

OLYMPISCHE UND PARALYMPISCHE SPORTPRAXIS

Sportarten und Ernährung

Einführung

Das Kapitel hat einen starken praktischen Schwerpunkt und behandelt die Umsetzung olympischer und paralympischer Sportarten für die Sportpraxis in der Grundschule sowie gesunde Ernährung und deren Zusammenhang mit Bewegung.

Die Arbeitsblätter des Kapitels können nacheinander oder unabhängig voneinander behandelt werden. Die Altersangaben beziehen sich auf das Mindestalter; alle Kapitel sind auch für ältere Kinder einsetzbar.

Angesprochene Werte

Fair Play ❁ Freundschaft ❁ Inklusion ❁ Leistung ❁ Regeln einhalten ❁ Respekt ❁ Teamgeist

Auflistung der Arbeitsblätter mit weiteren Informationen

Arbeitsblatt	Titel – Einsatzfach	Anzahl UE	ab Klasse
E1	Ernährungskreisel – Iss dich fit <i>Deutsch, Sachkunde</i>	2	II
E2	Schnick, Schnack, Schnuck <i>Sachkunde, Sport</i>	2	I
E3	Sumo, das Spiel mit den Kräften <i>Sport</i>	2	III
E4	Klettern – eine neue olympische Sportart <i>Sport, Bewegungslandschaft</i>	2 – 4	II
E5	Fünfkampf <i>Sport</i>	2 – 8	I
E6	Die paralympische Sportart Goalball <i>Sachkunde, Deutsch, Sport</i>	3	III

Umsetzungshinweise

Arbeitsblatt E1 „Ernährungskreisel – Iss dich fit“

Die, in der Regel ab der ersten Klasse bekannte, Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung wird in diesem Kapitel auf die japanische Variante, den Ernährungskreisel projiziert. Diese Form veranschaulicht die große Bedeutung von Bewegung im Zusammenhang mit Ernährung.

Ab der dritten Klasse könnte auch ein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll über mehrere Tage erstellt und die Durchschnittswerte eingetragen werden. Die zwei deutschen Athleten, Anne Sauer und Thomas Schmidberger, haben ihren persönlichen Ernährungs- und Bewegungskreisel erstellt.



Bastelpapier; Schere; Klebestift



- ▶ Bundeszentrum für Ernährung*
- ▶ Anne Sauer
- ▶ Thomas Schmidberger

Arbeitsblatt E2 „Schnick, Schnack, Schnuck“

Bei Kindern und Erwachsenen ist das Spiel „Schnick, Schnack, Schnuck“ noch immer sehr beliebt und wird oft angewendet, wenn es um eine Entscheidungsfindung geht. Auch in Japan spielen bei vielen Gelegenheiten Kinder und Erwachsene dieses Spiel, sie nennen es „jan, ken, pon“.

Wir wollen dieses Spiel in der Turnhalle als Hüpfspiel umsetzen und dabei die Begriffe in japanischer Sprache, die natürlich vorher erlernt wurden, verwenden.

- | | | | | | |
|-----------|-------|-----|----------|---------|-----|
| • Schnick | [jan] | じゃん | • Stein | [gu] | グー |
| • Schnack | [ken] | けん | • Schere | [choki] | チョキ |
| • Schnuck | [pon] | ぽん | • Papier | [pa] | パー |

Die Begriffe Stein, Schere und Papier werden wie folgt dargestellt:

- Stein = geballte Faust
- Schere = zwei ausgestreckte gespreizte Finger
- Papier = flache Hand



Reifen; Kegel



- ▶ Erklärvideo: „Durchführung des Spiels in der Halle“

Arbeitsblatt E3 „Sumo, das Spiel mit den Kräften“

Die Schüler erhalten eine kurze Einführung zum Sumo und anschließend werden die Regeln auf dem Arbeitsblatt thematisiert. Mit Hilfe einer Übungsreihe werden die Schüler langsam an das Thema Sumo herangeführt. Es ist darauf zu achten, dass die Kinder keine metallischen Gegenstände an der Kleidung oder Schmuck tragen. Ab der Übung 3 sind Matten erforderlich.

* Aus Gründen der Praktikabilität verzichten wir auf die Darstellung von URLs in dieser Broschüre. Alle Links können in der Online-Version unter www.olympia-ruft.de abgerufen werden.

Übungsreihe:

1. **Begrüßung:** In der ersten Übung geht es um den Körperkontakt. Die Kinder laufen zur Musik. Wenn die Musik stoppt, gibt der Lehrer vor, mit welchem Körperteil sich die Schüler begrüßen. Zum Beispiel bei dem Kommando „Fuß“ müssen sich die Kinder mit den Füßen „begrüßen“. Ziel ist es, möglichst viele Schüler zu „begrüßen“.
2. **Sandwich:** Die Schüler laufen wieder zur Musik. Wenn die Musik stoppt, ruft der Lehrer einen der unten genannten Begriffe, die vorher mit den Kindern besprochen werden. Die Kinder müssen den Begriff dann entsprechend umsetzen.
 - a) Onigiri: die Schüler müssen sich sofort auf den Boden legen und ganz klein machen.
 - b) Sushi: Zwei Schüler legen sich aufeinander.
3. **Füße fangen:** Die Kinder knien paarweise auf der Matte. Die Schüler müssen nun versuchen, die Füße ihres Gegenübers zu berühren. Die Kinder dürfen dabei nicht aufstehen.
4. **Schieben:** Die beiden Schüler setzen sich Rücken an Rücken auf die Matte und haken sich mit den Armen ein. Ziel der Übung ist es, den anderen Schüler über eine Markierung zu drängen (die Markierung kann zum Beispiel durch Hütchen visualisiert werden).
5. **Drehe die Bank:** Ein Kind geht in die Bankstellung, das andere Kind versucht, das Kind auf den Rücken zu drehen. (Alternativübung „Verteidige den Medizinball“: Ein Kind geht in die Bankstellung und hat einen Ball unter dem Bauch liegen. Ziel des anderen Kindes ist es, an den Ball zu kommen.)
6. **Schritt über die Grenze:** Beide Kinder stehen auf der Matte. In der Mitte zwischen ihnen ist eine Linie (Seil) gelegt. Beide Schüler fassen sich an der Hand und versuchen, den anderen zu einem Schritt über die Linie zu bewegen.
7. **Sumo:** Die Schüler knien sich auf die Matte und versuchen, sich aus einem begrenzten Bereich zu drängen.



Matten; Musik und ein Abspielgerät; Seile; evtl. Hütchen und Medizinbälle



▶ *Sumo-Kinder von Galileo*

▶ *Aus dem Leben eines Sumoringers von Galileo*

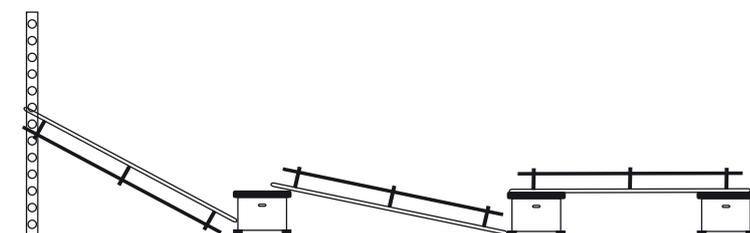
Arbeitsblatt E4 „Klettern – eine neue olympische Sportart“

Der Bewegungsparcours kann flexibel gestaltet werden. Die im Folgenden beschriebenen Aufbauten dienen als Anregung und können angepasst und nach Bedarf erweitert werden. Es empfiehlt sich, den Aufbau des Parcours vor der Unterrichtsstunde durchzuführen.

Stunde:

- Zur Einstimmung und zum Aufwärmen kann das Spiel „Schnick, Schnack, Schnuck“ aus diesem Kapitel eingeplant werden.
- Die einzelnen Stationen werden mit den Schülern besprochen, da das Augenmerk auf Sicherheit und Regeln gerichtet werden muss.

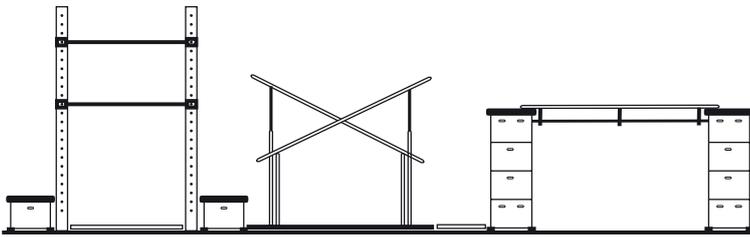
Station 1: Speed



Die Sprossenwand hochklettern und auf der ersten und zweiten Langbank vorwärts balancieren. Die dritte Langbank je nach Alter und Können vorwärts oder rückwärts überwinden. Jeweils die Zeit stoppen.

Differenzierung: Den Schwierigkeitsgrad mit Zusatzmaterialien erhöhen.

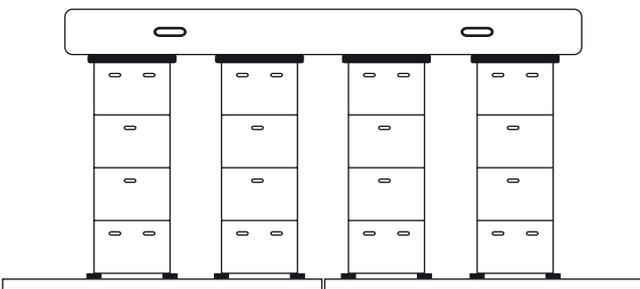
Station 2: Bouldern



An der Reckstange hangeln und dabei ggf. mit den Füßen unterstützen. Über den Barren mit den unterschiedlich hohen Holmen klettern. Auf den Kästen steigen und sich dann in Bauchlage über die Langbank ziehen. Jeweils die Zeit stoppen.

Differenzierung: Hangeln auch an der Langbank (Unterseite beklettern)

Station 3: Lead



Die jeweiligen Kästen nacheinander hoch-, runter-, und wieder hochklettern. Die Zeit wird erst gestoppt, wenn ein Schüler oder das ganze Team auf dem letzten Kasten oben auf der Weichbodenmatte sitzt.

Differenzierung: Hilfsmittel zur Besteigung bereitstellen.



Stoppuhr; Matten; Weichbodenmatte; Kästen; Langbänke; Reckstangen; Barren; Sprossenwand



- ▶ Informationen zum deutschen Kletterteam auf dem Weg nach Tokio
- ▶ Alle Informationen des internationalen Dachverbands für das Wettkampfklettern zum Thema Olympische Spiele
- ▶ Alexander Megos

Arbeitsblatt E5 „Fünfkampf“

Die Spiele des „Fünfkampfs“ können als Höhepunkt einer olympischen Woche mit vorherigen Trainingseinheiten oder in einzelnen Sportstunden als neue und abwechslungsreiche Spiele-Alternativen durchgeführt werden. Zu beachten ist jedoch, dass die Schüler bei manchen Spielen erst nach mehrmaliger Ausführung ihr volles Potenzial entfalten können.

Bis auf das Spiel „Softball“, bei dem sechs Schüler benötigt werden, können alle anderen Spiele auch zu zweit ausgeführt und geübt werden. Je nach Möglichkeit und mit kleinen Abwandlungen können die Spiele sowohl innerhalb als auch außerhalb der Turnhalle stattfinden.

1. Disziplin: Canadier Slalom

Variation: Schüler der 1. und 2. Klasse umrunden die Pylonen, ohne sie im Slalom zu bewältigen.

Wertung: Drei Schüler gehen an den Start. Gewertet wird die Gesamtzeit plus 5 Sekunden pro Berührung eines Pylons.



5 Pylonen; 1 Rollbrett; 1 Basketball

2. Disziplin: Sitzweitwurf

Variation: Schüler der 3. und 4. Klasse können ihre Weite ansagen und sammeln so die angesagte Punktzahl -1.

Wertung: Gewertet wird die Punktzahl, in deren Sektor der Schüler geworfen hat. Bei „Linie“ zählt der weiter gelegene Sektor.



1 kleiner Kasten; 6 Hütchen; 6 Zonenmarkierungen; 2 Softbälle

3. Disziplin: Tischtennis-Parcours

Variation: Schüler der 1. Klasse dürfen statt Buch und Tischtennisball einen Tennisschläger und einen Tennisball verwenden.

Wertung: Drei Schüler gehen an den Start. Gewertet wird die Gesamtzeit plus 5 Sekunden pro Herunterfallen des Balles.



1 großes Buch; 1 Tischtennisschläger; 2 Pylonen; 1 Tennisball

4. Disziplin: Volleyball

Variation: Schüler der 1. und 2. Klasse dürfen einen Softball benutzen.

Wertung: Gewertet wird die höchste Anzahl an Pässen, ohne dass der Ball die Schnur berührt oder auf den Boden fällt. Die Schüler haben 30 Sekunden Zeit. Bei Verlust des Balles oder Berühren der Schnur beginnt man von vorne zu zählen. Sollte sich ein Team den Ball durch eine echte Volleyballtechnik zuspielen können, so erhalten sie 10 Ballkontakte Bonus.



1 Netz/Schnur; 2 geeignete Befestigungen für das Netz; 2 Softbälle

5. Disziplin: Softball

Wertung: Jedes Team bekommt 5 Versuche/Würfe. Durch das Fangen des Balles innerhalb der Zone erzielt das gesamte Team jeweils einen Punkt. Es können somit maximal 5 Punkte erzielt werden.



1 Gymnastikreifen; 6 Pylonen; 1 Tischtennisschläger; 1 Softball



► Stationsübersicht

Arbeitsblatt E6 „Die paralympische Sportart Goalball“

Das Ziel der Unterrichtseinheiten ist es, eine Sportstunde einmal mit anderen Sinnen wahrzunehmen und sich blind im Raum zu orientieren. Über die Sportart Goalball sollen die Schüler einen Perspektivwechsel erlangen, ihre Teamfähigkeit verbessern und ihre Körperwahrnehmung erweitern. Die folgenden Aufgaben können als methodische Übungsreihe verstanden werden. Alle Aufgaben sind zur Ausübung in der Sporthalle bestimmt. Die ersten beiden Aufgaben könnte man aber alternativ auch im Klassenraum durchführen.

1. Was ist Goalball? – Unterhaltung zwischen Trimmy und Michael Feistle

Die Schüler sollen sich das Gespräch zwischen Trimmy und Michael Feistle durchlesen und anschließend einem Partner das Spiel mit eigenen Worten beschreiben und gemeinsam die Besonderheiten und Hauptmerkmale der Sportart zusammentragen.

2. Partnerübung „Blindes Vertrauen“

Die Schüler finden sich zu zweit zusammen, einer hat die Augen verbunden, der andere führt ihn durch die Halle. Die Führung des Partners kann entweder auditiv, taktil oder beides sein. Am Ende sollten gemeinsame Orientierungspunkte zusammengetragen und Erfahrungen ausgetauscht werden.

3. Einschätzen von Entfernungen

Die Schüler beginnen alle mit verschlossenen Augen an der Volleyballgrundlinie und versuchen, nach 18 Metern (Spielfeldlänge) stehen zu bleiben.

Tipp: Schritte abzählen, Tip-Top-Schritte

4. Gruppenübung „Blindes Passen“

Die Schüler stellen sich mit verbundenen Augen in einem großen Kreis auf. Derjenige mit dem Ball ruft den Namen seines linken Nachbarn und passt ihm danach den Ball auf Brusthöhe zu. Der Fänger kann durch Klatschen das Passen für den Werfer erleichtern.

Tipp: Am Anfang eine feste Passreihenfolge festlegen (z. B. Schüler 2 fängt den Ball als Bodenpass (wie beim Basketball) immer von Schüler 1 und wirft den Ball zu Schüler 3). Durch Rufen des Namens und/oder Klatschen können auditive Hilfen geschaffen werden. Kommunikation ist hier das Wichtigste. Man kann den Schwierigkeitsgrad durch zwei bis drei Bälle erhöhen. Achtung bei Würfeln auf Kopfhöhe!

5. Goalball-Bowling

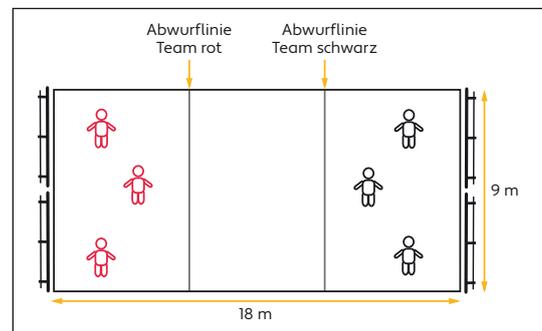
Die Schüler versuchen blind, aufgebaute Kisten oder anderes leichtes Material mit einem Goalball von einer bestimmten Distanz (5 bis 15 Meter variabel) umzuwerfen.

Tipp: Auch hier können auditive Hilfen gegeben werden.

6. Vereinfachtes Goalball-Spiel

Das Spielfeld wie skizziert aufbauen (Volleyballfeld), zur Seite gekippte Turnbänke als Tore nutzen und Seiten- und Abwurflinien fühlbar machen (z. B. Maurerschnur oder Markierungsband). Der Goalball darf nur hinter der Abwurflinie geworfen werden und muss über den Boden rollen, da er sonst unhaltbar wird. Ziel ist es, das gegnerische Tor zu treffen und Tore der Gegner zu verhindern. Die Mannschaftsstärke und Spieldauer können entsprechend variiert werden. Andere Schüler als Schiedsrichter bzw. Beobachter einzusetzen, kann das Verständnis erhöhen.

Als Vorübung kann entweder zunächst sehend gespielt werden und anschließend blind oder aber man spielt sich zuerst gezielt Pässe mit verbundenen Augen zu und spielt erst danach gegeneinander.



Tipps zum Spielaufbau:

- Undurchsichtige Brillen können durch Schlafmasken oder Schals ersetzt werden.
- Zur Markierung der taktilen Linien kann man Maurerschnur nehmen und diese mit Markierungsband befestigen. Wichtig sind vor allem die Seitenaus- und Abwurflinien.
- Als Tore können einfach zur Seite gekippte Turnbänke benutzt werden.



Schlafmasken/Schals; Maurerschnur und Markierungsband; Turnbänke; aufgebaute Kisten oder anderes leichtes Material; Ball; Goalball



- ▶ Informationen und Regelwerk zum Goalball
- ▶ Bestellen eines Klingelballes
- ▶ Informationen über den Schulwettbewerb Jugend trainiert für Olympia & Paralympics
- ▶ Video: Goalball bei Jugend trainiert für Olympia & Paralympics



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

50 Jahre

Deutsche
Schulsportstiftung



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

Der Bundeswettbewerb der Schulen
Jugend trainiert für Olympia & Paralympics
ist mit ca. 800.000 teilnehmenden
Schüler*innen pro Jahr der
weltgrößte Schulsportwettbewerb.



Die **Deutsche Schulsportstiftung**
steht mit ihrem Partner
Deutsche Olympische Akademie
gemeinsam für eine
olympische Werteerziehung!

Wir wollen positive Werte wie Fairness,
Teamgeist und Einsatzfreude vermitteln
und motivieren die
Teilnehmer*innen im besten Fall zum
lebenslangen Sporttreiben.



www.jugendtrainiert.com

Hauptsponsor



Premium Partner



Lidl lohnt sich.

Partner



Förderer



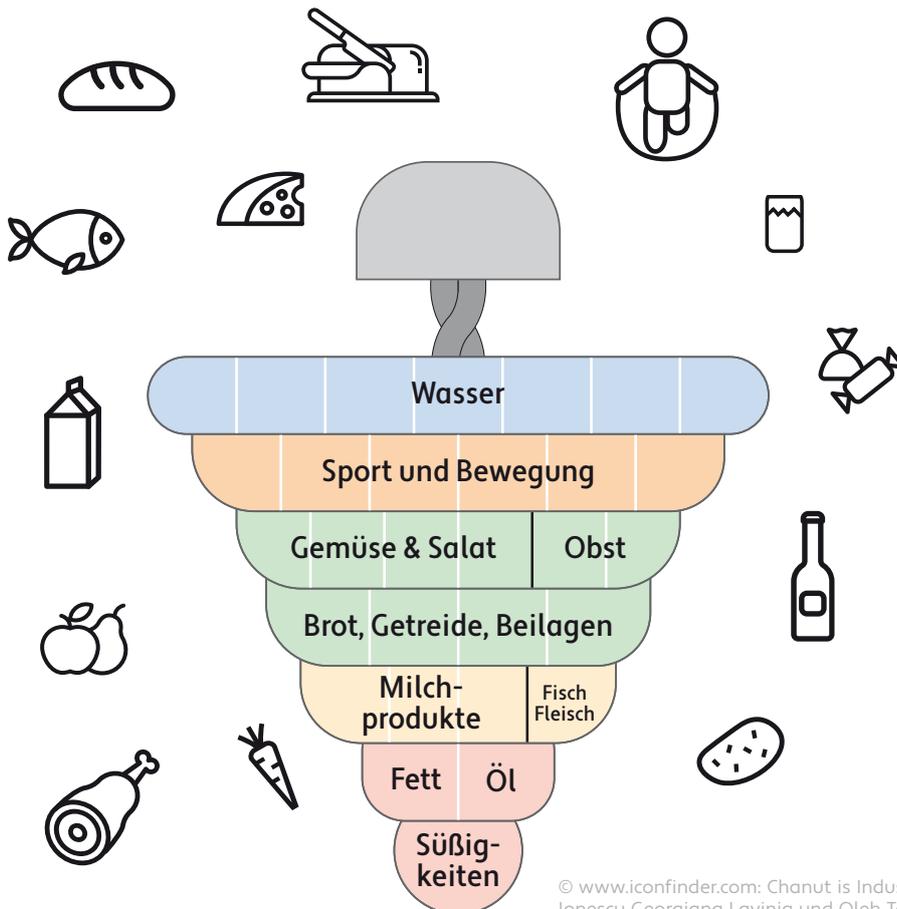
Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ernährungskreisel – Iss dich fit

Ihr kennt bestimmt die Ernährungspyramide, die euch aufzeigt, was ihr essen sollt. In Japan werden diese Empfehlungen durch einen Kreisel dargestellt, bei dem auch Bewegung eine Rolle spielt. Denn nur die Bewegung hält den Kreisel aufrecht und in Schwung.



Maßeinheiten Lebensmittel:

- 1 Glas: Wasser
- 30 Minuten Bewegung:
Sport + Bewegung
- 2 Handvoll:
Gemüse + Salat; Obst
- 1 Handvoll:
Brot, Getreide + Beilagen
- 1 Becher: Milch + Milch-
produkte; 1 Handvoll:
Fisch + Fleisch
- 2 Esslöffel: Fette + Öle
- 1 Handvoll: Süßigkeiten

© www.iconfinder.com: Chanut is Industries,
Ionescu Georgiana Lavinia und Oleh Tokarev

i Die Farben im Ernährungskreisel haben, ähnlich denen einer Verkehrsampel, folgende Bedeutung:

- rot: sparsam essen**
(z. B. Süßigkeiten, Eis, Butter, Öl, Fett, Nüsse)
- gelb: maßvoll essen**
(z. B. Milch, Käse, Fleisch, Wurst)
- grün: reichlich essen**
(z. B. Getreide, Brot, Obst, Gemüse)

Die Anzahl der Kästchen in einer Reihe sagt dir genau, wie viele Portionen du an einem Tag zu dir nehmen solltest.



Verbinde die Lebensmittel und Bewegungsbeispiele mit den entsprechenden Kästchen des Kreisels.

Trimmy hat zwei Athleten gefragt, ob sie einen Ernährungs- und Bewegungskreisel für euch ausfüllen.

Die Florettfechterin Anne Sauer hat aufgeschrieben, was sie an einem Tag gegessen und getrunken hat. Außerdem hat sie sich notiert, wie viel Sport sie an dem Tag gemacht hat.

Viel Bewegung und das Wasser geben ihrem Ernährungs- und Bewegungskreisel ordentlich Schwung!

Vielleicht wirst du die Florettfechterin Anne Sauer (Team Deutschland) bei den Olympischen Spielen Tokio 2020 im Fernsehen bejubeln können!



© Niklas Uftring

Wasser	Bewegung	Gemüse	Obst	Brot/Getreide	Fleisch/Wurst	Milch/Käse	Butter/Öl/Fett	Süßigkeiten/Kuchen/Saft
40 Portionen	11 Einheiten	4 Portionen	4 Portionen	2 Portionen	3 Portionen	3 Portionen	2 Portionen	2 Portionen

Wasser	13	11	9	7	5	3	1	2	4	6	8	10	12	14	Wasser
Bewegung		11	9	7	5	3	1	2	4	6	8	10			Bewegung
Gemüse				4	3	2	1	1	2	3	4				Obst
Brot/Getreide							1	2							Brot/Getreide
Fleisch/Fisch					3	2	1	1	2	3					Milch/Käse
Butter/Öl/Fett							1	2							Butter/Öl/Fett
Süßigkeiten/Kuchen/Saft							1	2							Süßigkeiten/Kuchen/Saft

Bei Thomas Schmidberger ist es auch so – wer viel Sport treibt, muss auch viel trinken. Und es kommt auch auf eine ausgewogene Ernährung an.

Wenn Thomas Schmidberger allerdings nicht kurz vor einem Wettkampf steht, nascht er auch mal was Süßes.

Thomas Schmidberger (Team Deutschland Paralympics) ist Tischtennisspieler und war bei den Paralympischen Spielen in London 2012 dabei. Er brachte sogar zwei Medaillen mit nach Hause!



© Fotostyle Schindler

Wasser	Bewegung	Gemüse	Obst	Brot/Getreide	Fleisch/Wurst	Milch/Käse	Butter/Öl/Fett	Süßigkeiten/Kuchen/Saft
38 Portionen	12 Einheiten	2 Portionen	2 Portionen	8 Portionen	3 Portionen	3 Portionen	2 Portionen	0 Portionen

Wasser	13	11	9	7	5	3	1	2	4	6	8	10	12	14	Wasser
Bewegung		11	9	7	5	3	1	2	4	6	8	10	12		Bewegung
Gemüse						2	1	1	2						Obst
Brot/Getreide					7	5	3	1	2	4	6	8			Brot/Getreide
Fleisch/Fisch						3	2	1	1	2	3				Milch/Käse
Butter/Öl/Fett								1	2						Butter/Öl/Fett
Süßigkeiten/Kuchen/Saft															Süßigkeiten/Kuchen/Saft

Mein persönlicher Kreisel

Du kannst dir auch deinen eigenen Ernährungs- und Bewegungskreisel erstellen.

Notiere alle Nahrungsmittel, die du an einem Tag gegessen und getrunken hast! Wie viel hast du dich an dem Tag bewegt, zum Beispiel auf dem Schulweg, in der Pause, zu Hause, beim Spielen, beim Sport?

Wasser	Bewegung	Gemüse	Obst	Brot/ Getreide	Fleisch/ Wurst	Milch/ Käse	Butter/ Öl/Fett	Süßigkeiten/ Kuchen/Saft

Wasser								Wasser
Bewegung								Bewegung
Gemüse								Obst
Brot/Getreide								Brot/Getreide
Fleisch/Fisch								Milch/Käse
Butter/Öl/Fett								Butter/Öl/Fett
Süßigkeiten/Kuchen/Saft								Süßigkeiten/Kuchen/Saft

Wie sieht dein Ernährungs- und Bewegungskreisel aus? Hat er wirklich noch die Form eines Kreisels? Wenn er Ähnlichkeiten mit dem Kreisel auf der vorhergehenden Seite hat, bist und bleibst du fit!

Pass auf! Damit dein Kreisel nicht umfällt, benötigst du immer genug Bewegung.



Male die Kästchen in der Tabelle in den entsprechenden Farben aus (rot, gelb, grün), je nachdem, wie viele Portionen du an einem Tag gegessen hast.

Die Maßeinheiten der Portionen findest du auf der ersten Seite.

Im Bewegungskreisel gilt:

1 Kästchen entspricht 30 Minuten Bewegung.

Mit einem orangenen Farbstift malst du aus, wie viel du dich bewegt hast.

Male immer erst die Kästchen in der Mitte, bzw. rechts und links von der Linie aus und male dann gleichmäßig nach außen weiter.

Schnick, Schnack, Schnuck – „jan, ken, pon“

Ihr kennt bestimmt das beliebte Spiel „Schnick, Schnack, Schnuck“. Kinder in Japan sagen dazu: „Jan, ken, pon“.

Dieses Spiel wollen wir in der Turnhalle ausprobieren.

Wir haben mit Reifen einen Hüpfparcours ausgelegt. Jeder kann an einem beliebigen Reifen beginnen und hüpft von Reifen zu Reifen.



© Helmut Lange

Hüpfparcours

Begegnet ihr einem Mitschüler, so spielt ihr „Schnick, Schnack, Schnuck“. Derjenige, der das Spiel gewonnen hat, darf weiterhüpfen. Der andere muss sich einen neuen freien Reifen suchen.

Verwendet bei dem Spiel die Begriffe, die ihr vorher auf Japanisch gelernt habt.

- Schnick jan じゃん
- Schnack ken けん
- Schnuck pon ぽん



Stein gu グー



Schere choki チョキ



Papier pa パー

Sumo, das Spiel mit den Kräften

Sumo ist ein Ringkampf, der in Japan sehr beliebt ist. Sumoringen findet auf einem sandbedeckten Boden statt, die „Aus-Linie“ ist ein dickes Strohseil. Zwei Personen stehen sich in dem Ring gegenüber. Vor dem Kampf verbeugen sie sich, gehen dann in die Hocke und berühren mit ihrer Faust den Boden: der Kampf beginnt. Ziel ist es, den anderen Sumoringer mit reiner Körperkraft aus dem Ring zu schieben. Ein Sumoringer darf den Boden nur mit den Fußsohlen berühren. Wenn er den Boden mit einem anderen Körperteil berührt, hat er verloren.

Du erkennst den Sumoringer an seiner großen und massigen Statur oder an der besonderen Frisur. Diese Frisur dürfen in Japan nur die Sumos tragen.



Sumoringer



Jetzt seid ihr an der Reihe: Damit Sumo euch auch Spaß macht, müsst ihr euch alle an die Regeln halten.

Fair Play ist hierbei ganz wichtig! Besprecht am Anfang der Stunde noch einmal alle Regeln.

Regeln:

- Betrachte dein Gegenüber nicht als Gegner, sondern als Sportpartner.
- Sollte dein Gegenüber „Stopp“ sagen, wird die Übung sofort angehalten.
- Erlaubt ist: Schieben, Drücken, Stoßen, Täuschen, Ziehen.
- Nicht erlaubt ist: Kneifen, Kratzen, Beißen, an den Haaren ziehen, Würgen, Treten, Schlagen, Beleidigen, Hebeln.

Vor und nach jeder Übung stellt sich jedes Paar gegenüber auf und verbeugt sich. Genauso ist es auch beim Sumo.

Klettern – eine neue olympische Sportart

Bei den Olympischen Spielen in Tokio werden das erste Mal auch Kletterer um Medaillen kämpfen.

20 Frauen und 20 Männer aus der ganzen Welt werden die Kletterwände in den drei Disziplinen Speed, Boulder und Lead beklettern.

1. Beim Speed musst du schnell klettern.
2. Beim Bouldern musst du geschickt und stark sein.
3. Beim Lead musst du lange Zeit klettern können.

Zum Schluss werden dann die einzelnen Ergebnisse der drei Disziplinen zusammengekommen.

Für Deutschland wird Alexander Megos um den Sieg kämpfen und er hat gute Chancen, eine olympische Medaille zu gewinnen. Wir drücken ihm fest die Daumen!



© Wikimedia/Simon04

Alexander Megos (Team Deutschland)



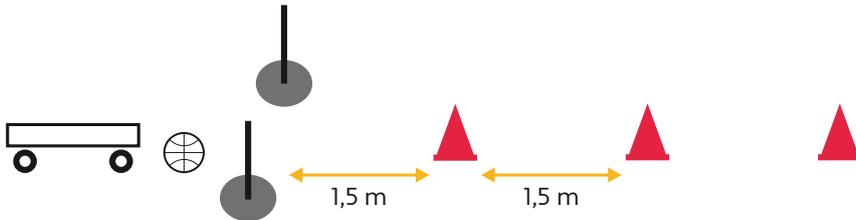
*Wie stark und geschickt bist du?
Kannst du dich lange festhalten
und bist dazu noch schnell?*

*Starte in den Kletter-Parcours
und finde es heraus.*

Fünfkampf

1. Disziplin: Canadier Slalom

Knie dich auf das Rollbrett und versuche, dich mit Hilfe des Basketballs so schnell wie möglich vom Hallenboden wegzudrücken. Schiebe dich dadurch auf dem Hin- und Rückweg durch den Slalom ohne einen der Pylonen zu berühren.



2. Disziplin: Sitzweitwurf

Setze dich auf den Kasten und versuche, mit einem Softball so weit du kannst zu werfen. Dabei darfst du nicht aufstehen und der Ball muss mit beiden Händen geworfen werden.

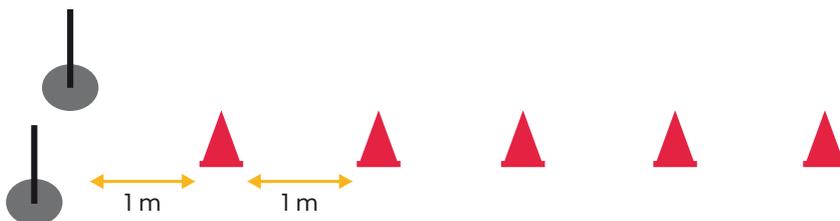
i Der Ball muss mit erhobenen Armen hinter den Kopf genommen und von dort aus geworfen werden.



3. Disziplin: Tischtennis-Parcours

Balanciere einen Tischtennisball auf einem Buch und versuche dabei den Pylonen-Slalom so schnell wie möglich hin und zurück zu laufen, ohne dass du den Ball dabei verlierst.

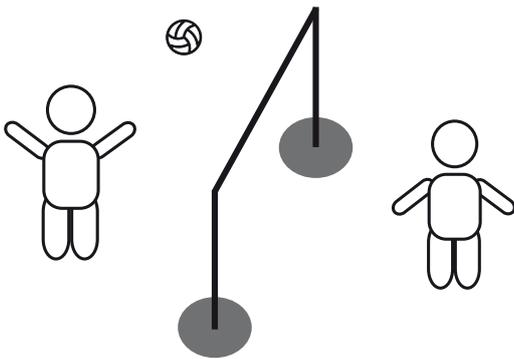
i Das Buch muss vom Körper weggehalten werden.



4. Disziplin: Volleyball

Werfe deinem Partner den Volleyball über eine Schnur zu. Der Ball muss dabei über die Schnur fliegen, darf diese jedoch nicht berühren.

i Die Schnur ist mindestens 15 cm höher angebracht als die Körpergröße des größten Schülers.

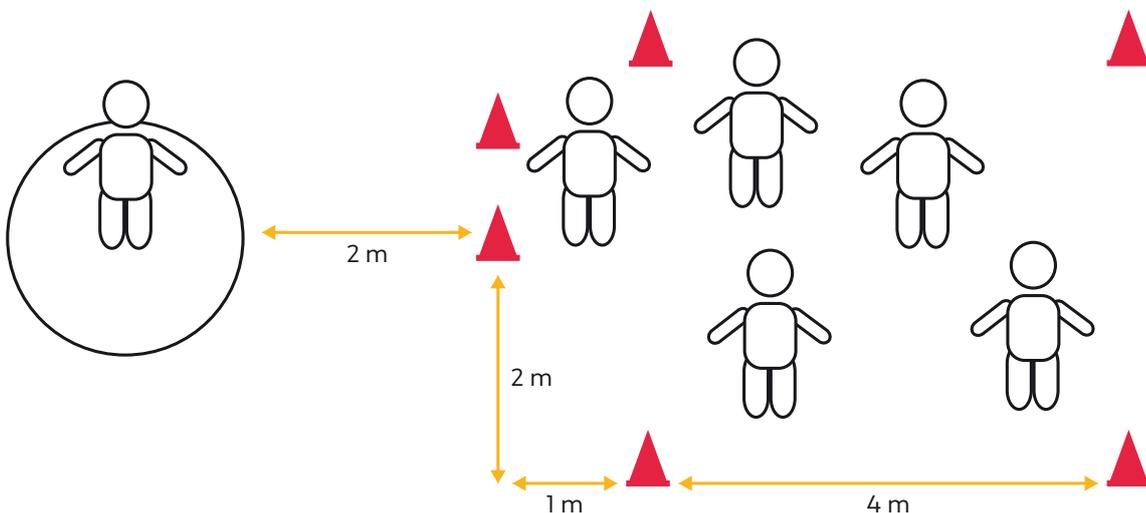


5. Disziplin: Softball

Du darfst innerhalb deines Teams einen Schläger und einen Werfer festlegen. Nachdem der Werfer dem außerhalb des Feldes stehenden Schläger den Ball zugeworfen hat, ist es nun das Ziel, den geschlagenen Ball innerhalb des gekennzeichneten Feldes zu fangen. Auch der Werfer darf den Ball fangen.

i Für den Schläger geht es nicht darum, den Ball möglichst weit zu schlagen, sondern diesen so zu kontrollieren, dass ihn seine Teammitglieder gut fangen können.

Der Ball wird mit einem Tennisschläger innerhalb einer gekennzeichneten Zone geschlagen, die der Schläger nicht verlassen darf.



Die paralympische Sportart Goalball

Steckbrief – Michael Feistle

Geburtstag	13. Oktober 1992
Geburtsort	Düren, Nordrhein-Westfalen
Sportart	Goalball (seit 2009)
Behinderung	Sehbehinderung
Paralympische Spiele	2016: 6. Platz
Weltmeisterschaft	2018: 2. Platz
	2014: 7. Platz
Europameisterschaft	2019: 1. Platz
	2017: 2. Platz
	2015: 5. Platz
	2013: 4. Platz



Lest euch die Unterhaltung zwischen Trimmy und Michael Feistle durch!



Hallo Michael, was ist eigentlich Goalball?

Hallo Trimmy, Goalball ist eine paralympische Sportart für Menschen mit Sehbehinderung. Es treten je 3 Spieler einer Mannschaft gegeneinander an. Ziel ist es, mit dem klingenden Ball das gegnerische Tor zu treffen und das eigene Tor abzuwehren.



© Michael Feistle

Und wie hält man einen Ball auf, den man nicht sehen kann?

Der Ball ist durch Glocken hörbar und muss über den Boden gerollt werden, damit der Goalball auch zu fangen ist. Alle Spieler tragen eine undurchsichtige Brille. Dank fühlbarer Linien kann man sich im Feld zurechtfinden.

Wozu braucht man denn eine undurchsichtige Brille?

Alle Spieler tragen eine undurchsichtige Brille, damit keiner etwas sehen kann. Nicht alle Spieler sind komplett blind und somit haben die Spieler alle die gleichen Bedingungen.

Das macht Sinn! Was sind denn deine Ziele für die Zukunft?

Mein Traum ist es, mit meiner Mannschaft bei den Paralympischen Spielen Tokio 2020 teilzunehmen und die Goldmedaille zu gewinnen!

Dafür drücke ich dir die Daumen und wünsche dir viel Erfolg!



© Michael Feistle

Michael Feistle (Team Deutschland Paralympics)



Beschreibt Goalball mit eigenen Worten eurem Nebenmann und anschließend der Gruppe.



Was macht die Sportart Goalball im Vergleich zu anderen Sportarten, wie zum Beispiel Fußball, so besonders?

Jugend trainiert für Olympia & Paralympics

Jugend trainiert für Olympia & Paralympics ist der weltgrößte Schulsportwettbewerb. In 26 Sportarten (darunter auch Goalball) werden jährlich die besten Schulen Deutschlands ermittelt bei den Bundesfinalveranstaltungen.

Weitere Informationen und Hinweise zur Teilnahme findet ihr unter: www.jugendtrainiert.com



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics