Raphael Niederer
Lilienstrasse 58
4123 Allschwil
Matrikelnummer: 14-485-908

Analyse und Visualisierung der Keypoints von Donut Hockey im Bezug zum Lehrplan 21

Bachelorarbeit
Vorgelegt am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel zur Erlangung des Bachelor-Zertifikats im Rahmen des Studiengangs Sport, Bewegung und Gesundheit

Projekt zur Bachelorarbeit:
Donut Hockey - eine neue Trendsportart für den Schulsport?

Gutachter: Prof. Dr. Lukas Zahner

Allschwil, 15.06.2018

1 Zusammenfassung

Die Bachelorarbeit «Analyse und Visualisierung der Keypoints von Donut Hockey im Bezug zum Lehrplan 21» befasst sich mit der Frage, inwiefern Donut Hockey ein geeignetes Spiel für den Schulsportunterricht darstellt. Nach einem kurzen Einblick in das Spiel und Regelwerk werden die verschiedenen Keypoints des Sportspiels ausgearbeitet und erläutert. Der erste Keypoint «Motivation durch Erfolgserlebnisse» kommt durch das vereinfachte Annehmen, Führen, Passen und Schiessen anhand von technischen Vereinfachungen im Gegensatz zu anderen Sportspielen wie Unihockey zustande. Aber auch für fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler bietet Donut Hockey herausfordernde Tricks und Spielpositionen. Der zweite Keypoint bezieht sich auf die Gesundheitsförderung. Die hohe Bewegungsintensität und -zeit unterstützt das Erreichen der Gesundheitsrichtlinien von Kindern und Jugendlichen, welche eine Bewegungszeit von einer Stunde pro Tag bei mittlerer bis hoher Intensität empfiehlt (BASPO et al., 2013; WHO, 2010). Des Weiteren senken angepasste Spielmaterialien und -regeln das Verletzungsrisiko während des Schulsports. Der letzte Keypoint zeigt die Adaptivität des Sportspiels für heterogene Gruppen auf. Anhand von Vereinfachungsstrategien und einer Vielzahl von Spielpositionen und -aufgaben kann jede Schülerin und jeder Schüler eine passende und motivierende Aufgabe zugeteilt bekommen. In einem zweiten Teil der Arbeit werden die drei Keypoints im Bezug zu den Kompetenzzielen des Lehrplan 21 (D-EDK, 2016) gesetzt. Eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sowie der Leistungsfähigkeit sind wichtige Bestandteile des Fachbereichs «Bewegung und Sport». Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihr Körperbewusstsein, die Selbsteinschätzung und den Umgang mit Emotionen und anderen Teilnehmenden. Aber auch für didaktische Problematiken wie die Heterogenität in Schulklassen kann Donut Hockey Lösungen anbieten. Im letzten Teil der Arbeit werden die wesentlichen Erkenntnisse dieser Arbeit in einem Video verbildlicht und als Flyer für Lehrpersonen festgehalten.

Inhaltsverzeichnis

1 Zusammenfassung 1
2 Abbildungsverzeichnis 3
3 Tabellenverzeichnis 3
4 Einleitung 4
5 Definitionen 5
5.1 Burner Games 5
5.2 Donut Hockey 5
5.3 Keypoint 5
5.4 Schülerunlust 5
6 Das Spiel 6
7 Ausarbeitung der Keypoints 8
7.1 Motivation durch Erfolgserlebnisse 8
7.1.1 Erlernbar ohne hohes Anforderungsniveau 8
7.1.2 Herausfordernd für jedes Spielniveau 9
7.2 Gesundheitsförderung 9
7.2.1 Hohe Bewegungsintensität 10
7.2.2 Hohe Bewegungszeit 10
7.2.3 Verletzungsvorbeugung im Spiel 10
7.3 Adaptivität des Spiels für heterogene Gruppen 12
7.3.1 Vereinfachungsstrategien 12
7.3.2 Vielzahl von Spielpositionen und -aufgaben für verschiedene Spielertypen 13
8 Bezug zum Lehrplan 21 15
8.1 Beitrag zur ganzheitlichen Bildung 15
8.2 Didaktik 15
8.3 Strukturelle und inhaltliche Bezüge 15
8.3.1 Laufen, Springen, Werfen 16
8.3.2 Spielen 16
9 Visualisierung der Keypoints 20
9.1 Storyboard 20
10 Flyer für Lehrpersonen 23
11 Literaturverzeichnis 24
12 Anhänge 26
12.1 Anhang 1: Flyer Vorderseite 26
12.2 Anhang 2: Flyer Rückseite 27

2 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Spielfeld Donut Hockey (Sutter, 2017, S. 2) 6
Abbildung 2: Zweikampf im Spiel (Sutter, 2018b) 6
Abbildung 3: Donut (Sutter, 2018b) 11
Abbildung 4: Stock (Sutter, 2018b) 11
Abbildung 5: Helm (Sutter, 2018b) 12
Abbildung 6: Mouthguard (Sutter, 2018b) 12

3 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Storyboard Video 20

4 Einleitung

In meiner bisherigen Ausbildung zum Sportlehrer bin ich des Öfteren in Kontakt mit Sportspielen gekommen. Nicht nur in Vorlesungen, sondern auch während Diskussionen mit Mitstudierenden und anderen Lehrpersonen stellte sich die Frage, welche Sportspiele für den Schulunterricht und die Entwicklung der Jugendlichen förderlich sind und welche Spiele eher gemieden werden sollten. An der Sekundarschule Therwil wurde ich zum ersten Mal auf die Burner Games (Kapitel 5.1) aufmerksam. Im Rahmen meines Praktikums als Sportlehrer arbeitete ich zum Teil mit dem Buch Burner Games (Sutter, 2013). Die Spiele kamen bei den Schulklassen gut an und werden inzwischen von verschiedenen Sportlehr-personen regelmässig in den Unterricht integriert. An der Universität Basel kam ich durch die Vorlesung «Trends im Fitness- und Wellness-bereich» erneut mit den Burner Games in Kontakt. Als sich dann im Herbst 2018 die Frage nach einem geeigneten Thema für die Bachelorarbeit stellte, eröffnete sich für mich die Möglichkeit, meine Arbeit dem Spiel Donut Hockey (Kapitel 5.2) zu widmen. Zusammen mit Muriel Sutter, der Autorin von Donut Hockey und Betreuerin meiner Bachelorarbeit, und Professor Lukas Zahner arbeitete ich eine passende Zielsetzung für die Arbeit aus. Das Ziel der Arbeit ist es, die Keypoints (Kapitel 5.3) von Donut Hockey auszuarbeiten, diese in einen Bezug zum Lernplan 21 (Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz [D-EDK], 2016) und weiterer wissenschaftlicher Literatur zu stellen und die wichtigsten Re-sultate in einem kurzen Video sowie als Flyer für Lehrpersonen festzuhalten. Schliesslich soll in dieser Bachelorarbeit untersucht werden, inwiefern Donut Hockey ein geeignetes Spiel für den Schulsportunterricht darstellt.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei Herrn Professor Lukas Zahner für die Unterstützung bei der Themenfindung und die Tipps für meine Arbeit.
Speziell danke ich Muriel Sutter, meiner Betreuerin, welche mich während des gesamten Arbeitsprozesses unterstützte. Auch stellte sie mir das Donut Hockey Material für das Video zur Verfügung.
Frau Anja Herrera und den Klassen 4Pa und 4Pc der Sekundarschule Allschwil danke ich für den Einsatz im Sportunterricht und das Mitwirken im Video.
Ein weiterer Dank gilt meinen Eltern, die mich stets unterstützt und meine Arbeit durchgelesen haben.

5 Definitionen

5.1 Burner Games

Die Burner Games sind eine Sammlung von kreativen und spannenden Spielen, welche in vier Büchern (Sutter, 2013, 2014; Sutter & Rosenberger, 2015; Sutter, 2016) beschrieben werden. Der Fokus der Spiele liegt beim Spass an der Bewegung und Spannung im Spiel sowie der gleichzeitigen Einbindung von schwächeren und stärkeren Spielerinnen und Spielern (Sutter, 2018a).

5.2 Donut Hockey

Donut Hockey ist eine Teamsportart und entstand im Rahmen der Burner Games. Das Spiel enthält Komponenten des kanadischen Spiels Ringette, Eishockey und Unihockey. Es spielen zwei Teams, bestehend aus jeweils 3 Feldspielern und einem Torhüter in einer Einfach-Turnhalle gegeneinander. Alle Feldspieler besitzen einen Stock und das Ziel ist es, den Donut mit Hilfe des Stocks ins gegnerische Tor zu befördern (Sutter, 2017).

5.3 Keypoint

Im Rahmen dieser Bachelorarbeit beschreibt der Begriff «Keypoint» die Hauptmerkmale des Sportspiels Donut Hockey.

5.4 Schülerunlust

Der Begriff Schülerunlust steht hier für die fehelende Motivation zum Ausüben von Aufgaben seitens der Schülerinnen und Schüler (Balz, 2004, S. 141).

6 Das Spiel

Im folgenden Abschnitt beziehe ich mich auf das Donut Hockey Schul-Kurzreglement von Sutter (2017). Donut Hockey enthält Komponenten des kanadischen Spiels Ringette, Eishockey und Unihockey. Es spielen zwei Teams, bestehend aus jeweils 3 Feldspielern und einem Torhüter, in einer Einfach-Turnhalle auf zwei Tore gegeneinander. Alternativ kann Donut Hockey auch in kleineren Hallen oder Gymnastiksälen gespielt werden. Für Wettkämpfe gilt ein Minimalmass des Spielfeldes von 10x20 Meter. Um die Tore befindet sich jeweils ein Torraum, welcher einen Halbkreis von 2.4 Meter Durchmesser aufweist. Die Bodenmarkierungen der fünf Crush-Points, der Torlinie, der Mittellinie und des Mittelkreises komplettieren das Spielfeld (siehe Abbildung 1), welches idealerweise durch Unihockeybanden oder Sportbänke abgegrenzt wird. Die Crush-Points dienen dazu, Freeplays (Freistösse), welche durch Fouls hinter den Torlinien entstehen, auszuführen. Das Spiel beginnt beim mittleren Crush-Point, indem zwei Feldspieler um den vom Spielleiter eingeworfenen Donut kämpfen. Alle Feldspieler besitzen einen Stock und das Ziel ist es, den Donut mit Hilfe des Stocks ins gegnerische Tor zu befördern. Wie der Name Donut vermuten lässt, handelt es sich dabei um ein aus Stoff genähtes Spielgerät in Form eines Torus. Der Stock dient dazu, in den Donut zu gelangen und diesen zu führen. Um den Donut von einem Gegenspieler zu erobern, ist der Einsatz von Body Checks (mit Hüfte und Schulter) erlaubt, wenn beide Spieler den Stock im Donut haben (siehe Abbildung 2). Des Weiteren darf der Stock des Gegners mit der Hilfe des eigenen Stocks von unten her aus dem Donut gecheckt werden. Beim Führen, Passen und Schiessen des Donuts sowie beim Checken des gegnerischen Stocks darf der Stock jedoch nie über Hüfthöhe geführt werden. Der Torraum ist grundsätzlich frei zu halten und es ist verboten, darin aufs Tor zu schiessen. Der Torwart besitzt keinen Stock. Er darf den Donut für fünf Sekunden in die Hände nehmen, solange sich mindestens ein Körperteil im Torraum befindet. Auswürfe des Donuts müssen vor der Mittellinie

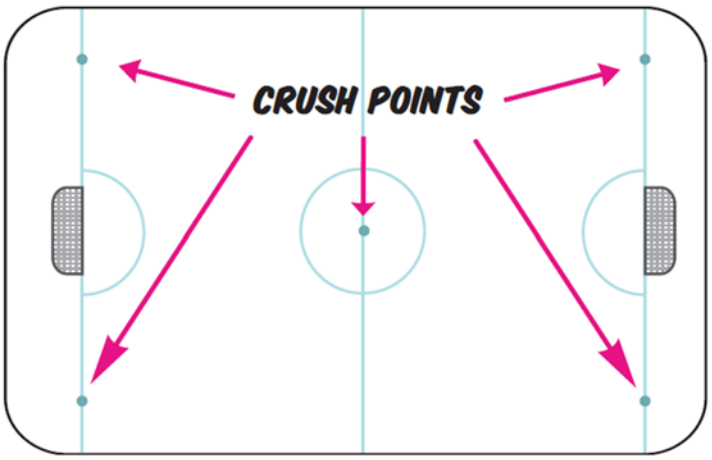

Abbildung 1: Spielfeld Donut Hockey (Sutter, 2017, S. 2)

Abbildung 2: Zweikampf im Spiel (Sutter, 2018b)

den Boden berühren. Nach einem erfolgreichen Tor (der Donut befindet sich mit vollem Umfang hinter der Torlinie) geht das Spiel ohne Unterbrechung vom Torwart aus weiter. Alle Spieler dürfen nach Belieben ausgewechselt werden. Empfohlen werden Blockwechsel, wenn das eigene Team im Besitz des Donuts ist. Das Spiel dauert 3 x 15 Minuten, kann jedoch im Schulsport beliebig angepasst werden. Das Team, welches am Ende der Spielzeit mehr Tore erzielt hat, gewinnt.

7 Ausarbeitung der Keypoints

7.1 Motivation durch Erfolgserlebnisse

Laut Balz (2004, S. 144–150) ist der Umgang mit Schülerunlust (Kapitel 5.4) im Schulsport eine grosse Herausforderung und kann für die betreffenden Schülerinnen und Schüler, Lehrperson sowie Mitschüler zu einem gravierenden Beteiligungsproblem heranwachsen. Gründe für die Schülerunlust können verschiedene Ursachen haben.

1. Sachbezogene Gründe: Die sachbezogenen Gründe beziehen sich auf inhaltliche Aspekte und Vermittlungsformen des Sportunterrichts. Die Ausprägungen der durch sachbezogener Gründe ausgelösten Schülerunlust können je nach Schülerin und Schüler unterschiedlich ausfallen. Einige können mit Sport im Allgemeinen nichts anfangen, andere mögen nur einzelne Disziplinen nicht. Gewisse Schülerinnen und Schüler fühlen sich mit den Aufgabenstellungen und Zielen unter-, andere dagegen überfordert. Folgende drei Untergruppen wurden von Allmer (1984, S. 113) differenziert und von Balz (2004, S. 147) folgendermassen beschrieben: «erstens fehlende Sportmotive (Ablehnung des Faches), zweitens fehlende Motivationsbefriedigung (Ablehnung bestimmter Inhalte und Ziele), drittens fehlende Anstrengungsbereitschaft (Ablehnung uneinsichtiger, unattraktiver, aussichtsloser etc. Aufgabenstellungen)». Sachbezogene Gründe können von der Lehrperson durch geschickt gewählte Vermittlungskonzepte und Stundeninhalten beeinflusst und minimiert werden.
2. Kontextuelle Gründe: Ort, Zeit und die Gruppenzusammensetzung bestimmen im Wesentlichen den spezifischen Kontext des Sportunterrichts. Lärmbelästigungen, Tageszeit oder Konflikte zwischen Schülerinnen und Schüler können beispielsweise Schülerunlust hervorrufen. Kontextuelle Gründe sind teilweise schwierig vorhersehbar und situationsabhängig. Es können daher nicht alle Ursachen im Vorhinein berücksichtigt werden.
3. Lebensweltliche Gründe: Schwierige Lebensereignisse, von Eltern vermittelte Haltungen gegenüber Sport, peinliche Sportoutfits, Liebesgefühle oder sonstige private Konflikte bilden eine dritte Gruppe von Gründen für Sportunlust.

Donut Hockey kann vorwiegend die sachbezogenen Gründe für Schülerunlust minimieren, da das Spiel für jedes Spielniveau Erfolgserlebnisse ermöglicht und dadurch eine motivationssteigernde Komponente enthält.

7.1.1 Erlernbar ohne hohes Anforderungsniveau

Beim Erlernen von Unihockey sind zu Beginn viele Schülerinnen und Schüler überfordert, da die Beherrschung des Spielgeräts ein gewisses Level an technischen und koordinativen Fertigkeiten voraussetzt. Das kontrollierte Annehmen, Passen, Torschiessen und Führen des Balls braucht einiges an Übung und ist im Rahmen des Schulsports oftmals aus zeitlichen Gründen nicht soweit erlernbar, dass ein funktionierendes Endspiel entstehen kann. Ungenaue Pässe und Ballverluste stören den Spielfluss und demotivieren nicht nur den ballführenden Spieler, sondern auch die Mitspieler. Schülerinnen und Schüler, welche technisch

und koordinativ schwächer sind und Mühe mit der Ballkontrolle haben, werden als Konsequenz oftmals aus dem Spiel ausgeschlossen. Beim Donut Hockey wird diesem Zustand entgegengewirkt, indem das Anforderungsniveau auf ein Minimales reduziert wird. Die Annahme des Donuts bleibt weiterhin die anspruchsvollste Komponente des Spiels, da der Stock im sich bewegenden Donut platziert werden muss. Dafür ist die Führung, das Passen und Torschiessen wesentlich einfacher als beim Unihockey. Da der Donut den Stock umschliesst, können sich die Spielerinnen und Spieler auf dem Spielfeld bewegen, sondern sie den Donut nur bei Gegnerkontakt verlieren. Auch das präzise Passen und Torschiessen ist durch die vereinfachte Kontrolle des Donuts besser möglich. Durch diese Vereinfachungen ist es für technisch und koordinativ schwächere Schülerinnen und Schüler möglich, in das Spielgeschehen einzugreifen und sie werden ins Spiel integriert. Das erfolgreiche Führen, Passen und Torschiessen verleiht den Spielerinnen und Spieler nicht nur Erfolgserlebnisse, sondern es lässt auch einen ungestörten Spielfluss zu, was wiederum die Mitspieler motiviert.

7.1.2 Herausfordernd für jedes Spielniveau

Die im Kapitel 7.1.1 beschriebene Vereinfachung vom Passen, Torschiessen und Führen des Donuts hat nicht nur zur Folge, dass technisch und koordinativ schwächere Spielerinnen und Spieler besser in das Spiel integriert werden und Erfolgserlebnisse erleben. Andererseits eröffnet fortgeschrittenen Spielerinnen und Spielern die einfache Kontrolle des Donuts neue Herausforderungen und Möglichkeiten. Sobald die Grundbewegungen beherrscht werden, können die diversen Tricks und Dribblings, die Donut Hockey ermöglicht, erlernt werden. Auf der Homepage von Donut Hockey existiert ein Trickbook, welches einige spannende Tricks anhand von Videos erklärt (Küng, 2017).
Eine weitere Herausforderung für fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler ist es, den Donut von einem Gegenspieler zu erobern. Denn je einfacher die Kontrolle des Donuts ist, desto schwieriger wird es, diesen zu erobern. Es macht durchaus Sinn, fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler eher in der Defensive einzusetzen, damit diese gefordert werden.

7.2 Gesundheitsförderung

Die Gesundheitsförderung im Schulsport ist ein weit verbreitetes Thema. Eine Metaanalyse von Tomkinson, Léger, Olds & Cazorla (2003) zeigt anhand von 55 Studien zwischen 1981 und 2000, dass die aerobe Fitness bei Kindern und Jugendlichen zwischen 6 – 19 Jahren jährlich weltweit um 0.43% zurückgeht. Eine Studie von Knöpfli et al. (2007) zeigt, dass die allgemeine Fitness, das Körpergewicht und Körperfett durch schulische Bewegungsinterventionsprogramme bei Kindern verbessert werden können. Dadurch kann dem Bewegungsmangel von Kindern, welcher im Erwachsenenalter als Risikofaktor für die Entwicklung koronarer Herzkrankheiten, Diabetes Typ II, Übergewicht und Osteoporose gilt, entgegengewirkt werden. Seit den achtziger Jahren hat sich die Anzahl adipöser Jugendlicher (2 – 17 Jahre) verdoppelt (Kurth & Schaffrath Rosario, 2010, S. 647). Der steigende Trend Übergewichtigkeit im Kinder- und Jugendalter geht vor allem mit der Einnahme von energiereichen Lebensmitteln und Bewegungsinaktivität einher (Pate et al., 2006). Die WHO (2010, S. 18–

21) und das Bundesamt für Sport (BASPO) (2013, S. 15–16) geben eine Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche (5 - 17 Jahre) von täglich mindestens einer Stunde bei mittlerer bis hoher Intensität ab. In der Schweiz werden obligatorisch mindestens drei Lektionen Sportunterricht pro Woche unterrichtet (Bundesversammlung, 2012, S. 4). Um die Bewegungsempfehlung des Bundesamts für Sport zu realisieren, ist es daher wichtig, dass auch im Schulsport möglichst hohe Bewegungsintensitäten und Bewegungszeiten erreicht werden. Donut Hockey bietet verschiedene Ansätze, damit diese Ziele erreicht werden können.

7.2.1 Hohe Bewegungsintensität

Die Spielregeln von Donut Hockey sind so ausgelegt, dass bei korrekter Durchführung des Spiels eine hohe Bewegungsintensität zustande kommt. Die Spielfeldgrösse entspricht mit 14m x 24m dem Kleinfeld im Unihockey oder einer normalen Einfach-Turnhalle. Auf dem Spielfeld befinden sich vier Spieler pro Team (ein Torwart und drei Feldspieler), welche zu jedem Zeitpunkt ausgewechselt werden dürfen (Sutter, 2017, S. 2). Das Verhältnis von Anzahl Spielern zur Spielfeldgrösse erzwingt eine grosse Laufbereitschaft jedes einzelnen Teilnehmers. Die vereinfachte Kontrolle des Spielgeräts (siehe Kapitel 7.1.1) motiviert die Spieler dazu, grössere Distanzen mit dem Donut zurückzulegen und sich in Zweikämpfe einzulassen. Da es zudem keine Beschränkung der Anzahl Auswechslungen gibt, werden die Spieler dazu animiert, dass sie vollen Einsatz geben und danach kurz pausieren können. Dadurch kommt es zu physisch intensiven Intervalleinsätzen.

7.2.2 Hohe Bewegungszeit

Die effektive Bewegungszeit in einer Schulsportstunde hängt massgeblich von der Stundengestaltung der Lehrperson ab. Donut Hockey bietet zusätzlich einige Vorteile, welche viel Bewegungszeit für alle Teilnehmenden garantieren.
Da die Spielgerätbeherrschung im Vergleich zu anderen Sportspielen wie beispielsweise Unihockey oder Fussball einfacher ist, können Übungssequenzen von allen Teilnehmenden gleichzeitig absolviert werden, ohne dass ein Chaos entsteht. Dadurch sind immer alle Spieler in Bewegung und erreichen eine höhere Bewegungszeit.
Während eines Spiels können zwar nicht alle Spieler parallel im Einsatz sein (ausser es steht genügend Platz für zwei Spielfelder zur Verfügung), dafür werden die notwendigen Pausen durch die zuvor intensive Bewegungszeit zur Regeneration genutzt. Es entsteht keine als wartende Pause wahrgenommene Unterbrechung, sondern der Körper muss sich aktiv erholen und die Spieler sind auf diese Pausen angewiesen. Zudem halten sich die Pausen kurz, da die Auswechslungen oftmals im Minutentakt erfolgen.

7.2.3 Verletzungsvorbeugung im Spiel

Das Spielmaterial und die Spielregeln tragen dazu bei, dass das Verletzungsrisiko beim Ausüben von Donut Hockey tief gehalten werden kann. Im Gegensatz zum Unihockeyball oder

dem Hartgummi Puck im Eishockey werden für die Herstellung des Donuts Stoffe verwendet, welche dem Donut eine weiche und verformbare Struktur verleihen (siehe Abbildung 3). Durch die weiche Fütterung wird primär der Torwart vor Prellungen, Schrammen und blauen Flecken bewahrt. Ebenfalls werden beim unabsichtlichen Tritt auf das Spielgerät Überbelastungen von Bandstrukturen des Fussgelenkes verhindert, da die Verformbarkeit und das weiche Material des Donuts dem seitlichen Abknicken des Fusses vorbeugen.

Abbildung 3: Donut (Sutter, 2018b)

Im Donut Hockey ist der Einsatz des Körpers im Zweikampf bis zu einem gewissen Masse erlaubt. Die Spielregeln sind jedoch so ausgelegt, dass der Körpereinsatz keine Gefahr für die Gesundheit des Gegenspielers darstellt.

> Body Check: Checks dürfen nur an dem Spieler ausgeführt werden, der den Donut führt. Erlaubt sind nur Checks mit Schultern und Hüfte. Der Einsatz von Kopf, Stock, Ellbogen und Knie sowie das Checken von hinten und gegen die Bande ist verboten. Der Body Check darf nur dann ausgeführt werden, wenn beide Spieler den Stock im Donut platziert haben (Sutter, 2017, S. 3).

Des Weiteren ist auch der Einsatz des Stocks im Zweikampf erlaubt. Auch beim Stockeinsatz wurde auf eine möglichst verletzungsvorbeugende Auslegung der Spielregeln geachtet. Im gesamten Spiel darf der Stock nie über Hüfthöhe gebracht werden. Zudem besteht das untere Ende des Stocks aus einem gerillten Gummistück, welches das Anheben des Donuts im Spiel ohne erhöhtes Verletzungsrisiko ermöglicht (siehe Abbildung 4).

Abbildung 4: Stock (Sutter, 2018b)

> Spiel mit dem Stock: Der Stock darf nur verwendet werden, um den Donut zu spielen. Erlaubt ist dabei das Führen, Passen und Schiessen des Donuts, ferner das Checken des gegnerischen Stocks. Die Stockspitze darf dabei höchstens auf Hüfthöhe geführt werden. Verboten ist jegliches Schlagen, Stossen, Checken und/oder Haken des Gegners mit dem Stock. Ferner ist es verboten, den Stock zu werfen (Sutter, 2017, S. 3).

Der Torwart trägt das grösste Verletzungsrisiko, da er die Schüsse aufs Tor und die Angriffe der Gegner abwehren muss. Um den Torwart zusätzlich zu schützen, werden im Donut Hockey zwei Vorkehrungen getroffen.

1. Der Torwart trägt einen Helm, welcher ein auf die Stockgrösse angepasstes Gittervisier besitzt. Selbst mit einem zu 2/3 abgenutztem Endstück eines Stocks kann nicht in das Gitter eingedrungen werden. Dieses schützt somit die Augen und das Gesicht des Torwarts (siehe Abbildung 5).
2. Um den direkten Kontakt zwischen Feldspielern und dem Torwart zu verhindern, wird mit einem Torraum gespielt.

Abbildung 5: Helm (Sutter, 2018b)

Torraum: Der Torraum ist ein Halbkreis von 2.4m Durchmesser. In dieser Zone darf nicht geschossen werden, man darf aber hindurch dribbeln, um den Donut zu spielen. Ein längeres Verweilen von Angreifern in dieser Zone, insbesondere zur Behinderung des Torhüters, ist verboten (Sutter, 2017, S. 2).

Für alle Feldspieler, die einen zusätzlichen Schutz wollen, gibt es sogenannte Mouthguards (Mundschutz), welche das Gebiss vor Schlägen schützen (siehe Abbildung 6).

Abbildung 6: Mouthguard (Sutter, 2018b)

7.3 Adaptivität des Spiels für heterogene Gruppen

In einer Schulklasse trifft eine grosse Bandbreite von Kindern mit unterschiedlichen Konstitutionen aufeinander, was die Bildung einer heterogenen Gruppe zur Folge hat. Balz (2004, S. 58) beschreibt beispielhafte Schulgruppen mit Schülern «[…] von sehr kindlich bis fast erwachsen, sportlich talentiert bis tollpatschig, bewegungssuchend bis lustlos […].». Diese Heterogenität ist für Lehrpersonen herausfordernd, da die Gruppe trotzdem als Ganzes funktionieren und unterrichtet werden muss. Nach Fend (1997) ist die Heterogenität in der Sekundarstufe 1 am meisten ausgeprägt. Donut Hockey bietet eine Reihe von Möglichkeiten, um in einer heterogenen Gruppe möglichst alle Spielerinnen und Spieler anzusprechen und sie in einer geeigneten Art und Weise zu fordern.

7.3.1 Vereinfachungsstrategien

Baumberger und Müller (2011, S. 10) beschreiben vier Vereinfachungsstrategien, anhand welcher in heterogenen Gruppen Spielanpassungen gemacht werden können. Durch diese Anpassungen erleben alle Spielenden Erfolgserlebnisse und es wird sichergestellt, «[…] dass auch in grösseren Gruppen alle mitspielen können.»

1. Feld und Teamgrösse: Durch Reduktion der Teamgrösse, dem Spielen auf mehreren Feldern und dem zur Verfügungstellen von viel Platz wird der Anteil an aktiv Beteiligten erhöht.
   Donut Hockey wird, wie in Kapitel 7.2.1 erläutert, mit verhältnismässig wenigen Spielern auf einem grossen Feld gespielt. Durch die kurzen, intensiven Einsätze mit

unbeschränkten Auswechslungen ist der Anteil an aktiv Beteiligten schon hoch. Zudem ist die Spielfeldgrösse veränderbar, sodass auch mehrere kleine Felder in einer Turnhalle bespielbar sind (siehe Kapitel 6).

2. Regelerleichterung: Anhand von Vereinfachungen der Regeln kann der Lernprozess der Spielenden verbessert werden, da sie sich zu Beginn auf die Basisspielsituationen und -bewegungen konzentrieren können.
   Im Donut Hockey existieren keine für Anfänger überfordernde Regeln wie beispielsweise die Schrittregeln im Basketball oder Handball. Eine einfachere Variante ist, dass zu Beginn ohne Bodycheck gespielt wird, denn die Kinder vergessen gerne, dass der Bodycheck nur eingesetzt werden darf, wenn der eigene Stock sich ebenfalls im Donut des Gegners befindet. Zudem gibt es einige Schülerinnen und Schüler, welche sich beim Körpereinsatz nicht wohl fühlen und daher die Gewöhnung an das Spiel Priorität hat. In einem zweiten Schritt kann beispielsweise der Einsatz des Körpers anhand von anderen kleinen Spielen erlernt und dann der Bodycheck im Donut Hockey eingeführt werden. Für den Schulsport ist es zudem sinnvoll, dass die Spielzeiten und Pausen dem Alter und dem physischen Zustand der Kinder angepasst werden.
3. Reduktion der technischen Handlungsanforderungen: Komplizierte Spieltechniken sollen in vereinfachten Spielsituationen geübt werden und nicht die Spieltechnik vereinfacht werden.
   Wie in Kapitel 7.1.1 bereits erläutert, ist die Annahme des Donuts im Donut Hockey die komplizierteste Spieltechnik und stellt an die Spielenden hohe koordinative Anforderungen. Um das Annehmen des Donuts unter vereinfachten Bedingungen zu üben, gibt es zwei verschiedene Grössen von Donuts. Die grössere Variante richtet sich an Anfänger und erleichtert das Platzieren des Stocks im Donut. Im späteren Lernprozess kann auf die kleinere Variante umgestiegen werden, welche präzisere Pässe und Schüsse zulässt, jedoch etwas schwieriger anzunehmen ist.
4. Erleichterung der taktischen Handlungsanforderungen: Um die taktischen Entscheidungen und andere Spielfähigkeiten zu üben, wird eine Reduzierung der Gruppengrösse und angepassten Spielformen empfohlen.
   Im Donut Hockey bietet es sich an, dass Schulklassen aufgeteilt und Übungen auf nur ein Tor eingebaut werden. So können verschiedene Spielsituationen (3 gegen 2, 2 gegen 1, 1 gegen 1, Torschuss, etc.) als Offensiv- und Defensivspieler geübt werden. Die Spielenden können den Fokus auf die Aufgabe der jeweiligen Übung richten und das Erlernte im Zielspiel zu einem späteren Zeitpunkt anwenden.

7.3.2 Vielzahl von Spielpositionen und -aufgaben für verschiedene Spielertypen

Da Donut Hockey eine Team-Sportart ist, gibt es auf dem Spielfeld eine Vielzahl von Positionen und Aufgaben, welche verschiedenen Spielertypen zugeteilt werden können. Dadurch werden möglichst viele Schülerinnen und Schüler mit einer für sie motivierenden Aufgabe vertraut. Im Folgenden sind einige typische Spielertypen aus Schulklassen aufgelistet und mit beispielhaften Positionen oder Aufgaben ergänzt.

- Sportlich, athletisch, talentiert: eher defensiv orientiert, versucht dem Gegner den Donut wegzunehmen und danach einen Gegenstoss einzuleiten (siehe Kapitel 7.1.2)
- Feine Körperstatur, klein, flink: eher offensiv orientiert, versucht sich durch die Gegner zu dribbeln und Tore zu schiessen
- Übergewichtig, unsportlich: eher defensiv orientiert, versucht dem Gegner mit Körpereinsatz (Bodycheck) den Donut wegzunehmen. Kann auch als Torwart eingesetzt werden
- Unmotiviert, eher unsportlich: offensiv orientiert, kann durch erfolgreiche Führung des Donuts und Torschüsse motiviert werden

8 Bezug zum Lehrplan 21

Im Folgenden Kapitel beziehe ich mich auf die Grundausgabe des Lehrplan 21 der Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Der Lehrplan 21 «legt die Ziele für den Unterricht aller Stufen der Volksschule fest und ist ein Planungsinstrument für Lehrpersonen, Schulen und Bildungsbehörden. Er orientiert […] über die in der Volksschule zu erreichenden Kompetenzen» (D-EDK, 2016, S. 6).

8.1 Beitrag zur ganzheitlichen Bildung

Die körperliche und motorische Dimension wird im Bildungsauftrag der Volksschule durch den Sportunterricht abgedeckt (D-EDK, 2016, S. 452). Durch Spielsportarten wie Donut Hockey sammeln die Schülerinnen und Schüler im Miteinander und Gegeneinander neue emotionale und soziale Erfahrungen und das Zusammenleben in der Schulgemeinschaft wird gefördert. Die in Kapitel 7.1 beschriebene gewonnene Motivation durch Erfolgserlebnisse fördert das nachhaltige Interesse der Kinder und Jugendlichen an sportlichen Aktivitäten. Eine Verbesserung der motorischen Fähigkeiten ist durch die technische Vereinfachung für Anfänger und gleichzeitig anspruchsvollen Tricks für Fortgeschrittene für alle Teilnehmenden gewährleistet (siehe Kapitel 7.1.1 und 7.1.2). Auch die körperliche Leistungsfähigkeit wird anhand der in den Kapiteln 7.2.1 und 7.2.2 beschriebenen physisch intensiven Matches verbessert. Für eine gesunde Entwicklung wird auch im Lehrplan 21 eine Bewegungszeit von mindestens einer Stunde pro Tag bei mittlerer bis hoher Intensität empfohlen (D-EDK, 2016, S. 456). Alle Komponenten zusammen tragen dazu bei, dass die Schülerinnen und Schüler ihr Körperbewusstsein verbessern, das heisst, sie «gelangen zu einem bewussten Umgang mit sich und anderen und erkennen die Vorteile von körperlicher Bewegung für Gesundheit und Wohlbefinden» (D-EDK, 2016, S. 452).

8.2 Didaktik

Im Lehrplan 21 (D-EDK, 2016, S. 453–457) wird erwähnt, dass herausfordernde Bewegungsaufgaben und Erfolgserlebnisse die Bewegungslust der Kinder fördern sollen. Bewegung und Spiele sind kindliche Primärbedürfnisse. Körperliche, psychische und kognitive Voraussetzungen sowie Geschlecht, soziale Herkunft, Begabung und Interesse sind jedoch individuelle Komponenten. Diese Heterogenität ist auch bei der Übungsauswahl zu beachten, damit eine realistische Selbsteinschätzung jedes Teilnehmenden ermöglicht wird. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, können Lehrkräfte auf die Adaptivität (Kapitel 7.3) von Donut Hockey zurückgreifen.

8.3 Strukturelle und inhaltliche Bezüge

> Jede Bewegung besteht aus Steuerung und Energie, deren Zusammenspiel zu einem koordinierten Bewegungsablauf führt. Die Förderung der Wahrnehmung (visuelle, akustische, taktile, vestibuläre und kinästhetische Wahrnehmung), die Entwicklung koordina-

tiver Fähigkeiten (z.B. Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit) und die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) sind für das Bewegungslernen von zentraler Bedeutung und durchdringen alle Kompetenzbereiche des Lehrplans. Sie werden exemplarisch in einzelnen Kompetenzbereichen aufgeführt und sichtbar gemacht (D-EDK, 2016, S. 458).

Donut Hockey fördert einzelne Kompetenzen des Bereichs Laufen, Springen, Werfen (BS.1), wirkt aber hauptsächlich im Kompetenzbereich Spielen (BS.4). Im Folgenden werden einige Kompetenzen des Lehrplan 21 aufgelistet und aufgezeigt, inwiefern Donut Hockey deren Aneignung durch die Schülerinnen und Schüler fördert.

8.3.1 Laufen, Springen, Werfen

Kompetenzen nach D-EDK (2016, S. 460). Die Schülerinnen und Schüler …

BS.1.A.1 1a) können schnell laufen.
2a) können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.
2b) können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.
2c) können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.

Hier kommt die hohe Spielintensität von Donut Hockey mit den Intervalleinsätzen zum Zuge (Kapitel 7.2.1). Durch die intensiven Spielphasen und den unlimitierten Auswechslungen werden die Spielerinnen und Spieler mit Anstrengungs- und Erholungszyklen konfrontiert.

8.3.2 Spielen

Kompetenzen nach D-EDK (2016, S. 472–475). Die Schülerinnen und Schüler …

BS.4.A.1 1a) können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen.
1b) können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten.
1c) können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln.
2d) können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbständig spielen.
2e) können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.
3f) können Spiele weiterentwickeln, erfinden, selbständig und fair spielen.
3g) können Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen.

Donut Hockey wird mit zwei Teams gespielt, die gegeneinander auf einem Spielfeld antreten (siehe Kapitel 6). Es gibt Offensiv- und Defensivspieler sowie einen Torwart pro Team. Die verschiedenen Rollen können zwischen den Spieleinsätzen gewechselt werden. Zudem kann

das Spiel parallel auf mehreren Feldern ohne Schiedsrichter gespielt werden. Dadurch müssen die Spielerinnen und Spieler selbständig einen Spielfluss ermöglichen und sich mit Regelverstössen auseinandersetzen.

BS.4.B.1 1a) können Gegenstände annehmen und wegspielen.
1b) können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen.
1c) können in Spielsituationen in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten.
1d) können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
1e) können in vereinfachten Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
1f) können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen.

Annehmen und Passen des Donuts sind im Donut Hockey wesentliche Spielelemente, welche durch die technischen Vereinfachungen (siehe Kapitel 7.1.1) schneller erlernt werden können. Das Annehmen und Passen kann in verschiedenen Übungen zu zweit, in Gruppen oder im Spiel geübt werden.

BS.4.B.1 2a) können den Ball oder das Spielobjekt führen.
2b) können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen.
2c) können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen.
2d) können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.
2e) können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen.

Wie das Annehmen und Passen ist auch die Führung des Donuts durch die in Kapitel 7.1.1 beschriebenen Vereinfachungen für alle Spielniveaus unproblematisch und höhere Zielsetzungen wie beispielsweise BS.4.B.1 2e) können von allen Teilnehmenden zu einem früheren Zeitpunkt angegangen werden.

BS.4.B.1 3a) können aus dem Stand ein Ziel treffen
3b) können aus dem Lauf ein Ziel treffen.
3c) können im Spiel ein Ziel treffen.
3d) können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.

Punktesammeln durch Torschiessen ist das Siegeskriterium im Donut Hockey. Das Zielen und Treffen des Tores ist durch die vereinfachte Führung (Kapitel 7.1.1) des Donuts erfolgsversprechender als in Vergleichssportarten wie beispielsweise Unihockey.

BS.4.B.1 4a) können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren.
4b) können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen.

4c) können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen.
4d) können sich in der Abwehr richtig positionieren und den freien Raum verteidigen.
4e) können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden
4f) können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden.

Da das Annehmen, Führen, Passen und Schiessen schnell erlernt werden können (siehe Kapitel 7.1.1) und ein hindernisfreier Spielfluss entsteht, ist es im Donut Hockey möglich, bereits nach wenigen Schullektionen auf taktische Inhalte einzugehen. Bei anderen Sportspielen fehlt oft der Spielfluss und ein Umsetzen der taktischen Erkenntnisse ist nicht für alle Mitspielenden möglich und sinnvoll.

BS.4.B.1 5a) können Regeln nennen.
5b) können Regeln einhalten.
5c) können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.
5e) können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.
5e) können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen.
5f) können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.

Auch wenn Donut Hockey keine komplizierten Regeln wie beispielsweise den Schrittfehler im Basketball oder Handball kennt, funktioniert auch Donut Hockey nicht ohne Regeln. Diese Regeln aus Kapitel 6 müssen von den Schülerinnen und Schüler respektiert und, falls mehrere Spiele parallel ohne Schiedsrichter gespielt werden, selbständig angewandt werden.

BS.4.B.1 6a) können eigene Emotionen wahrnehmen.
6b) können eigene Emotionen artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen.
6d) können Emotionen kontrollieren.

Durch die gesteigerte Wahrscheinlichkeit Erfolgserlebnisse zu haben (siehe Kapitel 7.1), werden schwächere und stärkere Schülerinnen und Schüler mit Sieg und Niederlage konfrontiert. Auch unterstützt die Adaptivität (Kapitel 7.3) des Spiels eine ausgeglichenere Bilanz von Erfolgs- und Misserfolgsgefühlen, da eine Über- oder Unterforderung der einzelnen Spielerinnen und Spieler verhindert werden kann.

BS.4.C.1 2a) können Berührungen zulassen.
2b) können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.
2e) können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung.
2f) können ohne Schiedsrichter fair kämpfen, ohne das Gegenüber zu verletzen.

Im Gegensatz zum Unihockey oder Basketball ist im Donut Hockey der Körpereinsatz in bestimmten Situationen erlaubt (siehe Kapitel 6). Dadurch werden die Spielenden mit einem weiteren Kompetenzbereich, nämlich den Regeln der Kampfspiele, konfrontiert. Die in Kapitel 7.2.3 beschriebenen verletzungsvorbeugenden Massnahmen unterstützen die Schülerinnen und Schüler bei einer sorglosen Konfrontation mit dem Thema Körperkontakt.

9 Visualisierung der Keypoints

Um die Analyse und Ausarbeitung der Keypoints (Kapitel 7) und den Bezug zum Lehrplan 21 (Kapitel 8) zu veranschaulichen, wurde im Rahmen dieser Bachelorarbeit ein Video erstellt, welches die wesentlichen Resultate bildlich darstellt. Während sechs Schullektionen wurde einer vierten Klasse der Sekundarschule Allschwil, Niveau P, das Spiel Donut Hockey beigebracht und Filmsequenzen gedreht, welche die Keypoints und Bezüge zum Lehrplan 21 veranschaulichen. Damit alle Spielsituationen während den sechs Lektionen gedreht werden konnten, musste vorher ein Storyboard entworfen werden.

9.1 Storyboard

Das Storyboard (siehe **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**) beinhaltet einen groben Zeitplan und Informationen für die verschiedenen Filmsequenzen. Die Beschreibung der Aufgaben der Schülerinnen und Schüler soll verhindern, dass während des Drehs Unklarheiten aufkommen.

Tabelle 1: Storyboard Video

Zeit (s)	Szene	Material & Personal	Beschreibung	Zusätzliche Infos
0 - 10	Intro	-	Donut Hockey Video Intro mit Titel «Keypoints und Bezug zum Lehrplan 21»	Eventuell Animationen einbauen
10 - 15	Überschrift zu Keypoint (KP) 7.1: Motivation durch Erfolgserlebnisse	Fotokamera Sony A7r II + Objektiv 24-70mm Stativ Zwei Teams	Matchsituation abgeblendet mit Titel im Vordergrund Nahaufnahme in Slow-Motion	Donut Hockey Farbpalette beachten → BS.4.B.1 1a) – 1f) 2a) – 2e) 3a) - 3d) 4a) – 4f) → BS.4.B.1 2a) – 2e) 6a), 6b), 6d)

15 – 30	KP 7.1.1: Erlernbar ohne hohes Anforderungsniveau	A7r II + Objektiv 70-300mm Stativ Mavic Air Drohne Gesamte Klasse auf Feld	Aufnahme mit Drohne während alle Donut führen Nahaufnahmen Stock im Donut	-
30 – 45	KP 7.1.2: Herausfordernd für jedes Spielniveau	A7r II + Objektiv 12 -24mm Gimbal / Steady 1 Team und 1 Gegenspieler	1 vs. 1 Dribbling (Team im Hintergrund)	-
45 – 50	Überschrift zu KP 7.2: Gesundheitsförderung	A7r II + 24-70mm Stativ Zwei Teams	Matchsituation abgeblendet mit Titel im Vordergrund Nahaufnahme in Slow-Motion	Donut Hockey Farbpalette beachten → BS.1.A.1 1a), 2a) – 2c)
50 - 65	KP 7.2.1 und 7.2.2: Hohe Bewegungsintensität und Bewegungszeit	A7r II + 12 – 24mm Stativ Mavic Air Drohne Gesamte Klasse	Slow-Motion einer Block-Auswechslung Aufnahmen Matchsituation von oben	Fokus auf Intensität
65 - 70	KP 7.2.3: Verletzungsvorbeugung im Spiel	A7r II + 24 – 70mm Stativ Donut, Helm, Stock 1 Person	Nahaufnahme des Materials → Jemand drückt auf den Donut Text erwähnt Regelanpassungen	Mouthguard falls vorhanden
70 - 75	Überschrift zu KP 7.3: Adaptivität des	A7r II + 24-70mm Stativ Zwei Teams	Matchsituation abgeblendet mit Titel im Vordergrund	Donut Hockey Farbpalette beachten

	Spiels für heterogene Gruppen		Nahaufnahme in Slow-Motion	→ BS.4.B.1 6a), 6b), 6d)
75 - 80	KP 7.3.1: Vereinfachungsstrategien	A7r II + 12-24mm Stativ Mavic Air Drohne Gesamte Klasse	Drohnenaufnahmen Match auf Hallenfeld und mit Weitwinkel in Gang	Im Gang reichen zwei Teams aus
80 - 95	KP 7.3.2: Vielzahl von Spielpositionen und -aufgaben für verschiedene Spielertypen	A7r II + 12 – 24mm Gimbal / Steady Gesamte Klasse Knaben falls möglich	Spielsituationen: Torschüsse, Dribblings, Emotionen…	-
95 - 100	Outro	Mavic Air Drohne Zwei Teams	Matchsituation abgeblendet mit Donut Hockey Logo im Vordergrund Drohnenaufnahmen in Slow-Motion	Donut Hockey Farbpalette beachten

10 Flyer für Lehrpersonen

Um den Lehrpersonen einen kurzen Überblick über die Erkenntnisse dieser Arbeit zu ermöglichen, wurde ein Flyer mit den wesentlichen Informationen zum Sportspiel Donut Hockey und den Einsatzmöglichkeiten im Rahmen des Schulsportunterrichts erstellt. Bei dem Designprozess wurde darauf geachtet, dass der Flyer visuell dem Corporate Design von der Donut Hockey Website entspricht. Die Farben, Schriftarten, das Logo und die Bilder wurden dementsprechend übernommen (Sutter, 2018b). Die Textfelder wurden in farbigen Boxen platziert, da dies auf der Website ebenso praktiziert wird. Dank einem spielbezogenen Bild auf der Vorderseite kann man sich schnell etwas unter dem Begriff Donut Hockey vorstellen. Der Bezug zum Lehrplan 21 auf der Vorderseite (siehe Anhang 12.1) sowie die Keypoints auf der Rückseite (siehe Anhang 12.2) dienen Lehrpersonen dazu, die Möglichkeiten von Donut Hockey im Schulsportunterricht aufzuzeigen.

11 Literaturverzeichnis

Allmer, H. (Hrsg.). (1984). *Sport und Schule* (Rororo Sport Arbeitsbücher Sport, Bd. 7622, Orig.-Ausg). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Balz, E. (2004). *Schulsport in den Klassen 5-10* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 143). Schorndorf: Hofmann.

Baumberger, J. & Müller, U. (2011). *Sportspiele spielen + verstehen. Ein Lehrmittel für das 5. bis 9. Schuljahr* (1. Aufl.). Horgen: bm-Sportverlag.ch; Brigg Pädag.-Verl.

Bundesamt für Sport, Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva & Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. (2013). *Gesundheitswirksame Bewegung* (Bundesamt für Sport BASPO, Hrsg.). Magglingen.

Bundesversammlung. (2012). Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsgesetz). SpoFöG. Verfügbar unter https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20091600/201801010000/415.0.pdf

Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz, Hrsg.). (2016). *Lehrplan 21. Gesamtausgabe.* Zugriff am 23.05.2018. Verfügbar unter https://v-fe.lehrplan.ch/container/V_FE_DE_Gesamtausgabe.pdf

Fend, H. (1997). *Der Umgang mit der Schule in der Adoleszenz. Aufbau und Verlust von Lernmotiven, Selbstachtung und Empathie* (Entwicklungspsychologie der Adoleszenz in der Moderne, Bd. 4). Bern: Huber.

Knöpfli, M., Kriemler, S., Romann, M., Roth, R., Puder, J. & Zahner, L. (2007). Ein Schulinterventionsprogramm zur Verbesserung der Gesundheit und Fitness bei Kindern im Alter von 6–13 Jahren (Kinder- und Jugendsportstudie [KISS]. *Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie»* (55 (2)), 45–51. Zugriff am 16.05.2018. Verfügbar unter https://www.ssms.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/55-2007-2/Intervention_2.07-6_Knoepfli.pdf

Küng, O. (2017). *Trickbook - Donut Hockey.* Zugriff am 22.05.2018. Verfügbar unter https://donuthockey.ch/de/trickbook/

Kurth, B.-M. & Schaffrath Rosario, A. (2010). Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 53* (7), 643–652. https://doi.org/10.1007/s00103-010-1083-2

Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L. & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation, 114* (11), 1214–1224. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052

Sutter, M. (2013). *Burner Games. Kleine Spiele mit grossem Spassfaktor* (Burner Motion, Bd. 1). Schorndorf: Hofmann.

Sutter, M. (2014). *Burner games revolution. Neue Ideen für heiße Spielstunden* (Burner Motion, Bd. 3). Schorndorf: Hofmann.

Sutter, M. (2016). *Burner Games Fantasy. Spaß - Spannung - Abenteuer* (Burner Motion, Bd. 4). Schorndorf: Hofmann.

Sutter, M. (2017). *Donut Hockey Schul-Kurzreglement*. Verfügbar unter https://donuthockey.ch/wp/wp-content/uploads/quickstart_rules-1.pdf

Sutter, M. (2018a). *Burner Games - Burner Motion.* Zugriff am 04.06.2018. Verfügbar unter https://burnermotion.ch/de/burner-games/

Sutter, M. (2018b). *Donut Hockey.* Zugriff am 11.06.2018. Verfügbar unter https://donuthockey.ch/de/

Sutter, M. & Rosenberger, C. (2015). *Burner games reloaded. Neue Spiele für noch mehr Spaß* (Burner Motion, Bd. 2, 2. Auflage). Schorndorf: Hofmann.

Tomkinson, G. R., Léger, L. A., Olds, T. S. & Cazorla, G. (2003). Secular Trends in the Performance of Children and Adolescents (1980–2000). *Sports Medicine, 33* (4), 285–300. https://doi.org/10.2165/00007256-200333040-00003

Wolrd Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

12 Anhänge

12.1 Anhang 1: Flyer Vorderseite

12.2 Anhang 2: Flyer Rückseite

Keypoints

Motivation durch Erfolgserlebnisse

Erlernbar ohne hohes Anforderungsniveau
Das Annehmen, Führen, Passen und Schiessen im Donut Hockey ist gegenüber anderen Sportspielen wie Unihockey vereinfacht und ermöglicht einen ungestörten Spielfluss unter Einbindung aller Teilnehmenden schon nach kurzer Übungszeit.

Herausfordernd für jedes Spielniveau
Auch für fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler bietet Donut Hockey herausfordernde Spielzüge, Tricks und Spielpositionen, sodass auf die verschiedenen Spielniveaus der Teilnehmenden Rücksicht genommen werden kann.

Gesundheitsförderung

Hohe Bewegungsintensität und -zeit
Dank der Spielregelauslegung wird beim Spielen von Donut Hockey eine hohe Bewegungsintensität und -zeit erreicht. Dadurch wird das Erreichen der im Lehrplan 21 empfohlenen minimalen Bewegungszeit für Kinder und Jugendliche von mindestens einer Stunde pro Tag bei mittlerer bis hoher Intensität unterstützt.

Verletzungsvorbeugung im Spiel
Die für den Schulunterricht angepassten Spielmaterialen und -regeln senken das Verletzungsrisiko während des Unterrichts. Beispielsweise wird nicht mit einem Plastikball wie im Unihockey gespielt, sondern es wird ein aus Stoff genähter und gefütterter Donut eingesetzt.

Adaptivität des Spiels für heterogene Gruppen

Vereinfachungsstrategien
Die veränderbare Feld- und Teamgrösse, die Regelerleichterungen und die Reduktion der technischen und taktischen Handlungsanforderungen ermöglichen eine orts- und teilnehmerunabhängige Durchführung des Sportspiels.

Vielzahl von Spielpositionen und -aufgaben für verschiedene Spielertypen
Egal ob talentiert, unsportlich, ehrgeizig oder übergewichtig, im Donut Hockey gibt es für jeden Teilnehmenden passende Spielpositionen und -aufgaben.

www.donuthockey.ch

Selbständigkeitserklärung und Autorenrechte

Ich versichere hiermit, dass ich die vorgelegte Arbeit selbstständig angefertigt und keine anderen als die in der Arbeit angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet. Darüber hinaus bestätige ich, dass die vorgelegte Arbeit nicht an einer anderen Hochschule als Abschluss-, Seminar- oder Projektarbeit oder als Teil solcher Arbeiten eingereicht wurde. Ich bin mir bewusst, dass Plagiate gemäss § 22 der Ordnung für das Bachelorstudium «Sport, Bewegung und Gesundheit» an der Medizinischen Fakultät der Universität Basel vom 21. Oktober 2013 als unlauteres Prüfungsverhalten gewertet werden und kenne die Konsequenzen eines solchen Handelns.

14.06.2018

Hiermit bestätige ich, dass die Publikation der vorliegenden Bachelorarbeit oder Teile des Inhalts – auch in Auszügen bzw. als Zusammenfassungen oder in Rohdatenform – sowie die Abgabe der Autorenrechte (auch unentgeltlich) an Verlage oder Dritte stets der Einwilligung des Gutachters bedarf.

14.06.2018