

Spielräume effektiv nutzen – spielend lernen im Sportunterricht

René Költz

Die Bildungsstandards zeitgemäßer Lehrpläne bieten weite Gestaltungsspielräume. Sie ermöglichen neue Perspektiven, gestatten vielfältige methodische Wege, sorgen für eine allgemeine Öffnung des Sportunterrichts und fördern das spielerische Lernen und die effektive Nutzung von Spielräumen durch informelle Bewegungs- und Spielaktivitäten.

Bereits zur Zeit der „Leibeserziehung“ in den 50er und 60er Jahren wurden die Grundlagen für eine „Öffnung“ des Sportunterrichts erarbeitet. Die Bestrebungen konkretisierten sich in der so genannten induktiven Methode mit dem zentralen Begriff der Bewegungsaufgabe (vgl. Söll, 1999). Dabei handelt es sich um einen betont Schüler- und prozessorientierten Unterricht, der hauptsächlich im Turnen Anwendung findet. Hierbei sollen sich die Schüler über spielerisches Ausprobieren vorgegebene Bewegungen aneignen.

In den 70er Jahren erkannte man (wieder) den hohen Wert des freien Spielens. Die Untersuchung des freien Bewegungslebens von Kindern und die daraus folgenden Schlüsse gaben wichtige Impulse für die Integration von Spielreihen in den

Sportunterricht. Darüber hinaus entwickelte sich ein breites Spektrum weiterer Formen, bei denen Schüler zielgerichtet mit diversen Spielen, bzw. Spielformen konfrontiert werden.

Obwohl spielgerechte Unterrichtsformen die Spielidee bewusst mit einbeziehen, ist das vom Lehrer vorgegebene Spiel mehr oder weniger methodisch eingebettet und reglementiert. Ein Spielen, etwa wie im freien Bewegungsleben der Kinder, findet im Sportunterricht kaum statt. Diese Hypothese wird durch repräsentative Befragungen von Sportlehrkräften gestützt. Es dominiert das Bild, wonach guter Sportunterricht vorwiegend zielorientiert, normativ, geschlossen und sportartenorientiert sei (Hummel, 2000). Der Unterricht wird in der Regel nach den Aspekten „Üben – Wiederholen – Festigen – Kontrollieren“ gestaltet (Hummel, 2006).

Der natürliche Spieldrang der Kinder kann heute nur noch unzureichend ausgelebt werden: Freie Mit-tage werden oft mit Nachhilfe oder Computerspielen ausgefüllt und auf den wenigen synthetischen Bolzplätzen gibt es wegen Lärmbelästigung behördliche Vorschriften.

Durch „Urbanisierung, Mediatisierung, Massenkonsum, Verpädagogisierung und Sozialumbruch“ (Zeicher & Zeicher, 1998) fehlen den Kindern Erlebnisräume, um sich im freien Spiel zu organisieren, zu wettstreiten und einfach Spaß zu haben mit der Folge von Mangel an

AUS DEM INHALT:

<i>René Költz</i>	
Spielräume effektiv nutzen – spielend lernen im Sportunterricht.....	1
<i>Britta Hoss</i>	
Improvisation in der Oberstufe – Den Körper als Kommunika- tionsinstrument einsetzen... 4	
<i>Frank Trendelkamp</i>	
Gekonnt Stürzen – Vorbereitende Fallschule im Schneesportunterricht.....	10
<i>Lars Schmoll</i>	
Tipps für den (guten) Sportunterricht.....	12
<i>Fritz Dannenmann</i>	
Neue Lehrmaterialien für die Sportlehreraus-, -fort- und -weiterbildung.....	14

Sinnes-, Bewegungs-, Spiel- und Eigentätigkeitserfahrungen.

Während in den 50er Jahren „Straßenspiele“ in alters- und geschlechts-heterogenen Gruppen den selbst-organisierten Kinderalltag bestimmten, beginnt heute die moderne Sportkarriere bereits mit 4-6 Jahren im Verein. Der Zugang zum Sport erfolgt früher, institutionalisierter und unter pädagogischer Betreuung. Die Kleinen wachsen in ein spielerisches Training hinein und betreiben oft schon früh Wettkämpfe, ohne über selbstgemachte Spielerfahrung zu verfügen.

Doch Spielen verträgt sich nicht gut mit äußerem Zwang; wenn es verordnet wird, verändert es sein Wesen. Eigenes Entscheiden und experimentelles Handeln – konstituierende Elemente des Spiels, – sind nur ohne Eingriffe von außen möglich (Warwitz & Rudolf, 2003).

Das unbeaufsichtigte Spielen, sowie selbstinszenierte körperliche Betätigungen mit ihren positiven Wirkungen auf Lebensqualität und Identitätsentwicklung der Kinder, haben an Bedeutung verloren (Wieland & Schrader, 2001).

„Wir kriegen die jungen Leute, die die Gesellschaft erzeugt und das sind solche, die nicht wie wir als Buben jeden Tag auf der Schulwiese gespielt haben, bis der Hausmeister uns wegschickte“ (Uli Hoeneß, 18. 11. 1995, Süddeutsche Zeitung).

Wie kann man spielend lernen?

Spielen lernt man im und durch Spielen; Kreativität lernt man, wenn man kreativ sein kann/darf/soll, indem man Erfahrungen sammelt im Schaffen von Neuem (Polzin, 2001). Der Sportunterricht kann einen wertvollen Beitrag leisten, das freie Spielen zu revitalisieren. Darüber hinaus ermöglicht er allen Kindern, auch denen, die sich sonst

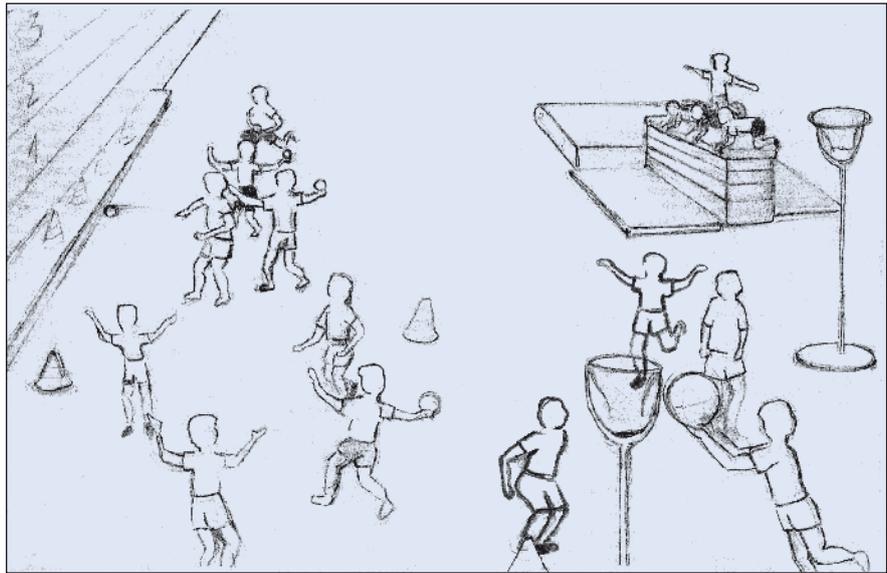


Abb. 1

nicht am sportbezogenen Spielen außerhalb der Schule beteiligen würden, Zugang. Dabei sollten folgende Erkenntnisse in das methodische Vorgehen einfließen (nach Struck, 2001):

- Kinder und Jugendliche lernen besser, wenn sie selbst lernen, als wenn man sie belehrt;
- junge Menschen lernen besser, wenn man sie beim Lernen zugleich auch Handeln lässt („learning by doing“);
- Schüler lernen besser, wenn sie beim Lernen auch ungestraft Fehler machen dürfen („trial and error“);
- Kinder lernen besser von Gleichaltrigen als von noch so guten Erwachsenen. Eltern und Lehrer müssen das Lernen der Kinder voneinander begünstigen, z. B. beim Spielen.

Zielsetzung

Als übergeordnetes Ziel sollte der Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz im Bereich des freien Spielens und Lernens angestrebt werden mit folgenden Zielsetzungen:

- Die Schülerinnen und Schüler
- erleben und entwickeln Freude an der sportlichen Bewegung;
 - verbessern ihre motorische und konditionelle Leistungsfähigkeit und können diese richtig einschätzen;
 - erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit;
 - können kreativ handeln und sich kreativ (über ihren Körper) ausdrücken;
 - können bei sportlichen Aktivitäten miteinander kooperieren und in Wettkampf treten. Dabei zeigen sie Fairness und die Bereitschaft, Konflikte zu bewältigen und
 - lernen sozialen Ausgrenzungen entgegenzutreten.

Vorgehensweise

Es wird vom Lehrer nur ein offener Rahmen vorgegeben: In allen vier Hallenecken befinden sich diverse Medien, deren Auswahl weitestgehend frei ist. Es sollten Medien sein, die von den Schülern einfach und sicher transportiert werden können.

Exemplarisch sind in den Abbildungen 1 und 2 Situationen dargestellt, bei denen sich in einer Ecke Turn-

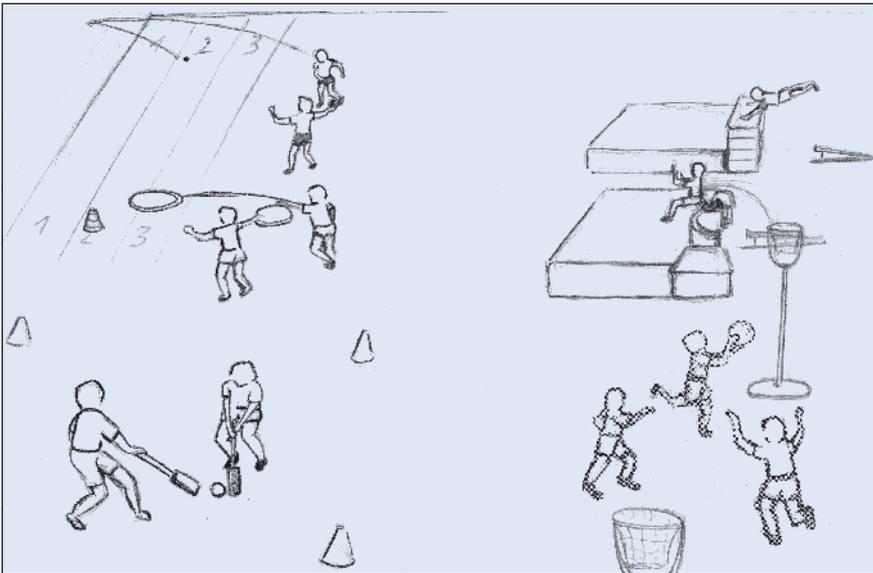


Abb. 2

und Akrobatikgeräte, in der zweiten Basketballbälle und bewegliche Körbe, in der dritten Handbälle bzw. Schläger für Ball-Bouncer und Pylone, sowie in der vierten Ecke Wurfgeräte (Bälle, Reifen etc.) befinden.

Innerhalb einer Zeiteinheit dürfen die Schüler in Kleingruppen in den Ecken mit- oder gegeneinander spielen, ausprobieren und Freude am Tun haben. Was sie spielen, welche Regeln sie anwenden und wie sie die Mannschaften einteilen, bleibt ihnen überlassen.

Es bietet sich an, die Gruppengröße auf maximal 8 Schüler zu begrenzen, da so die Gruppe intern übersichtlicher und leichter organisierbar wird. Am Ende der Zeiteinheit erfolgt ein Signal und die Schüler wechseln die Ecken. Dabei dürfen sie selbst entscheiden, ob sie in der gleichen Gruppe bleiben und in welcher Reihenfolge sie die Stationen durchlaufen.

Der Lehrer greift in den Spielbetrieb lediglich dann ein, wenn Sicherheitsrisiken auftreten, oder wenn er von den Schülern eingefordert wird, z. B. beim Helfen und Sichern.

Reflexion

Die Unterrichtsform eignet sich besonders für kleinere Klassen der Unter- und Mittelstufe. Selbst in Hallen von geringer Größe kann man so die ganze Klasse kontinuierlich sinnvoll an sportliche Inhalte mit hohen Intensitäten und effektiven Lerneffekten heranführen. Die Schüler sind motiviert und kommen auf bemerkenswerte Spiel-, Bewegungs- und Organisationsideen.

Über kreatives „learning by doing“, gegenseitiges Helfen und Vorbildwirkung werden Bewegungs- und Körpererfahrungen erweitert und Sozialkompetenzen geschult.

Interessant ist, dass sich die Schüler entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit in homogenen Gruppen zusammenfinden – manchmal sogar abhängig von der jeweiligen bevorstehenden Situation – und so eine „natürliche“ Differenzierung erfolgt.

Literatur

- Dietrich, K. & Landau, G. (1976). *Beiträge zur Didaktik der Sportspiele. Teil 1: Spiel in der Leibeserziehung*. Schorndorf: Hofmann.
- Hummel, A. & Schierz, M. (2006). *Studien zur Schulsportentwicklung in Deutschland*. Schorndorf: Hofmann.
- Hummel, A. (2000). Schulsportkonzepte zwischen totaler Rationalisierung und postmoderner Beliebigkeit. *sportunterricht*, 49, 9-13.
- Polzin, M. (2001). Inszenierung als Teil der Ausbildung? In J. Funke-Wieneke & K. Moegling, *Stadt und Bewegung*. Immenhausen: Prolog-Verlag.
- Rethorst, S. (2004). Kinder in Bewegung. *sportunterricht*, 53, 72-78.
- Schmidt, W. (2001). Vom informellen Straßenspiel zum institutionalisierten Sport: Chancen und Risiken modernisierter Kindheiten in städtischen Ballungsräumen. In J. Funke-Wieneke & K. Moegling, *Stadt und Bewegung*. Immenhausen: Prolog-Verlag.
- Söll, W. & Kern, U. (1999). *Alltagsprobleme des Sportunterrichts*. Schorndorf: Hofmann.
- Struck, P. (2001). Wie lernt eigentlich ein Kind am besten? In R. Zimmer & I. Hunger, *Kindheit in Bewegung*. Schorndorf: Hofmann.
- Warwitz, S. & Rudolf, A. (2003). *Vom Sinn des Spielens. Reflexionen und Spielideen*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- Wieland, H. & Schrader, H. (2001). Der Schulhof als Spiel- und Aktionsraum – ein konkretes Planungs- und Umsetzungsbeispiel. In J. Funke-Wieneke & K. Moegling, *Stadt und Bewegung*. Immenhausen: Prolog-Verlag.
- Zeiber, H. J. & Zeiber, H. (1998). *Orte und Zeiten der Kinder. Soziales Leben im Alltag von Großstadtkindern*. Weinheim, München: Juventa Verlag



René Költz ist Gymnasiallehrer am Ludwig-Uhland-Gymnasium in Kirchheim u. Teck

Anschrift: rene.koeltz@web.de

Verehrte Leserinnen und Leser, Autorinnen und Autoren!

Ihnen und Ihren Angehörigen wünsche ich ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2009. Dank sagen möchte ich allen Autorinnen und Autoren für die Mitarbeit bei der Gestaltung der ‚Lehrhilfen‘. Ich freue mich auf eine weitere vertrauensvolle Zusammenarbeit und hoffe, auch im nächsten Jahr den Leserinnen und Lesern gute Beiträge für die Sportpraxis anbieten zu können. *Ihr Heinz Lang, Schriftleiter der Lehrhilfen*

Improvisation in der Oberstufe – Den Körper als Kommunikationsinstrument einsetzen

Britta Hoss

Adressatengruppe: Sekundarstufe II – Profilkurs Gymnastik Tanz
Zeitlicher Umfang: ca. 5 Doppelstunden

Die Improvisationsgestaltung in der Oberstufe stellt eine spannende Herausforderung dar.

Die Schüler werden dazu angeleitet, sich von unterschiedlichen Inhalten inspirieren zu lassen, diese körperlich auszudrücken und so neue Bewegungen zu kreieren anstatt auf bereits vorhandene Bewegungsabläufe zurückzugreifen.

So wird dieser anspruchsvolle Sportunterricht stark geprägt von einer künstlerischen Komponente. Diese ermöglicht den Schülern, sich einen neuen Zugang zur Bewegungsgestaltung zu erschließen. Einige wachsen dabei über sich hinaus und entdecken ungeahnte Facetten und Talente an sich selbst und an ihren Mitschülern.

Es werden erfolgreich erprobte Ideen und Anregungen aufgezeigt, die die Umsetzung eines derartigen Vorhabens ermöglichen. Dazu werden durchführbare Herangehensweisen und Inhalte unterschiedlicher Abstraktion mit hohem Aufforderungscharakter aufgezeigt. Zudem werden Vorschläge für eine Verknüpfung von Theorie und Praxis und Möglichkeiten der praktischen und theoretischen Leistungsüberprüfung gemacht.

Ziel und Methodik

Die Schüler werden ausgebildet, inspiriert von selbst gewählten oder vorgegebenen Inhalten, Bewegungen zu gestalten. Als Grundlage für gelingende Ausdrucksstärke wird die Fähigkeit der eigenen Körperwahrnehmung geschult. Dazu werden Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper angeboten, die stets neue Bewegungserfahrungen implizieren. Der Zusammenhang zwischen Geist und Körper/Bewegung wird dabei in den Vordergrund gestellt – eine Möglichkeit, eine Einführung in die Bewegungsinterpretation zu erfahren. Die Schüler sollen dabei zu Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit erzogen werden, sie werden aktiv als Subjekt in den Lernprozess einbezogen und dazu angeleitet, ihn eigenständig mitzugestalten.

Das Unterrichtsvorhaben lebt von der Offenheit der Methodik des Anregen-Findens. Diese lässt den notwendigen Freiraum für die Bewegungsgestaltung und gibt eine gewisse Anlehnung in Form von Inspirationen, an denen die Ideen reifen können.

Es werden methodische Maßnahmen wie Formen der Ablenkung, Tarnung durch Masken oder das Tanzen in der Gruppe aufgegriffen. So können die Bewegungsgestaltungen und -ausführungen zu Beginn des Lernprozesses durch den Abbau von Hemmschwellen vereinfacht werden; auch werden auf diese Weise Möglichkeiten zur Durchführung eines oberstufengemäßen ganzheitlichen Sportunterrichts geschaffen. Phänomene wie Angst, Scham und Scheu werden aufgegriffen, thematisiert, ansatzweise analysiert und zunächst akzeptiert, um diese dann im Laufe der Reihe gemeinsam zu überwinden.

Die methodische Vorgehensweise bei der Durchführung der Reihe lässt sich wie folgt beschreiben: von konkreten, alltagsnahen zu abstrakten Themen, die nicht der direkten Welt der Schüler entnommen sind und von einfachen, spontanen Improvisationsaufgaben zu komplexen, wiederholbaren Aufgaben.

**Erste Einheit:
Untypischer Einstieg in die Improvisationsgestaltung, um Scham vorzubeugen und vorschnellen Widerspruch zu vermeiden**

Praxis: Spontane Darstellung situationsgemäßer, alltagsnaher Posen nach Korbwürfen.



Die freie Bewegung

Theorie: Körpersprache aus sportpsychologischer Sicht; Hemmungen thematisieren.

Die Schüler werden angehalten, in Kleingruppen auf eine lustige oder zumindest für Basketball untypische Weise Körbe zu werfen. Dazu werden ihnen verschiedene Materialien und Geräte zur Verfügung gestellt. Nach einer Zeit der Ideen-sammlung sollen sie eine kleine Korbwurfshow entwickeln, die mehrere möglichst unterschiedliche Wurfmöglichkeiten darstellt. Diese wird zur Musik präsentiert.

In einem weiteren Schritt werden die Schüler angehalten, im Anschluss an den Wurf eine Pose einzunehmen, die das Gelingen und die damit zusammenhängende Zufriedenheit bzw. das Misslingen und die damit zusammenhängende Unzufriedenheit widerspiegelt. Durch diese Einnahme von Posen, gebunden an eine Erfolgs- oder Misserfolgssituation, wird, losgelöst von gymnastischen oder tänzerischen Inhalten, ein sanfter Einstieg in die Improvisationsgestaltung gewählt.

Weiterführende Impulse seitens der Lehrperson können sein: „*Stellt Euch vor, Ihr steht auf der Bühne. Auch in der letzten Reihe will man noch sehen können, was Ihr darstellen wollt*“. Die Notwendigkeit der Beto-

nung und die daraus resultierende Wirkung im Gegensatz zur Wirkung durch Übertreibung können in diesem Zusammenhang erprobt und reflektiert werden. Die Vermeidung der Übertreibung, um Klamauk zu verhindern, sollte unbedingt thematisiert werden.

In einer nächsten Phase werden die Schüler zu ihrer Befindlichkeit bei der Einnahme der Posen befragt. Die Beobachtung geeigneter Szenen kann zudem herangezogen werden, um die Darstellung der Posen von der Darstellung der Korbwürfe abzugrenzen. Es wird reflektiert, dass die Einnahme der Posen stärker als die Darstellung der Korbwürfe mit Hemmungen verbunden sein kann. Ursachen dieser Hemmungen können thematisiert werden. Das Schamgefühl und das Preisgeben der Intimsphäre sollten genannt werden. Um die Diskussionen zu nähren und fundierter zu gestalten, eignet es sich, in diesem Zusammenhang Zitate aus der Literatur einzubringen. Mögliche Beispiele können sein – (Siehe Literaturangabe). „*Körpersprache als Spiegel der Seele*“ (Ellgring, 2004, S. 7), „*Bis zu zwei Dritteln der Kommunikation verläuft über Körpersprache*“ (Heidemann, 1999, S. 84 f.).

Als weiterer Schritt könnte abgrenzend aufgegriffen werden, die Zufriedenheit/Unzufriedenheit in der ganzen Gruppe darzustellen. Die sich ergebenden Szenen können dabei mit den vorherigen Szenen beobachtet und verglichen werden. Die anschließende Reflexion kann ergeben, dass innerhalb der Gruppe ein gewisses Sicherheitsgefühl das Selbstbewusstsein enorm stärkt.

Zweite Einheit:
Einführung von Gestaltungskriterien zur Qualitätssicherung der Choreographien der Reihe

Praxis: Erfüllung verschiedener Bewegungsaufgaben und anschließende Zuordnung der Gestaltungskriterien.

Theorie: Wiederholung der Kenntnisse der Gestaltungskriterien aus der Mittelstufe.

Mit einem Brainstorming kann ermittelt werden, welche Vorkenntnisse die Schüler bezüglich der Gestaltungskriterien aus der Mittelstufe besitzen. Die wichtigsten Aspekte werden an der Tafel festgehalten. Ein Beispiel:

Eine Bewegung vollzieht sich in einem bestimmten Raum in einer bestimmten Zeit und unterliegt einer gewissen Dynamik/Intensität. In der Bewegungsgestaltung werden damit all diese Kriterien berücksichtigt, eines kann und sollte jedoch dabei in den Vordergrund gerückt werden. Zweck: Ausdruckssteigerung/Vermittlung einer gewissen Aussage/Kommunikation.

In einem zweiten Arbeitsschritt werden in Kleingruppen verschiedene Bewegungsaufgaben ausgeführt. Diese sind so arrangiert, dass die Schüler einer Gruppe in ihren Gestaltungen automatisch unbewusst ein bestimmtes Gestaltungskriterium in den Vordergrund rücken. Beispiele für Bewegungsaufgaben können sein:

● **Kriterium Zeit**

Gliederung: Verändert nach jedem neuen Atemzug eure Bewegungsrichtung! Stellt nach zehn Herzschlägen einen beliebigen Sprung dar! Bewegt euch im vorgegebenen Takt!

Tempo: Stellt jemanden dar, der gehetzt wird! Stellt jemanden dar, der wartet! Stellt Wellen dar, die an einen Strand schlagen! Stellt Zeitraffer und Zeitlupe in einem Fußballspiel dar! Stellt eine beschleunigende Lokomotive dar! Stellt einen Wirbelsturm dar, der sich langsam auf- und abbaut!

Gleichzeitigkeit und Aufeinanderfolge: Stellt einen Fischschwarm dar, der zusammen durch das Meer schwimmt (Plötzlich bemerkt einer nach dem anderen, dass ein Hai von vorne kommt)! Stellt Domino-Steine dar, die als Kettenreaktion umfallen! Stellt Marionetten dar, bei



Marionetten

denen ein Faden nach dem anderen durchgeschnitten wird! Stellt Zahnräder einer Maschine dar!

● Kriterium Raum

Raumwege: Stellt schwimmende Fische im Aquarium dar! Stellt Wasser dar, welches ausgeschüttet wurde! Stellt dar, dass ihr einen Volleyball hochhalten müsst!

Raumdimensionen: Stellt Marionetten dar, die zusammenfallen! Stellt Ballons dar, die aufgeblasen werden! Stellt springende Tiere dar!

● Kriterium Dynamik

Schwere; maximaler Krafteinsatz: Stellt dar, ihr hättet Blei in euren Beinen!

Leichtigkeit; minimaler Krafteinsatz: Stellt dar, ihr würdet nach und nach mit Helium gefüllt!

Spannungskontrast: Stellt dar, ihr würdet Federn tragen, die sich nach einiger Zeit in Bleikugeln verwandeln oder ihr würdet mit einem schweren Rucksack laufen, den ihr später abwerft!

Spannungssteigerung: Stellt dar, ein Körperteil nach dem anderen würde von Stromschlägen erfasst!

Spannungsakzentuierung: Stellt dar, ein stechender Schmerz würde euch in der Bewegung immer wieder erfassen! Bewegt euch monoton und entwickelt einen schönen Sprung auf ein Signal hin!

Im Anschluss demonstrieren die Gruppen ausgewählte Gestaltungen. Die beobachtenden Schüler sollen begründet zuordnen, welches Gestaltungskriterium besonders zum Tragen kommt. Die oben erwähnten unterschiedlichen Erscheinungsformen der einzelnen Kriterien sollten dabei genannt und können an der Tafel ergänzt werden. Da es wahrscheinlich Mehrfachnennungen und Uneinigkeiten gibt, kann thematisiert werden, dass die Kriterien nicht isoliert gesehen werden können, sondern in der Bewegung immer kombiniert auftreten.

Eine weiterführende Möglichkeit ist, Schüler selbstständig Bewegungsaufgaben zu ausgewählten Kriterien entwickeln zu lassen, die die anderen Gruppen ausführen sollen.

**Dritte Einheit:
Vertiefung der Fähigkeit
des Umgangs mit den
Gestaltungskriterien
Raum, Zeit und Dynamik**

Praxis: Darstellung verschiedener Formen von Begegnungen.

Theorie: Zuordnung der Gestaltungskriterien und Thematisierung der Funktion der Gestaltungskriterien.

Ein Brainstorming verdeutlicht den Schülern, welche Arten der Begegnungen es gibt (Bsp.: Liebespaar unterwegs, Begegnung Bekannter auf der Straße, Casting, Bewerbungsgespräch, Verkaufsgespräch ...).

Die Schüler wählen in Kleingruppen (2er- oder 3er-Gruppen) einige Begegnungen aus. Sie entwickeln Darstellungen und präsentieren ihre Ergebnisse im Plenum. In einer Reflexionsphase werden diese unter der Fragestellung ausgewertet, welche Besonderheiten die einzelnen Begegnungen haben.

Anschließend wird die Ursache dieser Besonderheiten thematisiert. Die Nähe des Liebespaars beispielsweise wird auf die innige Zuneigung, das hohe Tempo zweier Geschäftsleute auf ihre Geschäftigkeit zurückgeführt. Die Lehrperson bringt die Vergleichskriterien zusammenfassend auf den Punkt: Aspekte wie Distanz und Nähe (Vertraulichkeit), Entschlossenheit und Vorsicht oder Unsicherheit, Hast und Ruhe werden angeführt. Die Lehrperson erinnert an die Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik und zeigt auf, dass die genannten Vergleichskriterien sich annähernd mit den bekannten Gestaltungskriterien decken. Sie fordert die Schüler auf, die Gestaltungskriterien erneut und bewusst in die Darstellungen einzubeziehen, um bestimmte Aussagen über die Begegnung zu machen.

Nach einer Überarbeitung der Darstellungen werden diese erneut präsentiert. Unter der Fragestellung, welche Aussage die Betonung eines bestimmten Kriteriums macht, werden die Gestaltungen beobachtet und ausgewertet. Es wird anschließend reflektiert, dass das Kriterium Raum eine gewisse Distanz verdeutlichen kann und damit eine Aussage macht bezüglich der Beziehung der Personen, die sich begegnen. Zudem kann die Dynamik der Situation eine gewisse Entschlossenheit oder Unsicherheit darstellen und damit ebenfalls eine Aussage machen über die Beziehung der Personen.

Das Kriterium Zeit kann über den Aspekt der eventuellen Synchronität der Darstellung verdeutlichen,

wie ähnlich die Personen sich sind/ wie genau sie sich kennen und kann das Tempo der Darstellung in der Situation widerspiegeln, ob sie geprägt ist durch Hast und Eile oder durch Gemütlichkeit.

**Vierte Einheit:
Abbau von Hemmungen,
Optimierung der
Gestaltungsfähigkeit**

Praxis: Schüler entwickeln mit Masken innerhalb der Gruppe kleine, wiederholbare Choreographien zur Thematik gespielter Gefühlszustände.

Theorie: Körpersprache aus sportpsychologischer Sicht. Individuell unterschiedlich ausgeprägte Hemmungen und Möglichkeiten zur Aufhebung der Hemmungen.

Als Einstieg werden Kleingruppen verschiedene Themenkarten ausgeteilt (Siehe **Anhang 1**). Jede Kleingruppe erhält alle zwölf Karten und die Schüler begeben sich in einen Kreis, in dem die Karten gut lesbar ausgelegt werden. In jedem Kreis wird eine Flasche gedreht, um die Schüler zufällig auszuwählen: auf

wen die Flasche zeigt, ist an der Reihe. Er entscheidet sich für eine Karte, deren Thema er pantomimisch darstellen soll. Dopplungen sind dabei zu akzeptieren.

In der anschließenden Reflexionsphase werden die genutzten Karten von den nicht genutzten thematisch abgegrenzt. Individuell ausgeprägte Hemmungen bezüglich gefühlvoller Darstellungen werden als Problem der Stunde thematisiert und an der Tafel festgehalten. Die Schüler werden zudem angehalten, über die eventuellen Ursachen nachzudenken. Äußerungen wie: „Man möchte den eigenen Körper vor den Mitschülern nicht in den Vordergrund stellen“, „Man möchte sich vor den anderen nicht entblößen“ usw., werden aufgegriffen.

Eine mögliche Formulierung könnte sein:

Die körpersprachliche Darstellung von Gefühlen ist bei vielen Menschen mit Hemmungen verbunden – auch wenn diese Gefühle nur vorgetäuscht sind. Diese Tatsache hat eine psychologische Ursache. Der Gefühlszustand wird als persönliche Intimsphäre angesehen, an der man niemanden Teil haben lassen möchte.



Stimmungsbarometer „Froh“

Diese Hemmungen werden als normal und legitim angesehen und werden akzeptiert. Im zweiten Schritt werden den Schülern Möglichkeiten an die Hand gegeben, mit diesen Hemmungen umzugehen. Sie werden angehalten, Masken aufzusetzen, eines der gefühlsbetonten Themen auszuwählen und diese Darstellung erneut in den Kleingruppen zu demonstrieren. In einem weiteren Schritt soll die Gruppe aus dem beobachteten Bewegungsmaterial der Gruppenmitglieder geeignete Bewegungen von beliebig vielen Schülern auswählen. Diese sollen aufgegriffen werden, um sie innerhalb der ganzen Gruppe zur Musik zu vertanzen. Dabei soll ein beliebiges Gestaltungskriterium besonders berücksichtigt werden.

Im Anschluss an eine angemessenen lange Erarbeitungsphase sollte in einer ersten Reflexion zunächst auf die Qualität der einzelnen Choreographien eingegangen werden, um auch auf sportpraktischer Ebene eine Lernprogression zu erzielen. Diese Reflexionsphase kann zudem dazu dienen, dass die Schüler ihre Fähigkeit, Bewegungen zu beobachten, Kriterien geleitet zu analysieren und zu bewerten, verbessern.

In einer zweiten, sporttheoretischen Reflexion werden die erfahrenen Hemmungen erneut aufgegriffen.



Stimmungsbarometer „Traurig“

Die Schüler werden bezüglich ihres Wohlfühls in den einzelnen Situationen (ohne Maske, mit Maske, in der Gruppe) befragt. Ursachen für einen durch die meisten erfahrenen Hemmungsabbau werden abgeleitet: Ablenkung durch Musik, Gewöhnungsprozess, Anonymisierung durch Masken und Selbstbewusstseinsstärkung durch Gruppensolidarität können beispielsweise genannt werden. Das anfangs formulierte Problem kann durch diese Erkenntnisse erweitert werden.

**Fünfte Einheit:
Sensibilisierung für den Unterschied zwischen individuell entwickelter und soziologisch beeinflusster Bewegung**

Praxis: Vortanzen eines Stimmungsbarometers (glücklich-traurig-glücklich) zur Musik.
Theorie: Körpersprache aus sportsoziologischer Sicht.

Den Schülern werden drei Bilder von Sportlern aus verschiedenen Sportarten angeboten, die allesamt fast identisch dargestellte Siegerposen aufzeigen.

Davon ausgehend wird im Gespräch mit den Schülern eine sporttheoretische Ausgangsthese notiert: **Es gibt körpersprachliche Ausdrucksformen, die keine Erfindung des Individuums sind.**

Die Schüler können angehalten werden, Ideen zu entwickeln, wie diese These innerhalb der Gruppe belegt werden könnte. Die Idee ist, dass Gefühlszustände dargestellt werden sollen, um später die Bewegungen miteinander zu vergleichen. Zur Qualitätssicherung der sportpraktischen Ebene und zugunsten der Durchführbarkeit müssen die Ideen eventuell modifiziert oder erweitert werden. So sollten Choreographien entwickelt werden anstelle schlichter Posen.

Damit eine Choreographie zustande kommen kann, muss diese thematisch zwei Gefühlszustände be-

inhalten. Zudem sollten sich mindestens zwei Gruppen auf ein Thema einigen, um Vergleichsmöglichkeiten zu schaffen. Mögliche Musikuntermalung kann beispielsweise sein: Verver Pipe: *Bittersweet Symphony* oder Israel Kamakawiwo'ole: *Some-where over the rainbow/What a wonderfull world*. Mit diesen Titeln können unterschiedliche Gefühle assoziiert werden. Um die Qualität auf der sportpraktischen Ebene zu sichern, sollten die Schüler zudem angehalten werden, eines der möglichen Gestaltungskriterien besonders zu berücksichtigen.

Zu Gunsten der Qualitätssicherung der Choreographien sollte nach der Erarbeitungsphase in einer ersten Reflexion auf sportpraktischer Ebene reflektiert werden, ob die besondere Berücksichtigung eines der Gestaltungskriterien gelungen ist.

In einer zweiten Reflexion auf sporttheoretischer Ebene werden zunächst die Choreographien miteinander verglichen. Die Schüler beschreiben die Gestaltungen und nennen beobachtbare Gemeinsamkeiten und Unterschiede der arbeitgleichen Gruppen. Es sind Ge-

Beobachtungsbogen *Gymnastik-Tanz-Improvisation* (- / - / 0 / + / ++)

Beurteilung von:	Beobachtungskriterium	Name ...																		
Gestaltung	Gestaltungskriterium besonders berücksichtigt?																			
	Unterstreicht Form Inhalt?																			
	Ideenvielfalt/ Abwechslung																			
Darstellung	Bewegungsfluss/ Harmonie																			
	Bewegungsausdruck/ Betonung																			

meinsamkeiten zu erkennen. Insgesamt handelt es sich jedoch um unterschiedliche Choreographien. Als Erweiterung der These kann somit festgestellt werden, dass die genannten körpersprachlichen Ausdrucksformen *individuell unterschiedlich ausgestaltet werden können*.

Im Anschluss daran ergibt sich die Möglichkeit, die Ursache der Feststellungen als Anlage-Umwelt-Produkt zu identifizieren.

Literatur

Ellgring, H. (2004). Nonverbale Kommunikation. Einführung und Überblick. In H. S. Rosenbusch & O. Schober (Hrsg.), *Körpersprache und Pädagogik. Das Handbuch* (S. 7-67). Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
 Heidemann, R. (1999). *Körpersprache im Unterricht: ein praxisorientierter Ratgeber* (S. 84 f.). (6. Aufl.). Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.



Britta Hoss, unterrichtet nach dem Studium der Fächer Biologie u. Sport (Sek. I u. II) an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster am Einhard Gymnasium in Aachen in den studierten Fächern.

Anschrift: praeda@web.de

Themenkarten Anhang 1

Vor Freude in die Luft springen	Sich vor Wut die Haare raufen
Sich ängstlich in die Ecke kauern	Traurig durch die Straße schlendern

Erleichtert aufatmen	Entsetzt zurück-schnellen
Schreibmaschine tippen	Ein wildes Pferd führen
Einen zappeligen Fisch angeln	Einen Rasenmäher schieben
Karten spielen	Über einen Gartenzaun springen
Verärgert nach Luft schnappen	Schüchtern um die Ecke schauen
Beleidigt die Arme verschränken	Sich einen Kaffee eingießen
Ein Kopfkissen ausschütteln	In ein Auto steigen

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 13 60, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

Druck:
 Druckerei Djurcic
 Steinwasenstraße 6-8, 73614 Schorndorf

Redaktion:
 Heinz Lang
 Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

Erscheinungsweise:
 Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Bezugspreis: Im Jahresabonnement € 20.40 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.
 Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461

Gekonnt Stürzen – Vorbereitende Fallschule im Schneesportunterricht

Frank Trendelkamp

Zugegebenermaßen sind mir in den letzten Jahren in den Anfängerkursen mit Schülern Verletzungen nur bei langsamen und kaum wahrzunehmenden Stürzen begegnet. Spektakuläre Überschläge sind im Anfängerunterricht weniger – zumindest sind sie meist wenig unfallträchtig – zu beobachten. Meist fallen die Skischüler langsam wie in Zeitlupe und verletzen sich die Kniegelenke (Ski) oder Schulter und Handgelenk (Snowboard). Deshalb erscheint eine Fallschulung mit Rollen und Überschlägen übertrieben oder sogar fehl am Platz.



Fallen gehört zum Schneesport wie Nasswerden beim Schwimmen.

Beobachtet man aber Sturzsituationen einmal genauer, stellt man fest, dass die Schüler zwar langsam aber auch sehr behäbig, un gelenk und steif fallen. Die Muskulatur wird aus Angst verspannt; Schutzbewegungen, Abfedern oder gar Abrollen werden so verhindert.

Deshalb scheint die Frage berechtigt, ob eine gut vorbereitete Fallschulung hier nicht auch die eine oder andere Verletzung hätte verhindern können.

Nicht zuletzt legitimiert sich dieses Unterrichtsvorhaben auch dadurch,

dass es den Schülern in der Umsetzung sehr viel Freude bereitet.

Der folgende Text zeigt eine methodische Reihung zum Thema „GEKONNT STÜRZEN“ auf.

Vorüberlegungen

Da heute wahrscheinlich (oder hoffentlich) davon auszugehen ist, dass Skianfängerunterricht immer über Snowblades/Supershortsies mit Festbindungen stattfindet, kann das Sportgerät sich (genau wie beim Snowboard auch) nicht vom Fuß lösen. Verletzungen können also auch dadurch entstehen, dass das Sportgerät zum Hebel wird. Von daher ist ein Rollen nur bedingt zu empfehlen. Das Rollen soll nur zum Abbau der Sturzenergie dienen und die mögliche Rollbewegung soll dann möglichst schnell in ein kontrolliertes Rutschen übergehen.



Im Snowboardunterricht gehören Fallübungen fest zum Anfängerunterricht. Im Skikurs ist zwar der Notsturz verpflichtend, jedoch nicht als Fallübung.

Hinweise zum Thema „Supershortsies und Sicherheitsbindungen“ finden sich am Ende des Artikels.

Aufgabenstellungen

In der Regel „stürzen“ die Schüler mit einer Rolle. Die Aufgabenstellung lautet dabei immer: „Schnellstmöglichst die Rollbewegung beenden!“ Auch Rollen oder Wegdrehen seitlich sind mögliche Lösungen beim Überspringen von Hindernissen.

Fallen in der Ebene aus dem Lauf

Voraussetzung für das Unterrichtsvorhaben ist bei den Schülern das Beherrschen einer „runden“ Abrollbewegung. Die Ausführungsart ist hier zweitrangig; ob Turnrolle oder Judorolle bleibt dem Schüler überlassen.



Für manche Schüler ist das Abrollen schon ein Problem. Wer es kann, genießt es oft mit Spaß und viel Schwung.

Benutzt wird hier eine einfache Weichbodenmatte. Bei mehreren Matten erhöht ein Umlaufbetrieb die Bewegungsintensität. Die Anlaufgeschwindigkeit wird von den Schülern selbst gewählt und sorgt für die nötige Binnendifferenzierung. Schnell wird die Aufgabenstellung von den Schülern variiert, in-

dem man einen, dann zwei und sogar drei kleine Kästen zum Überspringen vor die Weichbodenmatte stellt. Bei drei Kästen ist zusätzlich ein Helfer notwendig, der das unkontrollierte Umfallen der Kästen verhindert.

Besonderen Spaß macht das Überspringen anderer Schüler.

Fallen aus „voller Fahrt“



Fallen über ein Hindernis

Als nächster Schritt erfolgt die Beschleunigung passiv durch Skateboards. Hierdurch erfolgt der Sturz sozusagen „spontan“, da dem Stürzenden der Einfluss auf den Sturz durch einen Absprung genommen wird.

Die Anfahrt erfolgt in der Regel gerade, was von fast allen Schüler realisiert werden kann. Das Skateboard wird durch ein Hindernis kurz vor der Matte oder den Kästen abge-



Mit dem Skateboard wird die Anlaufgeschwindigkeit erhöht und die Möglichkeit eines kontrollierten Absprungs genommen

bremst. Dafür bietet sich z. B. ein etwas abgepolsterter Holzbalken an.

Auch ein Stürzen mit Inlineskates macht den Schülern Spaß und dient der Sache. Allerdings muss hier eine Beschädigung der Matte verhindert werden (z. B. Abschrauben der Stopper).

Fallen auf der schiefen Ebene

Der Höhepunkt des Vorhabens ist das Fallen auf der schiefen Ebene.

Aufbau: Für die Unterkonstruktion werden Turnbänke in die Sprossenwand oder Tribüne eingehängt.



Bau der schiefen Ebene

Drei Bänke nebeneinander werden dann am Ende der Schräge auf zwei großen Turnkästen aufgelegt und durch drei weitere Bänke vom Kasten aus auf den Boden verlängert. Die Bänke werden bei größeren (schwereren) Schülern in der Mitte durch Pferde und kleine Kästen unterstützt. Die schiefe Ebene wird mit 3 bis 4 Weichböden vollständig abgedeckt. Entweder werden die Weichböden an den Griffen mit Seilen gegen das Hinunterrutschen gesichert oder das Rutschen wird an der letzten Matte durch einen abgepolsterten Barren blockiert.

Baut man die schiefe Ebene in einer Ecke (siehe Bild), muss nur noch



Das Fallen auf der schiefen Ebene bringt mehr Schwung und Spaß

eine Seite durch die entsprechende Zahl von Matten gesichert werden.

Die Aufgabenstellung kann variiert werden, indem zwei Rollen zugelassen werden.

Bei allen weiteren Variationen kann man sich getrost auf die Fantasie der Schüler verlassen.

Supershorties und Sicherheitsbindungen

Nach fast 10 Jahren Erfahrungen mit Supershorties in der Anfängermethodik und (nur) zwei nennenswerten Verletzungen ist nicht unbedingt von einem erhöhten Verletzungsrisiko zu reden. Voraussetzung hierfür ist allerdings der richtige methodische Einsatz (vgl. www.skiunterricht.com).

Trotzdem haben wir uns entschlossen, die Supershorties mit Sicherheitsbindungen auszurüsten.

Hier spielten neben dem Sicherheitsgewinn auch die einfachere Handhabung für Schüler und Lehrer sowie didaktische Überlegungen eine Rolle. Neueste und kostengünstige Entwicklung ist ein sehr anfängertauglicher Snowblade mit bekannter Bügelbindung als Sicherheitsbindung (z. B. der Fa. GASPO).

Weiterführende Literatur

- Halbig & Lutter (2007). *Erlebnisländschaften*. Schorndorf: Hofmann.
- GUV (1996). *Alternative Nutzung von Sportgeräten*. München.
- Mosebach, U. (2008). Fallen lernen. *sportunterricht*, 57 (5).
- Themenheft „Kämpfen und Fallen lernen“, in *sportunterricht* 57 (2008) 5, Schorndorf 2008.

www.skiunterricht.com



Frank Trendelkamp. Langjähriger Ausbilder in mehreren Ski- und Sportverbänden. Initiator des Projektes www.skiunterricht.com Lehrer an einer Gesamtschule in NRW. Fachseminarleiter für Erdkunde am Studienseminar SI Dortmund.

Anschrift:
Kleine Schwerter Str. 127½
44287 Dortmund
E-Mail: skiunterricht@gmx.de

Tipps für den (guten) Sportunterricht

Lars Schmoll

Die Thematisierung von einfachen Handlungsanweisungen für Lehrkräfte ist sowohl in der Allgemeinen Didaktik als auch in den Fachdidaktiken höchst umstritten. Zu komplex erscheint dafür das unterrichtliche Geschehen. Blankertz (2000) sieht daher Versuche der Formulierung einer Art ‚normativen Didaktik‘ als ein sinnloses Unterfangen an. Gleichwohl besteht gerade bei Anfängern im Lehrerberuf ein großer Bedarf nach einfachen Antworten, wie sich ein für alle Beteiligten ‚guter‘ Unterricht gestalten lässt.

Meyer (1993) fordert daher einen differenzierten Umgang mit so genannten Rezepten und formuliert in neun Kategorien insgesamt 133 Rezepte für den Unterricht. Grell und Grell (1999) gehen noch einen Schritt weiter; die Autoren sprechen sich deutlich für die Nutzung von Rezepten im Unterricht aus und schlagen u. a. ein rezeptartiges Stundenmodell in neun Phasen vor.

In neueren Publikationen zu einfachen Handlungsanweisungen taucht der Rezeptbegriff nur noch selten auf. Eher werden Rituale dargestellt, die das Unterrichten erleichtern sollen.

Der vorliegende Beitrag versucht zunächst eine begriffliche Klärung sowie eine Analyse des bisherigen Umgangs mit einfachen Handlungsanweisungen in der Sportdidaktik. Anschließend werden einige Tipps für den (guten) Sportunterricht zur Diskussion gestellt.

Rezepte, Rituale, Tipps

Der Rezeptbegriff erscheint heute in der didaktischen Diskussion allein schon durch seine Wortbedeutung überholt. Das aus der Medizin stammende Wort **Rezept** (von lat.: *recipe* „nimm“ [des Arztes], sowie das darauf folgende *receptus* „erhalten“ [des Apothekers]) lässt den Eindruck entstehen, dass ein be-

stimmtes Unterrichtsrezept (z. B. das Mitmachen des Sportlehrers) immer zu einem Ergebnis (hier etwa eine bessere Motivationslage der Lernenden) führt.

Ein solcher Anspruch wird mit **Ritualen** nicht verfolgt. Allgemein betrachtet sind Rituale besondere sozial gestaltete situative und aktionale Ausdrucksformen von Kultur. Sie sind geschlossene Erlebnisse, die durch wiederholende Handlungen, einen erkennbaren szenischen Aufwand und eine Aufmerksamkeit für Details im Ablaufgeschehen wie auch der räumlichen Kontextgestaltung eines Rituals zum Ausdruck kommen (z. B. wenn die Lehrkraft pfeift, unterbreche ich meine Handlung und bin aufmerksam). Rituale stiften einen gemeinsamen Bezugspunkt, der die Teilnehmenden als Einheit zusammenfasst. Sie haben eine interaktive Dimension und einen symbolischen Charakter. Ein Ritual kann sowohl verbal als auch nonverbal sein. Die Gefahr besteht allerdings darin, dass sich ein Großteil des Lehrerhandelns auf Rituale stützt und verfestigte Routinen keinen Raum mehr für eventuell notwendige Flexibilität bieten.

Tipps sind begrifflich zwischen Rezepten und Ritualen einzuordnen. Sie sind nach Gudjons (vgl. 1997) weniger als Rezepte und beziehen sich oft auf die Banalitäten des Unterrichts.

Zum Umgang mit einfachen Handlungsanweisungen in der Sportdidaktik

Die Sportdidaktik hat sich bisher mit einfachen Handlungsanweisungen zurückgehalten. Zu groß erscheint die Gefahr, die komplexe Situation des Sportunterrichts verkürzend und einengend darzustellen.

Lediglich Heine (1981) formuliert eine Sammlung von „Kochrezepten“ zum Verhalten der Sportlehrkräfte. Er subsumiert seine Rezepte unter insgesamt neun Oberthemen mit unterschiedlichen Abstraktionsgrad (z. B. „pünktlich sein“ oder „Gewohnheiten“). Viele seiner Rezepte (z. B. die Ausführungen zur Visualisierung) lassen sich problemlos auf den heutigen Sportunterricht übertragen, andere (z. B. mit den Schülern umkleiden) werden wahrscheinlich eher Skepsis hervorrufen.

Eine Übertragung des Konzeptes von Grell und Grell, in dem der Gang einer ganzen Unterrichtseinheit rezeptartig vorgestellt wird, legt Schmoll (1999) am Beispiel des Basketballspiels vor.

Eine weitere Sammlung von einfachen Handlungsanweisungen findet sich bei Söll (1996). Zwar scheint dies nicht Hauptanliegen des Au-

tors zu sein, es finden sich in seinem Buch aber immer wieder rezeptartige Aussagen (z. B. zur Gruppenbildung) oder Tipps (z. B. „Was hat der Sportlehrer in seiner Sporttasche“).

Tipps für den (guten) Sportunterricht

Tipps stellen, wie Gudjons (vgl. 1997) treffend formuliert, lediglich *eine Anregung dar, etwas zu tun, was sich in die eigenen persönlichen Ideen einpasst. Sie soll anregen, selbstständig mit einem Handlungsvorschlag zu experimentieren, lässt aber Raum für eigene Erfahrungen.*

Die folgende Liste mit Tipps für einen (guten) Sportunterricht, die auf der Grundlage eigener Erfahrung und Literatursichtung entstanden sind, enthält sicherlich viele alte, eventuell aber auch einige neue – aber nicht alle möglichen – Tipps. Sie sind zur besseren Übersicht in vier Oberthemen unterteilt, was eine andere Systematik keineswegs ausschließt:

Organisation

- Insbesondere in unteren Klassen eine freie Bewegungszeit zu Stundenbeginn einführen.
- Den Umgang mit Schmuck, Uhren, Wertsachen oder Entschuldigungen zur Gewohnheit werden lassen.
- Bei Erklärungen von Übungen, Bewegungen, Spielideen immer erst alle inhaltlichen Informationen geben und ganz zum Schluss Gruppen einteilen.
- Den Unterricht mit einer Versammlung beenden.
- Beim Aufbau von Geräten ‚pedantisch‘ genau sein.
- ...

Lehrer-Schüler Interaktion

- Schnellstens die Namen lernen (eventuell mithilfe eines beschrifteten Fotos).

- Auch mal mitmachen, aber nicht profilieren.
- Vorbild sein (z. B. Sportkleidung, Pünktlichkeit).
- Mannschaftseinteilungen nicht durch die Wahl von zwei Schülern vornehmen lassen.
- Fehler nicht durch Schüler zeigen.
- Nicht leichtfertig alle Schülerhandlungen loben.
- Gute Schüler vormachen lassen.
- Das Einholen von Meinungen der Schüler institutionalisieren.
- ...

Vermittlung

- Visualisierungshilfen (z. B. Tafel, Plakate) nutzen.
- Mögliche inaktive Schüler bei der Planung mit bedenken.
- Belastungszeiten dem Alter der Lernenden anpassen, Pausen einplanen.
- Zu Beginn einer Reihe die Beurteilungskriterien klären und transparent machen.
- In Übungsphasen nur eine Einzelkorrektur vornehmen, wenn maximal ca. 25% der Lerngruppe Probleme haben, ansonsten besser eine Zentralkorrektur für alle.
- Bei Bewegungs- oder Beobachtungsmerkmalen sich auf ein Merkmal beschränken.
- ...

Selbstverständnis und Entlastung der Lehrkraft (1)

- Authentisch sein.
- Flexibel mit unvorhergesehenen Situationen umgehen, nicht starr an der Planung festhalten.
- Phasen der eigenen Zurücknahme einplanen (z. B. bei der Organisation von Spielen).
- Die Schüler beim Auf- und Abbau beteiligen (z. B. mithilfe eines Aufbauplans).
- Die Stimme schonen, Pfeife (Spiele) nutzen.

- Unlust und schlechte Laune nicht an den Schülern auslassen.
- Zu eigenen (sportlichen) Fehlern stehen.
- Einzelne negative Rückmeldungen als normal akzeptieren.
- ...

Die Liste kann natürlich beliebig individuell verändert oder erweitert werden.

Anmerkung

(1) Die Tipps zur Entlastung von Lehrerinnen und Lehrern sind abgeleitet aus Miethling 2007 und in einer Zeit zunehmender Belastung m. E. von besonderer Bedeutung.

Literatur

- Blankertz, H. (2000). *Theorien und Modelle der Didaktik* (12. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Grell, J. & Grell, M. (1999). *Unterrichtsrezepte* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Groeben von der, A. (2000). *Rituale in Schule und Unterricht*. Hamburg: Bergmann und Helbig.
- Gudjons, H. (1997). Spiel nicht mit dem Schmuttelwissen. Über den Gebrauch von Tipps. In ders. (Hrsg.), *Neue Tipps für besseren Unterricht*, 11–18.
- Heine, E. (1981). Kochrezepte zum Lehrerverhalten. In *sportpädagogik*, 15 (6), 24–30.
- Kaiser, A. (2003). *1000 Rituale für die Grundschule*. Hohengehren: Schneider.
- Meyer, H. (1993). *Leidfaden zur Unterrichtsvorbereitung* (12. Aufl.). Frankfurt: Cornelsen.
- Miethling, W. D. (2007). Stress im Lehrerberuf. In P. Gieß-Stüber & W. D. Miethling (Hrsg.), *Beruf Sportlehrer/in*. Hohengehren: Schneider.
- Schmoll, L. (1999). Stichwort Unterrichtsplanung: KonzeptRezept für den Sportunterricht. In *sportunterricht (Lehrhilfen)*, 48 (11), 171–174.
- Söll, W. (1996). *Sportunterricht, Sport unterrichten*. Schorndorf: Hofmann.



Dr. Lars Schmoll ist Lehrer am Gymnasium Waldstraße in Hattingen an der Ruhr und Lehrbeauftragter im Bereich der Lehrerbildung an der Gesamtschule Duisburg-Essen.

Anschrift:
Am Eselsweg 10, 58300 Wetter
Lars.Schmoll@t-online.de

Neue Lehrmaterialien für die Sportlehreraus-, -fort- und -weiterbildung

Fritz Dannenmann

Der Deutsche Sportlehrerverband hat in Zusammenarbeit mit dem Kultusministerium Baden-Württemberg, dem Landesinstitut für Schulsport, dem AV Medienzentrum der Päd. Hochschule Heidelberg und der Forschungsgruppe Unterrichtsmedien im Sport informative Lehrmaterialien produziert. Diese umfassen vier in einer Box vereinte und mit Menüs versehene DVDs mit kurzen schriftlichen Erläuterungen.

DVD 1: Fritz Dannenmann: *Zehn Gebote für gelingenden Sportunterricht*. 34 Min.

DVD 2: Reinhard Voige: *Sich freudvoll Überschlagen*. Unterrichtsdokument, Klasse 2, 38 Min.

DVD 3: Astrid Fleischmann: *Vorbereitende und hinführende Übungen zum Handstützüberschlag vorwärts am Boden*. Unterrichtsdokument, Klasse 7, 85 Min.

DVD 4: Uwe Schober: *Handstützüberschlag vorwärts am Boden*. Unterrichtsdokument, Klasse 12, (Neigungsgruppe), 84 Min.

DVD 1 dokumentiert eine Fachkonferenz, in welcher fünf junge Sportlehrerinnen und Sportlehrer über Merkmale qualitativ guten Unterrichts diskutieren. Ihre Aussagen werden provokant zu „zehn Geboten“ verdichtet. Ergänzt werden die Diskussionen durch beispielhafte und konkretisierende Unterrichtsausschnitte aus den Unterrichtsdokumenten (DVD 2-4).

DVD 2 dokumentiert eine Sportstunde in einer 2. Klasse. Das Thema lautet „Sich freudvoll Überschlagen“. Die Kinder machen zielorientiert Körper- und Bewegungserfahrungen zum seitlichen Überschlagen („Rad“). Der Lehrer arbeitet methodisch angemessen und variabel.

DVD 3 dokumentiert eine Sportstunde in einer 7. Klasse, Mädchen. Die Doppelstunde zeigt einen Ausschnitt aus einer Unterrichtseinheit zu Überschlagbewegungen im Gerätturnen. Kompetent führt die Lehrerin die zunächst ängstlichen Mädchen an das sich Überschlagen heran. Zielorientiert und kooperativ lernen und üben die Schülerinnen.

DVD 4 dokumentiert eine Sportstunde in einer 12. Klasse. Die gemischte Neigungsgruppe wird mittels gezielten Medieneinsatzes mit den bewegungstheoretischen Grundlagen des Handstützüberschlags vertraut gemacht; Schülerinnen und Schüler arbeiten gemeinsam an verschiedenen Stationen an der Zielübung.

Diese Materialien können in der Sportlehreraus-, -fort- und -weiterbildung gut genutzt werden, da sie Unterrichtsrealität anschaulich und lebendig nachvollziehbar machen und die Fachkonferenz wesentliche Aspekte gelingenden Sportunterrichts zusammenfassend auf den Punkt bringt.

Verantwortlich für die Erstellung und Gestaltung der Materialien war Prof. Dr. Fritz Dannenmann, früher an den Pädagogischen Hochschulen Schwäbisch Gmünd, Reutlingen und Heidelberg tätig.

Das Gesamtpaket kann zum Preis von 29,- Euro bei der DSLV-Geschäftsstelle, Im Fort 7, 76829 Landau bezogen werden (Tel. 06341-280-219 (Fax 345) oder info@dslv.de)

Themenhefte 2009

In der Regel ist jede zweite Ausgabe der Zeitschrift „sportunterricht“ als Themaheft geplant, in dem einzelne Bereiche des Sportunterrichts ausführlicher behandelt werden. **Die Schriftleitung der Lehrhilfen ist bemüht, zu den Ausführungen in den ‚weißen Seiten‘ passende praxisbezogene Beiträge zu veröffentlichen.** Entsprechende Manuskripte werden gerne entgegengenommen.

Heinz Lang, Schriftleitung der Lehrhilfen

Die terminierten Themenhefte für 2009:

Differentielles Lernen (2/09), Sport in der Grundschule (4/09), Sport und Persönlichkeit (6/09), Bildung und Sport (8/09), Training und Schulsport (10/09), Schulsport und Schulentwicklung (12/09)



Dr. S. Bahlke / D. Piepgras / K. Heckemeyer / Prof. Dr. K. Cachay

Soziale Talente im Sport

Eine Studie zur Situation jugendlichen Engagements in Sportvereinen

Sportvereine leben von freiwilligem Engagement, es ist ihre wohl bedeutsamste Ressource. Entsprechend liegt eines ihrer Schlüsselprobleme immer auch darin, dieses Engagement zu wecken, für sich zu gewinnen und an sich zu binden. Vorliegende Studie macht sich einesteils theoretisch, vor allem aber auch empirisch auf die Suche nach jenen strukturellen Bedingungen, die geeignet sind, ein weitergehendes Vereinsengagement von Kindern und Jugendlichen zu hemmen oder zu fördern.

DIN A5, 356 Seiten, ISBN 978-3-7780-3384-5

Bestell-Nr. 3384 € 24.90



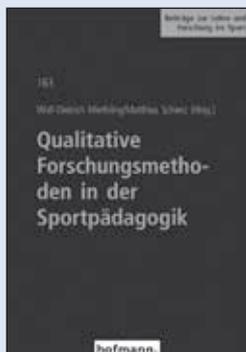
Dr. Torsten Wojciechowski

Handlungsmöglichkeiten nationaler Sportverbände im Zeitalter der Globalisierung

Globalisierung gehört zu den zentralen Schlagworten zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Es hat den Anschein, dass es keinen Bereich gibt, der nicht in irgendeiner Form von Globalisierung betroffen ist. Doch wie beeinflusst Globalisierung die Handlungsmöglichkeiten nationaler Sportverbände? Verfügen die nationalen Sportverbände über ausreichende Handlungsmöglichkeiten, um mit der Herausforderung der Globalisierung adäquat umgehen zu können? Dies sind die Leitfragen, denen die vorliegende Studie nachgeht.

DIN A5, 232 Seiten, ISBN 978-3-7780-3386-9

Bestell-Nr. 3386 € 19.90



Prof. Dr. Wolf-Dietrich Miethling / Prof. Dr. Matthias Schierz (Hrsg.)

Qualitative Forschungsmethoden in der Sportpädagogik

Das Buch stellt beispielgebende Texte zu aktuellen qualitativen Forschungsstilen und -methoden in verschiedenen Feldern der Sportpädagogik vor. Thematisiert werden u. a.: Verschiedene Interviewformen; das Instrument des Schulsportportraits; Inhaltsanalysen; Fallrekonstruktionen; Dokumentarische Methode; Auswertung entlang der Grounded Theory; Triangulatorische Perspektiven- und Methodenkombinationen. Alle Beiträge sind anwendungsorientiert gefasst.

DIN A5, 236 Seiten, ISBN 978-3-7780-4630-2

Bestell-Nr. 4630 € 21.90



Prof. Dr. Kuno Hottenrott / Prof. Dr. Georg Neumann

Methodik des Ausdauertrainings

Die Komplexität des Trainings erfordert eine Sichtweise, welche die Belastungs-Beanspruchungs-Regulation sowohl aus leistungsphysiologischer als auch sportwissenschaftlicher Sicht thematisiert. Schwerpunkte des Lehrbuches sind die Systematik des Ausdauertrainings, die sportartspezifische Leistungsdiagnostik, die Trainings- und Belastungssteuerung, die spezielle Ernährung des Ausdauersportlers sowie das Ausdauertraining in der Sekundärprävention. Für Sportstudenten, Sportärzte, Sportlehrer, Sporttherapeuten, Trainer, Übungsleiter und Ausdauersportler.

DIN A5, 336 Seiten, ISBN 978-3-7780-4650-0

Bestell-Nr. 4650 € 29.90



VOLLEYBALL



NEU

Hermann Saile / Barbara Vollmer



Doppelstunde Volleyball

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Das Buch enthält zwischen 6 und 8 Übungseinheiten für Unter-, Mittel- und Oberstufe, die jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten sind. Sie können ohne großen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten oder trainieren sollen.

Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und taktische Abläufe in Videoclips dargestellt werden.

Format 15 x 24 cm, 176 Seiten + CD-ROM

ISBN 978-3-7780-0551-4

Bestell-Nr. 0551 € 19.90

Musterseiten unter www.sportfachbuch.de/0551