

Ringtennis im Schulsport

(Udo Heger, Peter Meyer)

I. Allgemeines

Die physischen Anforderungen an den Schüler sind vielfältig, da Ringtennis eine recht komplexe und vor allem eine ungewohnte, nicht autodidaktische, beim ungezwungenen Spielen erlernte Bewegung erfordert. Die Hauptbeanspruchung sind Schnellkraft und Schnellkraftausdauer, worunter genauer die Komponenten Sprungkraft, Wurfkraft und Sprintkraft zu verstehen sind. Die Flexibilität kommt dabei auch nicht zu kurz, da ein großer Bewegungsumfang nach allen Seiten mit extremen Streckungen von Rücken und Armen gefordert wird (Hechten, Abrollen, Fangen hinterm Kreuz ...). Eine immense Bedeutung für Ringtennis hat dabei auch die Koordination, also für Gleichgewichtsgefühl, die Fähigkeit zum Spielen mit beiden Händen und auch das periphere Sehen, verbunden mit Raum und Zeitgefühl (Erkennen von Ringgeschwindigkeit- und Ziel). Ringtennis zählt zum Ausdauersport im Gegensatz zum Kraftsport. Beim Aufwärmen sind insbesondere Finger, Arm- und Beinmuskeln zu berücksichtigen. Von Vorteil sind auch Dehnungsübungen für die seitlichen Rückenmuskeln, die insbesondere bei Drehbewegungen benutzt werden.

Da den Schülern Ringtennis in der Regel nicht bekannt ist, bietet es den **Vorteil** dass alle Teilnehmer auf gleichem Ausgangsniveau beginnen und so

- die Gruppenbildungsprozesse nicht wie üblich, mit der Aussicht auf Erfolg, vollziehen können
- eventuell sogar "weniger gute" Schüler Erfolge über sonst Siegreiche erlangen können, da fast keine gewohnten Bewegungsabläufe vorhanden sind.

II. Organisation

Bei einer Einführung von Ringtennis hängt die Art natürlich von der **Zielsetzung** des Lehrers ab. Dabei gibt es 3 Möglichkeiten, und zwar:

- Einführung im Rahmen einer Schuldoppelstunde zum Zwecke des Kennenlernens
- Vermittlung der Grundtechniken, Taktik über einen Zeitraum von 3-5 Doppelstunden, um für eine Benotung zu benutzen.
- Als Zusatzangebot in einer AG nach einer Einführung wie oben aufgezeigt

III. Praktische Arbeit mit Übungsbeispielen

a) in einer Doppelstunde (90 min.)

Aufwärmübungen mit dem Ring. Diese machen auch ganz allgemein mit dem Ring als Spielgerät vertraut und sind noch nicht so spezifisch. Eine in den Grundzügen (Fangen und Werfen) dem Ringtennis ähnliches Spiel ist das Völkerkingspiel. Die Regeln sind die gleichen wie beim Völkerball, mit der einzigen Einschränkung, dass der Ring nicht von oben geschmettert werden darf (zu fester Wurf!).

Der weitere Verlauf der Stunde hängt natürlich vom Kenntnisstand des Lehrers bezüglich Ringtennis ab.

Eine Stunde sei als Beispiel angegeben:

Aufwärmen mit dem Ring 10 min

Kennenlernen des Spielgerätes 10 min

(versuchen eigene Spiele mit dem Ring zu erfinden!)

Gruppengespräch über die Erfahrungen und Eigenschaften des Ringes, sowie über die Spiele 10 min

Aufbau von Feldern, entweder mit Zauberschnur oder Netzen (Badmintonfeld und Netz) 5 min

Spielt jetzt Ringtennis nach eigenen Vorstellungen 15 min
(Verbesserungen in den einzelnen Gruppen einführen, z.B. mehr Regeln, Tips zum Fangen und Werfen)

gezielte Wurf- und Fangübungen 10 min

Grundring (Defensivwurf):

parabelförmiger Wurf in den Basketkorb ist als Einzelübung gedacht

dasselbe jetzt als Partnerübung mit den Aufgaben Fangen und Werfen. Aus der vorderen Position A wird begonnen den Ring bogenförmig über den Spielgegner nach C geworfen. Dieser muss aus seiner Position nach hinten laufen, den Ring fangen und von dieser Stellung aus den Ring zurück zu C werfen. Wichtig ist dass man nach dem Abwurf unmittelbar wieder zu A läuft, weil sonst die Übung nicht ihren Zweck erfüllt. Außerdem ist die Position dort der zentrale Standpunkt für das spätere Spiel, da von dort das Spielfeld optimal abgedeckt werden kann.

Der Rest der Stunde kann eventuell mit einem Vergleichskampf von entweder 2 Teams oder Mannschaften á 2 Personen enden 30 min

Mindestkenntnisse an den Lehrer sind:

- Spielidee
- Grobspielregeln
- Grobmotorik von Fangen, Werfen und dem Grundring

Diese Punkte sollen hier nur ganz kurz aufgeführt werden.

Spielidee ist den Ring so plaziert über das Netz zu werfen, dass er nur mit Mühe oder gar nicht gefangen werden kann. Um das Spielen nicht unnötigerweise am Anfang zu erschweren, sollte man nur wenige **Regeln** vorgeben. Dies sind "Innerhalb, Außerhalb, kein Überschlagen oder starkes Wackeln des Ringes, Netz". Mit zunehmendem Üben werden die Teilnehmer teilweise von selbst auf regelwidrige Abläufe stoßen, da sie dadurch zu sehr einseitig benachteiligt werden, was bei anderen Rückschlagspielen nicht möglich ist. An dieser Stelle sollten dann die Regeln erweitert werden.

Einleuchtend ist, im angedeuteten Vergleich zu anderen Rückschlagspielen, dass man mit Ring nicht laufen darf ("Schrittfehler") - keine Richtungsmanipulationen , also Zick-Zack-Bewegungen mit der Hand machen darf ("2 Bewegungen") - kein Stoppen der Wurfbewegung ("Angehalten") - nur mit der Hand, mit der Ring gefangen wurde, auch zurückgeworfen werden muss, also kein Handwechsel ("Doppelfang").

Nun zu der grundlegenden **Motorik**:

Soll ein hoch und lang geworfener Ring gefangen werden, wählt der Fänger eine Position von der aus er den Ring weit hinter dem Körper fangen kann, um möglichst nahe am Netz zu bleiben. Dazu führt er den Arm kreisförmig nach hinten, in derselben Bewegungsrichtung wie die des ankommenden Ringes. Durch eine Adaption des Armes an die Geschwindigkeit des Ringes in Verbindung mit einem Zurücktreteten des Fußes der Fanghandseite und Abdrehen der Hüfte, wird ein sicheres Fangen erreicht, derart dass nun der weitere Bewegungsablauf ohne Körperverschlingung möglich ist. Nach dem Fangen wird der Arm mit dem Ring einfach weiter kreisförmig bis ca. auf Schulterhöhe bewegt und dann abgeworfen. Parallel dazu bewegt sich der hintere Fuß nach vorne. Dies entspricht im wesentlichen auch schon der Bewegung des Grundringes, sofern dieser jetzt hoch und ins hintere Drittel des Feldes geworfen wird. Um das Spiel aber spannender zu gestalten, kann dieselbe Bewegung mit etwas weniger Krafteinsatz der Hüfte, dazu genutzt werden knapp hinter das Netz zu werfen und damit einen Angriff zu starten. Dabei sollte der Ring natürlich nicht mehr so hoch fliegen wie beim Grundring.

b) über einen Zeitraum von 3-5 Doppelstunden

Bewertungskriterien sind:

Motorische Ziele

Die Schüler sollen am Ende der Einführung das Fangen und die Wurftechniken des Grund-, Teller- und Drallringes in den Grobformkriterien (s. unten) durchführen können und sie in beliebiger Reihenfolge im Einzelspiel auf Zeit (6 min. anwenden können.

Kognitive Ziele

Die Schüler sollen die Kriterien der von ihnen im Technikteil erworbenen Grobform, desweiteren die vereinfachten Spielregeln beherrschen und als Schiedsrichter eingesetzt werden können.

Grobformkriterien

Das **Fangen** des Grundlinienringes und des langen Drallringes gelingt im Stand hinter dem Kopf mit nach oben geöffneter Hand. Die gesamte Fangseite ist dem Ring zugewandt, d.h. Verwindung um die Körperlängsachse und den Körperschwerpunkt über dem rechten Bein; das linke Bein ist vorgesetzt. Der Ring wird lautlos, d.h. gefühlvoll durch Annäherung von Ring und Hand gefangen. Das Fangen des Tellerringes wird mit nach oben geöffneter Hand vor dem Körper durchgeführt. Das Fangen von kurzen Drallringen wird mit einem Ausfallschritt nach vorne erreicht.

Der Grundlinienring

Der Wurf wird durch einen großen Armkreis, fast vollständig durchgeführte Kreisbewegung des Armes um das Schultergelenk, vorbereitet und der Ring mindestens über Brusthöhe in die Wurfauslage gebracht. Während des Führens bewegt sich der Körper, d.h. Oberkörper und rechtes Bein in Wurfrichtung, so dass nach Abwurf das rechte Bein vor dem linken aufgesetzt worden ist. Nach Abwurf wird die rechte Handinnenfläche nach rechts außen gedreht. Der Ring darf nur etwas, jedoch weniger als um die Ringbreite wackeln und fliegt nahezu parallel zum Netz. Dabei hat er nur eine geringe Rotation.

Der Tellerring

Durch ein Abknicken im Ellbogengelenk kurz nach Ringkontakt wird der Ring auf Höhe der Brust in eine zum Boden parallele Stellung gebracht. Dabei entsteht ein typisches

Merkmal, ein Dreieck, zwischen Brustkorb, Oberarm und Unterarm auf Brusthöhe parallel zum Boden. Synchron zur Armbewegung geht auch das rechte Bein nach vorne um den Schwung auszunutzen. Nach dem Abwurf zeigt die Handinnenfläche, des vollständig ausgestreckten Arms, nach oben und die Fingerspitzen nach vorne.

Der Dralling

Das Führen entspricht dem des Grundlinienringes ,wird jedoch auf der Brusthöhe durch ein Einknicken der Hand (kleiner Armkreis), die beim weiteren Hochführen des Armes bis auf Kopfhöhe, wieder schnell gestreckt wird zum Erzeugen des notwendigen Dralles, variiert. Der Dralling nach hinten soll nicht bewertet werden, sondern nur der kurze Drallwurf als Angriffsmöglichkeit

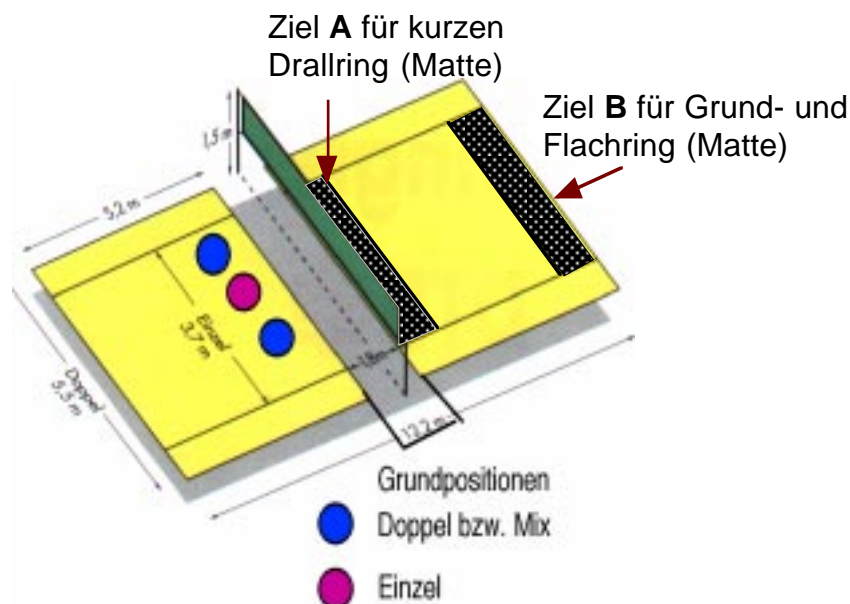
Auswertung

Ob das Beurteilungsergebnis auf der Grundlage von jeweils nur drei Würfeln (Testbogen!) für die tatsächliche Leistung repräsentativ ist, kann angezweifelt werden. Steht jedoch mehr Zeit zur Verfügung, so lässt sich dies verbessern.

Es wird wie folgt geprüft:

1. Die Wurftechniken werden isoliert ohne Partner bewertet.
2. Das Fangen wird in Spielsituationen beobachtet, die alle drei Wurftechniken beinhalten müssen.

Jedes fehlende Grobformkriterium oberhalb des schwarzen Balkens verringert die Note um eine Ziffer; jede eingeschränkte Durchführung um ein "Minus". Oberhalb des Balkens kann maximal ein "sehr gut" erzielt werden.



	A	B	C	D
1	Überprüfung der erreichten Grobform einzelner Techniken im Ringtennis			
2		Bewertungen		
3	Name	1. Wurf	2. Wurf	3. Wurf
4	Klasse			
5	Grundlinienring			
6	Führen			
7	großer Armkreis			
8	Werfen			
9	Abwurf über Brusthöhe			
10	unterstützende Ganzkörperbewegung			
11	Ringstellung			
12	parallel zum Netz			
13	Ringstabilität			
14	kein Wackeln um mehr als Ringbreite			
15	Wurfgenauigkeit			
16	über bestimmte Netz-höhe in vorgebene Zone			
17	Ergebnis 1:	(Summe 1+	Summe 2+	Summe 3):3=
18				
19	Tellerring			
20	Führen			
21	kleiner Armkreis			
22	Werfen			
23	Abwurf in Brusthöhe			
24	unterstützende Ganzkörperbewegung			
25	Wurfgenaugigkeit			
26	Landung innerhalb markierter Zone			
27	Ringstabilität			
28	kein Wackeln um mehr als Ringbreite			
29	Ergebnis 2:	(Summe 1+	Summe 2+	Summe 3):3=
30				
31	kurzer Drallring			
32	Führen großer Armkreis			
33	Werfen Abwurf über Brusthöhe			
34	unterstützende Ganzkörperbewegung			
35	Flugbahn des Ringes dicht über dem Netz			
36	Ringstabilität kein Wackeln um mehr als Ringbreite			
37	Wurfgenauigkeit in der vorgegebenen Zone			
38	Ergebnis 3:	(Summe 1+	Summe 2+	Summe 3):3=
39				
40	Das Fangen			
41	hinter dem Kopf			
42	mit nach oben geöffneter Hand			
43	Zur Wurfhand entgegengesetztes Bein ist vorgesetzt			
44	Annäherung von Ring und Hand			
45	Ergebnis 4:	(Summe 1+	Summe 2+	Summe 3):3=
46	Gesamtergebnis= (Ergeb.1 + Ergeb.2 + Ergeb. 3 + Ergeb. 4):4			
47				
48	Die vorgegebenen Zonen A-C sind so großzügig gewählt, dass jeder			
49	Schüler treffen sollte, andernfalls Reduzierung um ein Minus.			
50				
51				
52				
53	c) Schulstundenkonzept			

	A	B	C	D
5 4	1. Stunde:	Erste Fang- und Wurfübungen mit dem Ring (s.Einführung bei Doppelstunde)		
5 5	2. Stunde:	Fangen - Führen -Werfen mit dem Schwerpunkt auf Fangen	<ul style="list-style-type: none"> • Werft Euch vorsichtig lange und hohe Ringe zu // Öffnen der Hand • Versucht den Ring lautlos zu fangen // Abdrehen der Hüfte + Rückstellen rechtes Bein • Rollt den Ring nach dem Fangen sofort zurück • ohne Ring in die Hocke gehen und kurz vor dem Boden fangen 	
5 6	3. Stunde:	Fangen - Führen - Werfen mit dem Schwerpunkt auf Führen	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen eines Schleuderballs in einen Basketkorb von der Kreislinie, dann mit Ring • Werft vorsichtig lange und hohe Ringe zu // kreisförmige Armbewegung bis auf Kopf 	
5 7	4. Stunde:	Anwendung der 3 Grundsituationen im Spiel um die Ausgangsposition (Taktik)	<ul style="list-style-type: none"> • Erklärung von Defensivspiel mit Grundring; Angriffsspiel mit Dralling und Druckspiel mit langem Dralling mit gelegentlichen Kontern • 10 Aufgaben pro Schüler; Treffen der Grundlinie der anderen Seite • gegenseitiges Treiben im Spiel (außer Atem kommen!) • Frisbee-Weitwurf 	
5 8	5. Stunde:	Der Telling	<p>//gestreckter Arm, dann mit Ring, Entfernung langsam verringern</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Bänke aufeinanderstellen u. versuchen die Ringe flach durchzuwerfen (Ringlage) 	
5 9	6. Stunde:	Der kurze Dralling	<ul style="list-style-type: none"> • mit ausgestrecktem Arm vor dem Netz Drallbewegung aus dem Handgelenk üben • 2 Partner sitzen hintereinander; der hintere hält den Ring mit ausgestrecktem Arm hinter dem Kopf und führt dann langsam den Ring mit eingeknickter Hand vor dem Rücken des Partners hoch und wirft über dessen Kopf ab (kleiner Armkreis mit Drall). 	
6 0	7.+8. Stunde:		Überprüfung mit dem Auswertungsbogen	
6 1	9. Stunde:		kleiner Abschlußwettkampf	