

## Schulinterner Lehrplan ADS in der Einführungsphase

Die Zielsetzung im Sport liegt im Erwerb von Bewegungs- und Wahrnehmungs- sowie **Sach-**, Methoden- und Urteilskompetenz in unterschiedlichen Bewegungsfeldern unter Berücksichtigung zentraler Inhaltsfelder. Hierbei gibt es im Lehrplan klare Vorgaben für den Praxis-**Theorie**-Bezug bezüglich der Inhaltsfelder.

Gemäß der Lehrplanvorgaben ist in der Einführungsphase eine **Profilbildung** erforderlich, bei der **die Inhaltsfelder** (s. Übersicht S. 3: bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase) alle thematisiert werden und zwar **in Kombination mit mindestens 3 Bewegungsfeldern** (Übersicht über alle nach dem Lehrplan möglichen Bewegungsfelder mit ihrer bewegungsspezifischen Kompetenzerwartung auf S. 2). Bei den profilbildenden Bewegungsfeldern sind dabei alle Aspekte, die unter dem Aspekt inhaltlichen Kern aufgeführt sind, zu thematisieren, ebenso müssen sämtliche Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen berücksichtigt werden. Bei nicht profilbildenden Bewegungsfeldern können Teilbereiche ausgewählt werden.

Die Fachschaft Sport entscheidet sich bewusst dagegen, dasselbe Kursprofil für alle Kurse festzulegen. Es erfolgt dabei eine **Zuordnung der einzelnen Kompetenzen zu den Bewegungsfeldern** (**Übersicht über den Kompetenzerwerb an der ADS: S. 4-6**). Wir möchten den Schülerinnen und Schülern hier schon ermöglichen, aus unterschiedlichen Profilen nach Neigungen zu wählen. Eine Kursbelegung des „Wunschurses“ kann hierbei jedoch im Einzelfall nicht immer gewährleistet werden.

Das **Bewegungsfeld 1: „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“** wird aufgrund seiner Bedeutung hinsichtlich der gezielten körperlichen Vorbereitung der Schüler auf die Skifreizeit **obligatorisch** für alle Kurse festgelegt. Innerhalb dieses Feldes können noch Differenzierungen hinsichtlich des Fitnessprogramms (z.B. Step-Aerobic, Zirkeltraining) erfolgen. Ebenso hat das Kennenlernen geeigneter Dehnformen in diesem Unterrichtsbereich eine sportartübergreifende Funktion.

Aufgrund des hohen Schülerinteresses beinhalten unsere aktuelle Kursprofile derzeit alle das **Bewegungsfeld 7: „Mannschaftsspiele oder Partnerspiele“**. Hier bieten wir bewusst unterschiedliche Sportspiele an, um den Schülerinnen und Schülern Wahlmöglichkeiten zu eröffnen.

Eine exemplarische Übersicht über die zu wählenden Kursprofile befindet sich auf der letzten Seite. Die verbindlichen Wahlmöglichkeiten erhalten die Schüler zum Ende eines jeden Schuljahres auf der Homepage.

## Schulinterner Lehrplan ADS in der Einführungsphase

Bewegungsfelder und Sportbereiche (1 - 9) und	Inhaltliche Kerne:
	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</b>	<p><b>Formen der Fitnessgymnastik + Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.</li> <li>- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</li> </ul>
<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</b>	<p><b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf-, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).</li> <li>- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</li> </ul>
<b>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)</b>	<p><b>Sportschwimmen: Schwimmmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken + Bewegungskunststücke und – gestaltungen im Wasser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen.</li> <li>- Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.</li> </ul>
<b>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</b>	<p><b>Normgebundenes + normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.</li> <li>- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</li> </ul>
<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)</b>	<p><b>Tanz + Gymnastik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>- ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.</li> </ul>
<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</b>	<p><b>Mannschaftsspiele oder Partnerspiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> <li>- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</li> </ul>
<b>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)</b>	<p><b>Fortbewegung auf Rädern und Rollen oder Gleiten auf Eis und Schnee</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.</li> <li>- in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.</li> </ul>
<b>Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9)</b>	<p><b>Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Ringen, Judo) oder Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (z.B. Taekwondo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.</li> <li>- in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.</li> </ul>

## Schulinterner Lehrplan ADS in der Einführungsphase

### Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase

Inhaltsfelder a - f	<u>Sachkompetenz:</u>	<u>Methodenkompetenz:</u>	<u>Urteilskompetenz:</u>
<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</b> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.	- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.	- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
<b>Bewegungsgestaltung (b)</b> Gestaltungskriterien	- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.	- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.	- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
<b>Wagnis und Verantwortung (c)</b> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen	- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.	- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.	- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
<b>Leistung (d)</b> Trainingsplanung und –organisation	- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, - unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.	- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).	- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.
<b>Kooperation und Konkurrenz (e)</b> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.	- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).	- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
<b>Gesundheit (f)</b> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.	- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.	- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

# Schulinterner Lehrplan ADS in der Einführungsphase

## Derzeitiger Kompetenzerwerb an der ADS

Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Mögliche inhaltliche Schwerpunkte (variiert nach Kursprofil)
<p><b>BF 1: Formen der Fitnessgymnastik + Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</li> </ul>	<p><b>SK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern <b>(d)</b></li> <li>• unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern <b>(d)</b></li> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. <b>(f)</b></li> </ul> <p><b>MK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) <b>(d)</b></li> <li>• sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen <b>(f)</b></li> </ul> <p><b>UK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen <b>(d)</b></li> <li>• die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen <b>(f)</b></li> </ul>	<p>Zirkeltraining            Tae Bo            Aerobic            Stepaerobic            Zumba</p> <p><b>(Deckt einer der letzten 4 hier genannten inhaltlichen Schwerpunkte im Rahmen einer längeren Reihe das Inhaltsfeld Bewegungs-gestaltung ab, braucht das BF5/6 nicht durchgeführt werden. Stattdessen ist ein anderes BF (3 oder 9) zu belegen.</b></p>
<p><b>BF 7: Mannschaftsspiele oder Partnerspiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</li> </ul>	<p><b>SK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben <b>(e)</b></li> <li>• den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben <b>(c)</b></li> </ul> <p><b>MK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). <b>(e)</b></li> <li>• in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren <b>(c)</b>.</li> </ul> <p><b>UK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. <b>(e)</b></li> <li>• den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen <b>(c)</b></li> </ul>	<p>Tischtennis            Badminton            Volleyball            Fussball            Basketball            Handball            Hockey</p>

## Schulinterner Lehrplan ADS in der Einführungsphase

<p><b>BF5: Normgebundenes + normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebelaken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.</li> <li>• turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>• Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</li> </ul> <p><u>oder</u></p> <p><b>BF6: Tanz + Gymnastik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>• ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.</li> </ul>	<p><b>SK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <b>(a)</b></li> <li>• Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern <b>(b)</b></li> </ul> <p><b>MK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden <b>(a)</b></li> <li>• Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen <b>(b)</b></li> </ul> <p><b>UK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen <b>(a)</b></li> <li>• eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten <b>(b)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanz (s. links) + Gymnastik mit Gerät</li> <li>• Turnshow mit ausgewählten Elementen + 1 Sprungelement</li> </ul>
<p><b>BF3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf-, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in</li> </ul>	<p><b>SK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <b>(a)</b></li> </ul> <p><b>MK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale)</li> </ul>	

## Schulinterner Lehrplan ADS in der Einführungsphase

<p>der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</li></ul> <p><b>Oder BF9: Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.</li><li>• in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.</li></ul>	<p>beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (a)</p> <p><b>UK</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (a)</li></ul>	
--	--	--

# Schulinterner Lehrplan ADS in der Einführungsphase

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

## Kurswahl Sport in der Einführungsphase

Konkrete Hinweise zu den Bewegungsfeldern (BF) findet ihr auf der Schulhomepage unter: Schule > Fächer/Curricula/Sport unter Lehrplan Sport Oberstufe > EF (Seite 2)

**Bitte gebt die Zettel bis zum \_\_\_\_\_ bei \_\_\_\_\_ ab. Tragt in die Kästchen eure Wunschrangfolge mit den Zahlen 1 bis 3 ein (1 für euren Lieblingskurs). Wird keine Rangfolge von 1-3 angegeben, so wird eure Wahl nachrangig berücksichtigt. Dies kann dazu führen, dass wir euch einem Kurs zuteilen müssen.**

	Profilbildende Bewegungsfelder: <b>Konkretisierung</b>
<b>Kurs Sp 1</b>  <input type="checkbox"/>	BF 1: Formen der Fitnessgymnastik + Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden: <b>Zirkeltraining</b> BF 7: Mannschaftsspiele oder Partnerspiele: <b>Fußball</b> BF5: Normgebundenes + normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen: <b>Erstellung einer Turnshow auf Basis erlernter Elemente sowie eine Sprungform mit dem Minitrampolin</b>
<b>Kurs Sp 2</b>  <input type="checkbox"/>	BF 1: Formen der Fitnessgymnastik + Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden: <b>Step Aerobic</b> BF 7: Mannschaftsspiele oder Partnerspiele: <b>Badminton</b> BF3: Laufen, Springen, Werfen: <b>Diskus/Speer und Mehrkampf</b>
<b>Kurs Sp 3</b>  <input type="checkbox"/>	BF 1: Formen der Fitnessgymnastik + Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden: <b>Tae Bo</b> BF 7: Mannschaftsspiele oder Partnerspiele: <b>Handball</b> BF9: <b>Einführung in Boden sowie Wurftechniken am Beispiel Judo</b>
<b>Kurs Sp 4</b>  <input type="checkbox"/>	BF 1: Formen der Fitnessgymnastik + Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden: <b>Zirkeltraining</b> BF 7: Mannschaftsspiele oder Partnerspiele: <b>Badminton</b> BF3: Laufen, Springen, Werfen: <b>Diskus/Speer und Mehrkampf</b>
<b>Kurs Sp 5</b>  <input type="checkbox"/>	BF 1: Formen der Fitnessgymnastik + Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden: <b>Fitnessstudio (4 Einheiten)</b> BF 7: Mannschaftsspiele oder Partnerspiele: <b>Flag Football</b> BF 6: Tanz + Gymnastik: <b>Ball als Improvisationsgerät + Jumpstyle</b>
<b>Kurs Sp 6</b>  <input type="checkbox"/>	BF 1: Formen der Fitnessgymnastik + Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden: <b>Fitnessstudio (4 Einheiten)</b> BF 7: Mannschaftsspiele oder Partnerspiele: <b>Basketball</b> BF3: Laufen, Springen, Werfen: <b>Diskus/Speer und Mehrkampf</b>