

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*33 Stundenbilder für eine sportartübergreifende
Grundlagenausbildung, 4. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



INHALT

Vorwort	6
1 Kapitel 1: Lernen, um zu lernen	9
1.1 Einführung	10
1.2 Sportartübergreifendes Konzept	11
2 Kapitel 2: Nutzungshinweise	15
2.1 Aufbau des Buchs	16
2.2 Aufbau der Stundenbilder	17
2.3 Allgemeine Regeln für den Sportunterricht	20
2.4 Materialübersicht	21
2.5 Regeln für den Geräteaufbau	24
3 Stundenbilder	27
3.1 Laufen, Springen, Werfen	28
3.2 Bewegen an Geräten	42
3.3 Gestalten, Tanzen, Darstellen	56
3.4 Dribbeln, Passen, Schießen	68
3.5 Gleiten, Fahren, Rollen	80
3.6 Ringen und Kämpfen	94
4 Liste der Aufwärmspiele	109
5 Bewegungskarten	119
Anhang	128
1 Literatur	128
2 Autoren	129
3 Bildnachweis	130

VORWORT

Liebe Übungsleiter und Sportlehrer,

in diesem Buch bieten wir Ihnen 33 Stundenbilder für Ihre Sportpraxis. Diese Sammlung soll Sie als fachfremde, aber auch als erfahrene Lehrpersonen in der Planung Ihrer Unterrichts- oder Übungsstunden unterstützen und Ideen für eine sportartenübergreifende Grundlagenausbildung geben. Ziel der Stundenbilder ist es, die ganzheitliche motorische und kognitive Entwicklung von Kindern zu unterstützen und zu fördern.

Die Inhalte dieses Buchs decken Teilbereiche des Sportlehrplans für Grundschulen in Nordrhein-Westfalen ab. Wir erheben aber nicht den Anspruch, alle Inhalte und Vorgaben vollständig abzuarbeiten. Vielmehr findet eine inhaltliche Zuordnung unseres Konzepts zum Lehrplan statt, um die legitime Umsetzung im Sportunterricht zu fördern. So wurden auch in den Einleitungen zu den einzelnen Kategorien der Stundenbilder terminologisch Auszüge aus dem Lehrplan entliehen, um den direkten Bezug zum Konzept der inhaltlichen Zugänge, auch *Basics* genannt, besser greifbar zu machen.

Die einzelnen Stundenbilder beinhalten häufig einen Stationsbetrieb oder Übungen in Parcoursform, um den Kindern Bewegungsanregungen zu liefern und somit eine möglichst vielfältige Bewegungserfahrung zu ermöglichen sowie ihre Kreativität im Ausführen der Übungen zu fördern. Ergänzend zu den Übungen bieten wir Ihnen teilweise Variationsmöglichkeiten im Hinblick auf den Schwierigkeitsgrad der Übungen und geben Hinweise über wichtige Regeln und Aspekte, die sich unserer Erfahrung nach in der Praxis bewährt haben.

Die Inhalte des Buchs wurden so konstruiert, dass eine sportpädagogische und sportdidaktische Ausbildung keine Voraussetzung zur Umsetzung darstellt, aber ersetzen kann dieses Buch eine Ausbildung in diesen Bereichen nicht. Wir können demnach nur versichern, dass die Inhalte jeweils aus den einzelnen Disziplinen der Sportwissenschaft begründbar sind. Methodisch und didaktisch werden die Inhalte aber so reduziert dargestellt, dass sie fachfremd durchführbar sind, aber mit dem vorhandenen Wissen der Sportwissenschaft die einzelnen Themen gegebenenfalls reduzierter aufgreifen, als eigentlich möglich.

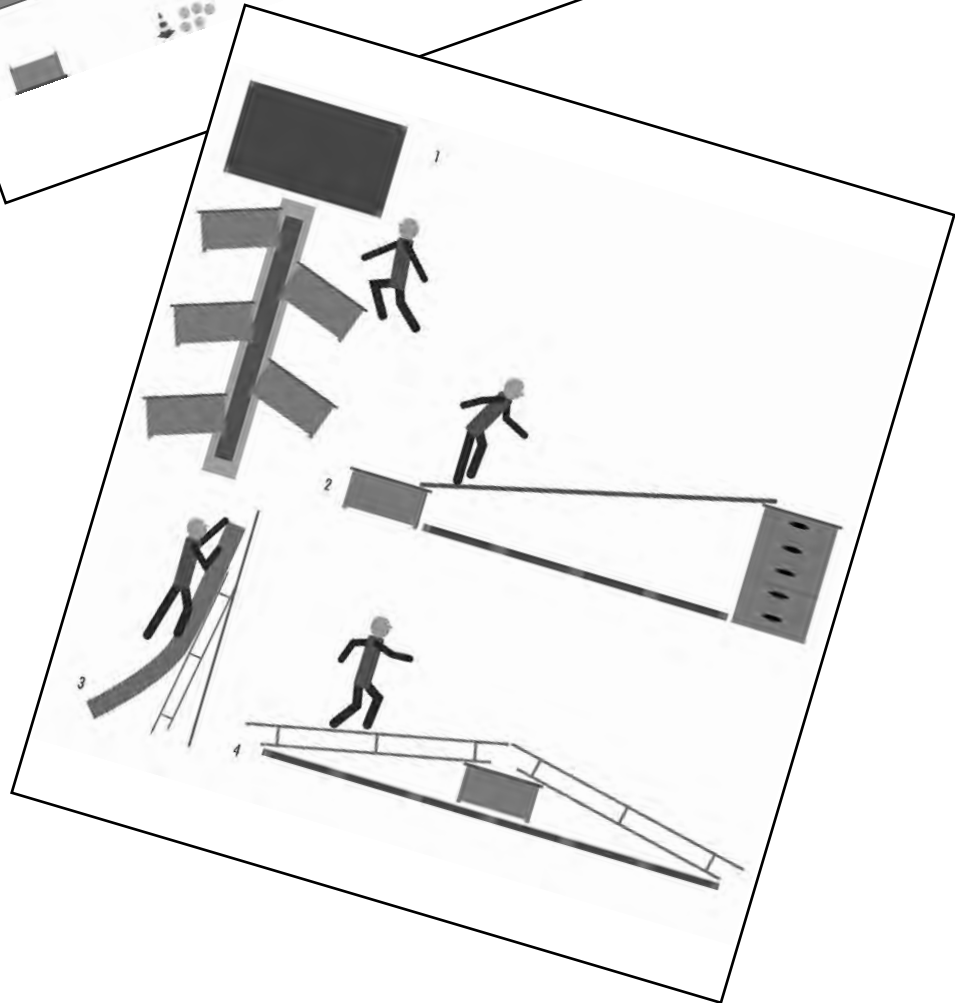
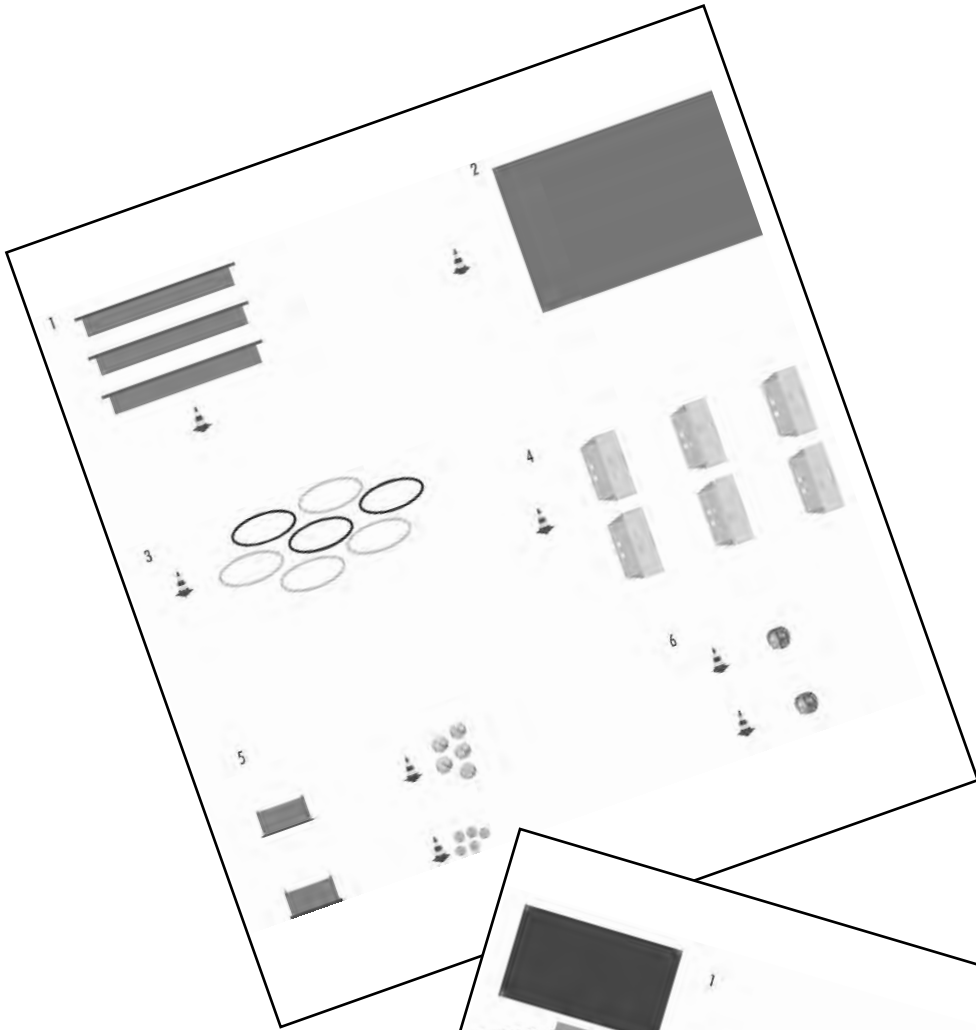
Was leistet also dieses Buch?

- Es bietet spannende und abwechslungsreiche Sportstunden für den Schulsport, Ganztags sportangebote oder den Vereinssport.
- Die Stundenbilder bieten die Möglichkeit der unveränderten Umsetzung, aber auch den Raum für die eigene Gestaltung.
- Es wird eine Vielzahl von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gefordert und gefördert.
- Es werden kognitive und soziale Fähigkeiten gefordert und gefördert.
- Die Stundenbilder basieren auf neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und werden bereits in der Praxis angewandt.
- Die Übungen finden eine Einordnung in Bezug auf die erlernten Fähigkeiten in den vier Zugängen: Gleichgewicht, Koordination, Technik und Kognition.

Weitere interessante Angebote und Informationen finden Sie bei uns auf unserer Homepage:
www.abenteuerbewegung.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Abenteuer-Bewegung-Team



KAPITEL 1

LERNEN, UM ZU LERNEN

1.1 EINFÜHRUNG

1.2 SPORTARTÜBERGREIFENDES KONZEPT

1 LERNEN, UM ZU LERNEN

1.1 EINFÜHRUNG

Frühzeitig im Leben eines Menschen sollte der Fokus auf eine Art „Lernmechanismus“ gelegt werden, der die Kinder veranlasst, Aufgabenstellungen immer wieder auf eine andere – neue – Art anzugehen. Dies geschieht prinzipiell ganz analog zu aktuellen Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften, die ein „Lernen, um zu lernen“-Vorgehen propagieren (vgl. „Learning to learn“-Paradigma von Nokia, Sisti, Choski & Shors, 2012), um durch neue, anstrengende und erfolgreiche Lernerfahrungen den Erhalt von durch Training neu gebildeten Zellen zu optimieren.

Aufbauend auf der Schneeschule von Memmert, Kaffenberger und Weirether (2014) und seinem theoretischen Rahmenkonzept, wird in diesem Lehrplan für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung einer vierten Klasse geworben. Im Zentrum stehen 33 konkrete Stundenbilder, die für neun- bis 10-jährige Kinder und Schüler entwickelt wurden. Damit werden Bewegungsaktivitäten, die unter anderem die Alltagsspiele von früher wieder in das Gedächtnis zurückrufen sollen, abgebildet und es erfolgt eine thematische Schwerpunktsetzung, die an den Bewegungsfeldern der Schullehrpläne für Grundschulen des Landes Nordrhein-Westfalen ansetzt.

Diese schwerpunktmäßig aufbereiteten Inhalte sind nach den vier Zugängen, auch *Basics* genannt (Gleichgewicht, Koordination, Technik, Kognition), strukturiert (vgl. Kap. 1.2) und stellen eine auf bewegungs- und trainingswissenschaftlichen sowie sportpsychologischen Ergebnissen aus verschiedenen Forschungsbereichen der Sportwissenschaft (unter anderem motorisches Lernen, Koordinationstraining, Techniktraining) basierende, sportartübergreifende Anfängerausbildung dar (vgl. Memmert et al., 2014). Das Konzept ermöglicht somit einen integrativen Zugang für eine erste spielerische und allgemeine Grundausbildung für Grundschul Kinder.

Mit mehr als 100 Übungen soll Erziehern, Lehrern und Trainern die Möglichkeit gegeben werden, einen Beitrag für eine neue, erfolgreiche Kinder- und Jugendarbeit innerhalb von Schule und Verein sowie auch einen Teil zur Verbesserung der sportartübergreifenden Talentförderung und Breitenausbildung zu leisten. Damit könnten Kinder ein attraktives, vielfältiges Spiel- und Übungsangebot vorfinden und eine wissenschaftlich fundierte, allgemeine und breite Grundlagenausbildung erhalten.

Der Lehrplan führt ohne jegliche Vorausbildung der Lehrenden durch fremde Bewegungsfelder, indem strukturierte Stundenabläufe mit genauen Übungsbeschreibungen, Materiallisten und exaktem Aufbau angegeben werden. Viele Variationen, Auswahlmöglichkeiten sowie Alternativen führen zu unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (Ausdifferenzierung). Eine einfache Umsetzung garantiert mehr Sicherheit bei der Lehrperson sowie mehr Zeit für individuelle Förderung der Kinder und Schüler.

1.2 SPORTARTÜBERGREIFENDES KONZEPT

Der Inhalt des sportartübergreifenden Konzepts stellt eine Synthese wissenschaftlicher Erkenntnisse aus den Bereichen motorisches Lernen, Koordinationstraining, Techniktraining, Motivations- und Aufmerksamkeitsforschung dar und basiert gedanklich, theoretisch und konzeptionell auch auf der Idee der *Ballschule Heidelberg* (Kröger & Roth, 1999; Roth & Kröger, 2011) sowie der *Schneeschool* (Memmert et al., 2014). Zusammengefasst besteht das integrative Konzept aus vier Inhaltsbereichen, die gleichzeitig als die möglichen Zugänge einer ersten spielerischen und allgemeinen Grundausbildung für den Bereich Schulsport verstanden werden können (vgl. Abb. 1).

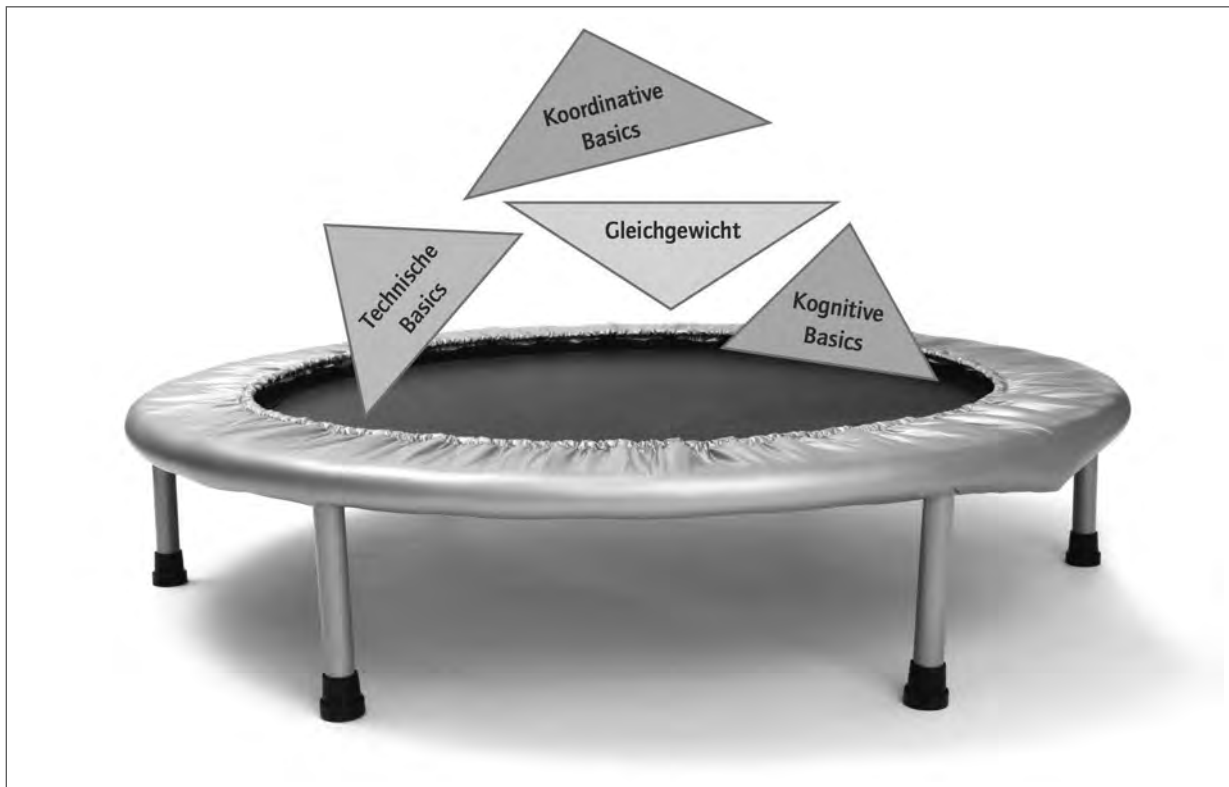


Abb. 1: Schulung sportartübergreifender koordinativer, technischer und kognitiver Basics, die auf einer basalen Gleichgewichtsschulung basieren (vgl. Memmert et al., 2014).

Ausgehend von diesen vier Zugängen, wird eine Vielzahl von Spiel- und Übungsformen in den Stundenbildern konstruiert (siehe Kap. 3), mit deren Hilfe die Kinder *sportartübergreifende koordinative, technische und kognitive Basics* systematisch entwickeln und erwerben können. Die Herleitungen und Erklärungen zu den 4 x 5 x 5 Basics wurden bereits in Memmert et al. (2014) ausführlich dargelegt. Somit können an dieser Stelle die Auflistung und Definitionen genügen (vgl. Tab. 1-4), aus denen die Übungsleiter alle relevanten Informationen entnehmen können. Auch die einsetzbaren Methoden in den Stundenbildern können aus Memmert et al. (2014) entnommen werden.

5

4

3

2

1

ABENTEUER BEWEGUNG – 33 STUNDENBILDER FÜR DIE VIERTE KLASSE

Tab. 1: Die vier Gleichgewichts-Basics nach Hirtz, Hotz & Ludwig (2000)

Standgleichgewicht (SG): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei beidbeinigen bzw. einbeinigen Bewegungen auf labilen Unterlagen und nach äußeren Störungen zu sichern.
Balanciergleichgewicht (BG): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei beidbeinigen bzw. einbeinigen Bewegungen auf labilen Unterlagen, mit Richtungs- und Geschwindigkeitsänderungen sowie auf „körperverbundenen“ Geräten zu sichern.
Drehgleichgewicht (DG): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei und nach Drehbewegungen um verschiedene Körperachsen zu sichern.
Fluggleichgewicht (FG): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts während kürzerer oder längerer, stützloser Flugphasen zu sichern.

Tab. 2: Die fünf koordinativen Basics der Schneeschule in Analogie zu den fünf Druckbedingungen von Neumaier (2006; vgl. auch Kröger & Roth, 1999; für neue Labels vgl. auch Weineck, Memmert & Uhing, 2012)

Präzisionsdruck (PD): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt.
Zeitdruck (ZD): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf Zeitminimierung/Geschwindigkeitsmaximierung ankommt.
Sukzessivdruck (SuD): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinandergeschalteter (sukzessiver) Anforderungen ankommt.
Simultandruck (SiD): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler gleichzeitiger (simultaner) Anforderungen ankommt.
Variabilitätsdruck (VD): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs-/Situationsbedingungen ankommt.

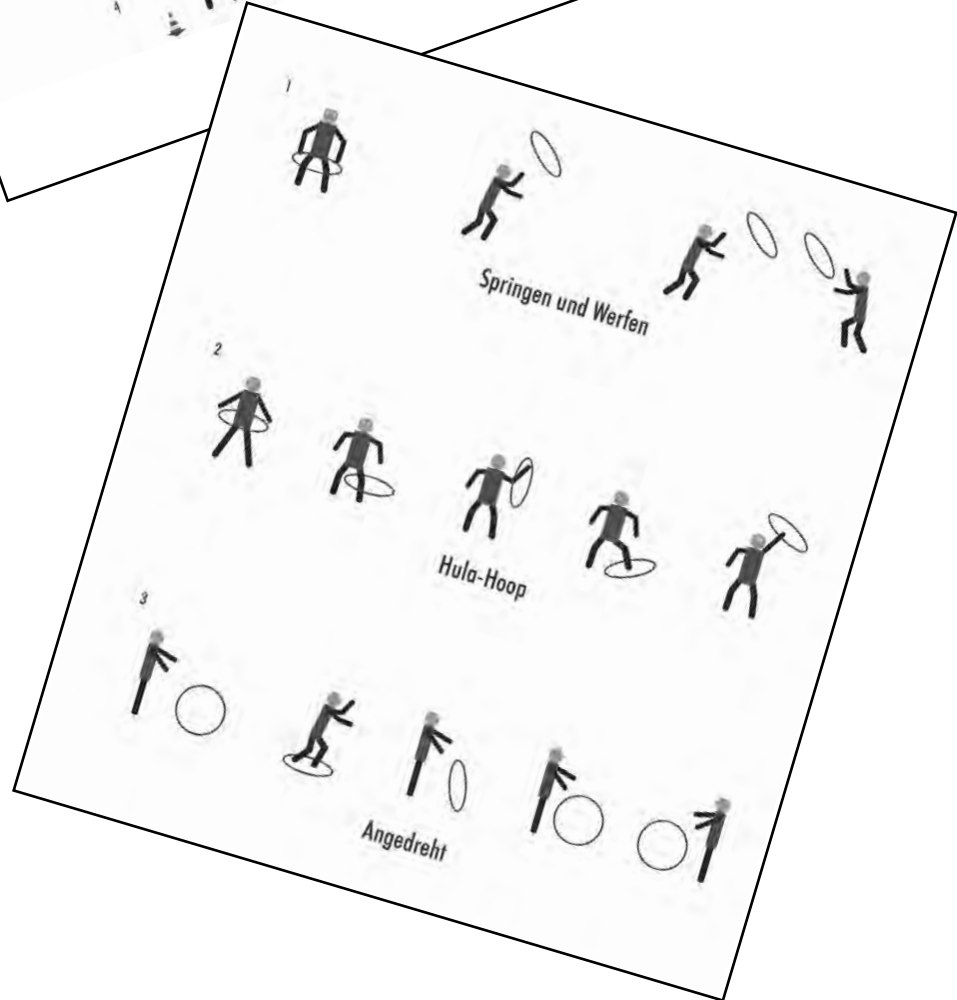
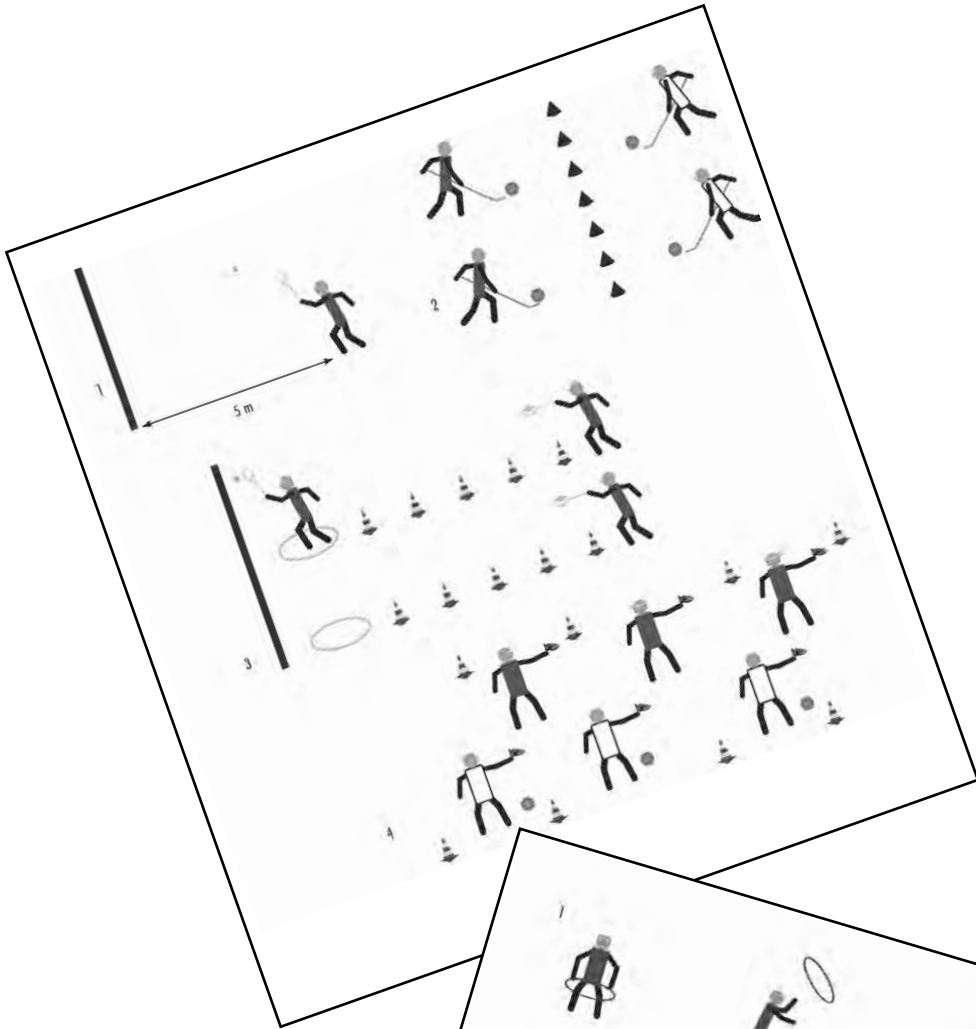
Tab. 3: Die fünf technischen Basics der Schneeschule nach Memmert et al. (2014)

Kurven wechseln (KW): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die Umkantphase des Sportgeräts durch zielgerichtete Bewegungen im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk so kurz wie möglich zu gestalten.
Kurven steuern (KS): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Kantwinkel des Sportgeräts in Abstimmung mit der Körperlage zu erhöhen, um eine Kurve präzise auszusteuern.
Körperposition regulieren (KR): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Körper bewusst in bestimmte Positionen zu bringen, oder regulative Bewegungen auszuführen, um eine bewegungsbereite Position trotz äußerer Einflüsse halten zu können.
Drehungen koordinieren (DK): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, Drehbewegungen (horizontale Richtung) im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk korrekt aufeinander abzustimmen.
Gleiten dosieren (GD): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, das Sportgerät präzise auf der Unterfläche zu führen.

Tab. 4: Die fünf kognitiven Basics der Schneeschule nach Memmert et al. (2014)

Sich verfügbar machen (SVM): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, eine Bewegungsausführung zur richtigen Zeit vorzubereiten bzw. einzuleiten.
Belastungen standhalten (BS): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, eine Bewegungsausführung auch unter psychisch belastenden Bedingungen (Stress, Angst etc.) korrekt auszuführen.
Umgebung im Blick behalten (UIB): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, seine Umgebung (Pistenverhältnisse, Kippstangen etc.) ständig korrekt wahrzunehmen.
Breite Aufmerksamkeit erzeugen (BA): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, zwei weiter auseinanderliegende Aspekte seiner Umwelt angemessen wahrzunehmen.
Grenzen überwinden (GÜ): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, sich an seine eigenen Grenzen heranzutasten.

Die Abkürzungen der einzelnen Basics sind ebenfalls in den Stundenbildern (Kap. 3) neben den einzelnen Übungen aufgeführt. Somit wird ersichtlich, welchen Inhaltsbereich diese Übung im Speziellen fördert, z. B. Drehgleichgewicht, Präzisionsdruck usw.



KAPITEL 2

NUTZUNGSHINWEISE

- 2.1 AUFBAU DES BUCHS
- 2.2 AUFBAU DER STUNDENBILDER
- 2.3 ALLGEMEINE REGELN FÜR DEN SPORTUNTERRICHT
- 2.4 MATERIALÜBERSICHT
- 2.5 REGELN FÜR DEN GERÄTEAUFBAU

2 NUTZUNGSHINWEISE

2.1 AUFBAU DES BUCHS

Kategorien

Die Stundenbilder wurden inhaltlich nach den Bewegungsfeldern des Sportlehrplans für Grundschulen des Landes Nordrhein-Westfalen strukturiert. Dennoch wird nicht der Anspruch auf eine vollständige Abdeckung aller Inhaltsbereiche des Lehrplans erhoben. So werden die Stundenbilder in folgende Kategorien aufgeteilt:

1. Laufen, Springen, Werfen
2. Bewegen an Geräten
3. Gestalten, Tanzen, Darstellen
4. Dribbeln, Passen, Schießen
5. Gleiten, Fahren, Rollen
6. Ringen und Kämpfen

Die geförderten Kompetenzbereiche der einzelnen Stundenbilder werden nicht gemäß des Lehrplans beschrieben, sondern anhand der vier inhaltlichen *Basics*, die in Kap. 1.2 dargestellt wurden. Dennoch werden auch Kompetenzerwartungen des Lehrplans erfüllt, diese werden aber nicht gesondert herausgestellt.

Reihenfolge der Durchführung

Im Rahmen der sechs Kategorien wurden jeweils 5-6 Stundenbilder entwickelt. Diese bauen nicht zwingend methodisch aufeinander auf; vielmehr beinhalten die Stundenbilder verschiedene Schwerpunkte, bezogen auf die zu erlernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten in diesem Bewegungsfeld. Demnach ist die Reihenfolge der Stunden frei wählbar, lediglich in der Kategorie *Ringen und Kämpfen* empfiehlt es sich, aufgrund der thematischen Sensibilisierung, dem vorgegebenen Aufbau zu folgen. Je mehr Stundenbilder einer Kategorie durchgeführt werden, desto umfassender werden die einzelnen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult.

Ziele

Jeder Stunde wird ein Ziel vorangestellt, welches eindeutig für die Kinder formuliert ist. Hier soll der Anwendungsbezug im Kontext Sport hergestellt werden. Es hat sich bewährt, das Ziel der Stunde den Kindern zu Beginn des Unterrichts oder am Ende zu erläutern und gemeinsam zu reflektieren.

Zeitraumen

Die *Stundenbilder* sind zeitlich so strukturiert, dass sie für eine Doppelstunde von 90 Minuten genutzt werden können. Weg- und Umziehzeiten wurden bereits einkalkuliert. Es wird davon ausgegangen, dass ca. 60 Minuten zur inhaltlichen Gestaltung der Sportstunde zur Verfügung stehen. Wir empfehlen für die einzelnen Phasen – Aufwärmen und Aufbau, Hauptteil, Abbau und Abschluss – jeweils gleich große Zeitintervalle einzuplanen. In diesem Fall je Phase ca. 20 Minuten.

Die Zeiten können natürlich nur als Richtlinie gelten, da sie aufgrund der Rahmenbedingungen oder situativen Bedingungen stark variieren können. Der zeitlich-organisatorische Rahmen lässt sich bspw. durch die Anzahl der aufgebauten Stationen oder durch die Anzahl der angebotenen Variationen anpassen.

Zur *Anzahl der aufgebauten Stationen*: Es besteht natürlich die Möglichkeit, einzelne Stationen oder Übungen nicht durchzuführen. Ebenso ist es möglich, eine Station mehrmals aufzubauen, falls die Materialien dies zulassen. So können mehrere Kinder gleichzeitig die gleiche Aufgabe erfüllen.

Die *Variationen*: Die Variationen bieten eine Erleichterung, Erschwerung oder eben nur eine Variante einer Übung an. Diese können, müssen aber nicht umgesetzt werden. Sie können aber auch zur Differenzierung der Aufgabe genutzt werden, um diese an das unterschiedliche Fähigkeits- und Fertigniveau der Kinder anzupassen.

Der *organisatorische Rahmen*: Die Stationen können im Zirkelbetrieb durchgeführt werden, sodass die Kinder jeweils unterschiedlichen Aufgaben nachgehen oder aber auch nacheinander geschaltet, sodass alle Kinder eine Aufgabe bewältigen.

Die Entscheidung obliegt der durchführenden Person in Bezug auf die Gruppe und die zur Verfügung stehende Zeit und das vorhandene Material.

2.2 AUFBAU DER STUNDENBILDER

Den chronologischen Ablauf betreffend, sind alle Stundenbilder in gleicher Weise strukturiert: in der *Anfangsphase* wird das Aufwärmspiel und das Aufbauen der Station beschrieben, daraufhin wird der *Hauptteil* mit den einzelnen Bewegungsstationen bzw. dem Parcours beschrieben, danach die *Abschlussphase* mit dem Abbau der Geräte und einem abschließenden Spiel.

Aufwärmspiel

Das jeweilige Aufwärmspiel der Stunde wird in der Spielsammlung in Kap. 4 ausführlich beschrieben. Die Spiele wurden in Bezug zum jeweiligen Inhalt der Stunde ausgesucht und fordern Fähigkeiten, die innerhalb der Stunde geschult werden und bereiten somit auf den Inhalt der Stunde vor. Dennoch ist auch hier eine freie Gestaltung der Phase möglich.

5

4

3

2

1

Trinkpause und Aufbau der Stationen

Den Kindern kann vor oder nach dem Aufbau die Möglichkeit einer kurzen Trinkpause gegeben werden. Dies hat sich in der Praxis bewährt und bringt als festes Ritual wenig Unruhe in den Unterricht bzw. die Stunde. Der Aufbau der Stationen erfolgt gemeinsam mit allen Kindern. Es erscheint sinnvoll, in der ersten Stunde den Geräteaufbau mit den Kindern zu besprechen und klare Regeln festzuhalten:

- Wie viele Kinder tragen die einzelnen Geräte?
- Was soll getan werden, wenn die eigene Station aufgebaut wurde?
- Was ist beim Abbau zu beachten?

Ebenso empfiehlt es sich, mehr Zeit für den Aufbau in den ersten Stunden einzuplanen, um die Regeln konsequent umsetzen zu können und Routinen zu entwickeln. Es scheint sinnvoll, die Kinder in Gruppen einzuteilen und sie verantwortlich für den Aufbau einer Station zu machen. Es kann ebenfalls ein Sicherheitsbeauftragter in der Gruppe benannt werden, der dafür verantwortlich ist, dass die Regeln eingehalten werden. Sobald die Station aufgebaut worden ist, können sich die Kinder an ihre Station setzen. Es sei denn, sie werden aufgefordert, an einer anderen Station mitzuhelfen.

Bewegungsstationen/Parcours

Die einzelnen Stationen sind dem Stundenziel untergeordnet und es erfolgt eine Zuordnung zu den in Kap. 1.2 ausführlich erläuterten *Basics*. So wird direkt ersichtlich, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten in den einzelnen Übungen geschult werden. Darin sehen die Autoren einen besonderen Mehrwert, den dieser Lehrplan für Lehrer, Trainer und Übungsleiter anzubieten hat.

Die Varianten stellen, wie bereits erwähnt, eine Möglichkeit der Abwechslung dar, aber auch die Möglichkeit, eine Übung zu erleichtern oder zu erschweren. Die Funktion der Variation wird mit Pfeilen rechts neben der Variation gekennzeichnet. Zeigt dieser nach oben, so ist die Variante anspruchsvoller als die ursprüngliche Übung. Zeigt der Pfeil nach rechts, so ist der Anspruch ähnlich. Zeigt der Pfeil nach unten, so ist die Variante weniger anspruchsvoll. Somit kann die Aufgabe je nach Anspruch differenziert gestellt werden.

Abbau der Stationen und Trinkpause

Nach dem Üben an den Stationen wird gemeinsam abgebaut. Es ist zielführend, die Gruppen, die ihre Station aufgebaut haben, auch wieder ihre Station abbauen zu lassen. So ist klar, wo die Geräte hergeholt wurden und wer welche Aufgabe erledigen soll. Es empfiehlt sich, darauf zu achten, dass alle Kinder den Abbau unterstützen. Auch hier können Abbaubeauftragte gemeinsam mit der Lehrkraft den Einbezug aller Kinder begünstigen. Anschließend kann erneut eine Trinkpause erfolgen.

3 BILDNACHWEIS

- Umschlagfoto: © AdobeStock
- Umschlaggestaltung: Sannah Inderelst
- Fotos Innenteil: © AdobeStock, Seite 11, 67 oben, 118 , 120-121, 126
Die Rechte an den Fotos auf der Seite 7 liegen bei den jeweiligen Herstellern:
Sensosports, Amigo, Eurotramp, Lista, profibu, kju:b, pedalo, Schildkröt,
Street Surfing und BazookaGoal
- Layout: Sannah Inderelst
- Satz: www.satzstudio-hilger.de
- Abbildungen: www.satzstudio-hilger.de
- Lektorat: Dr. Irmgard Jaeger

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*33 Stundenbilder für eine sportartübergreifende
Grundlagenausbildung, 4. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

