

A Auer

e book

Bayerisches Landesamt für Schule
Landesstelle für den Schulsport (Hg.)

Fit für den Sportunterricht in der Grundschule

Grundwissen und Praxisbausteine



Autoren:

DANIELA OFFNER	Grundschule an der Eversbuschstraße München
DR. THOMAS FROSCHEMEIER	Fakultät für Sportwissenschaften der TU München
PETRA LANG	Pestalozzi-Grundschule Erlangen
SUSANN SCHREIBER-MUNZ	Sonderpädagogisches Förderzentrum, München Süd-Ost, Neuperlach
FRANK SCHWESIG	Grund- und Mittelschule Wolfratshausen
BARBARA SPITZENPFEIL	Grundschule an der Toni-Pfülf-Straße, München

Herausgeber:

Bayerisches Landesamt für Schule,
Landesstelle für den Schulsport,
www.las.bayern.de

(im Weiteren mit LASPO bezeichnet)

Fachliche Beratung:

Bayerisches Lehrteam „Fit für die Sporterziehung an der Grundschule“

Werner Zimmnik, Kommunale Unfallversicherung Bayern (ehemals Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband) und Bayerische Landesunfallkasse

Bei der Überarbeitung der Lehrplanbezüge und Neuerstellung der Vorbemerkungen zur Einführung des LehrplanPlus in Bayern:

Frau Susanne Oestreicher, Grundschule Hammerbachtal, Offenhausen, Mitglied der LehrplanPlus-Kommission

Frau Dr. Alexandra Salzmann, Grundschule Martinszell und Institut für Sportwissenschaften an der Universität Augsburg, Mitglied der LehrplanPlus-Kommission

Bei der Erstellung der Exkurse bzw. des Kapitels Reflexion im Sportunterricht:

Werner Brattinger, Heimvolksschule St. Maria – Grundschule Fürstenzell der Stiftung des Seraphischen Liebeswerks Altötting

Nicole Feustle, Maria-Theresia-Mittelschule Günzburg

Ulrike Kratzer, Grund- und Mittelschule Langweid am Lech

Thomas Wagner, Grund- und Mittelschule Westerndorf St. Peter

© 2022 Auer Verlag

AAP Lehrerwelt GmbH, Augsburg

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Hinweise zu §52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Illustrationen: Christoph Schmidt, Corina Beurenmeister, Hendrik Kranenberg, Petra Lang

Satz: krauß-verlagsservice, Wassertrüdingen

ISBN 978-3-403-34114-7

www.auer-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkungen	7	Bewertung im Sportunterricht	30
Vorwort	7	Sicherheitserziehung und	
Das Sportverständnis im LehrplanPlus	8	Gesundheitsschutz	31
Das Kompetenzstrukturmodell.....	8	Vorbemerkungen	31
Die Reflexion im kompetenz-		Sicherheits-Checkliste	32
orientierten Sportunterricht der			
Grundschule	9		
2. Unterrichtsgestaltung in der		3. Bewegungslernen	34
Grundschule	10	Unterschiedliche Lernreize	34
Unterrichtsplanung	10	Bewegungsfähigkeiten	35
Aufbau einer Sportstunde	10	Koordinative Fähigkeiten	35
Strukturmodell einer Sportstunde ...	10	Konditionelle Fähigkeiten	35
Reflexion im Sportunterricht	12	Anforderungen an den Sportunterricht	
Theoretische Grundlagen	12	in der Grundschule	36
Grundprinzipien der Reflexion ...	13	Anforderungen im koordinativen	
Feedback	13	Bereich	36
Reflexions- und Feedbackmethoden		Anforderungen im Bereich	
(Beispiele)	13	Kräftigung	36
Organisation von Sportunterricht ..	14	Anforderungen im Ausdauerbereich	36
Theoretische Grundlagen	14	Anforderungen im Schnelligkeits-	
Tipps für Vorbereitung und		bereich	37
Durchführung einer Sportstunde	14	Anforderungen im Bereich Beweg-	
Tipps für die Unterrichtsstunde selbst	15	lichkeit	37
Allgemeine methodische Grundsätze ..	16	Bewegungsverwandtschaften	37
Exkurs: Die gute Aufgabe im Sport-		Fehler als Chance im Lernprozess	39
unterricht	19	Üben und Festigen	39
Unterrichtsbeispiele	20	Analyse von Bewegungen	40
Spiele mit Langbänken	20		
„Mit Enterbeil und Haken“ – ein		4. Vielfältige Spielformen	41
Unterrichtsbeispiel mit thema-		Bedeutung des Spiels	41
tischem Schwerpunkt.	22	Teams bilden	42
Aufwärmen	25	Mannschaften bilden	42
Theoretische Grundlagen	25	Kleingruppen bilden	43
Aspekte des Aufwärmens	25	Paare bilden	43
Grundprinzipien des Aufwärmens ...	26	Spiele zur Aggressionsbewältigung	
Praxisbausteine	27	und Kooperationsförderung	44
Aufwärmspiele ohne Zusatzgeräte ..	27	Theoretische Grundlagen	44
Aufwärmspiele mit Zusatzgeräten ..	27	Praxisbausteine	45
Abwärmen	28	Aggressionen abbauen	45
Theoretische Grundlagen	28	Raufen und Rangeln	45
Grundprinzipien des Abwärmens	28	Kooperation fördern	47
Praxisbausteine	29	Exkurs: Problemlösende Aufgaben	
Abwärmen ohne Zusatzgeräte	29	im Gruppenrahmen	48
Abwärmen mit Klein- oder Groß-		Staffelspiele	51
geräten	29	Theoretische Grundlagen	51
		Übersicht Staffelformen	52
		Praxisbausteine	52

Spiele mit Alltagsmaterialien	53	6. Körpererleben	83
Theoretische Grundlagen	53	Körpererleben durch	
Praxisbausteine	54	Wahrnehmungsförderung	83
Bierdeckel	54	Theoretische Grundlagen	83
Teppichfliesen	55	Praxisbausteine	83
Zeitungen	55	Visuelle Wahrnehmung (Sehsinn) ..	83
Wäscheklammern	55	Auditive Wahrnehmung (Hörsinn) .	84
Fahrradreifen	56	Taktile Wahrnehmung (Tastsinn) ...	85
Betttücher	56	Kinästhetische Wahrnehmung	
Luftballons	57	(Bewegungssinn)	86
Bananenkisten	57	Vestibuläre Wahrnehmung (Gleich-	
„Tarzan im Dschungel“ –		gewichtssinn)	86
ein sportbereichsübergreifendes		Körpererleben durch Entspannung .	87
Unterrichtsbeispiel	58	Theoretische Grundlagen	87
5. Spielen mit Bällen	61	Praxisbausteine	88
Theoretische Grundlagen	61	7. Gesundheit und Fitness	90
In sieben Stufen zur allgemeinen		Beweglichkeit – Dehnung	90
Spielfähigkeit	62	Theoretische Grundlagen	90
Yum Yum – das Ballspiel mit Hand		Methodisch-didaktische Grundsätze ..	90
und Fuß	64	Praxisbausteine	91
Bälle annehmen und abgeben	66	„Im Urwald“	91
Theoretische Grundlagen	66	„Sportschau in Zeitlupe“	92
Praxisbausteine	67	Kräftigung	92
Der gerollte Ball	67	Theoretische Grundlagen	92
Der geworfene Ball	68	Praxisbausteine	93
Der geschossene Ball	70	Funktionelles Kräftigen	93
Ballkunststücke	70	„Tiere im Park“ – Bewegungs-	
Dribbeln (Prellen) mit dem Ball	70	bilder	93
Teamspiele ohne Gegenspieler	71	„Dschungelpfad“	94
Teamspiele mit Gegenspielern	73	Weitere Kräftigungsbausteine	94
Ballstationen	74	Kräftigen mit dem Handtuch	95
Praxisbausteine	75	Kräftigen mit dem Rollbrett	96
Bälle beidhändig und gefühlvoll		Haltung	97
werfen	75	Theoretische Grundlagen	97
Bälle einhändig und zielgenau		Praxisbausteine	98
werfen	75	Tipps für den (Schul-)Alltag	98
Bälle mit den Füßen schießen	77	Tipps für eine aufrechte Haltung ...	98
Bälle über Kopf hin- und herspielen	77	8. Turnen an Geräten	100
Spiele mit Schlägern	78	Theoretische Grundlagen	100
Theoretische Grundlagen	78	Organisatorische Vorüberlegungen ...	101
Methodisch-didaktische Grundsätze ..	78	Geräteaufbau	101
Praxisbausteine	79	Zwei Unterrichtsmodelle	101
Verschiedene Bälle und Schläger		Turnen an Gerätestationen	101
kennenlernen	79	Turnen im Strom	102
Koordinative Bewegungsaufgaben ..	79	Methodisch-didaktische Vorüber-	
Bälle mit der Hand spielen	80	legungen	103
Bälle mit Schlägern spielen	80		
Gerätestationen für Spiele mit			
Schlägern (Vorschlag)	82		

Unterrichtsstruktur „Turnen an Geräten“	103	10. Bewegen zur Musik	134
Körperspannungsspiele als turnerische Grundlage	103	Theoretische Grundlagen	134
Lernhilfen	104	Methodischer Weg in der Tanzerziehung.....	134
Helfen und Sichern	104	Improvisationen zur Musik	135
Klammergriff (Stützhilfe).....	104	Praxisbausteine	136
Absicherung durch Matten	105	Von Grundschritten zu Tanzkombinationen	136
Sichern durch Knoten	105	Einfache Grundschritte	136
Bewegungsmöglichkeiten:		Armbewegungen.....	137
Turnen an Geräten	105	„Robinson Crusoe“ – eine Tanz- choreographie.....	138
Turnmatte	105	„Polka“ – ein volkstümlicher Tanz.	142
Weichbodenmatte	106	Bewegen zur Musik mit Kleingeräten	143
Langbank	107	Gestaltungen mit Alltagsmaterialien ..	143
Sprossenwand	108	Gestaltungen mit Handgeräten	144
Kasten	109	Praxisbausteine.....	144
Kletterstangen.....	110	Ball	144
Taue.....	111	Reifen	144
Ringe	112	Band	144
Reck	114	Seil	145
Barren	116	Rope Skipping	146
Turnerische Fertigkeiten	117	Praxisbausteine	147
Rolle vorwärts	117	Schwingen und Springen mit langem Seil	147
Hockwende am Kasten	118	Springen im geschwungenen Seil... ..	148
Minitrampolin	120	Springen im Strom	148
Theoretische Grundlagen	120	Einzelsprünge	149
Methodisch-didaktische Vorüberlegungen	121	Partnersprünge mit einem Seil	149
Praxisbausteine	122	Partnersprünge mit zwei Seilen	149
9. Bewegungskünste	125	11. Laufen, Springen, Werfen	151
Akrobatische Grundformen	125	Laufen: Ausdauernd laufen	151
Theoretische Grundlagen	125	Theoretische Grundlagen	151
Vorbereitung	125	Praxisbausteine	151
Praxisbausteine	125	Ausdauerlaufspiele	151
Kooperations- und Kontaktspiele ...	125	Stationen zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit	153
Körperspannungs- und Vertrauens- spiele	126	Orientierungs-, Gelände- und Waldläufe	153
Balancespiele mit dem Partner	126	„Im Land der Ritter“ – ein Stunden- beispiel mit Isorohren	154
Einfache Partner- und Gruppen- pyramiden	127		
Grundlagen des Pyramidenbaus ..	127		
Tipps für eine Aufführung	130		
Jonglieren mit Tüchern	131		
Theoretische Grundlagen	131		
Praxisbausteine	131		

Laufen: Schnell laufen	155	12. Über die Sportstunde hinaus ..	165
Theoretische Grundlagen	155	Spiele im Freien	165
Hinweise zur Lauftechnik	156	Theoretische Grundlagen	165
Hinweise zur Starttechnik	156	Praxisbausteine	165
Praxisbausteine	156	Aktivierende Spiele	165
Spielformen zum schnellen Laufen..	156	Ruhige Spiele	168
Bewegungsaufgaben zur		Ein Sinnesparcours	168
Lauftechnik	157	Pausenspiele	169
Springen	158	Sport- und Spielfeste	170
Theoretische Grundlagen	158	Theoretische Grundlagen	170
Praxisbausteine	158	Allgemeine Tipps zur Durchführung ..	170
Vielfältiges Springen	158	Kooperative Spielfeste	171
Offene Bewegungsangebote	159	Sport- und Spielfeste im Freien.	171
Sprungparcours	159	Sport- und Spielfeste in der Halle...	172
Sprungstaffeln	159	Die Bundesjugendspiele	173
Kleine Sprungwettbewerbe	159	Wintersporttag	173
In die Weite springen	160	Theoretische Grundlagen	173
Werfen	161	Praxisbausteine	174
Theoretische Grundlagen	161	Bewegte Grundschule	176
Bewegungsbeschreibung Schlagwurf. .	162	Theoretische Grundlagen	176
Praxisbausteine	162	Die „Bewegte Grundschule“ im	
In die Weite werfen	162	Schulalltag	176
Auf Ziele werfen	163	Voll in Form	177
Aus der Drehung werfen	164	Theoretische Grundlagen	177
		Praxisbausteine	177

Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

1. Vorbemerkungen

Vorwort

Das vorliegende Grundlagenwerk wurde insbesondere für die staatliche Lehrerfortbildung in Bayern konzipiert. Es dient darüberhinaus allen Lehrkräften mit und ohne Sportausbildung als Grundlage für einen fundierten, attraktiven und kompetenzorientierten Sportunterricht an der Grundschule. (Sämtliche Lehrplanangaben beziehen sich auf den bayerischen LehrplanPlus für die Grundschule aus dem Jahr 2014.)

Zahlreiche gut strukturierte Praxisbausteine zur variablen und flexiblen Unterrichtsgestaltung können schnell zu den sportlichen Handlungsfeldern aufgefunden werden.

Es wird empfohlen, zunächst die methodisch-didaktischen Vorüberlegungen genau zu lesen, da sich danach die Auswahl der Praxisbausteine richtet.

Problemfelder wie **Leistungsbewertung** und **Aggressionen** im Sportunterricht werden ebenso angesprochen und mit Praxisbeispielen veranschaulicht wie der wichtige Bereich der **Sicherheitserziehung**. Alle Inhalte und Empfehlungen wurden für unterschiedliche Rahmenbedingungen an den Schulen entwickelt. Fragen, die je nach Schulsituation (Ausstattung, Materialbeschaffung, Aufbau von Großgeräten, ...) nur für die einzelne Schule behandelt werden können, müssen an die **Fachberatung Sport** vor Ort verwiesen werden.

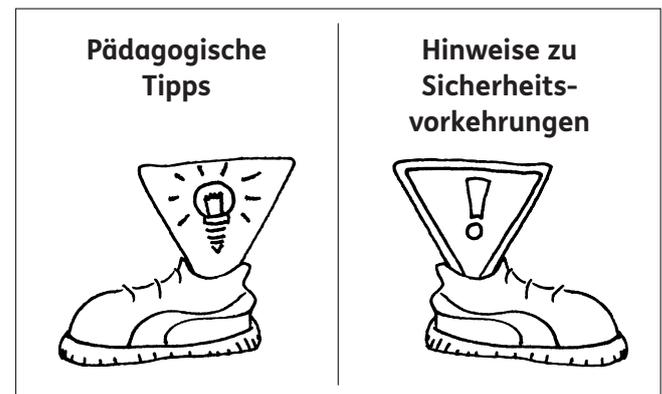
Die Erfahrung zeigte, dass Lehrkräfte mit **Unterrichtsbausteinen** auf die Bedürfnisse an der eigenen Schule am besten reagieren können, weshalb **Stundenmodelle** nur vereinzelt und exemplarisch angeboten werden.

Über den Basissportunterricht hinaus gibt dieses Handbuch auch Empfehlungen zu einer **Ausweitung der Bewegungszeit**.

Die einzelnen Kapitel gliedern sich im Wesentlichen nach **Sportbereichen**. So werden nach einigen **Vorüberlegungen Lehrplanbezüge** und teilweise **Bewegungsverwandtschaften** vorangestellt, bevor **Praxisbausteine** und **zusätzliche Hinweise** zum Unterricht und **Medienhinweise** folgen.

Schwimmen, Trendsportarten sowie der Bereich „Erste Hilfe“ werden nicht berücksichtigt, weil hier **eigene Medienpakete** erstellt wurden. Hinweise hierzu in Kapitel 2, S. 33.

Besonders wichtig und hilfreich für den Leser sind die optisch herausgehobenen „**pädagogischen Tipps**“ und die „**Hinweise zu Sicherheitsvorkehrungen**“.



Diese und die zahlreichen **Bewegungsbilder** und **Grafiken** sollen eine bestmögliche Umsetzbarkeit garantieren.

Im weiteren Verlauf werden wegen des besseren Leseflusses mit dem Begriff „Schüler“ Mädchen und Jungen gleichzeitig angesprochen.

Dieses Handbuch wurde von erfahrenen Sportlehrkräften erstellt. Einbezogen wurden darüberhinaus die Impulse vieler Referenten der staatlichen Lehrerfortbildung, die seit Jahren Grundschullehrkräfte im Fach Sport fortbilden.

München, September 2014

Das Sportverständnis im LehrplanPlus

Das Kompetenzstrukturmodell



(Aus: Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (ISB): LehrplanPLUS.
<http://www.lehrplanplus.bayern.de/fachprofil/grundschule/sport>, Oktober 2014)

Im Zentrum des Kompetenzstrukturmodells stehen die vier Gegenstands- bzw. Lernbereiche *Sportliche Handlungsfelder*, *Gesundheit und Fitness*, *Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz* sowie *Freizeit und Umwelt*.

Die *Sportlichen Handlungsfelder* als zentraler Lernbereich sind weiter aufgegliedert in:

- Laufen, Springen, Werfen/Leichtathletik
- Sich im Wasser bewegen/Schwimmen
- Spielen und Wettfeiern mit und ohne Ball/ Kleine Spiele und Sportspiele
- Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste
- Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten/Gymnastik und Tanz
- Sich auf Eis und Schnee bewegen/Wintersport

Durch die Sportlichen Handlungsfelder werden die drei anderen übergeordneten Gegenstandsbereiche „angetrieben“ und sind somit als Einheit zu betrachten.

Der in den einzelnen Kapiteln aufgeführte Lehrplanbezug zeigt die jeweiligen Kompetenzerwartungen auf, die die Schüler am Ende der Doppeljahrgangsstufe 1/2 bzw. 3/4 erreicht haben sollen, und verdeutlicht die Vernetzung zu den anderen drei Lernbereichen. So kann z.B. die „Ausdauer“ aus dem Bereich *Gesundheit und Fitness* sehr gut in den *Sportlichen Handlungsfeldern* „Leichtathletik“, „Schwimmen“ oder „Wintersport“ gefördert werden.

Selbstverständlich kann der Schwerpunkt einer Unterrichtsstunde bzw. -sequenz in den Lernbereichen *Gesundheit und Fitness* oder *Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz* liegen – komplett isoliert ohne Verbindungspunkte zu anderen Lernbereichen wird dies jedoch nicht umsetzbar sein. Die „Zahnräder“ setzen sich stets gegenseitig in Bewegung und sind miteinander verknüpft, um den Schülern über den Schulsport hinaus ein ganzheitliches Sportverständnis bereits ab der ersten Jahrgangsstufe zu vermitteln.

Prozessbezogene Kompetenzen

Die im Buch beschriebenen Bausteine dienen der Lehrkraft als sportdidaktische Grundlage, um einen kompetenzorientierten Sportunterricht prozessorientiert gestalten zu können.

Dabei kommt es auf deren methodisches Repertoire an, um die prozessbezogenen Kompetenzen bei den Schülern zu erhalten und zu fördern. Diese sind

- leisten
- gestalten
- spielen
- wahrnehmen, analysieren, bewerten
- entscheiden, handeln, verantworten
- kooperieren, kommunizieren, präsentieren

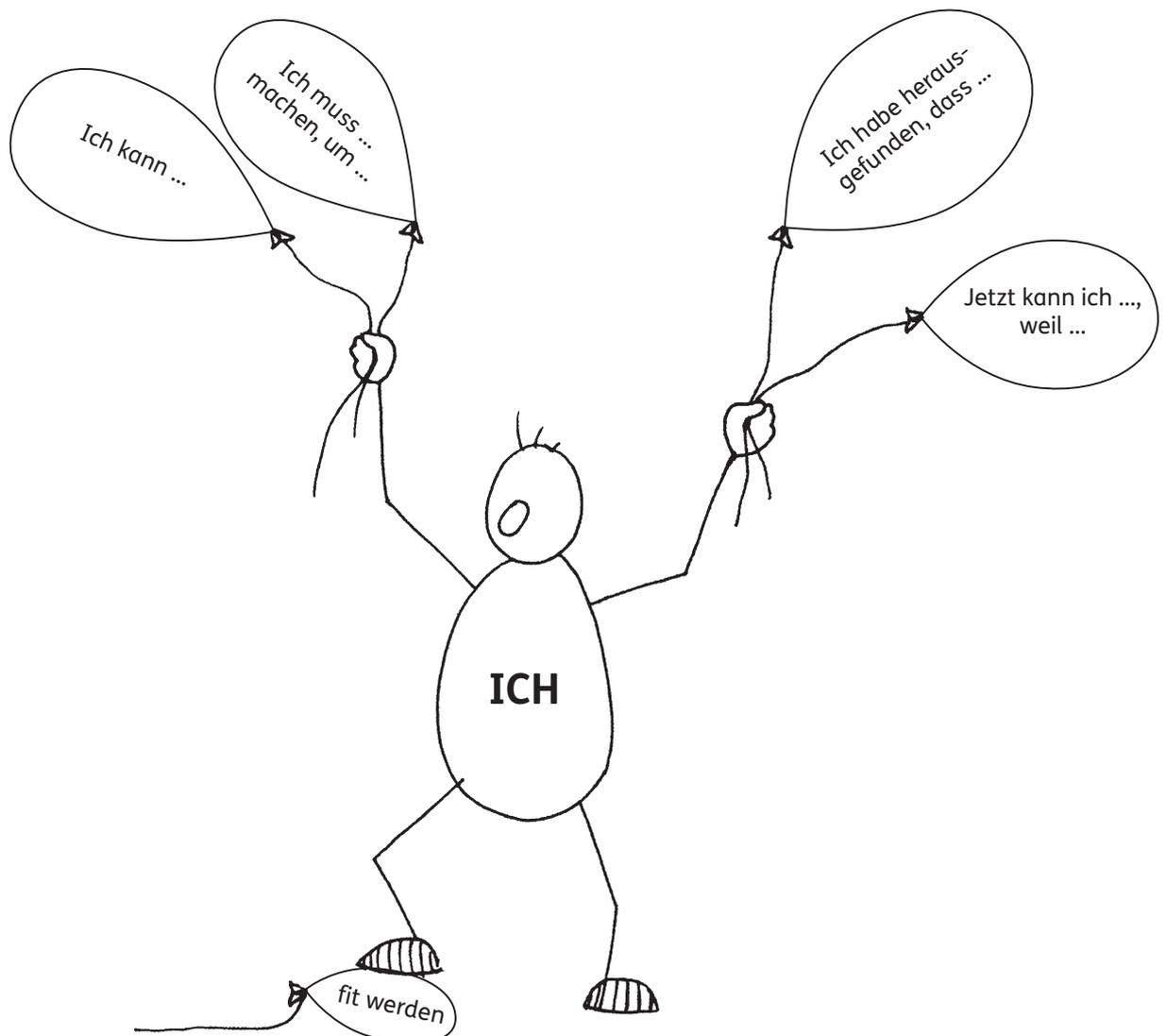
Der LehrplanPLUS stellt somit hohe Anforderungen an die sportdidaktischen und methodischen Kompetenzen der Lehrkraft. Entschei-

dend hierfür ist, dass diese genau beobachtet, ihre Schüler individuell und zum angemessenen Zeitpunkt berät sowie motiviert. Es bedarf vor allem eines Umdenkens der Herangehensweise, weg von „Die Schüler sollen ...“ hin zu „Die Schüler nehmen ... wahr/... präsentieren ...“. Auf diesem Weg begleitet die Lehrkraft ihre Schüler und steht ihnen beratend zur Seite.

Das vorliegende Buch gibt den Lehrkräften zahlreiche Hilfestellungen zu fachdidaktischem Grundwissen und bietet verschiedene methodische Umsetzungsmöglichkeiten und Impulse für eine prozessorientierte, kindgerechte Gestaltung.

Die Reflexion im kompetenzorientierten Sportunterricht der Grundschule

Der LehrplanPLUS fordert nicht nur von den Lehrkräften ihren Sportunterricht genau zu beobachten und zu reflektieren, sondern verlangt dies auch von den Schülern. Durch den kompetenzorientierten Unterricht entsteht eine intensive Reflexionskultur. Die Schüler werden in den Lernprozess aktiv mit einbezogen und von der Lehrkraft angeregt, über ihre Handlungen, ihr Können, ihre Beobachtungen und ihre Erfahrungen im Sportunterricht nachzudenken und sich darüber auszutauschen. Aussagen wie z.B. „Ich kann ...“, „Ich muss ... machen, um ...“, „Ich habe herausgefunden, dass ...“, „Jetzt kann ich ..., weil ...“ gehören in einen kompetenzorientierten Sportunterricht. Neben der genauen Beobachtung muss die Lehrkraft über ein hohes fachdidaktisches Wissen verfügen und gezielte Bewegungsaufgaben bzw. Impulse geben. Auf diese Weise können sich die Schüler selbstständig zur Problemlösung der Bewegungsaufgaben einbringen. Dies stellt u.a. einen wichtigen Einflussfaktor auf die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes und der Persönlichkeitsentwicklung im Kindesalter dar. Ausführliche Hinweise hierzu finden sich im Kapitel **Reflexion im Sportunterricht** (S. 12 f.).



2. Unterrichtsgestaltung in der Grundschule

Unterrichtsplanung

Der Sportunterricht an der Grundschule muss vor allem in den ersten beiden Jahren abwechslungsreich und bewegungsintensiv gestaltet werden. Der „Bewegungshunger“ der Kinder ist zu stillen. Eine effektive Sportstunde hat ihre Wurzeln immer in einer sinnvoll strukturierten und zielorientierten Unterrichtsvorbereitung. Einfaches Tummeln und Toben dient also keinesfalls der motorischen Entwicklung. Aus sportbiologischen Gründen sollten Einzelstunden die Regel sein, da Bewegungsimpulse über die Woche verteilt besser wirksam werden können. Obwohl für die didaktisch-methodische Gestaltung des Unterrichts kein starres Strukturschema angewandt werden kann, wird die Einzelstunde in ihrer inhaltlichen Ausformung aufgrund pädagogischer, physiologischer und psychologischer Gesichtspunkte in der Regel eine dreiteilige Stufung aufweisen, die sich in möglichst allen Phasen am Schwerpunkt des Hauptteils orientiert.

Aufbau einer Sportstunde (Übersicht)



In allen drei Phasen werden gesundheitsbedeutsame Faktoren wie Rhythmisierung und Belastungssteuerung, aber auch lernbedeutsame Faktoren wie Vernetzung und Methodik berücksichtigt. Der Übergang von der Einstimmungsphase zum Hauptteil der Stunde

und die Anknüpfung der Ausklangsphase an den Hauptteil soll fließend gestaltet werden.

Jede Lehrkraft, die eine Sportstunde nach diesen Grundsätzen geplant und durchgeführt hat, weiß, welche positiven Auswirkungen das auf die Motivation und den Lernzuwachs der Kinder hat. Das Bausteinprinzip dieses Handbuches bietet die Möglichkeit, diese empfohlenen Unterrichtsphasen schnell und ökonomisch mit Leben zu füllen. Sie geben der Lehrkraft aber auch die Möglichkeit, situativ auf

Probleme und äußere Rahmenbedingungen zu reagieren. Gerade das Fach Sport erfordert von der Lehrkraft hohe Flexibilität. Eine solide und gut strukturierte Unterrichtsplanung ist aber immer Voraussetzung für flexibles Handeln.

Das im Folgenden dargestellte Strukturmodell zeichnet sich durch Offenheit aus. Es lässt der Lehrkraft im Rahmen der fachspezifischen Notwendigkeiten große Freiheiten für die persönliche Unterrichtsgestaltung.

Strukturmodell einer Sportstunde

Vor Beginn der Sportstunde

Geräte aufbauen

Der Aufbau von Bewegungsstationen kann bereits mit dem Eintreffen der ersten Kinder aus der Umkleide erfolgen.

Zusätzliche Bewegungszeiten schaffen

Im Sinne einer Erhöhung der effektiven Bewegungszeit können jene Kinder schon aktiv werden, die frühzeitig aus der Umkleide kommen (Beispiel: ruhige Gemeinschaftsspiele im Mittelkreis, mit Bällen werfen und fangen, siehe auch Zehnerprobe Kapitel 5, S. 69 f.).

Einstimmung

Der Übergang vom Unterricht im Klassenzimmer zur Bewegung in der Sporthalle bedarf eines „inneren Umschaltens“ beim Kind. Deshalb darf die Bedeutung der Einstimmungsphase in psychischer wie physischer Hinsicht nicht unterschätzt werden.

Ausführliche Hinweise hierzu finden sich im Kapitel **Aufwärmen** (S. 25 ff.).

Hinführung zum Stundenthema (thematischer Aspekt)

Die Motivation findet hier über ein Rahmenthema statt:

Beispiel: „Blätter bewegen uns“; dazu teilt die Lehrkraft Herbstblätter für kleine Gruppenfindungsspiele aus.

Im Hauptteil folgen dann Lauf- und Bewegungsspiele mit weiteren „Blättern“ (Zeitungen, Telefonbüchern, ...).

Spannungen und Ängste abbauen (psychischer Aspekt)

Beispiel: Die Schüler bauen spielerisch Großkästen auf; als Cowboys und Indianer satteln und striegeln sie ihre Pferde (Großkästen).

Allgemeine und spezielle Erwärmung (physischer Aspekt)

Beispiel: Die Schüler gestalten selbst eine kleine allgemeine Aufwärmung und bereiten danach die Muskulatur auf den sportlichen Schwerpunkt vor.

Hauptteil

Diese Phase ist abwechslungsreich und zielorientiert zu gestalten. Die Lehrkraft muss einen Rahmen vorgeben, um die Kinder selbst auf die Problemlösung der Bewegungsaufgaben zu bringen. Zielführende, aber gleichzeitig offene Bewegungsanlässe mit entsprechenden Bewegungsaufträgen und -impulsen sollen eingesetzt werden. Aber auch das Wiederholen und Stabilisieren erlernter Inhalte nimmt einen wichtigen Platz ein. Ein zu langes Verweilen bei bestimmten Lerninhalten lässt hingegen die Motivation schwinden. Motorische Fertigkeiten, koordinative und konditionelle Fähigkeiten sind in vielseitiger Weise zu fördern. Das kann nacheinander, aber auch gleichzeitig (siehe Stationsbetrieb, Kapitel 8, S. 101 f. und Kapitel 2, S. 16) geschehen. Thema und Ziel müssen den Schülern einsichtig sein. Schnelligkeits-, Gewandtheits- und Reaktionsaufgaben sowie das Erlernen neuer Fertigkeiten gehören an den Beginn des Hauptteils. Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer oder Kraft sollten im Anschluss durchgeführt werden.

Erfahrungen sammeln

Eine aufgebaute Bewegungslandschaft lädt zum Ausprobieren und Erkunden ein.

Zwischenreflexion

Nach den ersten Bewegungserfahrungen erfolgt eine kurze, zielgerichtete Reflexion. Die Kinder verbalisieren, was ihnen gelungen ist. Die Lehrkraft überlegt, woran angeknüpft werden kann,

um das nächste Ziel zu erreichen (siehe auch Kapitel **Reflexion im Sportunterricht**, S. 12 f.).

Lösungsoffene Bewegungsaufgaben

Ein Geräteaufbau fordert Bewegungsideen der Kinder heraus.

Beispiel: Die Kinder sollen als Aufgabe herausfinden, welche Möglichkeiten es gibt, eine gespannte Zauberschnur zu überwinden.

Bewegungsaufgaben mit methodischer Anleitung

Eine Bewegung wird durch eine methodische Reihe schrittweise erlernt oder verfeinert.

Beispiel: Hinführung zur Rolle vorwärts über die schiefe Ebene.

Üben und Festigen

Die Schüler üben und erweitern eine erlernte Bewegung.

Beispiel: Jonglieren von Bällen.

Freies Gestalten

Beispiel: Die Schüler erweitern ihr Bewegungsrepertoire durch neu erfundene Bewegungen oder Bewegungskompositionen (kleine Kunststücke mit Bällen, Seilen, Bändern, Reifen oder Alltagsmaterialien).

Vorzeigen der Bewegungsideen und der Lernfortschritte

Die Kinder zeigen eine selbst zusammengestellte Bewegungsverbinding am Barren, eine interessante Sprungmöglichkeit beim Minitrampolin, mit dem Seil o. Ä.

Ausklang

Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems (physischer Aspekt)

Reduzierung der Belastungsintensität durch geeignete Abwärmerspiele, evtl. Dehnung beanspruchter Muskelgruppen (siehe auch Kapitel: **Körpererleben durch Entspannung**, S. 87 ff.).

Emotionales Zur-Ruhe-Kommen (psychischer Aspekt)

Beispiel: Nach einer aufregenden Minitrampolinheit finden die Schüler mit einer Fantasie-reise zur Ruhe und verarbeiten die Eindrücke.

Reflexion (sozialer Aspekt)

Beispiel: Schüler sprechen nach einem Wettbewerb über Sieg und Niederlage und finden eine gemeinsame Basis für die nächsten Stunden.

Reflexion (individueller Aspekt)

Eindrücke verarbeiten, besprechen: „Mir hat das ... gefallen, weil ...“

Reflexion (inhaltsbezogener Aspekt)

Im Rahmen einer „Bewegungskonferenz“ sprechen Lehrkraft und Schüler über Erfahrungen zu durchgeführten Inhalten.

Beispiel: Wie konnte die gespannte Zauberschnur am besten übersprungen werden?

Ausblick auf die nächsten Sportstunden

Beispiel: Im gemeinsamen Gespräch werden die nächsten Sportstunden geplant (mögliche Fortführung einer Thematik, Wünsche der Schüler, Sporthausaufgabe).

Zusätzliche Hinweise

Die für den Hauptteil angegebenen Bausteine des Unterrichts stellen Möglichkeiten einer Schwerpunktsetzung dar, aus denen die Lehrkraft auswählen und kombinieren kann. Entscheidend ist, dass vom Stundenschwerpunkt („Was soll in erster Linie erreicht werden?“) die Vernetzung mit einem bestimmten Lernbereich und damit auch die Auswahl der Bausteine bzw. deren Verknüpfung abhängig gemacht wird. Für

die Einstimmungs- und Ausklangsphase gilt ebenfalls: Aus den vorgestellten Möglichkeiten kann sinnvoll ausgewählt werden. So sollte nach einem Hauptteil mit hohen emotionalen Bestandteilen (z. B. einem Wettbewerb, das Freude, Begeisterung, aber auch Enttäuschung auslöst) eine beruhigende Ausklangsphase stattfinden. Eine Besprechung über Ereignisse in einem Spiel, aber auch gemeinschaftsbetonende Bewegungsaufgaben bringen Geist und Körper wieder in Balance. Eine inhaltsbezogene Reflexionsphase kann gegebenenfalls auch in die Hauptphase eingebaut werden.

Falls Doppelstunden zu halten sind, können mehr Bausteine verwirklicht bzw. ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt untergebracht werden. (**Beispiel:** Der Hauptteil der Stunde wird durch die Gestaltung eines Kindertanzes bestimmt, im Anschluss daran dürfen die Kinder noch 20 Minuten mit Bällen spielen.)

Reflexion im Sportunterricht

Theoretische Grundlagen

Reflexion ist das Nachdenken über das eigene Tun. Dieses wird dabei unter verschiedenen Gesichtspunkten durchdacht, um Erkenntnisse daraus zu gewinnen und daran zu wachsen. Erkenntnisse aus „schlechten“ Erfahrungen stoßen Handlungsänderungen an, **gute Ergebnisse werden (meist) beibehalten**. Aus einer guten Reflexion ergeben sich fast zwangsläufig veränderte Handlungsstrategien.

Gesichtspunkte für die Reflexion sportlicher Handlungen

Lerngegenstand	Lernhandlung	Lernvermögen
<i>Nachdenken über Lerninhalte</i>	<i>Nachdenken über Planung, Strategien und Methoden</i>	<i>Nachdenken über das eigene Lernverhalten</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Wie habt ihr die Aufgabe gelöst? • Welche Schritte waren bei der Lösung notwendig? • Was brauchtet ihr, um die Aufgabe zu lösen? • Warum seid ihr bei der Lösung der Aufgabe gescheitert? Was braucht ihr, um sie doch noch zu lösen? • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Ihr habt die Aufgabe gelöst! Wie habt ihr in eurer Gruppe gearbeitet? • Ihr habt eure Aufgabe nicht lösen können. Lag es an der Zusammenarbeit in der Gruppe? Was müsste man verändern, damit es doch noch klappt? • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ging es dir persönlich in der Gruppe? • Welche Rolle hattest du? • Welche Gefühle traten während der Arbeitsphase bei dir auf? • Was hast du getan, damit es geklappt hat? • Was kannst du tun, damit es doch noch klappt? • ...

Grundprinzipien der Reflexion

- Ausrichtung am Ziel der Stunde
- Bewusstmachung des Sinns → Verbesserung von Schülerleistungen (z.B. durch Weiterentwicklung von Denkprozessen, Überprüfen und Überdenken eigener Ziele und Handlungen)
- Verbesserung und Effektivierung von Übungsphasen
- gezieltes Einbetten in den Unterrichtsverlauf

Ablauf

- nochmaliges Bewusstmachen des Lernziels der Stunde (Lehrkraft und Schüler)
- gezielte Reflexionsfragen
- Sammeln von Ergebnissen
- Strategien entwickeln
- Umsetzung/Ausprobieren der neuen Strategien
- ggf. Erkenntnisse zusammentragen/neue Reflexion

Inhalte

- kurz, klar, konkret
- auf das Stundenziel bezogen
- auf das (evtl. auftretende) Problem bezogen

Zeitliche Einordnung

- nach beendeter Lern- und Arbeitsphase
- zwischen/ nach Erprobungsphasen
- nach der Stunde
- zu Beginn der Stunde, z.B. als Rückblick auf die Erkenntnisse der vorangegangenen Stunde
- nach problematischen Situationen

Ort

- Turnhalle
- Klassenzimmer

Feedback

Feedback ist eine Rückmeldung zum Lernverlauf oder einer Tätigkeit von außen (Fremdwahrnehmung) und erfolgt durch die Lehrkraft oder die Mitschüler. Die Lehrkraft kann Feedback geben, indem sie mit Fragen gezielt Impulse setzt, die den Lernenden bei der Selbstreflexion dienlich sind. So werden Bereiche aufgezeigt, in denen ein Verbesserungsbedarf besteht. Ein kurzes Feedback ist somit Grundlage für die (Selbst-)Reflexion und gibt Richtungs-

hinweise zur Einschätzung der Effektivität von Lösungsansätzen.



Feedback und Reflexion: „Die Kombination macht’s!“

Reflexions- und Feedbackmethoden (Beispiele)

Reflexionsmethoden

- Kopfstandtechnik
- Selbstkontrolle mit Bildkarten
- Reflexionsgespräch (auch in Kleingruppen) und Ergebnissicherung (z.B. mit Bildkarten, Demonstration)
- Reflexion am Bild (z.B. mit Klebepunkten)
- Standpunktmethod mit Begründung
- Kreisabstimmung
- kreative Methoden, um auszudrücken, was mit Worten nicht möglich ist (z.B. Symbole, Farben, Töne)
- ...

Feedbackmethoden

für Schüler (durch Lehrkraft oder/und Schüler)

- Abfrage durch Meldung (z.B. Ampelkarten)
- Spontanfeedback (durch Schüler, Partner, Lehrkraft)
- kriterienbezogene mündliche Rückmeldung
- Fingerprobe
- ...

für die Lehrkraft (durch Schüler)

- Abfrage durch Meldung (z.B. Ampelkarten)
- Fragebogen (z.B. zum Ankreuzen, mit Bildern)
- Spontanfeedback (durch Schüler)
- Vier-Ecken-Methode
- kriterienbezogene mündliche Rückmeldung
- Standpunktmethod
- Fingerprobe/Daumenabstimmung
- kreative Methoden, um auszudrücken, was mit Worten nicht möglich ist (z.B. Symbole, Farben, Töne)
- ...

Zusätzliche Medien/Quellen

- Brattinger, W.: Soziales Lernen im Sportunterricht der Grundschule. Auer Verlag
- Hattie, J./Zierer, K.: Kenne deinen Einfluss! Schneider
- Petillon, H.: Soziales Lernen in der Grundschule – das Praxisbuch. Beltz
- Wangler, D.: SportPraxis reflektiert – Reflexion im Sportunterricht, in: Sport Praxis 57 (11 + 12), 2016, S.49–53
- Zierer, K.: Hattie für gestresste Lehrer. Schneider
- ISB (Hg.): Methoden des Schüler-Feedbacks.
https://www.isb.bayern.de/download/19457/methoden_des_schueler_feedbacks_.pdf/
 (Stand: 21.02.2022)
- ISB (Hg.): Lernaufgaben im Deutschunterricht – ein Leitfaden. https://www.isb.bayern.de/download/19777/leitfaden_lernaufgaben_d_jan_2017.pdf/ (Stand: 21.02.2022)
- ISB (Hg.): Kompetenzorientierte Leistungsaufgaben.
https://www.isb.bayern.de/download/22422/kompetenzorientierte_leistungsaufgaben_leitfaden.pdf/ (Stand: 21.02.2022)

Organisation von Sportunterricht

Theoretische Grundlagen

Bewegungsreiche, spannende Sportstunden können nur gelingen, wenn die Kinder strukturierte und berechenbare Rahmenbedingungen vorfinden. Gemeinsam vereinbarte, immer wiederkehrende Rituale legen klar und eindeutig fest, an welchen Grundregeln sich eine Sportgruppe zu orientieren hat. Dabei muss durchaus nicht alles von Anfang an fixiert sein, vieles entwickelt sich nach und nach. In jedem Fall ist es sinnvoll, wenn sich sportunterrichtende Lehrkräfte am Anfang des Schuljahres auf einige wesentliche gemeinsame Regeln einigen. Insgesamt sollte der äußere Rahmen den Kindern Sicherheit und Orientierung geben, ihnen aber gleichzeitig ein möglichst hohes Maß an effektiver Bewegungszeit und persönlicher Entfaltung bieten.

Tipps für Vorbereitung und Durchführung einer Sportstunde

Sportkleidung

- Kinder und Lehrkraft tragen Sportkleidung. Dazu gehören feste Hallenturnschuhe.

- Die Sportkleidung (auch die Sporttasche) muss regelmäßig mit nach Hause genommen und gewaschen werden. (Hygieneerziehung!)
- Ein Sportelternabend kann viele Eltern von der Bedeutung der richtigen Sportkleidung überzeugen.



Insgesamt sollten Eltern und Lehrkraft die Bedeutung der Sportstunde für das Kind sehr wichtig nehmen und Kinder nur im Ausnahmefall nicht teilnehmen lassen.

- Mädchen und Jungen mit längeren Haaren müssen einen Haargummi tragen. Zierspangen können zu Verletzungen führen.
- Am Körper getragene Gegenstände (Schmuck, Uhr, Freundschaftsbänder) müssen abgenommen, kleinere Ohrstecker können auch abgeklebt werden, wenn damit die Verletzungsgefahr ausgeschlossen werden kann.
- Brillenträgern ist eine Sportbrille aus Kunststoffgläsern zu empfehlen.

Auf dem Weg zur Turnhalle

Auf dem Weg zur Halle ist es günstig, den Kindern Aufgaben zu stellen, damit andere Klassen nicht gestört werden (z.B. Schritte zählen lassen, Turnbeutel balancieren, Durchschreiten eines „Zaubertores“, das den Mund verschließt). Gemeinsam vereinbarte und eingeübte Verhaltensweisen ersparen viel Zeit und Nerven. Es ist also sinnvoll, diese Phase auch außerhalb der Sportstunde zu besprechen und zu „trainieren“.



Zeitverlust vermeiden!

Tipps für die Umkleide

Die Kinder sollten Kleidungsstücke geordnet ablegen. (Ein Beispiel vorgeben!) Umgezogene Kinder bleiben an ihrem Platz sitzen oder stellen sich an der Turnhallentüre auf.



Die Lehrkraft ist immer als erste in der Sporthalle und verlässt sie als letzte!

Variante 1: Lehrkraft bringt die Kinder in die Halle, wenn alle umgezogen sind.

Variante 2: Kinder, die fertig umgezogen sind, dürfen bereits in die Halle gehen und ein be-

kanntes, möglichst ungefährliches Spiel durchführen (z. B. im Mittelkreis „Mein rechter, rechter Platz ist frei“, „Blinzeln“, „Obstsalat“ etc.). Kinder, die sich zu langsam umziehen, werden so angespornt, sich zu beeilen und können dann alleine in die Halle nachkommen.



Die Schüler dürfen sich in der Sporthalle nur betätigen, wenn die Lehrkraft im Raum ist. Ansonsten müssen sie am vereinbarten Treffpunkt (Mittelkreis...) warten.

Variante 3: Die Kinder ziehen sich bereits im Klassenzimmer um. Die Lehrkraft lässt eine vereinbarte „Umziehmusik“ laufen, an deren Ende alle fertig sein müssen. Schnell umgezogene Kinder setzen sich auf ihren Tisch. Diese können schon einige Gymnastikübungen zur Musik (siehe „Bewegte Schule“ oder „Voll in Form“ z. B. Boxen in die Luft, Radfahren im Sitzen, Hüpfen um den Tisch, Liegestütz am Boden,...) durchführen (vgl. Kapitel 12, S. 176 ff., Bewegte Grundschule).

Tipps für die Unterrichtsstunde selbst

Geeignete Treffpunkte in der Sporthalle

Regeln und Absprachen sollten möglichst gemeinsam festgelegt werden. Einige können zu Beginn des Schuljahres vereinbart werden. Für Beginn und Ausklang einer Sportstunde eignet sich besonders der Mittelkreis. Langbänke können, im Winkel, Dreieck oder Viereck aufgestellt, eine Alternative sein. Auch Matten können als Sitzfläche für Reflexionsphasen dienen.

Regeln für den Geräteraum



Hinweise zum Aufbau von Geräten siehe Kapitel Sicherheitserziehung, S. 31 f., und Turnen an Geräten, S. 100 f.

- Nur vorher beauftragte Kinder betreten den Geräteraum.
- Der Mattenwagen wird ausschließlich von ausgewählten Schülern oder der Lehrkraft geschoben.
- Auf dem Mattenwagen darf kein Kind sitzen.
- Die Geräte werden immer wieder an ihren Platz im Geräteraum gestellt.

- Nach dem Aufräumen treffen sich alle Kinder wieder im Mittelkreis.

Mögliche Handzeichen

- Eine hochgehaltene Hand: Die Kinder bleiben dort stehen, wo sie sind und hören zu!
- Zwei Arme bilden einen Kreis (über dem Kopf): Die Kinder kommen in den Stehkreis!
- Zwei Arme bilden einen Kreis (vor dem Körper): Alle Kinder kommen in den Sitzkreis!

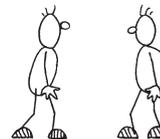
Signale

- Akustische Signale: Musik, Klatschen, Zeitungsrascheln, Pfiff.
- Optische Signale: Symbolkarten, Handzeichen.
- Taktile Signale: Papprollen, Isorohre.

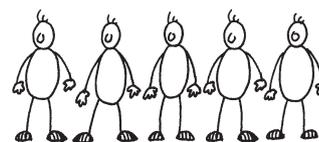
Aufstellungsformen

Im Sinne eines klaren Ordnungsrahmens müssen den Kindern einige Aufstellungsformen bekannt sein:

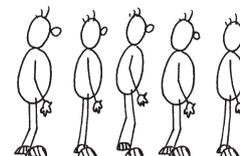
Partner:



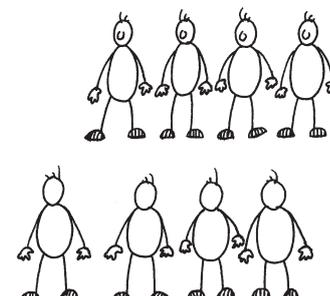
Linie:



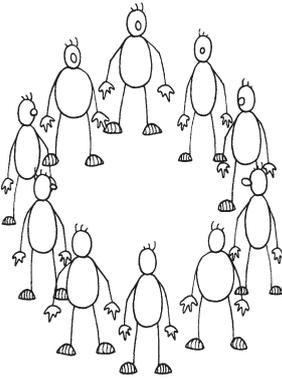
Reihe:



Gasse:



Kreis:

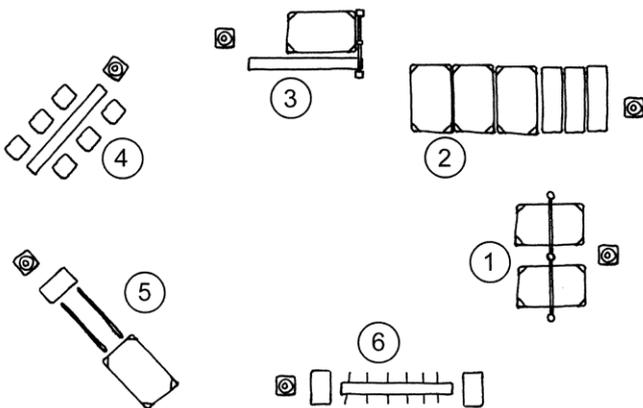


Stationsbetrieb

Günstig ist es, wenn sich Kinder beim Stationentraining an ein Grundprinzip halten können.

Folgendes System hat sich bewährt und wird exemplarisch vorgestellt:

Die Lehrkraft bereitet sich selbst einen Stationsplan vor.



Passende Stationskarten für die Ausgabe an die Schüler werden erstellt.

In der Halle werden Hütchen mit Nummern (identisch zu den Stationsnummern der Karten) aufgestellt, die den Kindern den Aufbauplatz der entsprechenden Station verdeutlichen.



Die Nummern auf den Hütchen sind Orientierungshilfen!

In Gruppen (Hinweise zur Gruppenbildung im Kapitel **Teams bilden**, S. 42f.) werden dann die Stationen von den Schülern selbstständig aufgebaut. Die Lehrkraft hilft bei den Großgeräten mit. Fertige Gruppen treffen sich im Mittelkreis. (Sie könnten auch noch zusätzliche Aufgaben übernehmen!)

Die Stationen werden im Kreis kurz besprochen und evtl. demonstriert (Sicherheit, Bewegungsaufgaben).

Jede Gruppe beginnt an der Station, die sie aufgebaut hat.

Während der Bewegungszeit läuft Musik. Stoppt diese, werden die Materialien der jeweiligen Station wieder in den ursprünglichen Zustand gebracht und zur nächsten gewechselt.

Am Ende baut jede Gruppe wieder die Station ab, die sie aufgebaut hat. Der Geräteabbau kann nach Absprache auch der nächsten Klasse überlassen werden.

Turnen im Strom

Beim Turnen im Strom wird eine Gerätebahn mit Bewegungsaufgaben durchlaufen. Zunächst setzen sich die Schülergruppen hinter einem Hütchen an einer Gerätebahn ab. Aufgabenstellung, Laufwege der einzelnen Gruppen sowie Zusatzaufgaben werden kurz erläutert, evtl. auch demonstriert.

Weitere Hinweise zum Turnen im Strom siehe Kapitel 8, S. 102f., **Turnen an Geräten/Organisatorische Vorüberlegungen**.

Allgemeine methodische Grundsätze

Der Sportunterricht in der Grundschule ist ein eigenständiger Bereich, der einige Besonderheiten aufweist, die ihn wesentlich von allen weiterführenden Schulen unterscheidet. Dies gilt besonders für die Methodik des Unterrichtens. So müssen für dieses besondere Lernalter die folgenden Grundsätze „vom Leichten zum Schweren“, „vom Bekannten zum Unbekannten“, „vom Einfachen zum Komplexen“ im Einzelfall auf ihre Gültigkeit hin überprüft werden. Beispielsweise hat sich gezeigt, dass in bestimmten Phasen des Lernprozesses ganzheitliche Ansätze besonders zielführend sind. Durch Experimentieren und Sammeln von Erfahrungen, aber auch durch das Lernen aus Fehlern ist bei Kindern schneller ein Lernzuwachs sichtbar, als wenn eine „Zerstückerungsmethodik“ Erfolgserlebnisse blockiert. So kann taktisches Verhalten in einem Teamspiel (Laufwege, Passen, Verteidigen, ...) durch spielerische Vermittlungskonzepte am besten entwickelt werden. Auch bei tänzerischen Inhalten (vgl. Kapitel 10, S. 134ff., **Bewegen zur Musik**) und bei vielen Bewegungen aus der Leichtathletik entwickeln sich Bewegungsfertigkeiten besonders gut durch offene Bewegungsaufgaben und ganzheitliche Vermittlungskonzepte.

Daneben gibt es Bereiche, die ohne eine Zerlegung von Bewegung in Teile, in Teilschritte oder in Übungsreihen (deduktive Vermittlungskonzepte) nicht bewältigt werden können. Das Herausgreifen und Festigen von Bewegungstechniken macht hier Sinn (Beispiel: Fangen eines indirekten Balls beim „Tschoukballspiel“ bzw. die Inhalte „Jonglieren“ oder „Rolle vorwärts“). Kinder üben gerne, wenn ihnen die Sinnhaftigkeit bewusst ist (Beispiel: „Ich übe das Passen und Fangen mit Bällen, damit ich im Spiel mehr Erfolgserlebnisse habe.“) In diesem Fall gelten die o.g. methodischen Grundsätze in besonderer Weise.

Vom Leichten zum Schweren

Soll ein Kind das Jonglieren lernen, macht es Sinn, vom Jonglieren mit Tüchern auf das schwierigere Jonglieren mit Bällen überzugehen.

Vom Bekannten zum Unbekannten

Im Turnen an Geräten wird die Rolle vorwärts zum Thema des Unterrichts. Nach einigen Sportstunden plant die Lehrkraft eine Turnstunde am Reck, wobei der bewegungsverwandte Hüftabzug als „unbekannter Inhalt“ die nun schon „bekannte“ Rolle vorwärts ablöst.

Vom Einfachen zum Komplexen

Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten ist ein besonderes Anliegen der Sporterziehung. Im Rahmen des Spielens mit Schlägern kann z. B. die Beidhändigkeit verbessert werden. Einfache Schlag- bzw. Fangübungen („Schlage den Ball auf Zuwurf fünfmal mit deiner rechten Hand, dann fünfmal mit deiner linken Hand zurück!“) werden dabei von komplexeren Bewegungsaufgaben abgelöst („Schlage den Ball mit der Hand zurück, die ich dir kurz vorher zurufe, drehe dich nach jedem Schlag einmal im Kreis!“).

Jede Lehrkraft muss selbst herausfinden, in welchen Bereichen ganzheitlich, induktiv und offen unterrichtet werden sollte. Die pädagogischen Tipps sind dazu Anhaltspunkte, ersetzen aber nicht eigene methodisch-didaktische Überlegungen im Vorfeld der Sportstunde. Genau an diesem Punkt wird fundierter und professioneller Sportunterricht in der Grundschule sichtbar. Die angeführten methodischen Grundsätze müssen noch in zwei wichtigen Punkten ergänzt werden:

Vom Ich zum Wir

Kooperative Bewegungs- und Spielaufgaben rücken das soziale Lernen in den Mittelpunkt. Ein modernes Unterrichtsverständnis muss kooperatives Lernen bereits in der Planung ansteuern. Die Phase der Ichbezogenheit (zum Beispiel will jedes Kind seinen eigenen Ball haben) kann durch Bewegungsaufgaben, die zunehmend gemeinschaftliches Handeln erforderlich machen (vom Ball besitzen zum Ball abgeben) abgelöst werden. Die Kinder erfahren schrittweise, dass Sport im Miteinander Spaß und Sinn macht. Die Lehrkraft muss die Kinder aber in jedem Fall dort abholen, wo sie entwicklungsbedingt stehen. Das bedeutet: Der Beginn einer Ballsportstunde sollte zunächst jedem Kind die Möglichkeit geben, sich mit „seinem“ Ball auseinanderzusetzen, bevor es bei Gruppenaufgaben mit Ball oder gar bei Teamspielen langsam darauf verzichten muss, ständig in Ballbesitz zu sein.

Vom Nachgestalten zum eigenen produktiven Gestalten

Die Kreativitätsentwicklung der Kinder braucht immer wieder Anstöße und Impulse durch die Lehrkraft. Deshalb ist der Weg „vom Nachgestalten (zum Beispiel zeigt die Lehrkraft Grundschritte zur Musik) zum eigenen Gestalten“ (die Schüler setzen in Kleingruppen die Schritte selbst zusammen und erfinden neue) ein besonders erfolgversprechender.

Die methodische Vorgehensweise ist von Fall zu Fall neu zu bewerten. Manchmal kann es sinnvoll sein, die Kinder gleich von Anfang an (ohne Vorgaben) Bewegungserfahrungen selbst entwickeln zu lassen (Beispiel: „Wie könnte man über ein gespanntes Gummiseil in die Weichbodenmatte, in den Sand, ... springen?“), wenn andernfalls interessante Lösungswege und wichtige Bewegungserfahrungen verbaut werden.

Differenzierende Maßnahmen

Bewegungszeit, Bewegungsräume und Bewegungsmöglichkeiten werden durch Differenzierung und Individualisierung optimiert. Sie lassen sich wie folgt unterscheiden:

Differenzierung durch veränderte Rahmenbedingungen:

Die Lehrkraft verändert die äußeren Rahmenbedingungen durch unterschiedlich beschaffene Geräte:

- Gerätehöhe, z.B. Kleinkasten oder Bock für die Grätsche, Großkasten mit unterschiedlichen Höhen, Ringe, Reck ...
- Gerätegröße (kleinere und größere Bälle)
- Unterschiedliche Ziele (bei Teamspielen mit Ball hohe oder niedrigere, bzw. große oder kleine Trefferflächen)
- Gerätehilfen (kleiner Kasten als Kletterhilfe am Reck)
- Gerätebeschaffenheit (Luftballon statt Ball)
- Geräte, die bewusst wackelig aufgebaut werden (Beispiel: Bälle müssen auf einer Sprungbrettwippe partnerweise zugespielt werden)

Inhaltliche Differenzierung:

- Leichte und anspruchsvolle Bewegungsaufgaben: Rolle vorwärts vom Mattenberg, Rolle vorwärts in der Ebene
- Kombination mehrerer Bewegungsfertigkeiten nacheinander
- Intensität: in der Barrengasse schwingen fünfmal ... oder nur zweimal
- Tempovariationen
- Bewegungshilfe durch Partner oder die Lehrkraft: z.B. Partner unterstützt die Rollbewegung am Boden, bzw. hilft beim Handstand
- Weitere Impulse: Musikrhythmus, Partner, Team, ...

Bewegungsvorbilder

Die Demonstration einer Bewegungsausführung durch die Lehrkraft bleibt immer noch der Idealfall in der Sporterziehung. Darüber hinaus kann aber auch ein Schüler eine Bewegung vormachen. Viele Bewegungshandlungen können auch durch Gerätearrangements und zielführende Bewegungsaufgaben erlernt werden. Fehler in der Bewegungsausführung sind hilfreich für den persönlichen Lernprozess und müssen als Chance begriffen werden, weitere Lernwege auszuprobieren.

Methodische Tipps

- Einfache Geräte und Materialien einsetzen und vielfältig nutzen (Fahrradreifen)
- Spannende Bewegungsgeschichten erzählen (Fahrradreifen als Pfützen)
- Stundenthemen stellen, die einen „roten Faden“ erkennen lassen (im Urwald, ...)
- Zeit geben zum Ausprobieren und Erfahrungen sammeln
- Ideen von Kindern aufgreifen und ernst nehmen (Gesprächskreis, Ideenbox)
- Dezentrale Unterrichtsformen (Gruppen-, Stationenunterricht) einbauen
- Absprachen und Regeln gemeinsam entwickeln
- Ausgeruht und zeitlich begrenzt üben
- Abwechslung, Vielfalt, Variationen bieten, aber dennoch Schwerpunkte setzen
- Anforderungen behutsam steigern
- Ausgrenzende Wettspiele vermeiden

Zusammenfassung

Die Sportstunde soll also vielfältig und abwechslungsreich sein. Dem Sicherheitsaspekt muss dabei in jedem Fall Rechnung getragen werden. Offene Unterrichtsformen, altersgemäße und abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsaufgaben schaffen eine angstfreie und aggressionsarme Unterrichtsatmosphäre. Verstärkung und Ermutigung motivieren die Kinder, Ausgrenzung und Bloßstellung verhindern einen Zugang zum Sport. Die Sprache und Stimme der Lehrkraft steuert dabei Phasen der Aufmerksamkeit, der Ruhe, der Aktivität und Ausgelassenheit.