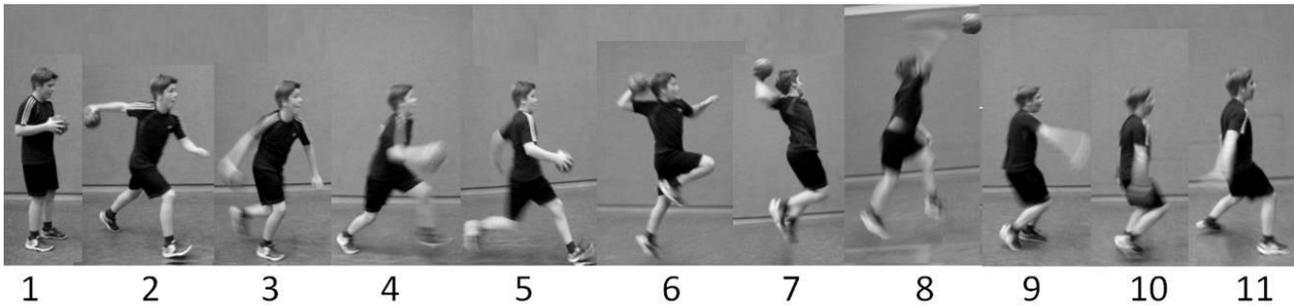


## Vorbereitungsaufgaben zur vierten Klausur

Im Folgenden ist eine Bildreihe zum Sprungwurf im Handball gegeben.



- a) **Stelle** anhand der Bildreihe die Phasenstruktur des Handball-Sprungwurfs sowie die Funktionen der einzelnen Teilphasen dar. **Erkläre**, warum der Wurf im höchsten Punkt des Sprunges erfolgen sollte (Bild 8) und eine Bogenspannungshaltung vor dem Abwurf (Bild 7) aus biomechanischer Sicht vorteilhaft ist.
- b) **Analysiere** das koordinative Anforderungsprofil anhand eines geeigneten Modells.
- c) **Stelle** die Spielidee des Handballspiels **dar** und **erläutere** anhand des Handballrugby-Spieles drei Vereinfachungsstrategien.
- d) **Erkläre**, warum das Handball-Rugby-Spiel im spielgemäßen, integrativen und genetischen Vermittlungskonzept angewendet werden kann und wie dieses Spiel zur Verbesserung einer allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit beitragen kann.

**Literaturangabe:** Bildreihe aus der Abituraufgabe des LK Sport NRW von 2013.

## Vorbereitungsaufgaben zur vierten Klausur – Lösungen

a) Bei **azyklischen** Bewegungen wird das Bewegungsziel durch eine einmalige Aktion erreicht (Beispiel: Sprungwurf im Handball). Die Reihenfolge der Teilbewegung ist nicht umkehrbar. Die Bewegung kann dabei in Phasen gegliedert werden. Es lassen sich z. B. nach MEINEL u. SCHNABEL **Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase** unterscheiden.

Jede Teilbewegung hat eine besondere Funktion im Gesamtablauf:

- **Vorbereitungsphase:** Sie dient der optimalen Vorbereitung der in der nachfolgenden Hauptphase auszuführenden Aktionen. Die Vorbereitungsphasen findet man in oder entgegen der Richtung der Hauptbewegung.
- **Hauptphase:** In der Hauptphase wird das eigentliche Bewegungsziel erreicht.
- **Endphase:** Als Endphase kennzeichnet man jenen Bewegungsabschnitt, in dem die Aktionen der Hauptphase in einen Gleichgewichtszustand übergeleitet werden. Dieser Gleichgewichtszustand kann entweder ein Zustand relativer Ruhe oder aber auch nur ein kurzzeitiges Durchgangsstadium vor dem Beginn einer neuen Bewegung sein.

**Vorbereitungsphase** (von Bild 1 bis Bild 6):

### Anlauf/Auftaktschritte rechts und links (1 – 4)

**Beschreibung:** Ausgangsposition mit Blickrichtung in Wurfrichtung; raumgreifende Schritte beginnend mit rechts nach einer Übergangsphase überleitend zum linken **Bein**; aus aufrechter **Oberkörperposition** leicht zunehmende Oberkörpervorlage (Absenkung des Körperschwerpunktes); aus frontaler Oberkörperhaltung beginnende, starke Oberkörperrotation in Wurfarmrichtung (re.), die sich zunehmend auflöst; aus gegenseitigem Armschwung wird der **Wurfarm**, der zunächst bei gestrecktem Arm nach hinten gebracht wurde, vor den Körper geführt, wobei der Wurfarm gebeugt wird.

**Funktion:** Erreichen einer optimalen Horizontalgeschwindigkeit; Absenkung des Körperschwerpunktes (KSP).

### Stemmschritt (5)

**Beschreibung:** Die Ferse des linken Beines setzt bei fast vollkommen gestrecktem Bein vor dem Oberkörper auf; raumgreifende Schrittstellung; die Oberkörperposition ist aufrecht und nach hinten gerichtet; die Körperposition ist deutlich gestreckt.

**Funktion:** Ausnutzung der Anlaufgeschwindigkeit für den Absprung, hebelnder Schrittaufsatz, Vorbereitung des Abdruckes.

### Absprung (6)

**Beschreibung:** Das linke Bein (Absprungbein) ist vollkommen gestreckt bei Bodenkontakt durch den Vorfuß; das rechte Bein (Schwungbein) ist nach vorne oben stark gebeugt; der Oberkörper ist aufrecht und zeigt erneut eine Rotation in Wurfarmrichtung; der Wurfarm ist stark gebeugt und mit dem Ball hinter dem Kopf.

**Funktion:** Umsetzung der horizontalen in eine vertikale Geschwindigkeit („vorne oben“, starker Sprung- und Schwungbeineinsatz); Höhengewinn durch die Wirkung der Absprungkraft auf den KSP.

**Hauptphase** (von Bild 7 bis Bild 8):

**Beschreibung:** Der einbeinige (li.) Absprung erfolgt; die Beine und die Arme befinden sich hinter dem Oberkörper, der leicht zurückgeneigt ist; man kann eine deutliche Bogenspannung erkennen; diese wird aufgelöst, indem sich der gesamte Körper bei leichter Vorneigung streckt; gleichzeitig wird die zuvor eingenommene Oberkörperrotation aufgelöst; der Ball verlässt die Hand bei vollkommen gestrecktem Wurfarm vor dem Körper.

**Funktion:** Ballbeschleunigung durch das Auflösen der Oberkörperrotation und der Bogenspannung sowie durch den peitschenartigen Armzug, um den Ball am höchsten Punkt mit maximaler Geschwindigkeit abzuwerfen.

**Erklärung zu „Wurf im höchsten Punkt“:** Im höchsten Punkt beträgt die vertikale und horizontale Geschwindigkeit des Werfer-Körperschwerpunktes Null, so dass keine Störkräfte auf den abzuwerfenden Ball wirken. (Prinzip der Gegenwirkung)

**Erklärung zu „Bogenspannung“:** Die Bogenspannung ermöglicht mit dem Zurückführen des Balles eine Stabilisierung des Körpers, da sie in die zur Laufrichtung entgegengesetzten Richtung wirkt (Prinzip der Gegenwirkung). Darüber hinaus wird durch die Auflösung der Bogenspannung die Abwurfgeschwindigkeit maximiert. (Prinzip der Anfangskraft)

**b) Anforderungsprofil „Sprungwurf im Handball“:**

**Koordinative Fähigkeiten:** Kopplungsfähigkeit zwischen Arm- und Beinbewegungen (Absprung und Wurf im toten Punkt), Gleichgewichtsfähigkeit (Stoppen aus hohem Tempo mit anschließenden Absprung), kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (Wurf in die Ecken), Rhythmisierungsfähigkeit (fließende Übergänge von Stoppen, Springen und Werfen).

**KAR-Modell - z. B. Druckbedingungen:** Hoher Präzisionsdruck (zielgenauer Wurf), hoher Belastungsdruck (maximaler Sprung und zielgenauer Wurf), hoher Komplexitätsdruck (Koordination von Stoppen, Springen, Werfen).

**c) Hauptaspekte der Spielidee im Handball:** Tore werfen und Tor verhindern / Wenn Mannschaft A angreift, wehrt Mannschaft B ab und umgekehrt. Vereinfachungsstrategien können hinsichtlich Regeln (z. B. Kein Aus, Laufen mit Ball ist erlaubt, nur Klammern und zu Boden drücken, Torkreis darf zum Ballholen betreten werden), Rahmenbedingungen (schwerer/leichter Ball, Verändern der Spielerzahl, Einsatz von Liberos) taktischen Fähigkeiten (Anspielstationen durch zusätzliche Liberos schaffen) und Fertigkeiten erfolgen (Laufen mit dem Ball ist erlaubt).

**d) Spielgemäßes Konzept:** Spielidee des Handballspieles ist vorhanden. Das komplexe Zielspiel wird durch Vereinfachungsstrategien an das Leistungsniveau der Spielenden angepasst. Handball-Rugby könnte der Startpunkt einer Spielreihe zum Mini-Handball sein. **Integratives Konzept:** Im Rahmen der Taktikbausteine werden taktische Verhal-

tensweisen der Sportspiele Handball, Fußball und Basketball erlebbar gemacht. **Genetisches Konzept:** Das Handballrugbyspiel bietet einen erlebnisorientierten Ansatz (exemplarisch) und fordert die Kinder auf, selber Lösungen für Problemsituationen im Handballspiel zu finden (genetisch). Diese Lösungen können im Gespräch thematisiert werden (sokratisch).

Die **spezielle Spielfähigkeit** ist gebunden an den Vollzug des Spiels und beinhaltet im Wesentlichen motorisches Können im Umgang mit dem Ball, die Bewältigung des Spielraums mit Partner und Gegnern sowie Erfahren wichtiger Spielsituationen. Demgegenüber versteht er unter der **allgemeinen Spielfähigkeit** das „Drumherum“ des Spiels. Hiermit sind u. a. folgende Qualifikationen gemeint: Spielbedingungen bestimmen und organisieren, gerechte Mannschaften bilden, Unausgewogenheit bezüglich Mannschaftseinteilungen und Raumaufteilungen verändern, Regeln einhalten.

**Allgemeine Spielfähigkeit:** Durch seine einfachen Regeln bietet das Handball-Rugby den Lernenden eine gute Selbstkontrollmöglichkeit ohne ständiges Eingreifen von außen. Darüber hinaus verlangte es von den Spielenden ein hohes Maß an Selbstregulation („Nur Klammer ist erlaubt“) und fairem Verhalten. Ebenso können Zusatzregeln mit den Lernenden diskutiert werden. Hinsichtlich der **speziellen Spielfähigkeit** werden grundlegende Elemente aus dem Sportarten Handball und Basketball sowie Fußball eingefordert.