

# Zauberschnur Zauberkreis Ziehtau

Spielen und üben an einfachen Geräten

Annemarie Mühe  
Heike Sackerer-Heggblum

Bibliothek des Sportbeirates  
der Fürstlichen Regierung



Verlag Karl Hofmann 7060 Schorndorf

# Inhalt

VORWORT	7
<b>A. WIR SPIELEN UND ÜBEN AN DER ZAUBERSCHNUR</b> (ANNEMARIE MÜHE)	9
I. <i>Vorbemerkungen</i>	9
II. <i>Kleine Spiele und Spielformen</i> (Laufspiele, Staffeln, Sprungspiele)	10
III. <i>Übungsformen</i>	15
Erster Übungsschwerpunkt: Entwicklung rhythmischen Überlaufens von Zauberschnüren	15
Zweiter Übungsschwerpunkt: Entwicklung von Sprungkraft und Sprunggewandtheit	16
IV. <i>Die Zauberschnur als Lernhilfe und methodisches Hilfsmittel</i>	22
1. Die Zauberschnur als Lernhilfe beim Entwickeln leichtathletischer Grundfertigkeiten	22
2. Die Zauberschnur als Lernhilfe beim Entwickeln turnerischer Grundfertigkeiten	29
3. Die Zauberschnur als Lernhilfe und methodisches Hilfsmittel im Schwimmunterricht	33
V. <i>Stundenmodell unter Verwendung der Zauberschnur</i> (Kurzentwurf)	36
VI. <i>Literatur</i>	40
<b>B. WIR SPIELEN UND ÜBEN AM ZAUBERKREIS</b> (HEIKE SACKERER-HEGGBLUM)	45
I. <i>Vorbemerkungen</i>	45
II. <i>Kleine Spiele und Spielformen</i>	46
III. <i>Übungsformen</i>	49
Erster Übungsschwerpunkt: Lauf Schulung — Entwicklung der Laufgewandtheit und Laufgeschicklichkeit	49
1. Ein Zauberkreis — eine Gruppe	49
2. Ein Zauberkreis — zwei Gruppen	50
3. Zwei Zauberkreise mit je zwei Gruppen	51

Zweiter Übungsschwerpunkt: Sprungschulung — Entwicklung der Sprungkraft, Sprunggewandtheit und Sprunggeschicklichkeit	53
1. Übungsbeispiele am „Graben“.	53
2. Übungsbeispiele am „Fenster“.	55
3. Übungsbeispiele am „Kreis“.	55
4. Übungsbeispiele am „Viereck“.	57
5. Gruppenarbeit an zwei Zauberkreisen.	59
Dritter Übungsschwerpunkt: Dehnen und Kräftigung der Muskulatur — Schulung der Gewandtheit	60
1. Im Stand.	60
2. Im Sitz	61
3. Aus der Rückenlage.	62
4. Aus der Bauchlage.	63
IV. <i>Beispiel eines ausführlichen Unterrichtsentwurfs unter Verwendung des Zauberkreises.</i>	64
C. WIR SPIELEN UND ÜBEN AM ZIEHTAU.	73
I. <i>Vorbemerkungen.</i>	73
II. <i>Kleine Spiele am Tau.</i>	74
III. <i>Übungsformen.</i>	76
Erster Übungsschwerpunkt: Entwicklung der Lauf- und Sprunggewandtheit	76
Zweiter Übungsschwerpunkt: Entwicklung von Kraft und Kraftausdauer	79
IV. <i>Stundenmodell mit Benutzung des Ziehtaus (Kurzentwurf).</i>	83
V. <i>Literatur.</i>	86
D. UNTERRICHTSEINHEIT (unter besonderer Berücksichtigung von Zauberschnur und Zauberkreis als methodische Hilfen).	87
I. <i>Lernziele.</i>	87
II. <i>Anthropogene und soziokulturelle Voraussetzungen.</i>	88
III. <i>Sachanalyse.</i>	89
IV. <i>Didaktisch-methodische Anmerkungen.</i>	90
V. <i>Lernzielkontrolle.</i>	91
VI. <i>Unterrichtsverlauf.</i>	92
VII. <i>Literatur.</i>	100