

# Unihockey in der Grundschule

## Eine koordinative Herausforderung mit Erfolgsgarantie!

Grit Finaske, Martin Blanke

Vor dem Hintergrund der aktuellen Diskussion der sich drastisch wandelnden Lebenswelt unserer Kinder wird in diesem Beitrag eine Anregung zur Intensivierung des Bewegungsverhaltens im Sportunterricht der Grundschule gegeben.

Der Sport sollte in der Lebenswelt der Kinder eine bedeutsame Stellung einnehmen. Er wird von den meisten Heranwachsenden als liebste Freizeitbeschäftigung gesehen und dennoch werden Bewegungsräume für Kinder immer weniger und der Sport wird von der hohen Attraktivität alternativer Freizeitangebote sowie medienorientierter und körperlich inaktiver Freizeitgestaltung verdrängt (Zimmer, 1997).

Diese Einschränkungen im Bewegungsverhalten ziehen einen durchschnittlichen Leistungsabfall von ca. 10% bei Kindern und Jugendlichen nach sich. Außerdem wirken sie sich negativ auf den Gesundheitszustand der Kinder aus. Befunde der von 1986 bis 2002 untersuchten Schulanfänger ergaben einen Anstieg der motorischen Störungen hinsichtlich der Feinmotorik sowie im Bereich der Ganzkörpermotorik (Geschicklichkeit, koordinative Leistungen). Darüber hinaus wurden Haltungsschwächen und eine steigende Übergewichtigkeit bei den Kindern als Folgen des Bewegungsmangels festgestellt. Aus diesem Grund wirkt sich eine frühzeitige motorische Grundausbildung bei Kindern vorteilhaft auf das weitere Bewegungsverhalten sowie die Gesundheitsförderung der Heranwachsenden aus.

Kinder müssen frühzeitig an Bewegungsaktivitäten, freud-

volles Toben und Spielen herangeführt werden. Die Weisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ hat besonders im Bereich des motorischen Kompetenzerwerbs ihre Berechtigung.

Mitspielen zu können ist das wichtigste Erfolgserlebnis für Kinder im Grundschulbereich. Mit-Spielen

- weckt und erhält die Spielfreude,
- fördert die Lern- und Kooperationsbereitschaft und
- hilft das Sportspiel auch als Lebenszeit-Sport zu betreiben.

Insbesondere im Grundschulalter ist es wichtig, dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Raum zu geben. Die Kinder lernen vorrangig durch Nachahmen und eigene Erfahrungen: „Lerning by Doing“! Meinel und Schnabel (1998) sprechen bei der Kindheit vom „besten motorischen Lernalter“. In diesem Alter sind die Kinder besonders lernfähig und motiviert. Nicht zuletzt stellt Bewegung für Kinder ein fundamentales Bedürfnis dar, und dient dazu, sich mit der Umwelt auseinander zu setzen. Die Phase vor der Pubeszenz, die sich als ein erster Höhepunkt in der motorischen Entwicklung der Heranwachsenden erwiesen hat, ist geprägt durch ein starkes Bewegungs-, Informations- und Mitteilungsbedürfnis, dem Wunsch nach Spiel und frei gewählten Tätigkeiten.

Ein wesentlicher Entwicklungsschritt in diesem frühen motorischen Lernalter ist dabei die Koordination von Hand, Stock und Ball. Neben feinmotorischen Bewegungsabläufen werden bereits vielfältige Bewegungskombinationen erlernt.

Diese Erfahrungen bilden eine umfassende Basis für motorische Anforderungen in Sportarten, bei denen Teamgeist, Kreativität, Spielfähigkeit und „Spielwitz“ erforderlich sind. (Blanke, 2004).

In Sachsen-Anhalt wurde hinsichtlich dieser Problematik bereits das Projekt „Toben macht fit“ als gemeinsame Aktion des Unihockey-Bundes Sachsen-Anhalt, des Kultusministeriums, des Ministeriums für Gesundheit und Soziales, und der Sportjugend des LSB Sachsen-Anhalt ins Leben gerufen. Bei dieser Aktion wurden interessierte Kindergärten und Grundschulen über eine kostenlose Dauerleihe mit Unihockeymaterial ausgestattet und an das Spiel herangeführt.

### Warum gerade Unihockey?

Es sprechen einige Gründe für die Einführung der Sportart Unihockey im Grundschulalter, denn ...

- es ist einfach, spielerisch und freudvoll erlernbar,
- es ist ein Spiel für Kinder ab 3 Jahre,
- es ist ein Spiel mit einem sehr hohen Aufforderungscharakter,
- es ist ein Spiel, bei dem alle Kinder schnell - garantiert - Erfolgserlebnisse haben,
- es ist ein einfaches Spiel mit einem leichten Ball, einem Schläger aus Plastik und einfachem Regelwerk,
- es ist eine überall erlernbare und „lebenslang“ spielbare Sportart,
- der Spielgedanke ist leicht zu erfassen,
- man kommt ohne viele Erklärungen zu einem schnellen Spiel und

## Kolumnentitel

- durch die einfache Handhabung von Stock und Ball ist die Demonstrationsfähigkeit auch für in dieser Sportart nicht ausgebildete Lehrkräfte problemlos zu erlangen.

### Unihockey – die wichtigsten Anfängerregeln

1. Der Unihockeyschläger bleibt am Boden – nicht über Kniehöhe schwingen!
2. Wir schlagen nicht auf andere Unihockeyschläger!
3. Der Torraum darf nicht betreten werden!

Der Sportlehrer muss von Beginn an diese drei Grundregeln durchsetzen, um das Verletzungsrisiko im Spiel auf ein Minimum zu beschränken.

### Tipps zur Gestaltung einer Unterrichtsstunde

- Für den Übungsbetrieb ist es von Vorteil, wenn jedes Kind einen eigenen Schläger besitzt.
- Zu Beginn sollten die Schüler erst einmal selbstständig probieren, sich herantasten und erste Erfahrungen mit dem Sportgerät sammeln, aber Regel Nr. 1 beachten: Der Unihockeyschläger wird bodennah geführt! Die Kelle beschützt den Ball.
- Es bietet sich an, die Übungen mit einem Torschuss abschließen zu lassen! Der Ball soll ins Tor!
- Erfolgserlebnisse können durch viele Torschüsse vorprogrammiert werden.
- Dribbeln üben! D. h. den Ball mit beiden Seiten des Schlägers spielen bzw. führen; „Vor- und Rückhand“ spielen üben.
- Mit der Unterstützung von bestehenden Unihockeymannschaften können kleine Meisterschaften als „Event“ durchgeführt werden.

### Didaktische Hinweise

Das Hauptziel beim Erlernen der Sportart besteht darin, die Grund-

formen Dribbling, Passen und Schießen auszuprägten. Bei der Einführung in die Sportart Unihockey werden Übungen verwendet, die einen eher ~~ein~~ <sup>ein</sup> ~~führenden~~ <sup>führenden</sup> Charakter haben.

### Stockfassung

Es hat sich bewährt, die Schüler zu einer weiten Griffhaltung anzuhelfen.

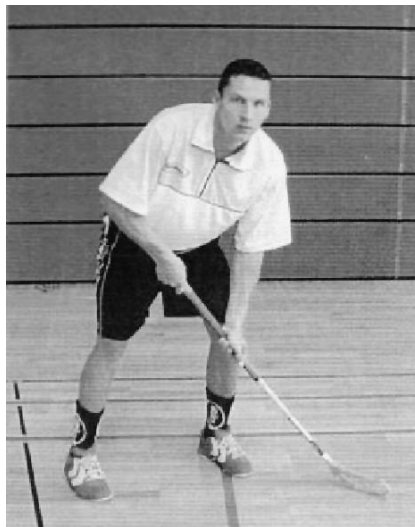


Abb. 1: Weite Griffhaltung



Abb. 2: Enge Griffhaltung

### Linienlauf

Zu dieser Übung nutzt man die auf dem Hallenboden aufgezeichneten Linien. Die Schüler haben die Aufgabe, den Ball entlang einer Linie

zu führen. Der Schwerpunkt sollte darauf gerichtet sein, den Ball möglichst genau auf der Linie zu führen.

#### Variationen:

- Sobald sich zwei Schüler frontal begegnen, sollen sie eine Drehung machen.
- Kommt ein Schüler an eine Kreuzung zweier Linien, soll er links oder rechts abbiegen.
- Auf Pfiff sollen die Schüler eine halbe Drehung machen und in die entgegengesetzte Richtung weiterlaufen.
- Auf Doppelpfiff sollen alle Schüler eine 360°-Drehung um die eigene Achse ausführen und weiterlaufen.

### Uhrpendel

Diese Übung dient vorrangig als Passübung, bei der sich die Schüler paarweise gegenüber in einer Gasse aufstellen. Dabei ist darauf zu achten, welche Schlägerauslage die Schüler (Rechts- oder Linkshänder) spielen. Der Ball wird zwischen den gegenüberstehenden Spielern hin und her gependelt. Dabei bewegt sich der Schläger wie ein Uhrpendel. Hier ist speziell auf die Ballannahme und -abgabe zu achten. Der Abstand zwischen den Spielern kann je nach Leistungsvermögen variiert werden. Auch die Art der Passgestaltung kann durch verschiedene Annahme- und Abgabetechniken variabel gestaltet werden, z. B.

- bei der Ballannahme den Ball stoppen und dann erst zurückspielen;
- den Ball durch Rückführen der Schlägerkelle annehmen oder
- den Ball direkt zum Mitspieler zurückspielen.

### Einfache Übungsformen zur weiteren Ausprägung der sporttechnischen Fertigkeiten

#### Staffelspiele mit und ohne Stock

Staffelspiele eignen sich sehr gut, um Koordination und Technik va-

riabel zu schulen. Beispielsweise können Umkehrstaffel oder Pendelstaffel mit und ohne Unihockeyschläger gespielt werden. Die Anforderungen an die Koordination können durch das Einbauen von Hindernissen und zusätzlichen Aufgaben je nach Leistungsvermögen erhöht werden.

#### Variationen:

- Spielen des Balls mit beiden Seiten der Schlägerkelle
- spielen des Balls nur mit der Rückhand,
- spielen des Balls mit umgedrehtem Schläger,
- spielen des Balls mit verschiedenen Griffarten,
- spielen des Balls mit Schlägerführung der anderen Hand
- ~~spielen des Balls ohne Schläger nur mit dem Fuß und~~
- ~~spielen des Balls nur durch Werfen.~~

### Übungsparcours

Um die erlernte Technik in der Bewegung anzuwenden, bietet sich in der ersten Stunde ein Umlaufparcours an. Dabei kann man entschei-

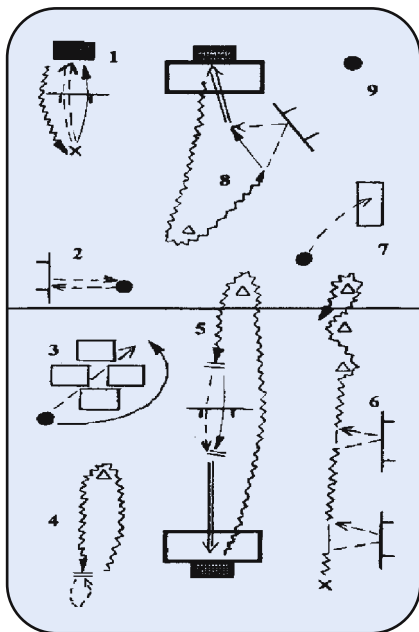


Abb. 3: Wilder Parcours (Blanke, 1997)

Wichtig ist der Abschluss einer Parcoursrunde mit einer Finalhandlung – dem Torschuss.

den, ob man Überholmöglichkeiten anbietet oder nicht. Bei leistungshomogenen Gruppen und Anfängern empfiehlt sich ein Parcours ohne Überholmöglichkeit. Der Lehrer hat die Möglichkeit, die Gruppe anzuhalten und spezielle Techniken wie das Dribbeln um die Kegel wiederholt zu demonstrieren.

#### Variationen:

- Drehungen um die eigene Achse.
- Umlaufen von Malstäben.
- Drehungen um Medizinbälle.
- Überlupfen von Hindernissen.
- Passen an die Bande oder gegen Bänke.
- Durchspielen von Hockern.

### Spiegelbild

Mit dieser Übung wird das Vorhand-Rückhand Dribbling eingeführt. Dazu stellen sich die Schüler im versetzten Block vor den Lehrer und machen die Übungen nach, welche durch den Lehrer demonstriert werden.

Dabei sind verschiedene Übungen denkbar, die je nach Lerntempo variiert werden können

#### Übungsauswahl:

- Vorhand-Rückhand Dribbling (eng und weit).
- Drehungen (Vorhand und Rückhand).
- Vorlegen und Rückziehen des Balls („Hacke-Spitze“).
- Kreisen des Balls um die Beine.
- Spielen des Balls durch die Beine.
- Vorlegen des Balls mit dem Fuß, Ballmitnahme mit dem Stock.

### Übungen zum spielerischen Erlernen der Grundfertigkeiten mit Stock und Ball

Viele der folgenden Übungen leiten sich von den „Kleinen Spielen“ ab und werden hier beispielhaft für eine Vielzahl von Übungsformen näher beschrieben.

Der Kreativität des Sportlehrers sind bei der Umsetzung der Übungsformen keine Grenzen gesetzt. Der Lehrer sollte jedoch die Grundregeln des Spiels nicht außer Acht lassen.

Nach den Erfahrungen der Autoren lassen sich mehrere „Kleine Spiele“ unihockeyspezifisch umsetzen. Um einige Anregungen zur Gestaltung des Sportunterrichts zu geben, werden auszugswise einige Formen zum spielerischen Erlernen vorgestellt:

#### Balltreiben

Nach dem Prinzip dieses „Kleinen Spieles“ sollen die Schüler in diesem Teil der Sportstunde spielerisch ihre Schusstechnik verbessern, die sowohl härter bzw. straffer als auch genauer werden soll. Ziel in diesem Spiel ist es, einen leichten Ball (Gymnastikball, Schaumgummi-Ball) mit Unihockeybällen zu treffen und ihn dadurch über die Grundlinie der gegnerischen Mannschaft zu treiben. In jedem Feld darf darüber hinaus ein Schüler als Ballhüter eingesetzt werden, der die verschossenen Bälle wieder zurück zu seinen Mitspielern gibt, die alle hinter ihrer Grundlinie stehen müs-

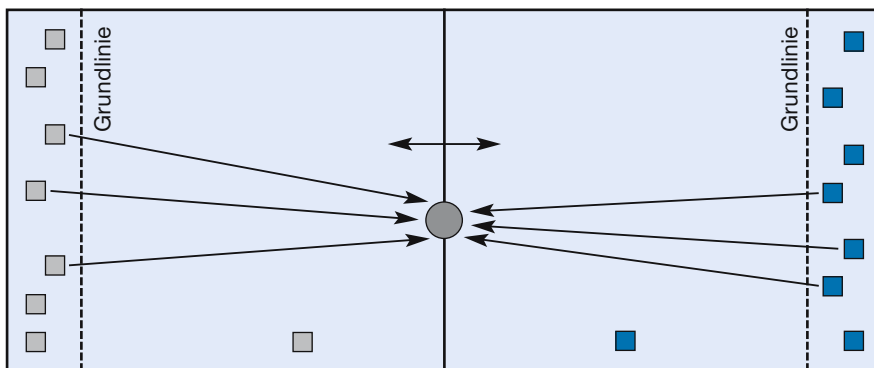


Abb. 4: Unihockey – Balltreiben

sen. Bei dieser sehr anspruchsvollen Übung kommt es – nahezu in jedem Könnensbereich – darauf an, den richtigen Kompromiss zwischen Schusshärte und Schussgenauigkeit zu finden, um das gestellte Ziel bestmöglich zu erfüllen.

### Unihockey – Parteiball

Bei dieser Übungsform versuchen zwei Mannschaften – alle Schüler sind im Besitz eines Unihockeyschlägers – den Ball durch Zuspiel so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten. Die gegneri-

sche Mannschaft muss nun versuchen, wieder in Ballbesitz zu kommen. Variationen dieses Spieles sind nach Alters- und Könnensstufen vorzunehmen und situativ durch neue Impulse für einen abwechslungsreichen Sportunterricht zu gestalten.

#### Variationen:

- Um eine zusätzliche Vereinfachung für die ballführende Mannschaft zu erreichen, dürfen die Gegner entweder ohne Stock oder nur mit umgedrehtem Schläger nach dem Ball haschen.
- Die Spieleranzahl wird auf 4 gegen 4 oder 3 gegen 3 begrenzt, um eine „Traubenbildung“ um den Ball zu vermeiden. Dadurch werden auch das aktive Freilaufen und das Sehen von Freiräumen von den Spielern abverlangt.
- Um die Anforderung an Technik und Ausdauer zu erhöhen, kann das Spielfeld verkleinert bzw. vergrößert werden.

- Die haschende Mannschaft spielt in Unterzahl.
- Ballübergabe erfolgt nur mit der Vorhand- und Rückhandseite.
- Zuspiel ist nur indirekt über die Spielbände erlaubt.
- Begrenzung der Ballberührungen (3-5) oder Limitierung der Zeit (3 Sek.), in der der Ball weitergespielt werden muss.
- Ballabgabe – in technisch fortgeschrittenem Stadium – nur als geulpfter Pass.

### Brennball

Die Schüler werden in zwei Gruppen geteilt. Ein Spieler der ersten Gruppe eröffnet das Spiel mit einem Schuss in das Spielfeld, in dem sich – verteilt – die Spieler der zweiten Mannschaft befinden. Der Spieler, welcher geschossen hat, darf laufen. Dabei dienen ausgelegte Matten als Rettungsinseln. Die Mannschaft im Spielfeld fängt den Ball ab und versucht, so schnell wie möglich den Ball in das Tor zu schießen. Sobald ein Spieler zwischen den Malen „verbrannt“ wird, muss er sich als „angebrannter Spieler“ wieder hinten anstellen. Während des Spieles wird die Zeit gestoppt und die Runden werden gezählt. Auch bei dieser Übungsform sind dem Sportlehrer in der Variation des Spieles keine Grenzen gesetzt.

#### Variationen:

- Der Ball darf nur hoch in das Feld gespielt werden.

Grit Finaske: Studium Sport und Ethik für Lehramt an Gymnasien an der TU Chemnitz, jetzt Referendarin am Gymnasium Einsiedel in Chemnitz, Bundesligaspielerin in der Unihockey-Damenbundesliga.

Martin Blanke: Studium Sport und Wirtschaftspädagogik für Lehramt an Berufsschulen an der Universität Leipzig, jetzt Referendar an der Berufsschule Weissenfels, Bundesligaspieler in der Unihockey-Herrenbundesliga, Trainer der Herren-U 19 Nationalmannschaft.



Grit Finaske

Martin Blanke

Anschriften:

Grit Finaske

Adresse ■??

E-Mail: [grit@unihockey-chemnitz.de](mailto:grit@unihockey-chemnitz.de)

Martin Blanke

Adresse ■??

Kontakt: [www.unihockeyspezialist.de](http://www.unihockeyspezialist.de)

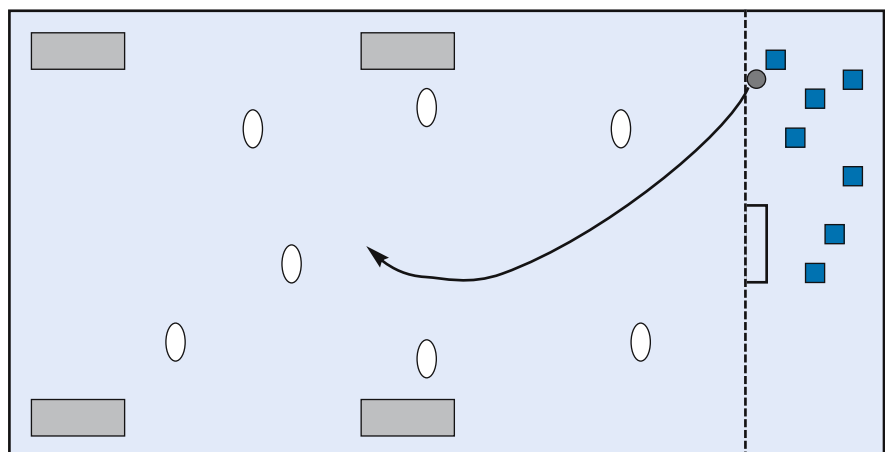


Abb. 5: Unihockey – Brennball

- Die Mannschaft im Spielfeld muss erst eine bestimmte Anzahl von Pässen spielen, bevor sie auf das Tor schießen darf.
- Das Schießen auf das Tor wird durch einen Torhüter erschwert.
- Wenn ein Spieler auf einer Rettungsinsel verweilen muss, darf er nur in bestimmten Lauftechniken das Ziel erreichen.
- Auf einer Rettungsinsel darf nur eine bestimmte Anzahl von Spielern verweilen.
- Die Form des Brandmals kann variiert werden, indem das Tor durch ein Kastenteil ersetzt wird.
- Die Spieler werden jetzt gefordert, um den Ball in das Kastenteil zu lupfen.

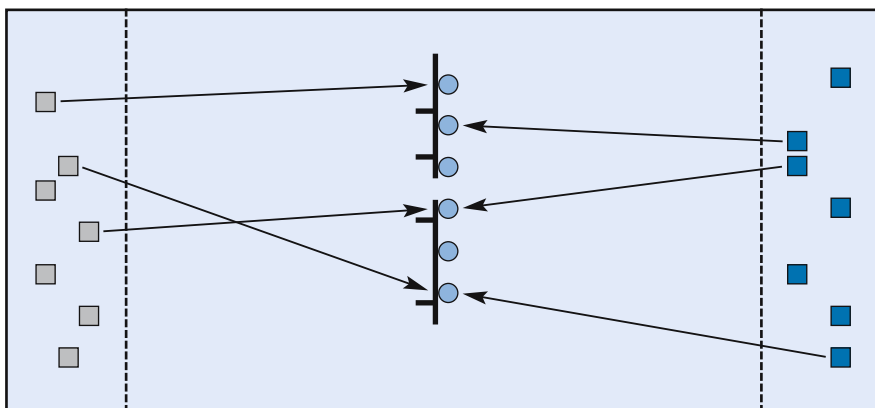


Abb. 7: Keulen abschießen

der Schlägerkelle aufzufangen, zu jonglieren und wiederum über die Schnur zu werfen. Fällt der Ball auf den Boden, zählt dies als Trefferpunkt für den Gegenspieler. Mit Hilfe dieses „kleinen Spieles“ schult man das weiche Annehmen des Balls aus der Flugbewegung.

#### Keulen abschießen

Ähnlich wie beim „Ball treiben“, kommt es hier darauf an, den Ball möglichst genau zu schlagen oder zu schlenzen, um die Keulen mit dem kleinen Unihockeyball zu treffen und somit Punkte zu erzielen, bevor es der Gegner tut. Dabei spielt auch der Zeitfaktor bei diesem Spiel eine wesentliche Rolle. Die Schüler müssen einerseits unter Zeitdruck die Aufgabe bewältigen, andererseits jedoch der Qualität und Präzision bei der Ausführung Beachtung schenken, um das Ziel zu erreichen. Die Übung ist besser geeignet für Schüler im fortgeschrittenen Lernstadium, die bereits mehr Erfahrung mit Unihockeyschläger und -ball machen konnten.

#### Ball über die Schnur

Man benötigt nichts weiter als eine Linie zur Feldbegrenzung und eine Schnur, deren Höhe wiederum variabel eingestellt werden kann. Die Aufgabe für die Spieler besteht darin, den Ball nicht auf die Erde kommen zu lassen, sondern direkt mit

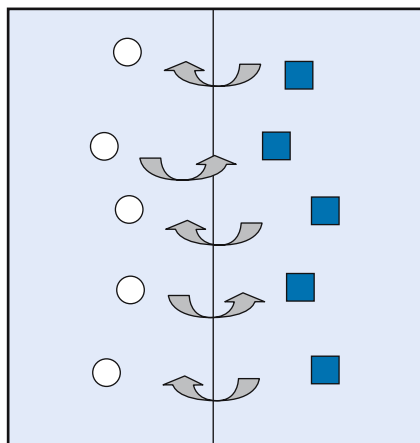


Abb. 6: Ball über die Schnur

#### Literatur

- Blanke, R. (1997). *Was is'n Unihoc?* Handreichung für Schule und Verein. Weißenfels.
- Blanke, R. (2004). *Toben macht fit*. Handreichung. Weißenfels
- Breithecker, D. (1998). In die Schule kommt Bewegung - Sinnes- und bewegungsaktives Lehren und Lernen im Lebensraum Schule. In R. Zimmer, *Bewegte Kindheit*. Schorndorf: Hofmann.
- Hirtz, P. & Hummel, A. (2003). Motorisches Lernen im Sportunterricht. In K. Blichke & H. Mechling (Hrsg.), *Handbuch der Bewegungswissenschaften - Bewegungslehre*. Schorndorf: Hofmann.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (1998). *Bewegungslehre - Sportmotorik*. Berlin. Sportverlag.
- Poel, H.-D. (2005). Bewegungsfeld Spiele, Teil 2. In *sportunterricht*, 54 (5), Lehrhilfen 1-6.
- Rethorst, S. (2004). Kindheit in Bewegung. In *sportunterricht*, 53 (3), 72-78.
- Rose L. (2004). Kindliches Aufwachsen mit Sport - widersprüchliche Herausforderung für den Sportverein. In *sportunterricht*, 53 (9), 266-270.
- Singer U. (2004). Unihockey - Koordination und Ausdauer für Kinder. In R. Zimmer & I. Hunger (Hrsg.), *Wahrnehmen, Bewegen, Lernen - Kindheit in Bewegung*. Schorndorf: Hofmann.
- Zimmer, R. (1997). *Bewegte Kindheit*. Schorndorf: Hofmann.