



Dr. Robert Collette

Sportwissenschaftler, Lehrkraft für besondere Aufgaben, Fachdidaktik Schwimmen



KLEINE SPIELE IM WASSER

Nach Döbler und Döbler (1998, S. 15) bezeichnen wir als *Kleines Spiel* „eine von einem bestimmten Spielgedanken beziehungsweise einer Aufgabe ausgehende Folge von freudvollen Handlungen, die durch motorische Leistung und soziale Aktivität bestimmt werden. Kleine Spiele tragen meist Wettbewerbscharakter; sie werden andererseits aber auch nur aus Freude am Miteinander gespielt, ohne die Ermittlung von Siegern“.

Kleine Spiele können für eine Vielzahl unterschiedlicher Ziele und mit den unterschiedlichsten Funktionen, zum Beispiel als Kennlernspiele, Spiele zur Verbesserung der Kooperation und Kommunikation, Aufwärmspiele, zur Steigerung der koordinativen und/oder konditionellen Fähigkeiten sowie zur Entspannung eingesetzt werden. In Bezug zu den Lehr- und Bildungsplänen können *Kleine Spiele* insbesondere zur Vermittlung von Schlüsselqualifikationen und Kompetenzen eingesetzt werden (vgl. Tab. 1).

Tab. 1: Kompetenzen die mit Hilfe von Kleinen Spielen verbessert werden können.

Sozialkompetenz	Selbstkompetenz	Sachkompetenz
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Im Umgang mit sich selbst <ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Selbstbeobachtung und Eigenverantwortung ▪ Im Umgang mit Anderen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Achtung, Anerkennung, Empathie (Mitgefühl bzw. Einfühlungsvermögen), Menschenkenntnis, Kritikfähigkeit, Wahrnehmung, Selbstdisziplin, Toleranz, Respekt und Perspektivwechsel ▪ In Bezug auf Zusammenarbeit: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Teamfähigkeit, Kooperation, Motivation, Konfliktfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Emotional-affektive Lernziele im Bereich der Selbstkompetenz <ul style="list-style-type: none"> ▪ Freude, Spaß, ▪ Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse, ▪ Selbstständigkeit sowie Strategien zur Bewältigung von Angst tragen zu Entspannung und Wohlbefinden bei. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ergibt sich aus dem Umgang mit den besonderen Bedingungen und Gesetzmäßigkeiten des Wassers, ▪ aus der Kenntnis der Baderegeln, Spielregeln und an die situationsangepassten Regeln.

Insbesondere der Bewegungsraum Wasser bietet nach Lange und Sinnig (2011) viele Entwicklungspotentiale für das Spielen, die in Abb. 1 dargestellt werden.

Werden die didaktischen Funktionen in den Fokus gestellt, so können die *Kleinen Spiele* in drei zentrale Funktionsebenen unterschieden werden:

1. Sportspiel vorbereitend:

- zweckdienlicher Einsatz, Veränderung oder Reihung entsprechend dem Ziel
- Ziel: Sportliche Spielfähigkeit und leistungswirksames Spielverhalten

2. Sportart unabhängig:

- selbständige und eigenwertige Spiele
- Ziel: Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen (allgemeine Spielfähigkeit als soziale Kategorie)

3. Sportart spezifisch:

- zweckdienlicher Einsatz oder Veränderung entsprechend der Zielstellung in einer Sportart
- Ziel: Vorbereitung oder Vervollkommnung von speziellen Fähigkeiten oder Fertigkeiten

Sportartspezifische (Trainings-) Ziele für das Schwimmen können in der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit), der koordinativen Fähigkeiten sowie in der speziellen Schulung von Zeit- und Wassergefühl liegen.

Ein weiterer Vorteil von *Kleinen Spielen* ist, dass mit ihnen ein sehr großes Altersspektrum (vom Kindergarten- bis zum Seniorenalter) abgedeckt werden kann, wobei die Bedeutung und Merkmale von Spielen für die unterschiedlichen Altersgruppen durchaus variieren. So liegen die Ziele bei Kindern eher im „*Spielen um des Spielens willen*“, sind ein fester Bestandteil des Tagesablaufs und sind eher durch die Merkmale Zweckfreiheit, Spiel ohne Regeln, Freiwilligkeit und Prozessorientierung gekennzeichnet. Bei Jugendlichen hingegen liegen die Ziele mehr im Bereich der Persönlichkeitsentfaltung (Förderung des Selbstbewusstseins), im Kräfte messen und um Lob und Anerkennung zu gewinnen. Daher liegen hier die Merkmale auch eher auf den Spielen mit Regeln und sind vorwiegend Ergebnisorientiert.

Die weiteren Vorteile der *Kleinen Spiele* begründen sich darin, dass der benötigte Spielraum variabel anpassbar ist, sie für flexible Gruppengrößen (oft auch schon mit sehr kleinen Gruppen spielbar) geeignet sind, einfache, variable Spielregeln sowie oft Wettkampfcharakter, aber keine amtlichen Wettkampfbestimmungen besitzen, oft nur wenige Geräte erfordern, zumeist technisches und taktisches Können keine Voraussetzungen sind und sie einen geringen Organisationsaufwand innehaben.

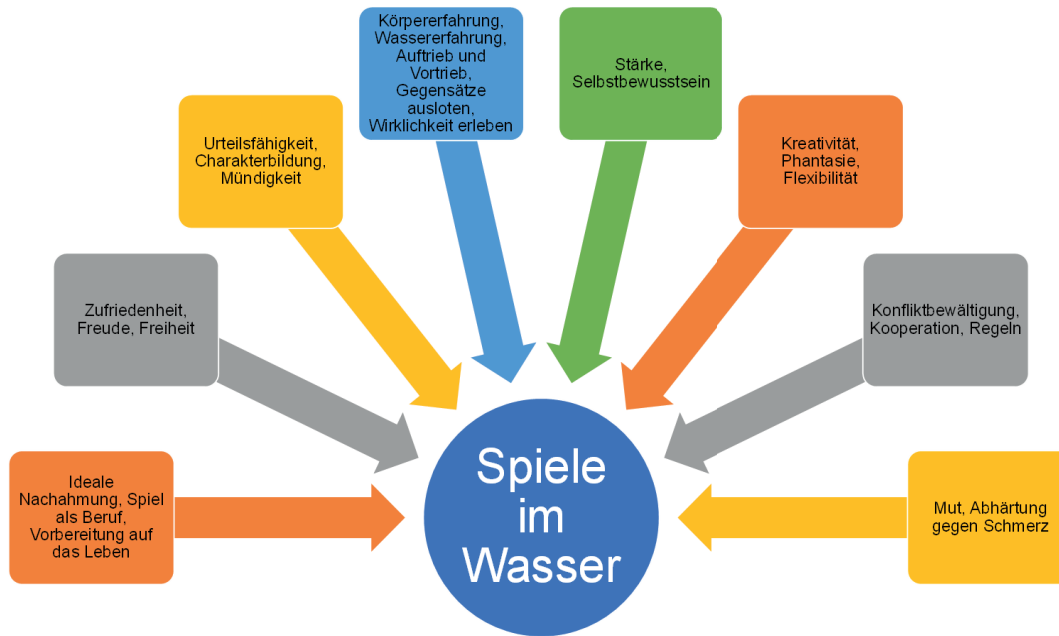


Abb. 1: Entwicklungspotentiale beim Spielen im Wasser (mod. nach Lange & Sinning, 2011, S.11)

Aufgrund der Besonderheiten, die in sich aus dem Bewegungsraum Wasser ergeben, können die Kleinen Spiele, die vom Land bzw. aus der Sporthalle bekannt sind, zumeist nicht einfach eins zu eins ins Wasser übertragen werden. Insbesondere sollten nach Frommann (2007, S. 30) folgende Besonderheiten berücksichtigt werden:

- Räumliche Bedingungen und damit die Orientierung im Wasser sind anders.
- Der Wasserwiderstand ist besonders bei Fangspielen durch den erhöhten Krafteinsatz zu berücksichtigen und das Verhältnis von Fängern und Gejagten entsprechend anzupassen.
- Das Hören ist durch permanente Wassergerausche und Wasser in den Ohren erschwert. Handzeichen sollten die verbale Kommunikation unterstützen, um die Stimme zu schonen.
- Die konditionelle Leistungsfähigkeit ist bei einigen Kindern schnell erschöpft.
- Statt Ausscheiden sollten Zusatzaufgaben in das Spiel integriert werden, um zu verhindern, dass Kinder frierend am Beckenrand stehen und warten.

AUFGABEN DER SPIELLEITUNG

Daher liegen die Aufgaben der Spielleitung vor allem in der Vorbereitung und Durchführung von Spielen, wobei es aus pädagogischer Sicht gilt, das Spiel am Können der Aktiven auszurichten, möglichst viele Akteure einzubeziehen, wenig einzugreifen sowie genügend Zeit einzuplanen (Frommann, 2007):

- Spiel oder Spiele nach Zielen / Intention auswählen
- Einsatzzeitpunkt aussuchen (Aufwärmen, Hauptteil, Ausklang)
- Raumbedarf abschätzen und evtl. Spielfeld begrenzen
- Konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels einschätzen
- Varianten und Regeländerungen kennen
- Material bereithalten
- Spiel mit präzisen, altersgerechten Worten erklären
- Anhand eines Probedurchgangs spieltaktische Möglichkeiten und kluges Spiel erörtern
- Auf Gefahrenquellen hinweisen (Beckenrand, Beckenboden, Augen öffnen) => Sicherheitsaspekte
- Teams einteilen oder die Einteilung delegieren
- Regeln und mögliche Sanktionen verständlich machen und auf deren Einhaltung achten
- Ergebnisse und Spielstände mitteilen
- Gespür entwickeln für Unter- und Überforderung
- Zeitpunkt von Regeländerungen richtig wählen
- Bewegungsintensität beurteilen

GRUPPEN-, TEAMBILDUNG

Für die Teambildung gibt es die unterschiedlichsten und phantasievollsten Möglichkeiten (abzählen, Farbe der Sportbekleidung, gerade/ungerade Geburtstage, würfeln, ...) sollten im Wasser allerdings wenig Zeit in Anspruch nehmen (Lange & Sinning, 2011; Frommann, 2007). Zudem ist gerade für Spiele mit schnellen Situationswechseln ist eine deutliche Kennzeichnung der Mannschaften sinnvoll, wofür sich insbesondere farbige Bade- oder Wasserballkappen eignen.

VARIATIONEN

Ein weiterer positiver Aspekt bei den Kleinen Spielen liegt in ihrer Flexibilität. So können mit einfachen Variationen bzw. Regeländerungen neue Spielreize gesetzt werden und/oder die Spieldynamik bewusst beeinflusst werden. In Tab. 2 werden die Möglichkeiten der Veränderung einzelner Spielaspekte aufgezeigt.

VORKENNTNISSE & SICHERHEIT

Ein besonderer Aspekt der Kleinen Spiele ist, dass sie auf die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst werden können, so dass keine Voraussetzungen vorhanden sein müssen und sie von der Wassergewöhnung bis in den Leistungssport eingesetzt werden können. Dies impliziert aber gewisse Voraussetzungen der Lehrkraft, die möglichst Übungsleiter Erfahrungen aus dem Anleiten von Schwimmunterricht mitbringt sollte und (zwingend) selbst eine Lebensretter-Ausbildung mit dem Fokus Wasser durchlaufen hat. Dies hilft beim Erkennen von Ermüdungserscheinungen, Auskühlen der Teilnehmenden und anderen möglichen Vorkommnissen, die dem Übungsleiter in und um das Tätigkeitsfeld Wasser begegnen können. Aus Sicherheitsgründen sollten die Spiele in der Regel ohne Schwimmbrillen gespielt werden und auch kein Schmuck getragen werden. Bei den Tauchspielen ist insbesondere auf die Durchführung eines Druckausgleichs (Ohren) hinzuweisen und darauf zu achten, dass keine Hyperventilation durchgeführt wird (sogenannte Schwimmbad-Blackout als mögliche Folge).

Tab. 2: Spielsystematik anhand von W-Fragen und Möglichkeiten von Regelveränderungen.

W-Fragen (Joeres & Weichert 1984, S. 150)

- **Was?**
Spielidee, Spielrahmen
- **Wo?**
Raum, Spielfeldgröße, Wassertiefe
- **Womit?**
Spielgerät, Fortbewegungs- und Hilfsmittel
- **Wer?**
wie viele, wer mit wem
- **Wie?**
Bewegungs- und Interaktionsregeln, Erfolgskriterien, Schiedsrichterregeln

Variationen / Möglichkeiten von Regeländerungen (Frommann, 2007, S. 31)

- Veränderung der Spielfeldgröße
- Veränderung der Fortbewegungsart
- Veränderung der Teilnehmerzahl, Anzahl der Fänger
- Geschlechtertrennung oder Koedukation
- Zusatzgeräte, die erleichtern oder erschweren
- Handicaps oder Zusatzaufgaben für leistungsstarke Spieler
- Veränderung des Spielgerätes,
- Vergrößerung der Anzahl der Spielgeräte
- Beschränkung der Sinne (z. B. Augenbinden)
- Veränderung der Wertung von Punkten / Toren
- Veränderung der Organisationsform

KLEINE SPIELE (EXEMPLARISCH)

FANGSPIELE

■ **Achtung, Hai**

Ein oder zwei Haie (Fänger) schwimmen im Wasser

- im Wasser verteilt liegen mehrere Schwimmmatten die Schutz bieten
- maximal 2 Personen pro Matte, kommt eine dritte, muss diejenige die am längsten auf der Matte ist, die Matte verlassen
- ruft die Spielleitung: „Der Hai hat Hunger“, müssen alle die Matten verlassen
- wer gefangen wird, ist der neue hungrige Hai

■ **Flucht aus Alcatraz (Geschichte: Flucht bei Nacht und Nebel)**

- Zwei bis drei TN gehen/schwimmen im mittleren Feld und haben die Augen verbunden („Wärter“)
- Die restlichen TN („Häftlinge“) versuchen nach einem Startkommando durch das Mittelfeld zum anderen Beckenrand zu gelangen, ohne dabei von den „Wärtern“ erwischt zu werden.
- Wer gefangen wird „versteinert“ auf der Stelle
- Varianten: Bewegungsvorgaben für die „Häftlinge

■ **Kettenfangen**

1 Fänger, jeder Gefangene verlängert die Kette (Handfassung)

- ab 4 Personen, darf die Kette sich teilen
- Variation: Kette darf sich nicht teilen und nur die äußeren Kettenglieder dürfen fangen

TAUCHSPIELE

■ **Auf dem Boden laufen**

- Ein Schüler springt mit einem Tauchring ins Wasser, läuft auf dem Grund so weit, wie sein Atem reicht, legt den Ring dort ab und schwimmt zurück.
- Nach Abschlagen des Mitspielers darf dieser starten, den Ring aufnehmen und ihn so weit wie möglich zu transportieren usw.
- Wird der obere Beckenrand erreicht, muss der Ring aus dem Wasser gelegt werden und darf vom nächsten Spieler zurück transportiert werden.
- Sieger ist die Mannschaft, die die Strecke von 50 m zuerst überwunden hat.

A6

B26

■ Balltransport

- Zwei Eimer werden mit dem Henkel an Gewichte gebunden und so im Becken versenkt. So können gleich viele Tischtennisbälle in die Eimer gefüllt werden (durch den Auftrieb bleiben diese im umgekehrten Eimer).
- Ziel der Mannschaften ist es nun, so viele Bälle wie möglich zu ergattern und in den eigenen Eimer zu bringen.
- Jeder Spieler darf dabei nur einen Ball transportieren.
- Umkippen des Eimers o. Ä. ist nicht erlaubt.
- Nach Spielende werden die Bälle gezählt und das Team mit den meisten Bällen gewinnt.

KOOPERATIONSSPIELE

■ Verschollen im Dschungel

Aufgaben: Transportiert jedes Gruppenmitglied und alle Materialien auf die andere Seite des Ufers (Becken).

- Es dürfen immer nur zwei Gruppenmitglieder auf einmal übersetzen.
- Zur Erschwerung gibt es, in jeder Gruppe zwei „Kranke“, die nicht alleine gelassen werden dürfen.
- Jede Fahrt darf nur ein Hilfsmittel mitgenommen werden.

Material: Matten, Reifen, Ringe, Paddel, Becher, ...

■ Steife Butler

Aufgabe: 3er-Teams: Ein mit Wasser gefüllter Becher soll, ohne umzukippen auf dem Körper eines Spielers auf die andere Seite gebracht werden.

- Becher darf nicht mit den Händen fixiert bzw. berührt werden
- Kippt der Becher um, wird neu gestartet
- Variationen: Butler in Bauchlage; Spielleiter gibt Körperstellen vor, wo der Becher zu platzieren ist, Butler darf sich selbst nicht bewegen

■ Verletzentransport

1-2 Fänger: wer gefangen wurde, legt sich als „Verletzter“ als Seestern auf Wasseroberfläche

- Um zu genesen, muss der Verletzte von 2 Mitspielern auf die „Krankenhaus“-Matte (Große Schwimmmatte) transportiert werden
- Während des Verletzentransport kann nicht gefangen werden



KAMPF- UND RAUFSPIELE

■ Kentern (Kampf ums Gleichgewicht)

Alle Spieler sitzen auf einem Schwimmbrett und versuchen möglichst viele andere von ihrem Brett zu kippen

Variationen: Pool-Noddles, stehend; als Kaisertunier, ...

■ Kronenklau (Kampf ums Gleichgewicht)

Jeweils zwei Kämpfer stellen sich gegenüber auf und geben sich die Hände. Jeder Kämpfer hat eine Krone (Tauchring) auf dem Kopf. Auf ein Startzeichen hin versucht nun jeder, den Gegner so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass die Krone herunterfällt.

■ Schiebekämpfe Fußsohlenkampf (Kampf um einen Raum)

- Fußsohlenkampf: Zwei Personen legen sich rüclings ins Wasser. Sie positionieren sich so, dass sich die Fußsohlen gegenseitig berühren. Nun versucht jeder, den Partner durch kräftige Armbewegungen wegzuschieben. Wichtig ist, dass die Beine gestreckt bleiben, damit man den Gegner nicht wegstritt. Die Teilnehmer müssen hierzu gut in Rücklage im Wasser liegen können.
- Beide Partner fassen ein Schwimmbrett an und versuchen, den Partner durch kräftige Beinbewegungen auf die andere Beckenseite zu schieben

■ Kämpfen um einen Ball (Kampf um ein Objekt)

Paarweise steht man voreinander, dazwischen ist ein Ball (ca. Basketballgröße). Nach einem Startkommando versucht man, den Ball in Besitz zu bringen oder in Besitz zu halten.

■ Klau den König (Kampf um ein Objekt)

Zwei Mannschaften bestimmen jeweils einen König (eventuell mit Schwimmgurt). Die Hälfte des Beckens ist jeweils ein Königreich der Mannschaft. Der König wird von der eigenen Gruppe geschützt, die andere Gruppe versucht, ihn zu „klauen“. Das Spiel ist gewonnen, wenn die gegnerische Gruppe den König über die Mittellinie befördert hat.

■ Romeo und Julia (Kampf um ein Objekt)

In zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken des Spielfelds sind zwei Personen (Romeo und Julia) die versuchen müssen, zueinander zu gelangen. Alle anderen Spieler (die Verwandtschaft) verteilen sich im Spielfeld und versuchen, die Verbindung zu verhindern. Sie dürfen jedoch keine Kette bilden, Romeo oder Julia untertauchen oder diese festhalten - also lediglich den Weg versperren. Hat das geteilte Paar zueinander gefunden, muss es sich anfassen und als Fänger zwei Spieler abschlagen, die das neue geteilte Paar werden.



■ **Mattenrodeo (Kampf ums Gleichgewicht)**

Eine Person kniet/steht auf einer Schwimmmatte. Ziel ist es, dem stehenden möglichst schwer zu machen, indem mehrere von außen die Matte bewegen. Es gibt keinen Gewinner, jede Person ist eine Minute an der Reihe.

KONDITIONELL ORIENTIERTE SPIELE

■ **Menschliche Uhr**

- Eine Gruppe wirft sich z. B. einen Wasserball 30- bis 50-mal korrekt einhändig zu (bei Fehler neu starten)
- Die zweite Gruppe versucht in dieser Zeit, möglichst viele (Quer-)Bahnen zu schwimmen.
- Bahnen zusammenzählen, wenn die erste Gruppe fertig ist und wechseln.
- Welche Gruppe schafft die meisten Bahnen?

■ **Lastentransportschwimmen**

- z. B. 4er-Gruppen / pro Gruppe 4 gleiche Materialien (PB, Bretter, ...)
- Jeder Schwimmer nimmt sich ein Gerät und schwimmt 400m
- Nach 100m darf das erste Gerät weggelegt werden, nach 200m das zweite usw.
- Wer ist zuerst fertig?

■ **Zehnerball**

Zwei Teams: jedes Team versucht, 10 Pässe mit einem Wasserball innerhalb der eigenen Mannschaft zu spielen, ohne, dass ein Spieler aus der gegnerischen Mannschaft den Ball berührt.

Pro 10 gelungenen Pässen erhält die Mannschaft 1 Punkt.

Variationen: ein oder zwei neutrale Spieler, die immer zu der ballbesitzenden Mannschaft gehören

■ **Die schnelle Nummer**

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber jeweils am Beckenrand. In jeder Mannschaft werden die Personen durchnummeriert, sodass jeder eine Nummer von 1 bis n hat. Der Spielleiter ruft willkürlich eine Zahl von 1 bis n. Die Spieler mit dieser Nummer müssen dann einen Ring, welcher sich zwischen den beiden Mannschaften befindet, versuchen zu erkämpfen.



STAFFEL(SPIELE)

■ Streichholz-Transport

Der erste Schwimmer erhält ein Streichholz, schwimmt 25 m und übergibt das Streichholz vorsichtig dem nächsten Schwimmer. Nachdem jeder einmal geschwommen ist, wird überprüft, ob das Streichholz sich noch entzünden lässt. Ist dies der Fall gibt es einen Punkt, egal wie schnell das Team war.

■ Transportstaffel

4er-Teams: Der erste Schwimmer transportiert ein Pull-buoy (Pb), der zweite ein Pb und ein Brett, der dritte Pb, Brett und Becher, der vierte Pb, Brett, Becher und Wasserball (Materialien dürfen nicht geworfen werden).

■ Gruppenstaffel

4-er-Teams: Aufgabe 4 Bahnen (Quer- oder Längs) schwimmen:

- Erste Bahn 1 Schwimmer
- Zweite Bahn 2 Schwimmer, dritte Bahn 3 Schwimmer und vierte Bahn 4 Schwimmer zusammen (Körperkontakt, z.B. durch Handfassung) schwimmen

■ Löffelstaffel

Ziel TT-Bälle mit einem Löffel unter Wasser transportieren

SPIELE MIT ABENTEUER- / ERLEBNISCHARAKTER

■ Der übers Wasser ging

Aufgabe: Ein Gruppenmitglied bekommt die Aufgabe, von einer Beckenkante zur anderen Seite zu gelangen. Dazu darf die Person nicht das Becken umlaufen und auch nicht das Wasser berühren. Im Gegensatz zum Spieler dürfen die restlichen Gruppenmitglieder ins Schwimmbecken steigen. Sobald sie allerdings in Berührung mit dem „laufenden“ Mitspieler sind, dürfen sie sich nicht mehr fortbewegen. Je nach Teilnehmerzahl werden 2 oder mehr Gruppen gebildet.

Variationen: Es müssen zwei oder mehr Leute parallel transportiert werden, eine Person muss ohne Hilfsmittel transportiert werden.

Material: Matte, Schwimmbretter, ...



■ Rettungsbrücke

Aufgaben: Jedes Team bekommt zwei oder drei Matten. Pro Team müssen möglichst viele Personen über die Matten auf die andere Beckenseite gelangen.

→ Dabei dürfen die Matten, auf denen die TN sind, nicht angeschoben oder gezogen werden.

→ Die Teammitglieder dürfen die Matten stabilisieren und nur jene Matten bewegen, auf denen kein TN ist.

■ Funkfeuer

Aufgabe: Ein Teilnehmer befindet sich mit verbundenen Augen im Schwimmbecken. Sein Partner befindet sich am gegenüberliegenden Ende des Beckens. Als „Funkfeuer“ hat er die Aufgabe, den Mitspieler mit Worten zu einem bestimmten Punkt, den Hafen, hinzuleiten. Nach ein bis zwei Durchgängen wechseln die Teilnehmer die Rollen.

Variationen: Keine Worte verwenden, sondern nur Geräusche; die Stimme darf gar nicht verwendet werden; die „blinden“ Schwimmer sollen (vorgegebene) Figuren bilden; ein Funkfeuer hat mehrere „blinde“ Schwimmer (Nebelfahrt); Hindernisse im Wasser (Bretter, Bälle,..), die nicht berührt werden dürfen; etc.

LITERATUR

Bucher, W. (2006): 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. Hofmann-Verlag.

Döbler, E.; Döbler, H. (1998): Kleine Spiele. Sportverlag: Berlin.

Joeres, U.; Weichert, W. (1984): Schwimmen – Bewegen und Spiele im Wasser. Rowohlt: Rheinbeck.

Fahrner, M., Moritz, N. (2009): Doppelstunde Schwimmen. Reihe Doppelstunde Sport Band 6. Schorndorf: Hofmann.

Frommann, B. (2007): Wilde Spiele im Wasser. Schorndorf: Hofmann.

Herbertz, N. (2010): Fight for Fun? – Kampfspiele im Wasser. Unveröffentlichtes Handout Jugendtag 2010 – Schwimmjugend NRW.

Lange, A.; Sinning, S. (2011): Spiele im Wasser. 2. Aufl. Limpert Verlag: Wiebelsheim.

Rheker, U. (2002): Alle ins Wasser. Band 1 – 3. Meyer & Meyer.

Strack, S. (2008): Kampfspiele im Wasser – Didaktische und methodische Grundlegungen. Sportunterricht (57), Heft 5, S. 150-159.

Weichert, W. (2000): Spielen und Gestalten. In Wolters, P. et al.: Didaktik des Schulsports (S. 295-319). Hofmann: Schorndorf.