

Footwork-Übungen

Vorbemerkungen

Der Baustein Footwork ist im Zusammenhang mit der Entwicklung der DVD „Badminton – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht“ entstanden. Ähnlich wie im Badminton dominieren auch im Volleyball kurze und schnelle Laufbewegungen, die häufig mit abrupten Richtungswechseln verbunden sind. Das Überwinden längerer Entfernungen zum Spielen eines Balles (z. B. das „Handunterlegen“ ID: 280 oder das Baggern rückwärts über Kopf ID: 786) wird **eher** selten gefordert.

Die hier dargestellten Beispiele verschiedener Sprung- und Laufübungen können daher durchaus auch im Volleyballunterricht/-training aufgegriffen werden und bieten z. B. Schülern, denen die Gestaltung der Aufwärmphase übertragen worden ist, gute Anregungen für die Auswahl von Übungsformen. ▸

Auf einen ergänzenden Text wurde bei den Videos verzichtet, diese sind unseres Erachtens selbst erklärend.

In der vorliegenden Druckversion werden die Übungen noch einmal grafisch dargestellt und erläutert. Die Reihenfolge der Übungen entspricht der Reihenfolge auf der WVV-Plattform.

Zu besonderem Dank sind wir dem ehemaligen Bundestrainer der U-18 Nationalmannschaft im Badminton Rachmat Hidajat verpflichtet. Er hat sich nicht nur als Demonstrator zur Verfügung gestellt, sondern uns viele Anregungen für entsprechende Übungsformen gegeben.

Beispiele für die Organisation

- L. oder S. macht Übungen vor, die von den Schülern nachgeahmt werden.
- L. ruft in schnellem Wechsel die Übungen zu.
- L ruft immer einen Schüler auf, der eine Übung, die die anderen nachahmen müssen, vormacht, keine Übung darf wiederholt werden. Nach 10 Sprüngen wird der nächste aufgerufen.
- Bildung von Fünfergruppen, jedes Gruppenmitglied zeigt der Reihe nach eine Übung, die von allen Gruppenmitgliedern ausgeführt werden muss (jeweils 10mal).
- Die Footwork-Rallye (**PDF-Datei Footwork-Rallye**)
In der Halle liegen an sechs Stationen jeweils mehrere Arbeitsbögen mit verschiedenen Footwork-Aufgaben.
Es werden Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält einen Würfel, einen Stift und ein Blatt Papier. Ein Gruppenmitglied würfelt. Anschließend läuft die Gruppe zu der Station, die der Augenzahl entspricht und führt dort die erste Übung aus. Ist die Aufgabe bewältigt, wird wieder gewürfelt.
Mögliche Aufgabenstellungen: Welche Gruppe hat zuerst 30 Augen? Detailliertere Erläuterungen finden sich in der PDF-Datei.
- Alle laufen durcheinander, zwei oder drei Fänger. Wer abgeschlagen ist, muss 10mal eine Footwork-Aufgabe ausführen, bevor er wieder in das das Spiel eingreifen darf.
- Variante: An der Hallenwand hängt ein Bogen mit sechs Footwork-Aufgaben. Unter dem Bogen liegen mehrere Würfel.
Wer abgeschlagen ist, würfelt, führt anschließend die Footwork-Aufgabe aus, die der Augenzahl entspricht und darf dann wieder in das das Spiel eingreifen. **Der Bogen liegt als PDF-Datei „Würfelspiel“ vor.**
- Natürlich sollten die Schüler auch angeregt werden, eigene Übungen zu entwickeln.

Übungsbeispiele

Beispiel 1 Seitlich über eine Linie springen



Folgende Reihenfolge einhalten:
zwei Sprünge beidbeinig (1,2,3,4,5), zwei mit rechts (6,7,8,9)
zwei beidbeinig, zwei mit links, zwei beidbeinig usw.

Beispiel 2 und Beispiel 6 Enge Drehung



Mit geschlossener Fußstellung so springen, dass beide Fußspitzen abwechselnd nach rechts und nach links zeigen (1-7). durchführen. Eine starke Drehung von 180° wird erzwungen, wenn die Sprünge über eine Linie ausgeführt werden (8-13) und beide Füße immer parallel zur Linie aufgesetzt werden müssen.

Beispiel 3 Übersetzen



Immer abwechselnd:

Aus dem Stand rechtes Bein mit viel Schwung anheben(1,2) und links neben dem linken Fuß wieder aufsetzen (3,4). Ohne Pause linkes Bein anheben (5,6) und rechts neben dem rechten Fuß aufsetzen (7,8) u.s.w.

Tipp: Schwunghaftes Anheben des Beines durch Armeinsatz unterstützen; Tempo allmählich steigern

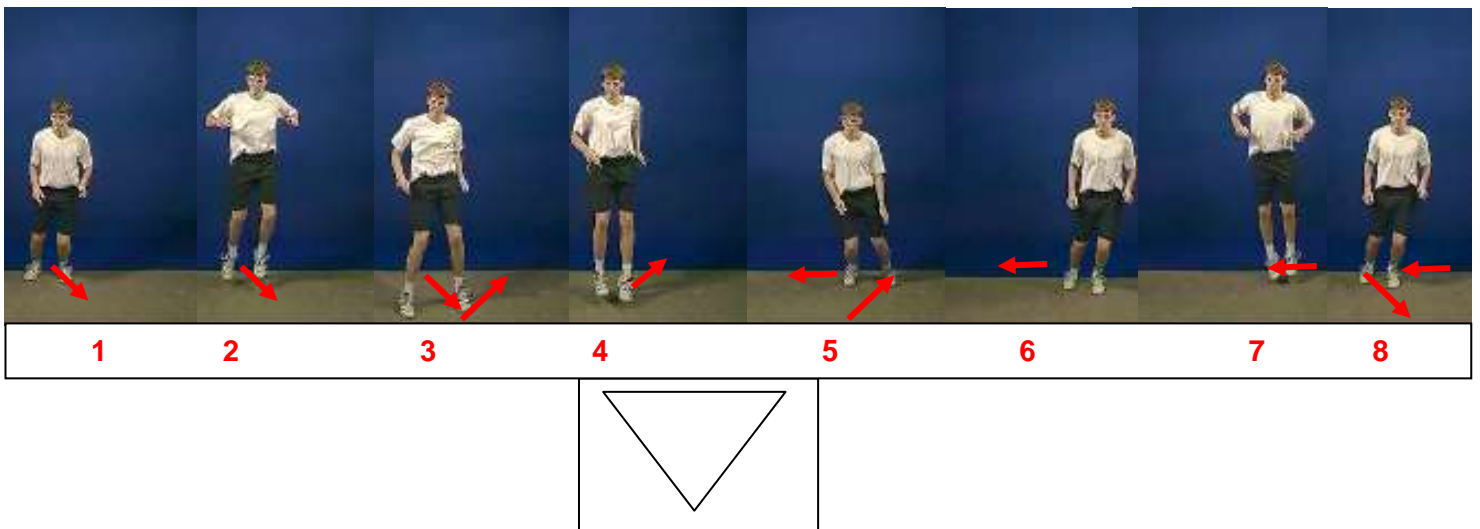


Beispiel 4 Trommelfeuer



Füße so schnell wie möglich abwechselnd auf dem Boden aufsetzen und sich dabei abwechselnd nach seitlich nach links (1-5) und nach rechts (6,7) bewegen.

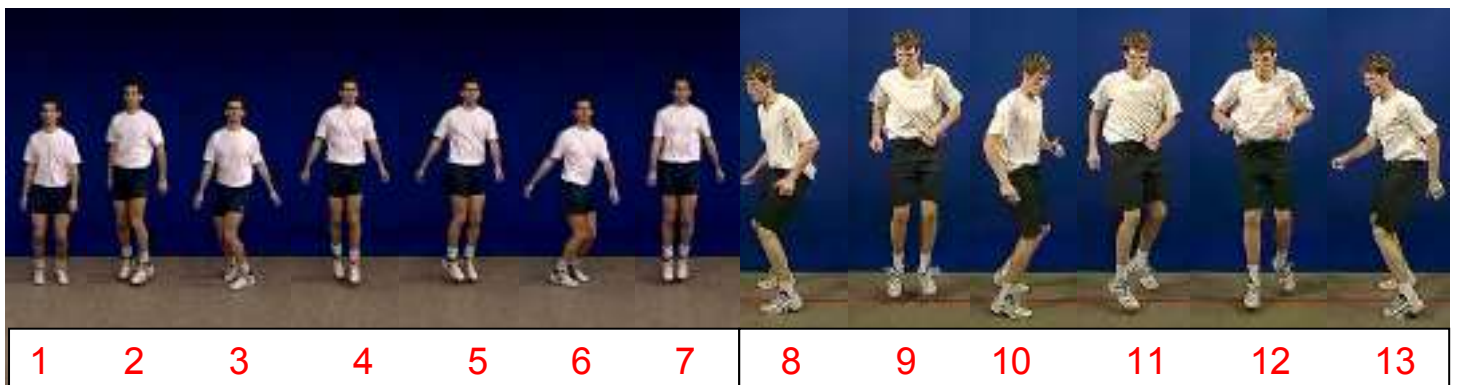
Beispiel 5 Ein Dreieck (oder Quadrat) springen



Ablauf:

- schräg nach vorne links springen (1,2,3)
- schräg nach hinten links springen (3,4,5)
- nach rechts zur Seite springen (6,7)
- wieder schräg nach vorne links springen (8,1,2,3)
- Tipps: Schenkellänge des Dreiecks variieren, auf einem Bein springen, Geschwindigkeit variieren

Beispiel 2 und Beispiel 6 Enge Drehung



Mit geschlossener Fußstellung so springen, dass beide Fußspitzen abwechselnd nach rechts und nach links zeigen (1 – 7). durchführen. Eine starke Drehung von 180° wird erzwungen, wenn die Sprünge über eine Linie ausgeführt werden (rechte Darstellung) und beide Füße immer parallel zur Linie aufgesetzt werden müssen (8 – 13).

Beispiel 7 Umsteigen



Immer abwechselnd:

- vom linken Fuß abdrücken und zur Seite nach rechts springen (1,2,3)
- vom rechten Fuß abdrücken und zur Seite nach links springen (4,5,6,7)

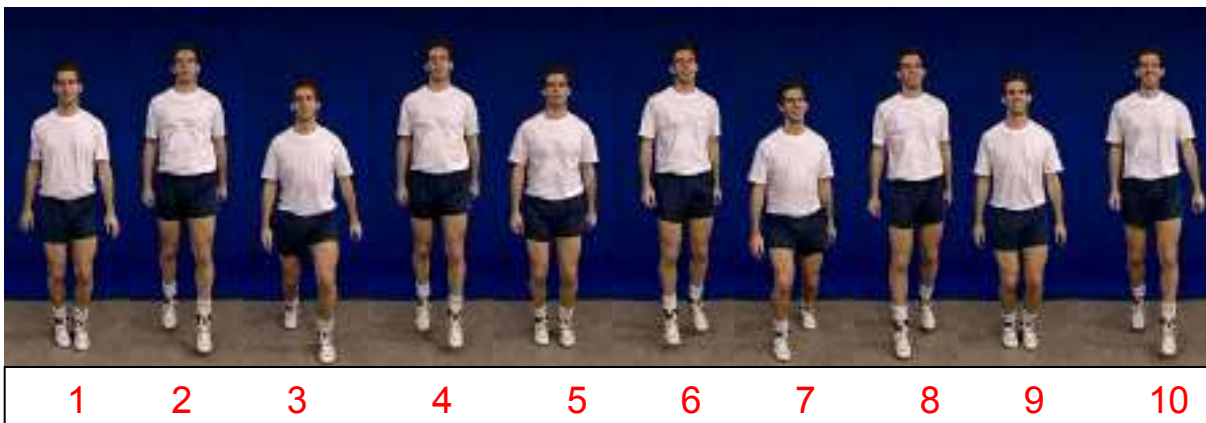
Tipp: Länge des Sprunges zur Seite variieren, mal sehr kurz („kurzes und schnelles Umsteigen“) und mal sehr weit („weites und langsames Umsteigen“)

Beispiel 8 Weite Drehung



Immer abwechselnd: Schrittstellung, beide Fußspitzen zeigen **nach links** (1), Absprung und im Sprung Hüfte und Oberkörper so drehen, dass bei der Landung beide Fußspitzen **rechts** zeigen (2,3,4), nun erneut Sprung zur anderen Seite (4,5,6)

Beispiel 9 Vor und zurück!



Immer abwechselnd:

- Aus der geschlossenen Fußstellung in die Schrittstellung springen, **linkes Bein vorne** (1,2,3) und sofort wieder zurück in die geschlossene Fußstellung springen (3,4,5)
- wieder in die Schrittstellung springen, **rechtes Bein vorne** (5,6,7) und sofort wieder zurück in die geschlossene Fußstellung (8,9) u.s.w

Variante: Von einer Schrittstellung direkt in die nächste Schrittstellung springen.

Beispiel 10 Schnelle Kreuzschritte



1 2 3 4 5 6 7

Immer abwechselnd:

- rechtes Bein am linken Bein vorbei nach links setzen („kreuzen“), linkes Bein zur Seite setzen (1,2,3,4,5)
- linkes Bein am rechten Bein vorbei nach rechts setzen („kreuzen“) (6,7),



8 9 10 11 12 13 14

- rechtes Bein zur Seite setzen (8,9) und wieder rechtes Bein am linken Bein vorbei nach links setzen (10, 11, 12, 13) u.s.w
- **Tipp:** Langsam beginnen, allmählich bis zur maximalen Geschwindigkeit steigern

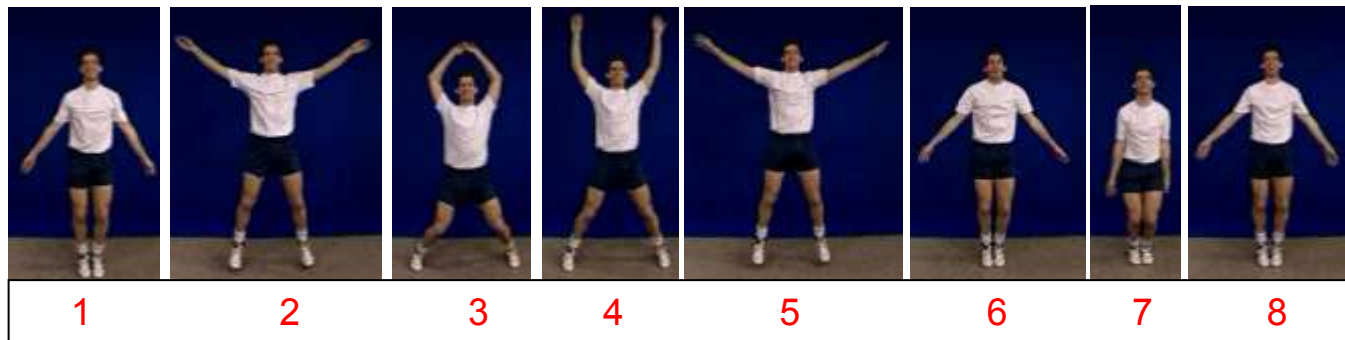
Beispiel 11 Schuhplattler



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

- Mit der rechten Hand den linken Fuß vor dem Körper berühren (1,2)
- Mit der linken Hand den rechten Fuß vor dem Körper berühren (3,4)
- Mit der linken Hand den rechten Fuß hinter dem Rücken berühren (5,6)
- Mit der rechten Hand den linken Fuß hinter dem Rücken berühren (7,8,9)
- Mit der rechten Hand den linken Fuß vor dem Körper berühren (10,11) usw.
- Bewegung möglichst schnell, ohne Pause und mit aufrechtem Oberkörper ausführen.

Beispiel 12 Hampelmannsprung



Immer abwechselnd:

- Mit den Füßen Grätschsprung, dabei Hände über dem Kopf zusammenführen (1,2,3)
- Schlussprung, dabei Hände an die Hüften führen (5,6,7)

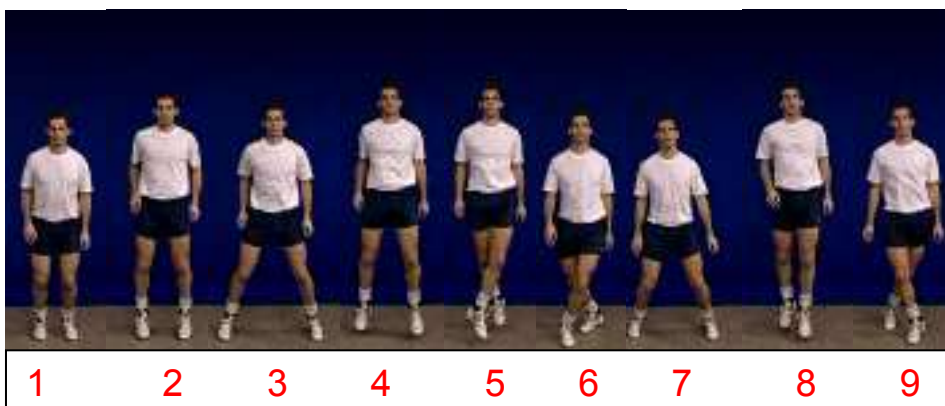
Beispiel 13 360° Drehung



Immer abwechselnd:

Auftakt- oder Zwischensprung (1,2,3), anschließend **Sprung mit ganzer Drehung** um die Körperachse (4,5,6,7), Zwischensprung (8,9), nun Drehsprung nach links (10,11,12)

Beispiel 14 Knoten



Immer abwechselnd:

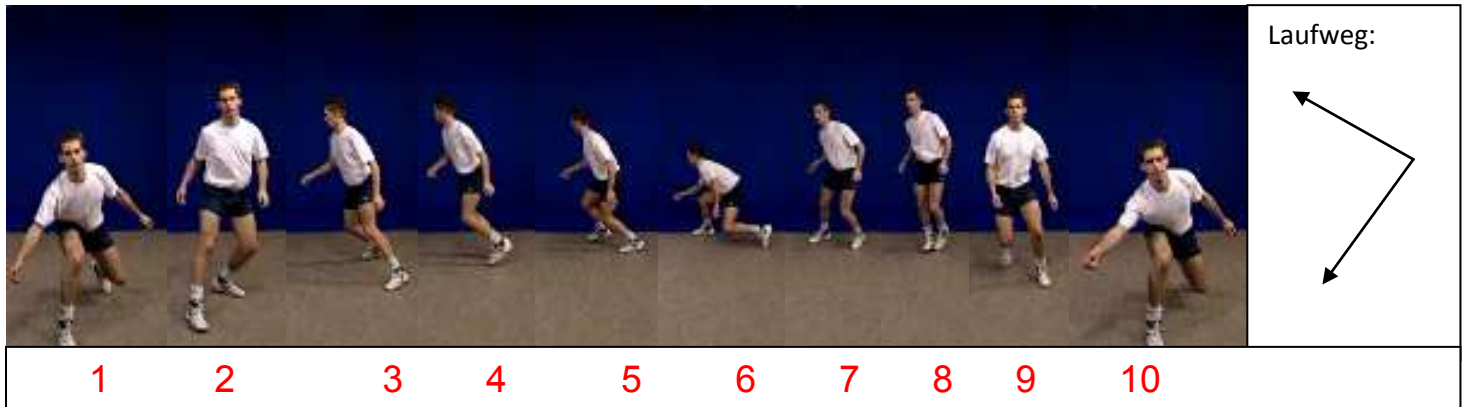
- Sprung, in der Grätschstellung landen (1,2,3), Sprung, mit überkreuzten Beinen landen (linker Fuß vor dem rechten Fuß) (4,5,6), aus dieser Stellung erneuter Sprung und in der Grätschstellung landen (6,7),
- erneuter Sprung und mit überkreuzten Beinen landen (rechter Fuß vor dem linken Fuß) (7,8, 9), usw.

Achtung:

Auf dem Video wird der Sprung in einer etwas abweichenden Variante gezeigt. Nach der Landung in der Grätschstellung erfolgt zunächst noch ein Schlussprung, ehe der „Knoten“ aus der geschlossenen Fußstellung gebildet wird. Die beschriebene Variante ist die etwas leichtere.



Beispiel 15 Ausfallschritte nach vorne und hinten



Immer abwechselnd:

- Ausfallschritt mit rechts (1), dynamischer Abdruck vom Vorderfuß nach hinten (2) und Drehung um den hinteren Fuß (2,3), rechten Fuß nach hinten setzen (3), Nachstellschritt (3,4,5) und
- Ausfallschritt mit rechts nach hinten (5,6), dynamischer Abdruck vom rechten Fuß (7), Nachstellschritt mit Körperdrehung (7,8) und erneut Ausfallschritt mit rechts nach vorne (9,10), usw.

Beispiel 16 Clown-Sprung



Ununterbrochen springen!

Im Sprung einen Unterschenkel nach vorne und einen nach hinten schleudern (1, 2, 3, 4), die Knie müssen dabei zusammen bleiben. Abwechselnd rechten und linken Unterschenkel nach vorne schleudern (5, 6, 7, 8).

Tipp: Eventuell mit einigen lockeren Zwischensprüngen ausführen

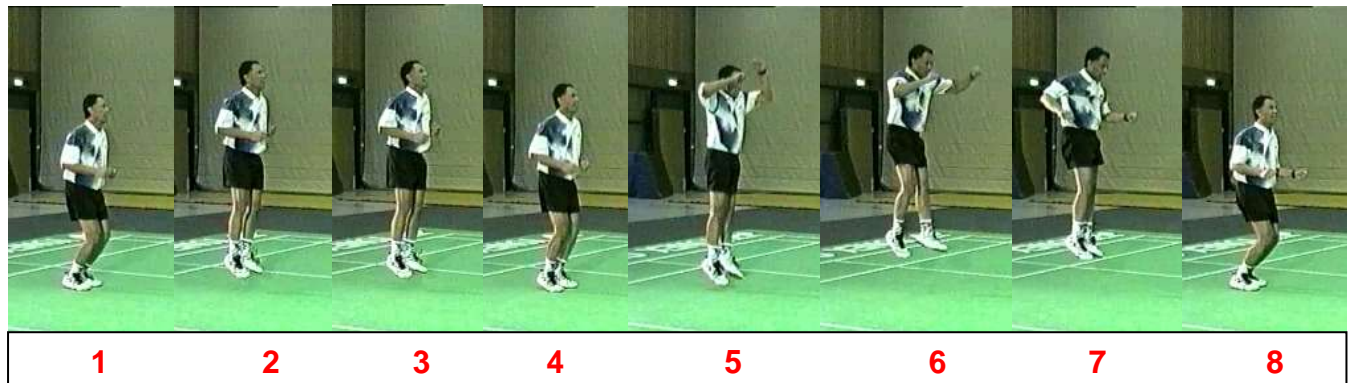
Beispiel 17 Kniehebelauf im Stand



Immer abwechselnd: Aus dem Stand rechtes Bein mit viel Schwung anheben, Knie dabei auswärts nach rechts drehen (1,2) und links neben dem linken Fuß wieder aufsetzen (3,4). Ohne Pause linkes Bein anheben Knie dabei auswärts nach links drehen (5,6) und rechts neben dem rechten Fuß aufsetzen (7,8) u.s.w.

Tipp: Schwunghaftes Anheben des Beines durch Armeinsatz unterstützen; Tempo allmählich steigern, Oberkörper aufrecht

Beispiel 18 Schnelle Scherbewegung mit den Beinen



Nach einigen lockeren Schlussprüngen (1 bis 4), folgt ein kräftiger Sprung (6). Im höchsten Punkt des Sprunges mit den Füßen eine kurze und sehr schnelle Scherbewegung ausführen (6 und 7), anschließend wieder mehrere lockere Schlussprünge.

Beispiel 19 Hacke Spitze



Immer abwechselnd: Sprung rechtes Bein schräg nach vorne und Hacke aufsetzen (1,2,3), Sprung, rechtes Bein mit der Fußspitze neben dem linken Fuß aufsetzen (4,5), anschließend mit dem linken Bein ausführen (6,7,8,9).

Variante: mehrfach zu einer Seite, dann erst Wechsel zur anderen Seite.

Beispiel 20 Schneller Wechsel ohne Bildreihe

So schnell wie möglich unterschiedliche Sprungformen miteinander kombinieren.