sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen

Offizielles Organ des Deutschen Sportlehrerverbandes e.V. (DSLV)

4

April 2018
67. Jahrgang

Andreas Simon
Trendsport in der Schule

hofmann. VERLAG

Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf
Telefon (0 71 81) 402-0 • Fax (0 71 81) 402-111

www.hofmann-verlag.de
sportunterricht@hofmann-verlag.de

Trendsport in der Schule

Anregungen, welche Trends sich für den Unterricht und für Exkursionen eignen

Andreas Simon

Lehrpläne beinhalten zumeist die traditionellen Sportarten wie z. B. Fußball, Turnen, Hockey oder Leichtathletik. Aber was ist mit „Headies", „Bokwa", „Blobbing" oder „Zorbing"? Trendsportarten aufzugreifen bietet die Möglichkeit, den Schülern neue, meist für sie unbekannte Sportarten näher zu bringen. Sie bieten neue Bewegungserfahrungen und sind meist hoch motivierend. Zudem tangieren Trends oftmals die Lebenswirklichkeit der Schüler*innen und es kann gelingen, mehr Interesse für Sport und das lebenslange Sporttreiben zu wecken.

Was sind Trendsportarten?

Als Trendsport bezeichnet man neue Sportarten, die sich von traditionellen Sportarten unterscheiden und nicht dem Breitensport zugeordnet werden. Die Abgrenzung zu Funsport fällt hierbei oftmals schwer und ist nicht eindeutig. Trendsports entstehen oftmals aus bereits bestehenden Sportarten durch Veränderung der Rahmenbedingungen wie z. B.:

- Veränderung der Materialien, z. B. wird aus Seilspringen mit Hanfseilen Rope Skipping mit ummantelten Stahlseilen.
- Veränderung des Umfelds und der Regeln, z. B. entstand aus Volleyball Beachvolleyball.
- Kombination von verschiedenen Geräten, z. B. Stand Up Paddeling – Surfbrett und Paddel. Darüber hinaus kommt es auch zu einer Neuentwicklung von Sportgeräten, die oftmals auf Messen (ISPO oder FIBO) vorgestellt werden.

Um Trendsport besser gegenüber anderen Sportarten abgrenzen zu können, führt Balz (2001) folgende Merkmale an:

- Stilisierung im Hinblick auf den jeweils bevorzugten Lebensstil.
- Steigerung im Hinblick auf Tempo, Bewegungskönnen und Körpereinsatz.
- Sampling: Sportliche Aktivitäten werden modifiziert und neu kombiniert.

Diese lassen sich nach Schildmacher (2001) um Kollektivität, Öffentlichkeit, Fristigkeit und Verdichtung von Themen ergänzen. Trends sind immer zeitlich begrenzt, besitzen einen glockenförmigen Verlauf und bestehen im Falle des Sports etwa 5 bis 10 Jahre. Dauert der Trend länger, ist davon auszugehen, dass dieser sich etabliert hat.

Trendsport in der Schule

Trendsportarten in die Schule zu tragen, scheitert oftmals an den Rahmenbedingungen (Material, Kosten, Umgebung etc.), organisatorischen Aspekten (Aufsichten, Räumlichkeiten, Zeitmangel, Lehrplan) oder dem möglichen Gefahrenpotential. Daher muss bei der Wahl gut abgewogen werden, welche Trends umsetzbar sind und welche sich evtl. im Rahmen von Klassenfahrten, Exkursionen oder Projekttagen eignen. Trotz der dargestellten Hürden sprechen für die Integration von Trendsportarten positive Aspekte wie z. B. Motivation für neue Sportarten, ein zeitgemäßer Sportunterricht, die Erprobung neuer Sportarten oder ein Bezug zur Lebenswelt der Schüler.

Trendsports im Sportunterricht

Slacking

Der Ursprung des Slacking wird Kletterern in den 60iger Jahren im Yosemite Nationalpark zugeschrieben. Diese balancierten an Regentagen auf den Absperrketten bzw. Absperrtauen der Kletterrouten und Parkplätze, um nicht aus der Übung zu kommen. Beim Slacking (auch unter dem Begriff Slacklinen bekannt) versucht man über ein gespanntes Schlauchseil zu balancieren. Je fester das Seil gespannt ist, desto leichter wird es. Ansonsten dehnt sich das Seil unter der Last der Sportlerin bzw. des Sportlers und verhält sich sehr dyna-

Dr. Andreas Simon
unterrichtet Sport und Mathematik am Kippenberg Gymnasium in Bremen und ist Sportwissenschaftlicher Leiter von CORNAMIX

Andy.simonhb@t-online.de

Abb. 1: Slacking

misch, was ein ständiges aktives Ausgleichen des Bewegungsablaufs erfordert. Ziel ist, das Gleichgewicht zu halten und evtl. auch Sprünge zu absolvieren. Durch die konstante Körperspannung werden die tieferliegenden Muskeln gekräftigt, die Grundlage für eine starke Skelettmuskulatur.

Material	Slackline, Befestigung z. B. zwischen Reckstangen
Hinweise	Slackline nicht zu hoch anbringen; Bereich mit Matten sichern
Info	http://www.slackline-tools.de

Headies

Headies wird auf einer Tischtennisplatte gespielt. Ziel ist es, den Ball per Kopf auf die andere Seite zu bringen. Dabei darf man sich mit den Händen auf der Platte abstützen. Neben dem speziellen Headies-Ball eignen sich vor allem Bälle von ca. 50 cm Umfang und guter Sprungeigenschaft. Bei diesem Trend kommt es vor allem auf gute Reaktion, Schnelligkeit und Koordination an. Ebenso wichtig ist die richtige Dosierung des Krafteinsatzes beim Kopfball, um den Ball präzise zu platzieren.

Abb. 2: Headies

Regeln	Bei der Angabe muss der Ball zuerst die eigene Hälfte berühren. Bei Netz oder Kante wird die Angabe wiederholt. Nach der Angabe darf der Ball auch aus der Luft gespielt werden. Die Tischtennisplatte darf mit allen Körperteilen berührt werden, Aufstützen ist auch erlaubt. Gespielt wird auf 2 Gewinnsätze bis jeweils 11 Punkte
Material	Tischtennisplatte, gut springender, weicher Ball; Originalball: 15 €
Hinweise	Bei flach und kurz gespielten Bällen besteht die Gefahr sich an den Kanten zu verletzen. Die Schüler daher vorab für das richtige Maß an Einsatz sensibilisieren
Info	http://headis.com

Fuwate

Fuwate ist eine Funsportart, die inzwischen vor allem in Hannover in den Hochschulsport integriert ist und dort auch extra Felder dafür besitzt. Ähnlich wie beim Fußballtennis spielen zwei Teams von maximal 4 Spieler*innen gegeneinander. Das Feld von 5 m x 10 m ist in der Mitte durch ein Netz mit einer Höhe von 1,75 m unterteilt. Ziel ist es, den Ball auf der gegnerischen Seite auf den Boden zu spielen. Gespielt wird der Ball lediglich mit Kopf und Fuß. Ebenso dürfen Seitenwände der Halle als Banden benutzt werden.

Regeln	3 Ballkontakte, dann muss der Ball auf die andere Seite gespielt werden. Eine Spielerin bzw. ein Spieler kann drei Ballkontakte ausführen. Angabe nur mit dem Fuß und ohne Wandkontakt 3 Gewinnsätze bis 11 Punkte mit mindestens 2 Punkten Vorsprung
Material	Badmintonnetz, Fußball
Hinweise	Vorsicht bei Herz-Kreislauf-Problemen
Info	www.fuwate.de

Tricking

Tricking ist ein Tanztrend, der verschiedene Elemente aus Kampfsportarten wie Kung-Fu oder Karate mit Breakdance und Gymnastik verbindet. Es gibt hierbei keine festen Regeln oder Figuren. Ziel ist es, möglichst spektakuläre und ungewöhnliche Bewegungen zu kreieren und diese mit anderen Tricks aneinanderzureihen. Dabei haben die Schüler*innen viel kreative Freiheit; benötigen jedoch auch ausreichend Lernzeit. Die Kraft für die Drehungen wird zumeist aus der Körpermitte

erzeugt. Daher ist Tricking vor allem ein Training für den Oberkörper. Einen Eindruck von Bewegungen und Ideen lässt sich in diversen youtube-Videos finden (siehe Info).

Material	–
Hinweise	Vorsicht bei Problemen mit Knien oder dem unteren Rücken
Info	https://www.youtube.com/watch?v=QRvrq9lKZlQ https://www.youtube.com/watch?v=FHyJJBb5T58

Speedminton

Speedminton gilt als Mischung aus Badminton und Tennis, wobei die Schlägerform und Beschaffenheit eher an Squash erinnert. Jede Spielerin bzwl. jeder Spieler steht in einem 5,5 m x 5,5 m großem Feld, welche 12 m auseinander liegen. Gespielt wird ebenfalls mit einem speziellen Ball, der ein höheres Eigengewicht und einen kleineren Korb als ein Federball besitzt. Dadurch ist er windstabiler und erreicht Geschwindigkeiten von bis zu 290 km/h und eine Weite von 30 m. Ziel ist es, den Ball im Feld des Gegners auf den Boden zu spielen. Neben Koordination benötigt man vor allem Armkraft und Beinbeweglichkeit. Speedminton ist ein sehr schnelles Spiel, das sich fast überall spielen lässt. Besonderen Reiz bieten die neonfarbigen Bälle und Begrenzungen, die es erlauben, auch im Dunkeln zu spielen.

Regeln	Überkopfaufschläge nur von der Grundlinie 3 Gewinnsätze bis 16 Punkte, wobei immer 2 Punkte Vorsprung sein müssen. Seitenwechsel nach jedem Satz
Material	8 Begrenzungshütchen, 2 Speedmintonschläger, 1 Speedmintonball
Hinweise	–
Info	http://www.speedminton.de

Bokwa

Nach Zumba kommt immer mehr der Trend Bokwa in die Fitnesstudios, der als Tanzausdauertraining gilt und damit wirbt, 500 bis 1000 kcal in einer Stunde zu verbrennen. Bokwa verbindet Boxelemente mit Elementen afrikanischer Stammestänze mit dem Ziel, das ABC und Zahlen nachzutanzen. Die Besonderheit liegt in den kleinen Zwischen- und Wechselsprüngen sowie der unterschiedlichen Gestaltung der Tempi. Je mehr die Ausdauer beansprucht werden soll, desto mehr wird das Tempo gesteigert. Neben der Ausdauer werden kognitive Aspekte beansprucht, indem sich die Ausführenden auf die Schrittfolgen konzentrieren müssen. Es gibt weder feste Choreographien noch Zählweisen – das Motto von Bokwa ist schlicht: „If you can spell, you can Bokwa". Bokwa lässt viel Raum für Kreativität, Ausdruck und ist einfach zu organisieren.

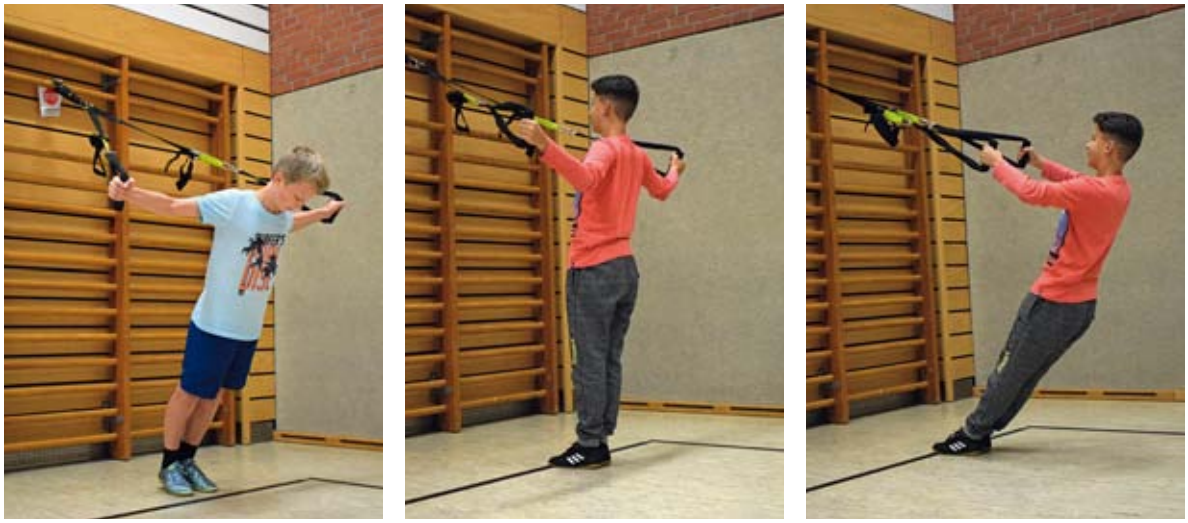
Material	–
Hinweise	–
Info	http://bokwafitness.com

TRX

TRX ist mittlerweile im Fitnessbereich ein absolutes Muss. Dabei gilt das Schlingentraining als Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und ist sehr abwechslungsreich. Ob mit Armen oder Beinen in den Schlingen; die Übungen sind sehr differenziert und können daher unterschiedliche Intensitäten erzeugen. Leicht an Sprossenwänden zu befestigen ist es im Rahmen eines Stationsbetriebes oder Fitness Circuit sehr gut und einfach integrierbar. Neben dem Krafttraining wird ebenfalls die Koordination durch die frei bewegbaren Schlingen beeinflusst. Die Verletzungsgefahr ist eher gering, da jeder mit seinem eigenen Körpergewicht arbeitet.

Abb. 3+4: Speedminton

Abb. 5: TRX



Material	TRX oder vergleichbare Schlingtrainer. No Name Marken sind inzwischen schon für um die 20 € erwerbbar
Hinweise	Schlingensystem gut mit den Karabinern sichern und überprüfen, bevor die Schüler beginnen
Info	https://de.wikipedia.org/wiki/Schlingentraining

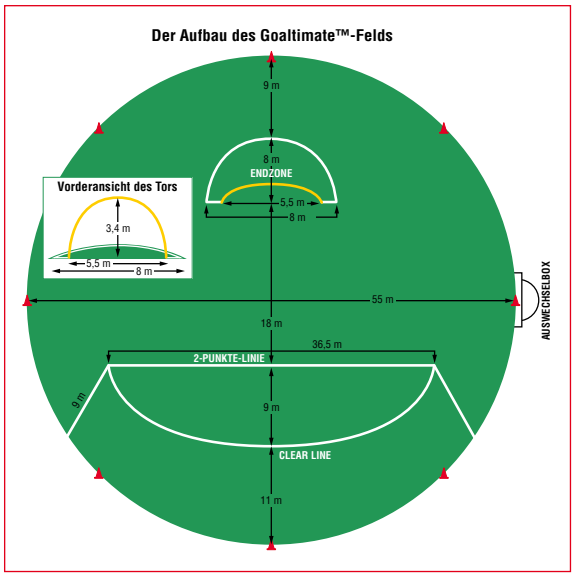
Squip

Squip stellt eine Mischung aus Tischtennis und Squash dar. Dabei wird mit einer Art Tischtennisschläger und einer Art Floorball gespielt. An einer Wand wird mittels Tapeband eine Linie gezogen, die als Netz fungiert. Es gibt je nach Lust und Laune drei verschiedene Modi: Volleymode, Power Mode und Battle Mode. Im **Volleymodus** spielt man alleine gegen die Wand – dabei darf der Ball nicht auf den Boden kommen; im **Power Modus** spielt man zu zweit und versucht möglichst viele Ballwechsel zu schaffen; im **Battlemodus** wird gegeneinander gespielt – bis 21 Punkte. Regeln bezüglich des Feldes etc. sind sehr frei gestaltbar.

Abb. 6: Squip

Material	Tischtennisschläger, Floorball, Tape
Hinweise	–
Info	http://www.sqvd.de

Goaltimate



Goaltimate ist eine Frisbeetrendsportart aus den USA. Gespielt wird auf einem runden Feld mit einem halbkreisförmigen Tor. Ziel ist es, durch geschicktes Passen die Frisbee durch das Tor zu werfen, so dass eine Mitspielerin bzw. ein Mitspieler diese fangen kann. Hinter dem Tor befindet sich ebenfalls eine halbkreisförmige

Markierungslinie. Nur innerhalb dieser Markierung ist der Versuch gültig. Das Spiel beginnt hinter der Clear Line. Punktet ein Team, behält dieses die Frisbee, muss jedoch die Frisbee hinter die Clear Line zurückspielen, um einen neuen Angriff zu beginnen. Wechselt der Besitz der Frisbee muss ebenfalls hinter die Clear Line zurückgespielt werden.

Regeln	Wer die Frisbee fängt, bleibt stehen. Es darf überall hin gepasst werden. Die Scheibe darf 5 Sekunden gehalten werden. 3 Gewinnsätze (best of five) bis jeweils 5 Punkte. 4 Spieler + 2 Auswechselspieler. Unter schulischen Gesichtspunkten können sowohl Maße als auch Regeln modifiziert werden
Material	Ultimate Frisbee, Leibchen, Torstange, Markierungshütchen
Hinweise	Die Torstange lässt sich provisorisch mit z. B. einem ca. 10 m langen PVC-Rohr aus dem Baumarkt darstellen
Info	http://www.frisbeesportverband.de/index.php/verband/sportarten/goaltimate/

Calisthenics

Calisthenics ist eine Fitnessbewegung aus New York, die in den öffentlichen Fitnessparks (Anlagen mit Reckstangen, Treppen, Hangelstrecken etc.) entstand. Calisthenics ist eine Form des Krafttrainings, das oftmals einfache, rhythmische Übungen beinhaltet und lediglich mit dem eigenen Körpergewicht ausgeübt wird. Dabei werden oft auch Elemente aus Bereichen wie z. B. Breakdance, Turnen, Hip-Hop oder Free Running mit eingefügt. Das Training findet im Freien statt. Jeder Gegenstand kann als Trainingsgerät verwendet werden. Ein großer Vorteil für den Schulsport: Es muss kein Material angeschafft werden und es kann den Schüler*innen aufgezeigt werden, wie im Freien unter zu Hilfenahme natürlicher Gegebenheiten ohne Geräte, ohne Kosten oder zeitliche Gebundenheit umfassend trainiert werden kann.

Material	–
Hinweise	Wie bei allen Fitnessübungen ist auf eine gesundheitsgerechte Ausführung der Übungen zu achten. Zudem ist eine Vielfalt an Übungen Trumpf. Die Schüler*innen können sich auch durch Videos im Internet inspirieren lassen und eigene Trainingspläne entwerfen
Info	http://www.calisthenic-movement.com

Abb. 7: Goaltimate

Bouncer Ball

Bouncer Ball erweckt beim ersten Blick den Eindruck von Floorball oder Hockey. Die Sportler*innen jagen mit einem Schläger einem Ball hinterher und versuchen ein Tor zu erzielen. Die wesentlichen Unterschiede sind dabei, dass auf ein in jeder Schule vorhandenes Handballtor gespielt wird. Die Schläger erinnern an große Wattestäbe – ein langer Stab, dessen Ende mit Schaumstoff ummantelt ist. Bouncer Ball gilt als sehr intensives Spiel, da es in der Halle ohne Aus und mit 3 bis 6 Spieler*innen gespielt wird. Aufgrund der einfachen Handhabung der Materialien ist es den Schüler*innen gut zugänglich und besitzt einen großen Spaßfaktor.

Material	Bounceballschläger, Ball
Hinweise	Ein Set bestehend aus 6 Schlägern und einem Ball. Es ist für ca. 35 € erhältlich
Info	http://www.bouncerball.de

Abb. 8: Bouncer Ball

Smolball

Bei Smolball kann mit möglichst vielen Personen zeitgleich auf einem Tennisplatz gespielt werden. Es wird einfach das Netz abgenommen und kleine Tore werden aufgestellt. Diese Trendsport findet inzwischen in der Schweiz eine große Verbreitung. Die Idee ist, mit einer Art kleinem Tennisschläger einen weichen, tennisballgroßen Ball im Tor unterzubringen. Dabei schaffen die Regeln von Smolball eine ganz eigene Bewegungsdynamik. Eine Spielerin bzw. ein Spieler darf den Ball hintereinander 4-mal berühren. Dabei ist es egal, ob der Ball geführt, geprellt oder jongliert wird. Ein Tackling von hinten ist nicht erlaubt. Es spielen jeweils 3 gegen 3 plus je einem Torwart. Dadurch wird das Spiel sehr intensiv und anstrengend, weshalb ein ständiger Wechsel der Spieler*innen von Nöten ist. Neben Tennis hat auch Basketball Einfluss auf die Spielidee. Der Anwurf erfolgt ähnlich wie beim Basketball in der Spielfeldmitte, indem sich zwei Spieler*innen seitlich gegenüber stehen und versuchen, den hoch eingeworfenen Ball mit ihrem Schläger zu ergattern. Zudem ist die Spieldauer in Drittel geteilt, wobei es 2 x 20 min mit 10 min Pause und 1 x 30 min mit einem Seitenwechsel nach 15 min gibt.

Material	Smolballschläger und Ball
Hinweise	Zum Ausprobieren können auch alte Tennisschläger und ein leichter Ball verwendet werden. Jedoch sollte darauf geachtet werden, dass die Schläger von den Schüler*innen kontrolliert werden und beim Schlagen nicht aus der Hand gleiten. Die Smolballschläger besitzen Schleifen, um dies zu verhindern
Info	www.smolball.com

Trendsports für Exkursionen, Klassenfahrten oder Projektwochen

School Jump

Seit einiger Zeit gibt es das „Jump house" in mehreren Städten. Dabei können sich die Kinder nach Lust und Laune auf diversen Trampolinanlagen austoben. So gibt es ein Trampolinfeld zum Völkerballspielen, Dunkings am Basketballkorb, akrobatische Sprünge in Schaumstoffbecken, ein großes Feld mit mehreren kleinen Trampolinen, zwischen denen man wechseln kann, schräge Banden, von denen man zurückprallt und vieles mehr. Im „Jump house" kann man auch das sogenannte „School Jump" buchen. Dabei werden die Kinder von Trainern angeleitet, kleine Übungen und Spiele durchgeführt.

Regeln	Vorgaben gemäß „Jump house"
Info	https://www.jumphouse.de/hamburg/

Blobbing

Blobbing ist ein „Wassersporttrend", der seinen Ursprung beim Militär hatte. Dort wurde mehr oder weniger aus Langeweile auf Gas- oder Ölbehälter gesprungen und dabei die Katapultwirkung entdeckt. Inzwischen setzt man sich auf das Ende eines großen Luftkissens (ca. 10 m x 2 m). Von einem Sprungturm aus springen wahlweise ein oder zwei Personen auf das andere Ende des Luftkissens. Dadurch werden die vorne sitzenden Personen nach oben katapultiert und landen mit meist spektakulären Flügen im Wasser. Körperspannung und gute Koordination sowie etwas Mut sollten die Kinder mitbringen. Die im Freizeitbereich verfügbaren Sprunganlagen befördern die Teilnehmer meist bis zu 4–5 m in die Luft.

Material	In den Sommermonaten an verschiedenen Badeseen durch externe Anbieter nutzbar. Zudem gibt es mittlerweile fest installierte Anlage in Wassersportparks. Die Nutzung ist hier meistens im Preis inbegriffen
Hinweise	Auf Grund der erreichbaren Höhe und Schnelligkeit durch die Katapultwirkung ist es mittlerweile zumeist Pflicht einen Helm und Weste zu tragen. Zudem sollte auf eine gute Körperspannung geachtet werden
Info	http://www.blob-tour.de

Stand Up Paddeling

Beim Stand Up Paddeling, dem Stehpaddeln, wird versucht, sich aufrecht stehend auf einem Surfbrett mit einem Stechpaddel fortzubewegen. Seinen Ursprung besitzt Stand Up Paddeling bei den polynesischen Fischern. Insbesondere in Asien sind die Ein-Mann-Flösse noch weit verbreitet. Ungewohnt ist sicherlich die Bewegung der Wellen, die durch Verlagerung des Gewichtes ausgeglichen werden müssen. Gleichzeitig muss stehend eine Paddelbewegung ausgeführt werden. Die zu Beginn ungewohnte Fortbewegung sieht bei den meisten sehr wackelig aus. Mit der Zeit gewöhnt man sich jedoch an den Ablauf und genießt das Treiben auf dem Wasser in der frischen Luft.

Material	Buchbar – Preis ca.: 10 €/Stunde
Hinweise	Schwimmfähigkeit muss vorhanden sein
Info	http://stand-up-paddler.de

Discgolf

Discgolf ist in Grundzügen mit Golf vergleichbar. Es wird mit einer speziellen Frisbee gespielt, die in der

Regel etwas schwerer ist als eine normale, sodass damit größere Entfernungen zurückgelegt werden können. Profis haben diverse Frisbee, die je nach Situation (Putter, Treiber ...) eingesetzt werden. Ein Parcours besteht aus 18 Bahnen, wobei die Bahnlänge zwischen 40 m und 250 m variieren kann. Ziel ist es, von einem Startpunkt aus das Tor – in diesem Fall einen Metallkorb – mit möglichst wenig Würfen zu erreichen. Geworfen wird abwechselnd. Weitergespielt wird jeweils von dort, wo die Frisbee liegen bleibt. Die Spielerin bzw. der Spieler, deren/dessen Frisbee am weitesten vom Korb entfernt liegt, beginnt mit dem nächsten Durchgang. Discgolf bietet sich z. B. als Abschluss einer Einheit zum Thema Ultimate Frisbee an, in der die Techniken des Werfens schon vermittelt wurden.

Material	Die Anlagen sind in der Regel kostenlos zugänglich. Spezielle Frisbees sind oftmals gegen eine kleine Gebühr von 5 € für eine Tasche mit 4–5 Scheiben leihbar. Den Putter (die Anfängerscheibe) erhält man auch schon für ca. 7 €
Hinweise	–
Info	http://www.discgolf.de

Bubble Ball

Der Bubble Ball erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Am bekanntesten ist mittlerweile Bubble Football. Hierbei spielen zwei Teams gegeneinander Fußball, wobei jede Spielerin bzw. jeder Spieler vom Oberschenkel an in einem großen, mit Luft gefüllten Ball steckt, der oben offen ist. Rempeln und umstoßen gehören hier zum Spiel dazu. Durch die Polsterwirkung des mit Luft gefüllten Balles fallen die Spieler*innen ohne großes Verletzungsrisiko recht sanft zu Boden. Neben Bubble Football lassen sich mit dem Bubble Ball weitere Spiele wie z. B. Bubble Sumo, Last man Standing oder Bubble Bowling durchführen.

Material	Buchbar, je nach Anbieter variieren die Preise
Hinweise	Wie bei jedem neuen Sport gilt: langsam beginnen, um sich an das ungewohnte Material und dessen Eigenschaften zu gewöhnen
Info	http://www.bubblefootballgermany.com

Zorbing

Ein absoluter Trend und ein großartiges Event im Freizeitbereich! Der sogenannte Zorb ist eine meist durchsichtige, aufblasbare Kugel mit einem Durchmesser von ca. 3,20 m. Im Inneren befindet sich eine weitere kleinere Kugel mit Haltegriffen für die Insassen. Bis zu zwei Teilnehmer*innen können sich gleichzeitig hinein begeben. Gut festhalten und los gehts. Auf einer geraden, meist jedoch auf einer leicht abschüssigen Strecke rollen die Zorbs los. Auf geraden Strecken ist es möglich, sich durch Laufen in den inneren Kugeln fortzubewegen. Es existieren unterschiedliche Zorbs. In einigen dreht man sich mit, in anderen hält einen die innere Kugel stabil – etwas angenehmer, wenn einem leicht schwindelig wird. Die Bahnen sind in den meisten Fällen vorgegeben, so dass die Zorbs an einem Zielpunkt automatisch gestoppt werden können. Natürlich haben sich hier auch schon weitere Formen entwickelt wie z. B das Human Bowling, bei dem mehrere Teilnehmer*innen vor der großen Gummikugel weglaufen, um nicht überrollt zu werden.

Material	Buchbar ab 10 € an diversen Orten
Hinweise	Man sollte schwindelfrei sein und in der Lage, sich gut festzuhalten
Info	https://www.youtube.com/watch?v=qPKKtvkVAjY

Literatur

Balz, Eckart (2001). Trendsport in der Schule. *Sonderpädagogik, 6.*
Schildmacher, A. (2001). Was sind Trendsportarten? *Sonderpädagogik, 6.*

Kuno Hottenrott & Ilka Seidel (Hrsg.)

Handbuch Trainingswissenschaft – Trainingslehre

Neu!

2017. DIN A5, 528 S., ISBN 978-3-7780-4004-1

Bestell-Nr. 4004 **€ 49.90**
E-Book auf sportfachbuch.de € 39.90

Das Handbuch Trainingslehre wurde komplett neu konzipiert und die drei Gegenstandsbereiche Training, Leistung und Wettkampf um den Gegenstandsbereich Diagnostik erweitert. Darüber hinaus wurden neue Themenbereiche im Kontext des leistungssportlichen Trainings einbezogen wie die Sicherung der Belastbarkeit, Regeneration, mentales Training, Training bei chronischen Erkran-kungen und unter veränderten Umweltbedingungen, Ernährung oder Dopingprävention.

hofmann. VERLAG

Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf • Telefon (0 71 81) 402-0 • Fax (0 71 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@svk.de