

Praxisideen für ein Ausdauertraining mit Schülern

Kuno Hottenrott und Thomas Gronwald

Wie lassen sich Schüler für ein Ausdauertraining motivieren?

Im Schulsport erfreut sich ein Ausdauercurriculum meist keiner großen Beliebtheit. Schüler verbinden damit starke körperliche Anstrengung, Atemnot, Seitenschläge, Muskelschmerzen und Monotonie. Die Ursachen für diese Antipathie sind vielfältig, resultieren aber oft aus negativen Vorerfahrungen („1000-m-Lauf“), monoton gestalteten Aufwärmphasen und Unterrichtseinheiten („Rundenlaufen“) gepaart mit undifferenzierten, nicht an den Leistungsvoraussetzungen orientierten Aufgabenstellungen. Untrainierte Schüler werden vielfach mit zu intensiven Belastungsreizen konfrontiert, die nur kurzzeitig toleriert werden können und positive Erfahrungen verwehren.

Um nachhaltig für ein Ausdauertraining zu motivieren bedarf es positiv wirkender Selbsterfahrungen. Sich ausdauernd zu belasten muss Freude machen. Schüler müssen erfahren, dass Ausdauertraining mehr ist, als im Kreis zu laufen und in Atemnot zu geraten. Es muss ein interessanter Zugang zum Ausdauersport geschaffen werden, beispielsweise unter dem Motto „Ausdauertraining – und keiner merkt es“.

Es geht dabei um das Auswählen attraktiver und interessanter Übungen, zu denen Kinder und Jugendliche einen unmittelbaren Bezug haben, die Bedeutsamkeit erkennen lassen und Sinn ergeben. Entscheidend ist, dass Laufen nicht als Selbstzweck thematisiert wird, sondern eine nachvollziehbare Funktion erfüllt. Wichtig ist, monotone Ausdauerformen zu vermeiden und freudvolle und spielerische Formen in den Vordergrund zu rücken. Eine abwechslungsreiche Ausdauerinheit, die Erlebnismöglichkeiten und Bewegungsvielfalt bietet, kann die Motivation nachhaltig fördern. Dabei ist das biologische Alter der Kinder und insbesondere deren aktuelle Leistungsfähigkeit zu berücksichtigen. Bei Über- oder Unterforderungen verlieren sie die Freude am Ausdauersport. Differenzierung und

Individualisierung sind wichtige didaktisch-methodische Herausforderungen für ein Ausdauercurriculum. An erster Stelle steht allerdings das Durchbrechen innerer Barrieren.

Welche Inhalte und Methoden sind geeignet?

Beobachtet man Kinder beim Spielen, so fällt auf, dass sie sich durchaus freiwillig über einen längeren Zeitraum hinweg mit Freude bewegen können. Aus dieser Beobachtung lassen sich Rückschlüsse auf die bevorzugt zu verwendenden Trainingsmethoden ziehen.

*Von den klassischen Ausdauermethoden scheinen besonders die **Fahrtspiel- und die extensive Intervallmethode** geeignet zu sein. Sie fördern bei mittlerer Belastungsintensität die Ausdauerleistungsfähigkeit, weil die Vielzahl der kleinen Pausen dazu beiträgt, dass sich Kinder bis zu mehreren Stunden ausdauernd beanspruchen können.*

AUS DEM INHALT:

Kuno Hottenrott & Thomas Gronwald Praxisideen für ein Ausdauertraining mit Schülern	1
Heike Beckmann Starten wie die Champions oder wie 's am schnellsten ist?	9
Heinz Aschebrock, Marion Eder & Peter Maaß Lernaufgaben im Fach Sport – Wege einer kompetenzorientierten Unterrichtsentwicklung	13

Folglich müssen Belastungsdauer, Belastungsintensität und Pausendauer gut aufeinander abgestimmt werden. Auch die Dauermethode ist als Trainingsform für Kinder und Jugendliche geeignet, sofern geeignete Aufgabenstellungen Abwechslung in das Training bringen. Spielformen zur Ausdauerschulung bilden häufig so genannte kombinierte Methoden und sind in diesem Zusammenhang nicht als Gegensatz zu den klassischen Ausdauermethoden zu betrachten, sondern bilden Schnittpunkte, die im Kontext der Ausdauerschulung sinnvoll einzusetzen sind.

Darüber hinaus ist in der Ausbildung der Ausdauerfähigkeiten der Aspekt der koordinativen Fähigkeiten nicht zu vernachlässigen. Diese sollten integrativer Bestandteil jeder Übungseinheit sein.

Je besser die Koordination und Bewegungstechnik, desto ökonomischer kann die Ausdauerbewegung ausgeführt werden. Deutlich wird dies bei anspruchsvollen Ausdauersportarten wie Schwimmen, Inlineskating und Skilanglauf. Auch Radfahren und Laufen fällt bei guter Bewegungstechnik leichter.

Methodisch-didaktische Hinweise zur Gestaltung eines Ausdauercurriculums

Das Ausdauertraining sollte möglichst im Freien und in unterschiedlichem Gelände stattfinden.

- Es sollten verschiedene Mittel und Methoden eingesetzt werden (auch Schwimmen, Radfahren oder Inlineskaten).
- Motivierend ist ein Ausdauertraining in Kleingruppen. Dabei ist das individuelle Leistungsniveau zu berücksichtigen.
- Bei der Auswahl Kleiner Spiele ist darauf zu achten, dass die Anforderungen dem Verständnis der Schüler entsprechen. Ausscheidungsspiele sind eher nicht angebracht.
- Ausdauerübungen nach der Dauermethode sollten mit Zusatzaufgaben gespickt sein, um von der monotonen Laufbewegung abzulenken.
- Schüler können auch ihre eigenen Regeln für das Ausdauertraining aufstellen.
- Bei der Wahl der richtigen Belastungsintensität kann der Einsatz von Herzfrequenzmessgeräten hilfreich und interessant sein.
- Trainingsmethoden und -inhalte, Trainingspausen und das Umfeld müssen kindgerecht sein und der Belastbarkeit der Schüler angepasst werden.
- Auf geeignete Sportschuhe sollte geachtet werden.

Motivierende Laufaufgaben können durch eine Veränderung der Laufwege, der Gruppenzusammensetzung, der Geländeformen, der Sportgeräte sowie der Laufbewegungen selbst geschaffen werden. Der Laufrhyth-

mus kann durch begleitende Musik gefördert werden. Zusatzaufgaben während der Bewegungsausführung erhöhen den Erlebnischarakter.

Aufbau einer Unterrichtseinheit und beispielhafte Übungsformen

Eine Unterrichtsstunde zur Ausdauer gliedert sich generell in:

- eine Aufwärmphase bzw. **Warm-Up**,
- in eine **Hauptphase** und
- in eine Abwärmphase bzw. **Cool-Down**.

Diese Dreiteilung ist wichtig und sollte stets eingehalten werden. Ziel des Aufwärmprogramms ist es, günstige Voraussetzungen für anspruchsvolle Aktivitäten im Hauptteil zu schaffen. Dies betrifft die zentralnervale (mentale) Aktivierung und die Aktivierung der Funktionssysteme des Organismus wie Muskulatur, Gelenke, Herz-Kreislauf- und Atmungssystem. Beginnt die Ausdauerbelastung zu intensiv, wird primär der anaerobe Stoffwechsel mobilisiert. Die Muskulatur übersäuert, Ermüdung stellt sich ein und die Motivation für weitere Aktivitäten sinkt erheblich. Untrainierte und übergewichtige Kinder sind oft nicht in der Lage, mehrere Minuten ohne Pause zu laufen.

Das Aufwärmprogramm muss vor allem in den ersten Stunden eines Ausdauercurriculums differenziert und interessant gestaltet werden. Neben vielseitigen Ganzkörperübungen und Kleinen Spielen, die vorwiegend in aerober Stoffwechsellage über eine Dauer von ca. 10 min durchgeführt werden, können auch Kräftigungs- und Dehnübungen in das Aufwärmprogramm integriert werden. Kräftigungsübungen zielen auf eine Verbesserung der Ganzkörperstabilität ab und beinhalten Übungen für Bauch, Rücken, Becken- und Schultergürtel. Sind nach dem Aufwärmen hochintensive Belastungen geplant, nimmt die Bedeutung an speziellen Koordinations- und Schnelligkeitsübungen wie Steigerungsläufe, Antritte und Übungen des Lauf-ABC zu. Nach der Ausdauerinheit bildet das Abwärmen den Übergang von der Haupt- in die Erholungsphase.

Erprobte und abwechslungsreiche Spielformen werden nachfolgend im Kontext zu den klassischen Ausdauermethoden eingeordnet. Im Anschluss daran werden Ziele sowie Inhalte des Cool-Downs beschrieben.

Inselfangen

Extensive Intervallmethode

Ein Kind stellt einen Fänger dar, ein anderes den Gejagten. Die übrigen Kinder stellen sich kreuz und quer im Raum auf und bilden „Inseln“. Der Fänger versucht nun, den frei umherlaufenden Spieler zu fangen und

diesen anzutippen, damit dieser zum Fänger wird und er zum Gejagten. Stellt sich der Gejagte jedoch dicht neben eine Insel, wird die Insel zum Fänger und der vorherige Fänger zum Gejagten. Der vorherige Gejagte wird zur neuen Insel.

- Auf die rechte oder linke Schulter tippen.
- Durch die gegrätschten Beine schlüpfen.
- Über die gehockte Insel springen.
- Bei vielen Kindern werden mehrere Gruppen gebildet. Die Kinder müssen aber richtig markiert sein (Verwechslungsgefahr).
- Geeignete Musik kann dieses Spiel emotional unterstützen.

- > *Vorteil: die Kinder können jederzeit aussteigen, um zur Insel zu werden. Der Spaß an der Bewegung soll im Vordergrund stehen.*
- > *Die feststehenden Inseln können durch geschickte Täuschungsmanöver des Gejagten als Hindernisse für den Fänger ausgenutzt werden.*
- > *Auf den korrekten Wechsel zwischen den Inseln muss hingewiesen werden, weil der Fänger sonst nicht abschätzen kann, ob der Gejagte nur täuscht oder schon wechselt.*

Handicap-Lauf

Dauermethode, Fahrtspielmethode

Die Kinder laufen auf einer bekannten Strecke und der Sportlehrer protokolliert die Zeit. Bei der nächsten Durchführung des Laufes darf das langsamste Kind zuerst starten. Die anderen Kinder starten in den gemessenen Zeitabständen oder in individuell durch den Sportlehrer festgelegten Abständen. Sie laufen also mit so genannten Handicaps. Je nach Leistungsniveau der Kinder wird 20 bis 30 Minuten gelaufen; die Handicaps werden so festgelegt, dass ein Zusammenschluss der Gruppe nach ca. 80 % der Strecke zu erwarten ist.

- Handicaps können auch durch Auslosen verteilt werden.
- Die Kinder werden in Leistungsgruppen eingeteilt und müssen in derselben Zeit verschieden lange Strecken zurücklegen.
- Die Kinder absolvieren die gleiche Strecke, aber je nach Ausdauerleistungsfähigkeit erhalten einige von ihnen zeitliche Handicaps.

- > *Mit dieser Übungsform lässt sich die Motivation ausdauer schwächerer Kinder erhöhen.*
- > *Bei der Vergabe der Handicaps müssen die körperlichen Voraussetzungen der Kinder berücksichtigt werden.*
- > *Durch das Auslosen von Handicaps werden Erfolg und Misserfolg nicht immer nur auf die eigenen Fähigkeiten zurückgeführt, sondern auch auf Glück oder Zufall.*

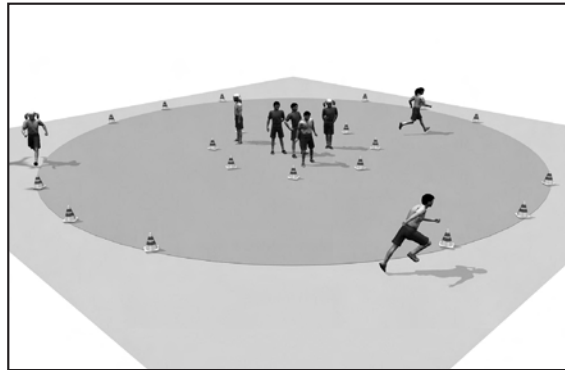


Abb. 1:
Raumfahrt

Lauf-Memory

Extensive Intervallmethode

Die Kinder umlaufen einzeln oder in Gruppen einen Rundkurs. Nach jeder Runde darf die Gruppe bzw. ein Kind zwei Memorykarten aufdecken. Wenn sie zusammengehören, darf man weitere zwei Karten aufdecken. Wenn nicht, muss die Gruppe wieder eine Runde laufen. Das Ziel ist es, alle Paare zu finden und aufzudecken. Wenn die aufgedeckten Karten zusammengehören, darf man sie für sich behalten. Gewonnen hat die Gruppe oder das Kind, das am Ende die meisten Karten hat.

- Die Laufstrecke kann mit Zusatzaufgaben wie Transport- oder Hindernisläufen erschwert und kombiniert werden.
- Das Fortbewegungsmittel oder die Fortbewegungsart kann variieren (z.B. Fahrrad, Skateboard, Pedalo, Rückwärtslaufen).
- Die Gruppengröße sollte möglichst klein sein, damit die Pausenzeit nicht zu lang wird.

Raumfahrt

Extensive Intervallmethode

Ein kleiner Kreis aus Hütchen bildet das Weltraumzentrum, in welchem sich die Kinder zu „Astronautenpaaren“ zusammengefunden haben. Um den kleinen Hütchenkreis ist mit größerem Abstand ein weiterer Hütchenkreis aufgestellt – die Erdumlaufbahn. Nach einem Signal läuft bzw. fliegt ein Astronaut pro Paar los, um eine oder zwei Runden um die Erdumlaufbahn zu drehen. Dann kehrt er wieder zum Weltraumzentrum zurück. Danach startet der andere Astronaut (s. Abb. 1).

- Ein zentrales Hütchen stellt die Erde dar. Um dieses Hütchen sind weitere sternförmig und gleichweit entfernt aufgestellt. Diese stellen Satelliten dar. An jedem dieser Satelliten stehen mehrere Astronauten hintereinander. Nach einem Signal läuft bzw. fliegt jede Gruppe links um ihren Satelliten zur Erde, die den Mittelpunkt darstellt, umläuft diese, um dann zum nächsten Satelliten zu laufen bzw. zu fliegen. Wenn alle Satelliten umrundet wurden, ist die Weltreisereise beendet oder es geht in die nächste Runde.

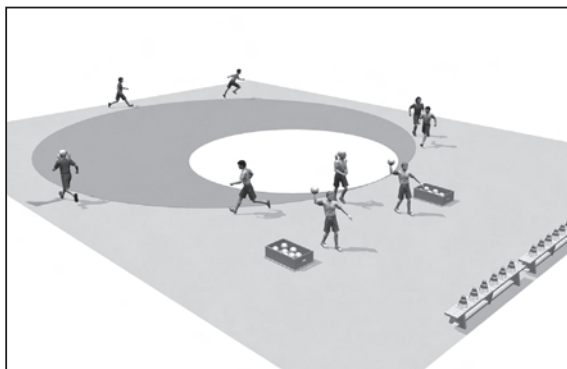
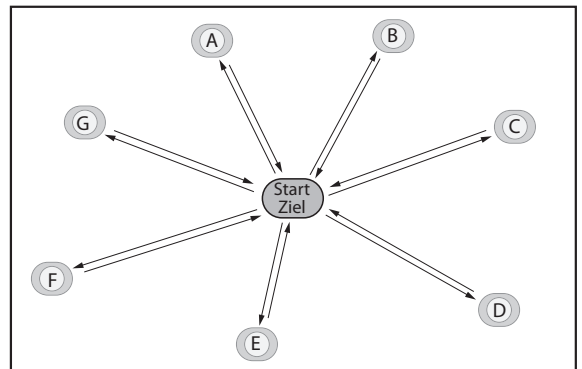


Abb. 2, links:
Mini-Biathlon

Abb. 3, rechts:
Sternorientierungslauf



- Die Satelliten können einen unterschiedlichen Abstand zur Erde aufweisen.
 - Wettkampfform: Der Schüler oder die Gruppe, die als erste alle Satelliten umrundet hat, hat gewonnen.
- > Die Laufwege vor Übungsbeginn genau erklären und gegebenenfalls demonstrieren.
- > Die Belastungsdauer kann durch Streckenlänge, Radiusänderung des Kreises oder durch die Anzahl der zu laufenden Runden verändert werden.
- > Signale zum Laufbeginn können durch den Einsatz von Musik geprägt werden.

Würfelspiel

Extensive Intervallmethode

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Jeder hat einen Spielwürfel. Der eine Partner würfelt jeweils für den anderen. Die gewürfelte Augenzahl bestimmt die Anzahl der Runden, die der Partner auf einem Rundkurs laufen muss.

- Der Partner, für den die kleinere oder die größere Augenzahl gewürfelt wird, muss entsprechend so viele Runden laufen.
- Jedes Kind schätzt die Augenzahl, die gewürfelt wird. Die Differenz bestimmt die Anzahl der Runden, die gelaufen werden muss.
- Welches Paar läuft mit 3-mal würfeln am weitesten?
- Augenzahl 1, 2 und 3 bedeutet entsprechend viele Runden zu laufen. Für die Augenzahlen 4, 5 und 6 werden bestimmte Aufgabenstellungen festgelegt (z.B. Liegestütze, Hockstretksprünge, Sit-Ups, Seilsprünge, Pause).

Mini-Biathlon

Fahrtspielmethode, Extensive Intervallmethode, Tempowechselmethode

Je nach Länge der Strecke hat jedes Kind eine bestimmte Anzahl an Runden eines festgelegten Kurses zu laufen. Auf dieser Laufrunde befindet sich eine Zielwurfstation, in der es darum geht, mit drei Versuchen einen Gegenstand in ein Ziel zu werfen oder ein Ziel zu

treffen. Nach einem Treffer dürfen die Kinder sofort weiterlaufen. Wenn sie mit drei Versuchen das Ziel nicht treffen, müssen sie eine kleine Strafrunde laufen; danach geht es wieder auf die eigentliche Laufrunde. Das Kind, das als erstes die vorgegebenen Runden gelaufen ist, hat gewonnen (s. Abb. 2 oben).

- Die Kinder bekommen Zusatzaufgaben auf dem Weg zur Wurfstation (z.B. Hindernis- oder Transportläufe).
- Die Kinder laufen paarweise, in Gruppen oder bilden Staffeln.

> Diese Übungsform eignet sich gut für unterschiedliches Gelände – dem Leistungsniveau der Kinder entsprechend – und bildet eine Abwechslung zum Alltag in der Sporthalle. Der Parcours kann auch in der Halle aufgebaut werden.

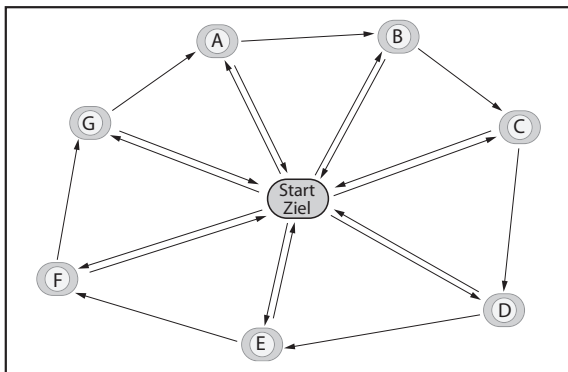
Orientierungslauf

Fahrtspielmethode, Extensive Intervallmethode, Tempowechselmethode

Während des Laufens sind bestimmte Geländepunkte oder Gegenstände zu finden. Er kann einzeln oder in Gruppen stattfinden. Die Kinder müssen durch einfache Aufgaben mit dem Lesen einer Karte vertraut gemacht werden. An den einzelnen Posten sind einfache Fragestellungen oder kleine Aufgaben zur Kontrolle zu lösen.

Stern-Orientierungslauf:

Von einem zentralen Start-Ziel-Punkt aus laufen die Kinder verschiedene Posten an. Es wird jedes Mal zum Ausgangspunkt zurück gelaufen, um die Informationen für den nächsten Punkt einzuholen. Die Reihenfolge der anzulaufenden Punkte kann auch vorher schon bekannt gegeben werden. Eine weitere Möglichkeit wäre, dass am Start- und Zielpunkt alle Aufgabenkarten mit je einer anzulaufenden Station aufgehängt sind. Die Kinder prägen sich jeweils die Route zu einer Station ein und laufen dann auswendig zu dieser. Der Rückweg wird möglichst schnell zurückgelegt, da die Route jetzt bekannt ist. Gewonnen hat die Gruppe,



die am schnellsten alle Punkte angelaufen und die Aufgaben gelöst hat (s. Abb. 3, vorherige Seite).

Rad-Orientierungslauf:

Von einem zentralen Ausgangspunkt aus laufen die Kinder auf einer „Speiche“ zu einem Posten, um dann von dort aus in einer festgelegten Laufrichtung alle anderen Posten anzulaufen. Wenn alle Posten angelaufen wurden, kehren die Kinder wieder zum Ausgangspunkt zurück (s. Abb. 4).

Schmetterlings-Orientierungslauf:

Hier existiert auch ein zentraler Start-Ziel-Punkt, den die Kinder aber erst nach zwei bis drei angelaufenen Stationen wieder aufsuchen (s. Abb. 5, oben rechts).

- Zusätzlich könnte ein Zeitrahmen festgelegt werden (z.B. wie viele Strecken bzw. Posten die Kinder in 10 Minuten schaffen).
- An den Stationen können Zusatzaufgaben gestellt werden, wie Matheaufgaben, Vokabelübersetzungen, Sätze bilden oder Turnübungen.
- Die Karte für den Orientierungslauf kann von den Kindern selbst gestaltet werden. Nachdem sie die Markierungen im Gelände ausgehängt und diese auf der Karte markiert haben, erhält jeder bzw. jede Gruppe eine fremde Karte. Aufregend und interessant ist auch die Kombination mit einem so genannten „Glücksrad-Lauf“, in dem die Kinder an jeder erlaufenen Station des Orientierungslaufs einen neuen Buchstaben in alphabetischer Reihenfolge erhalten, um am Ende einen Satz oder eine Redewendung zu erraten. Dazu ist ein Kontrollzettel nötig, in dem die Kinder die erhaltenen Buchstaben notieren können.
- Kurze Wörter oder Redewendungen können auch ohne alphabetische Reihenfolge erlaufen werden, sodass die Kinder, nachdem sie alle Buchstaben notiert haben, die geheime Botschaft erraten müssen. Festgelegt werden muss, ob die Kinder den Lauf abbrechen können, wenn sie die Botschaft schon vorher erraten.
- Um erste Erfahrungen im Umgang mit Karten zu machen, laufen alle gemeinsam mit einer Karte ins Gelände. An einer markanten Stelle bleibt der Sportlehrer stehen und fragt die Kinder, wo sie sich auf der Karte befinden. Daraufhin müssen sie ihren

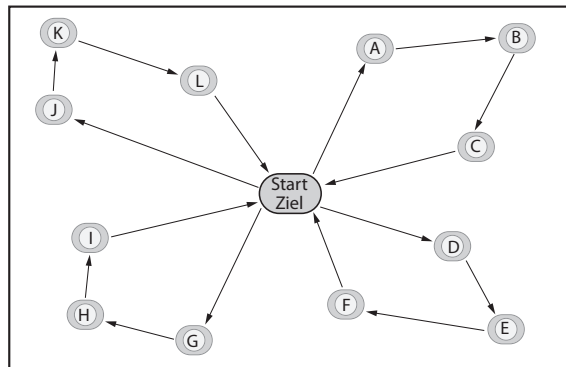


Abb. 4, links:
Rad-Orientierungslauf

Abb. 5, rechts:
Schmetterlings-
Orientierungslauf



Abb. 6, rechts, unten:
Run & Bike

Standpunkt bestimmen. Danach geht es weiter zum nächsten Punkt.

- In einem nicht zu großen und abgegrenzten Gebiet werden Posten an verschiedenen Standorten markiert. Die Kinder erhalten dieses abgegrenzte Gebiet auf ihren Karten, jedoch nicht die markierten Posten. Die Aufgabe besteht jetzt darin, in einer bestimmten Zeit alle Posten in diese Karte einzutragen und sich wieder am Ausgangspunkt einzufinden.
- > Es sollten einfache, interessante Orientierungsaufgaben gestellt und die Wünsche und Ideen der Kinder mit einbezogen werden.
- > Die Kinder werden selber kreativ in der Aufgabengestaltung für die Mitläufer und lernen sich anhand von Karten zu orientieren.
- > Kleine Gruppen von 3 bis 5 Kindern ermöglichen die aktive Beteiligung aller Kinder an den Suchaufgaben.

Run & Bike

Dauermethode, Fahrtspielmethode, Tempowechselmethode

Zwei Kinder bilden ein Paar. Das eine Kind läuft, während der Partner mit dem Fahrrad fährt. Beide müssen immer beieinander bleiben. In regelmäßigen Abständen wechseln die Kinder die Aufgabenstellung.

- Konkurrierende Paare gestalten einen Wettkampf. Welches Paar schafft in einer bestimmten Zeit die weiteste Strecke?
- Die Intensität kann durch wechselndes Gelände sowie durch kürzere oder längere Ablösezeiten variiert werden.



Prof. Dr. Kuno Hottenrott

Martin-Luther-Universität
Halle-Wittenberg
Sportwissenschaft

Selkestr. 9F
06099 Halle (Saale)
E-Mail: kuno.hottenrott@
sport.uni-halle.de

- Es werden keine Wechselzeiten zugelassen, sodass ein Partner den Parcours durchläuft, der andere ihn durchfährt (s. Abb. 6, vorherige Seite).
- > *Bei der Wahl des Streckenprofils ist darauf zu achten, dass es für beide Fortbewegungsformen etwa gleichermaßen anspruchsvoll gestaltet ist.*

Vorschläge für ein Cool-Down bzw. Entspannungsprogramm

In Verbindung mit schweißtreibenden Ausdauerbelastungen bilden Regenerations- und Entspannungsübungen einen Ausgleich. Das Bedürfnis nach Entspannung und Erholung ist besonders groß und die Sensibilität und Konzentrationsfähigkeit ist in dieser Phase als sehr hoch einzuschätzen. Gezielte Entspannungsmaßnahmen sollten nach jeder intensiven Ausdauerbelastung gestaltet werden.

Das Herz-Kreislauf-System, die Atmung sowie der erhöhte Adrenalinspiegel müssen langsam auf das Ausgangsniveau zurückkehren. Außerdem wird durch leichte muskuläre Aktivität das in der Muskulatur gebildete Laktat schneller abgebaut als bei Inaktivität. Die Erholungsphase ist wohltuend und weckt ein Gefühl innerer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Die aktiven Übungsformen tragen zu einer schnelleren Regeneration der Kinder bei. In spielerischer Form angeboten bilden sie eine Alternative zum Auslaufen. Das Dehnen der Muskulatur nach dem allgemeinen Abwärmen ist sinnvoll. Passive Übungsformen wie das Vorlesen von Phantasiereisen und Geschichten rufen primär eine psychisch-mentale Entspannung bei den Schülern hervor. Inwieweit dies im Schulsport gelingt, hängt von der Bereitschaft und Fähigkeit der Schüler ab, sich auf diese Art der Entspannung einzulassen. Günstige Bedingungen sind dann gegeben, wenn die Kinder ihren Bewegungsdrang vor Beginn der Entspannungsübung ausleben konnten.

Bewegung und Entspannung stehen bei Kindern in stärkerer Beziehung als bei Erwachsenen. Allerdings verstehen Kinder den Sinn solcher Entspannungsverfahren meist noch nicht. Deshalb sind nach ersten Ausdauereinheiten kürzere Entspannungsübungen mit spielerischem Charakter zu bevorzugen. Insbesondere bildhafte Darstellungen aus der Erlebniswelt des Kindes tragen dazu bei, Entspannungsprozesse einzuleiten und positive Erfahrungen zu sammeln. Bei niedrigen Raum- oder Außentemperaturen ist es zudem zweckmäßig, sich vor dem Cool-Down umzuziehen. Die trockene Bekleidung schützt vor Unterkühlung und verstärkt das Empfinden in der Entspannungsphase. Im Folgenden werden unterschiedliche Ideen für Entspannungsübungen dargestellt.

Mattenklatschen

Eine große Weichbodenmatte wird senkrecht auf die Seite gestellt und 4 bis 5 Kinder stellen sich an eine Seite der Matte (z.B. mit dem Gesicht zur Matte, mit dem Rücken zur Matte, seitlich zur Matte oder im Handstand an die Matte). Wenn alle Kinder richtig an der Matte stehen, lässt der Sportlehrer die Matte umfallen. Die Kinder fallen auf die weiche Matte und verharren dort für 10 Sekunden.

- Arme zeigen senkrecht nach oben bzw. unten.
- Füße berühren die Matte.
- Kopf liegt mit der Hinterseite oder seitlich auf der Matte auf.
- Körperspannung aufbauen.
- Die Kinder nehmen Anlauf und versuchen gemeinsam an der Matte anzukommen, um dann mit dieser umzufallen.

- > *Es ist darauf zu achten, dass wirklich alle Kinder richtig an der Matte stehen und ihre Körperspannung halten.*
- > *Wenn die Kinder Anlauf nehmen, muss darauf hingewiesen werden, dass es nicht darum geht, der Schnellste an der Matte zu sein, sondern dass alle Kinder gleichzeitig auf die Matte treffen.*

Rüttelmaschine

Die Kinder liegen mit dem Rücken – in der Halle oder im Freien – auf einer Matte oder einer anderen weichen Unterlage. Der Lehrer hat die Aufgabe, von Kind zu Kind zu gehen und deren Beine anzuheben. Er rüttelt sie gefühlvoll nach allen Seiten, ähnlich wie bei Lockerungsübungen.

- Alle Kinder stehen mit dem Oberkörper in einer vorgebeugten Körperposition. Der Sportlehrer hebt beide Arme der Kinder an und rüttelt sie in alle Richtungen, ähnlich wie bei Lockerungsübungen.
- Die Kinder sollen Muskeln in Armen und Beinen nicht anspannen (Voraussetzung, um den wohltuenden Effekt zu spüren).

Gordischer Knoten

Alle Kinder stehen in einem kleinen Innenstirnkreis. Sie strecken ihre Hände in die Kreismitte und greifen nach zwei Händen verschiedener Spielteilnehmer. Durch Übersteigen und Unterwinden soll der Knoten aufgelöst werden, ohne die Hände voneinander zu lösen. Am Ende sollen alle Kinder mit Handfassung in einem Kreis stehen.

- > *Der Gordische Knoten kann nicht immer komplett aufgelöst werden.*



Thomas Gronwald

ist Doktorand an der
Martin-Luther-Universität
Halle-Wittenberg

Selkestr. 9F
06099 Halle (Saale)
E-Mail: thomas.gronwald@
sport.uni-halle.de

Giftflasche

Alle Kinder bilden einen ganz engen Innenstirnkreis – ein Kind steht im Kreis. Die außen stehenden Kinder fassen jeweils einen Zipfel des T-Shirts des in der Mitte stehenden Kindes an. Das in der Mitte stehende Kind denkt sich eine Geschichte aus, in der das Wort „Giftflasche“ vorkommt. Wenn dieses Wort ausgesprochen wird, muss das erzählende Kind erst den Boden mit beiden Händen berühren, bevor es versucht eines der wegrennenden Kinder zu fangen. Das gefangene Kind muss die nächste Geschichte erzählen.

- > Förderung der Kreativität der Kinder und Abschluss einer Sportstunde.
- > Gegebenenfalls Impulse zur Geschichtengestaltung einbringen.
- > Ab einer gewissen Gruppenstärke können die Kinder einen Fuß auch auf den Mittelkreis der Halle stellen.

Lauschen

Alle Kinder legen sich im Kreis hin, wobei jeweils der Kopf auf dem Bauch eines anderen Kindes liegt. Mit den Ohren hört nun jeder auf die Bauchgeräusche des anderen.

- Die Kinder legen sich so hin, dass sie gegenseitig ihren Herzschlag hören können.
- Alle Kinder stehen kreuz und quer verteilt im Raum und schließen auf ein Signal hin die Augen. Nach einer stillen Minute – beendet durch ein Signal – dürfen die Kinder erzählen, was sie gehört haben (z.B. Atmung, Herzschlag, Husten, Flugzeug, Heizung, Vögel).

- > Für dieses Spiel ist absolute Ruhe notwendig.
- > Eine kurze Auswertungsrunde kann sich anschließen.

Abschließende Bemerkungen

Die hier beschriebenen Praxisideen zur inhaltlichen Gestaltung einer Ausdauerschulung sollen Lehrern und Übungsleitern Anregungen geben. Weiterführende Literatur beschreibt innovative Projekte wie Schüler z.B. auch am Wochenende und in den Ferien in ein Ausdauercurriculum eingebunden werden können und es werden interessante Fragestellungen aufgeworfen und beantwortet: Ist Ausdauerschulung oder gar ein systematisches Ausdauertraining bereits für Kinder sinnvoll? Was ist zu beachten, um die Ausdauer bei Kindern und Jugendlichen optimal zu fördern, sie aber nicht zu überfordern? Welche Voraussetzungen bringen Kinder für ein Ausdauertraining mit? Wie können Kinder motiviert werden, sich ausdauernd zu beanspruchen und dabei trotzdem Freude zu haben? Welche Übungsformen bieten sich besonders für den Schulsportunterricht und für den Vereinssport an? Mit welchen Inhalten und Methoden können die geforderten Lernziele erreicht werden? Was kann ein Entspannungstraining leisten? Wie lässt sich ein fächerübergreifender Unterricht organisieren?

Literatur

Hottenrott, K. & Gronwald, Th. (2009). *Ausdauertraining in Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.

Beim Beitrag "Snowboardschwünge mit Oberkörpervorrotation – ein Weg in Bildern" in Heft 2/2010 fehlen bedauerlicherweise die Autorenhinweise. Die Autoren **Jürgen Kittsteiner**, (Sportspiele, Trend- und Wintersport) und **Dr. Christoph Köbler** (Leiter Allg. Hochschulsport, Trend- und Wintersport, Bewegungskünste), beide Akad. Oberräte, unterrichten am Sportzentrum der Universität Regensburg, Universitätsstraße 31, 93053 Regensburg, E-Mail: juergen.kittsteiner@psk.uni-regensburg.de.

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

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

Druck:

Druckerei Djuric
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 21.60 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.



AUSDAUER



DIN A5, 176 Seiten
ISBN 978-3-7780-0381-7
Bestell-Nr. 0381 € 16.90

Prof. Dr. Kuno Hottenrott / Thomas Gronwald

Ausdauertraining in Schule und Verein

In Schule und Verein bestehen bei der Vermittlung der Ausdauer viele Fragen: Ist eine Ausdauerschulung oder gar ein systematisches Ausdauertraining bereits für Kinder sinnvoll? Was ist zu beachten, um die Ausdauer bei Kindern und Jugendlichen optimal zu fördern, sie aber nicht zu überfordern? Wie können Kinder motiviert werden, sich ausdauernd zu beanspruchen und dabei trotzdem Spaß zu haben? Welche Übungsformen bieten sich besonders für den Schulsportunterricht und für den Vereinssport an? Diese und weitere Fragen werden in diesem Buch praxisnah mit vielen Beispielen thematisiert.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0381

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

Starten wie die Champions oder wie´s am schnellsten ist?

Den Tiefstart pädagogisch interpretieren

Heike Beckmann

Schon Grundschüler wissen offensichtlich, was man tun muss bzw. wie man sich bewegt, wenn man bei einem Wettlauf gegen andere oder gegen die Uhr möglichst schnell starten will: Man kniet sich mit abgestützten Händen hin und auf das Kommando „Auf die Plätze – Fertig – Los“ richtet man sich auf und rennt los. Ein solcher Bewegungsablauf ist vielen Schülern – wengleich Leichtathletik im Fernsehen außerhalb von Olympischen Spielen nicht allzu häufig zu sehen ist – offenbar vertraut.

Thematisiert man im Sportunterricht der 7. oder 8. Klasse das Starten im Zusammenhang mit dem Sprinten, wird die Tiefstarttechnik in der Regel nicht in Frage gestellt, zumal sie leicht zu demonstrieren, mit wenigen Übungen einzuführen ist und außerdem der Erwartungshaltung für ‚richtiges‘ Starten entspricht. In Frage gestellt werden soll natürlich nicht, dass der Tiefstart, bei dem durch eine „tiefe und weit nach vorn verschobene Lage des Körperschwerpunktes“ (Deutscher Leichtathletik-Verband, 2004, S.74) ein kräftiger Abdruck und eine lange Beschleunigungsphase ermöglicht wird, grundsätzlich die biomechanisch optimalste Form des schnellen Startens darstellt. Gefragt werden soll jedoch, welche Voraussetzungen nötig sind, um den Tiefstart tatsächlich mit Zeitgewinn ausführen zu können.

Die folgende Unterrichtsidee beruht auf bestimmten bewegungspädagogischen Überlegungen, die kurz erläutert werden sollen.

Bewegungspädagogische Überlegungen

Schule hat grundsätzlich den Auftrag, Schüler zu einem wirksamen und verantwortlichen Handeln auch über die Schule hinaus zu befähigen und ihnen dafür die erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, damit sie dazu zunehmend selbständiger in der Lage sind. Der daran anknüpfende Erziehungsbeitrag des Faches Sport wird allgemein als Doppelauf-

trag gesehen, als Erziehung zu (Sacherschließung) und durch (Persönlichkeitsentwicklung) Bewegung, Spiel und Sport. Als ‚Sache‘ wird die Vielfalt der heutigen Bewegungskultur gesehen. Eine bildungstheoretisch begründete Sacherschließung erfordert zunächst das Ermöglichen, Weiterentwickeln und Ausdifferenzieren unterschiedlicher Bewegungserfahrungen.

Im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung beschränkt sich die Sacherschließung jedoch nicht nur auf das Bewegungskönnen, sondern beinhaltet auch die Entwicklung einer kritischen Weltsicht durch „die Ausbildung einer Gestaltungs- und Reflexionskompetenz“ (Hildebrandt-Stramann & Laging 2005, S. 114).

Diese Vorstellungen korrespondieren mit pädagogischen Überlegungen zum Bewegungslernen. Scherer z.B. betont, dass es beim Prozess des Bewegungslernens um eine Kompetenz geht, die fundamental auf die Wechselbeziehung von Bewegungen und Wahrnehmungen gründet.

Aus diesen Überlegungen heraus lässt sich eine bewegungsbezogene Bildung kennzeichnen als Entwicklung eines Bewegungskönnens, das auf der Grundlage von Wahrnehmungsprozessen hervorgebracht wird und über die eigenen leiblichen Erfahrungen zu einem Verständnis des Sich-Bewegens führt.

Wie starte *ich* am schnellsten?

Der Ausgangspunkt für die folgende Unterrichtseinheit in einer achten Klasse ist nicht das nachahmende Erlernen des Tiefstarts, sondern die Fragestellung: „Wie starte *ich* am schnellsten?“ Bei der Auseinandersetzung mit diesem Bewegungsproblem können die Schüler eine individuell sinnvolle Starttechnik erlernen, außerdem erkennen, wie ein Tiefstart ausgeführt werden muss, damit er ‚etwas bringt‘ und herausfinden, ob dies ihren Möglichkeiten entspricht. In einem einleitenden Unterrichtsgespräch werden zunächst verschiedene Startmöglichkeiten zum Sprinten erfragt und gezeigt. Neben dem Tiefstart tauchen Hochstart und Kauerstart auf (s. Bild. 1 und 2, folgende Seite).



Bild 1:
Hochstart



Bild 2:
Kauerstart



Bild 3:
Hochstart mit
Abdruck

Die Schüler werden dann aufgefordert, zu notieren, mit welchem Start sie meinen, bei einem 20m-Sprint am schnellsten zu sein. Anschließend führt jeder zwei 20m-Sprints einmal aus einem Hochstart und einmal aus einem Tiefstart mit Startblöcken aus. Die Zeit wird jeweils gestoppt und notiert. Die Ergebnisse werden in einem folgenden Gespräch diskutiert.

Fast immer ist es so, dass die Erwartungshaltung der meisten Schülerinnen und Schüler ist, mit Tiefstart schneller zu sein. Allerdings wird dies bei vielen durch den Versuch widerlegt. Im Gespräch werden Gründe für dieses überraschende Ergebnis gesucht. Angeführt wird dabei v.a., dass vielleicht der Tiefstart noch nicht richtig ausgeführt wird, weil er nicht erlernt und geübt worden ist. Weiterhin wird auch auf die Fehlerquelle der handgestoppten Zeit verwiesen. Das zweite Argument lässt sich entkräften, wenn eine Wiederholung des Versuchs durchgeführt wird oder jeder Lauf von zwei oder sogar drei Zeitnehmern gemessen und dann der Mittelwert der gemessenen Zeiten für die Auswertung herangezogen wird. Allerdings kann auch das ‚einfach‘ gemessene Ergebnis als Phänomen genommen und nach anderen Erklärungen gesucht werden. Mit dem ersten Argument soll weiter gearbeitet werden. Um herauszufinden, ob man mit einem Tiefstart – wenn man weiß wie dieser aussehen soll – schneller starten kann, wird die Technik erläutert und demonstriert.

Für die folgende Arbeit in Kleingruppen erhalten die Schüler ein Arbeitsblatt, auf dem der Startablauf nochmals bildlich dargestellt ist. Die Darstellung enthält Pfeile, die Kraft- und Impulsrichtungen andeuten. Anhand dieser Abbildung können die Schüler erkennen, dass aus der Aktion der Beinstreckung gegen die Blöcke quasi als Reaktion eine starke Beschleunigung aus einer Ruheposition ermöglicht wird. Dass der Startablauf schnellkräftig sein muss, können die Schüler ebenfalls aus der Abbildung erahnen, da die stark vorgebeugte Körperposition beim Abdruck mit langsamer Bewegung nicht gehalten werden könnte. Auf jeden Fall können sie dies anhand der dritten Aufgabe,

wenn sie „ihre“ Tiefstartposition ausprobieren, selbst erfahren.

An diese Erfahrung und an die Beobachtung der Mitschüler knüpft die folgende Reflexion an. Im Mittelpunkt steht dabei zunächst die erste Frage nach der

- **Funktion der Startblöcke.** Ausgehend von der Bedeutung der Pfeile kann über die optimale Abdruckrichtung gesprochen werden, die theoretisch horizontal wäre. Dies ist natürlich nicht möglich. Spitzenathleten erreichen in der Abdruckphase einen Winkel von weniger als 45-Grad.

Die zweite Frage richtet sich auf die

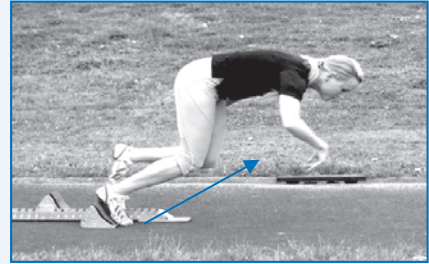
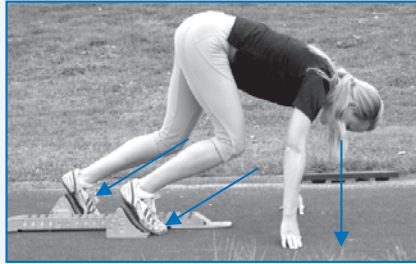
- **Beobachtungen der erprobten Startabläufe.** Dabei stellt sich heraus, dass es Schüler gibt, die sich mit starker Vorlage vom Startblock abdrücken und durchaus nah an einen optimalen Winkel herankommen, aber auch andere, die bei den Versuchen eventuell ins Stolpern geraten sind und sich dementsprechend vor dem Abdruck wesentlich stärker aufgerichtet haben. Als Voraussetzung für das Starten mit starker Vorlage werden Gleichgewichtsfähigkeit, Schnelligkeit und besonders (schnell)kräftige Beinmuskulatur genannt.

Mit diesen Erkenntnissen sollen die Schüler nun in ihren Kleingruppen verschiedene Startabläufe erproben, die ihren Fähigkeiten entsprechen. Ausdrücklich werden sie aufgefordert, auch andere Lösungen zwischen Hoch- und Tiefstart zu probieren. Beispielsweise einen Hochstart mit Abdruck von einem Block oder einem Fuß eines Partners (s. Bild 3). Am Ende der Unterrichtseinheit könnten nochmals Zeiten für verschiedene Starttechniken gemessen werden, um damit vielleicht auch eine objektive Bestätigung zu erhalten.

Entwickelte Kompetenzen

Der Zusammenhang zwischen Bewegungen und Wahrnehmungen wird durch die Aufgabenstellungen (s. Arbeitsblatt, folgende Seite) und die Reflexionen hervorgehoben.

Was muss ich tun, um schnell zu starten?



Aufgaben:

1. Überlegt, welche Funktionen das Starten mit Startblöcken hat und wie demnach die Startposition („Fertig“ - „Los“) aussehen müsste.
2. Erprobt unterschiedliche Tiefstartstellungen (Welches Bein ist vorne? Abstand der Blöcke zur Startlinie und untereinander) durch mehrfaches Einnehmen der Fertigstellung und Starten.
3. Nehmt die Startposition ein, die für euch individuell gefühlt die beste ist und startet mehrmals. Beobachtet euch dabei gegenseitig und überlegt, ob ihr die Startblöcke (s. 1. Aufgabe) optimal nutzt.



Abb. 1 (oben):
Arbeitsblatt

Bild 4 (unten):
Holzblöcke

Bild 5:
Mattenblöcke

Durch die gesammelten Erfahrungen und ggf. Messergebnisse sind die Schüler am Ende der Unterrichtseinheit nicht nur sachbezogen in der Lage, ihre individuell schnellste Starttechnik zu bestimmen, sondern können auch erklären, warum für sie evtl. (z.B. wegen nicht genügend ausgebildeter Beinmuskulatur) der Tiefstart für schnelles Starten keinen Zeitgewinn bringt.

Aus dem Vergleich zwischen Aufgabe und eigener Erfahrung lernen sie die Lösung einer Bewegungsaufgabe selbst als geeignet oder ungeeignet einzuschätzen. Sie haben die Möglichkeit, über gefundene Bewegungslösungen nachzudenken und dies zu verbalisieren.

Organisatorische Voraussetzungen

Für die Unterrichtseinheit sollten mehrere Stoppuhren vorhanden sein. Da viele Schüler digitale Uhren haben, die auch eine Stoppfunktion besitzen, dürfte dies kein Problem sein. Außerdem sollten möglichst mehrere Startblöcke zur Verfügung stehen, die man für draußen (Aschenbahn oder Rasen) aus einem abgeschragten Vierkantholz mit Nägeln (s. Abb. 4) auch relativ einfach selbst herstellen kann.

Mit gewissen Einschränkungen kann diese Unterrichts-idee auch in der Sporthalle durchgeführt werden. Für die Läufe müsste wenigstens eine Strecke von 15 Metern (plus ausreichendem Auslauf!) zur Verfügung stehen. Startblöcke können auch durch versetzt gelegte Matten (s. Abb. 5) ersetzt werden. Dies hat allerdings den Nachteil, dass lediglich die Wahl des vorderen Beines möglich ist. Der Abstand zwischen den beiden ‚Blöcken‘ ist jedoch nicht veränderbar. Außerdem bieten Matten, da sie nicht starr sind, einen weniger festen und damit weniger starken Abdruck.

Wenn am Ende nochmals Läufe mit verschiedenen Startpositionen gemessen werden, sollte dies in einer eigenen Stunde stattfinden, um Verfälschungen der Messergebnisse durch Ermüdung zu vermeiden.

Literatur

- Hildebrandt-Stramann, R. & Laging, R. (2005). Sinn und Unsinn von Standards im Sportunterricht. In R. Laging & M. Pott-Klindworth (Hrsg.), *Bildung und Bewegung im Schulsport. (Jahrbuch Bewegungs- und Sportpädagogik in Theorie und Forschung* Bd. 4, S. 112 - 127). Butzbach-Griedel: Afra.
- Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg.). (2004): *Schüler-Leichtathletik*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Scherer, G. (2003). Zwischen Bewegungslernen und Sich-Bewegen-Lernen. In: *sportpädagogik* 25 (4), S.1-24 (Heftbeilage).



Heike Beckmann

ist wissenschaftliche
Mitarbeiterin am Seminar
für Sportwissenschaft der
TU Braunschweig und bildet
Studierende im Bewegungs-
feld Laufen, Springen,
Werfen aus.

Seminar für
Sportwissenschaft,
Pockelsstr. 11
38106 Braunschweig

E-Mail: h.beckmann@
tu-braunschweig.de



LAUFEN, SPRINGEN und WERFEN



15 x 24 cm, 176 S. + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0581-1
Bestell-Nr. 0581 € 19.90

Michael Belz / Dr. Günter Frey

Doppelstunde Leichtathletik – Band 1

Klasse 5–7 (10- bis 12-Jährige)

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein**

Leichtathletik ist eine „Kernsportart“. Die erzielten Ergebnisse sind transparent; und die gesetzten Ziele meist nur schwer zu erreichen. In der Regel bedarf es nicht unerheblicher koordinativer und physischer Voraussetzungen. Leichtathletik macht dann Spaß, wenn durch die richtigen Inhalte das Neugierdeverhalten geweckt wird. Das Buch enthält zu den Bereichen **Laufen, Springen und Werfen** jeweils sechs durchaus sportorientierte und zugleich entwicklungsgemäße Unterrichtseinheiten für die Klassen 5 bis 7. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten und können ohne großen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden. Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0581

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

Lernaufgaben im Fach Sport – Wege einer kompetenzorientierten Unterrichtsentwicklung

Heinz Aschebrock, Marion Edler-Köller und Peter Maaß

Mit einem neuen Lehrplan für die Grundschule hat Nordrhein-Westfalen auch im Fach Sport einen ersten Schritt in die neue Generation kompetenzorientierter Lehrpläne vollzogen. Nun verändert sich mit einem **kompetenzorientierten** Lehrplan nicht automatisch die Unterrichtsplanung und -durchführung von einer bisher stärkeren Inputorientierung in eine stärkere Outputorientierung. Hier bedarf es vielmehr geeigneter Strategien und Materialien, um die Unterrichtsentwicklung in die gewünschte Richtung zu bewegen. In diesem längerfristig anzulegenden Veränderungsprozess setzt Nordrhein-Westfalen auf der Materialebene sowohl auf das eher traditionelle Produkt Handreichung (MSW NRW, 2008b) als auch auf eine internetgestützte Verbreitungsplattform (Bildungsportal NRW, 2009).

Kompetenzorientierter Unterricht

Kompetenzorientierte Lehrpläne verlangen eine kompetenzorientierte Unterrichtsentwicklung. In einem solchen Unterricht wird Lernen als aktiver, selbstgesteuerter, situativer und konstruktiver Prozess betrachtet, indem Lernende unter Einbezug ihrer eigenen Vorerfahrung anwendbare Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten erwerben. Damit rückt die Gestaltung des Unterrichts, insbesondere die Art der Aufgabenstellung, in den Vordergrund. Ein solcher Unterricht ist dadurch gekennzeichnet, dass handlungsorientiert gelernt wird und Aufgabenformate gewählt werden, die zur Realisierung von Bewegungsabsichten, zur Lösung von (Bewegungs-)Problemen und zur Bewältigung (sportlicher) Anforderungssituationen anregen.

Im Vergleich zu anderen Fächern, in denen Wissen häufig nur in simulierten Situationen angewendet werden kann, bietet gerade der Sportunterricht viele Möglichkeiten, einfache und komplexere sportliche Handlungssituationen wirklich authentisch zu erfahren und zu bewältigen.

Eine Möglichkeit, die Ideen eines kompetenzorientierten Unterrichts umzusetzen, ist die Entwicklung

und unterrichtliche Umsetzung sogenannter Lernaufgaben. Gute und interessante Lernaufgaben stellen sicher, dass sich Schülerinnen und Schüler mit einem fachlichen Inhalt intensiv auseinandersetzen und zu produktiven Lösungen finden. Aufgabenstellungen in einem solchen Lernkontext zielen damit auf das eigenständige, entdeckende und forschende Lernen, in denen Fehler im Lernprozess zugelassen und eigene Lösungswege beschritten werden können.

Die Funktion der Lehrkräfte bei der Gestaltung solcher Lernumgebungen lebt dabei von der Balance zwischen Anleitung durch möglichst individuelle Instruktionen und Aufgabenstellungen auf der einen Seite und der Unterstützung der Lernenden bei Nachfragen und auftretenden Problemen auf der anderen Seite.

Beispiel einer Lernaufgabe: Vom Beckenrand/Startblock ins Wasser springen

Mit diesem Unterrichtsbeispiel aus dem Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ wird der Versuch unternommen, die oben skizzierten Ansprüche in einem kompetenzorientierten Sportunterricht umzusetzen. Weitere Beispiele finden sich in der angesprochenen Handreichung und im Bildungsportal NRW.

Im Rahmen des Schwimmunterrichts wird ein **Unterrichtsvorhaben „Springen ins Wasser“** realisiert, dabei wird der im Lehrplan vorgegebene **Schwerpunkt „Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen“** umgesetzt (MSW NRW, 2008a, S. 124). Im Lehrplan wird dazu folgende Kompetenzerwartung formuliert: „Die Schülerinnen und Schüler springen ins Wasser, kennen Sprungregeln und wenden sie an.“

Die unterrichtliche Realisierung erfolgt in diesem Beispiel mit Kindern einer 3. Grundschulklasse, die bereits schwimmen können, mit grundlegenden Sicherheits- und Verhaltensregeln beim Springen vertraut sind, den Druckausgleich unter Wasser vornehmen können und

Dr. Heinz Aschebrock

Saarbrücker Str. 92
48151 Münster

Marion Edler-Köller

Beraterin für den Schulsport
und Mitglied der Lehrplan-
kommission, Lehrerin an
einer Grundschule in
Wuppertal

Am alten Knapp 20f
45549 Wuppertal

Peter Maaß

Schulleiter der
Anne-Frank-Schule
Gemeinschaftsgrundschule
der Stadt Recklinghausen
Henrichenburger Str. 186
45665 Recklinghausen

die Arbeit mit Arbeitskarten kennen. Die folgende Übersicht zur Lernaufgabe macht den Planungszusammenhang für den Unterricht deutlich und zeigt auch Beiträge dieses Unterrichtsvorhabens zu sog. übergreifenden, von allen Fächern anzustrebenden Kompetenzen bei Schülerinnen und Schülern.

Insbesondere folgende Perspektiven sind hier als Orientierungspunkte zu nennen: „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“, „Etwas wagen und verantworten“ sowie „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ (vgl. Abb. 1).

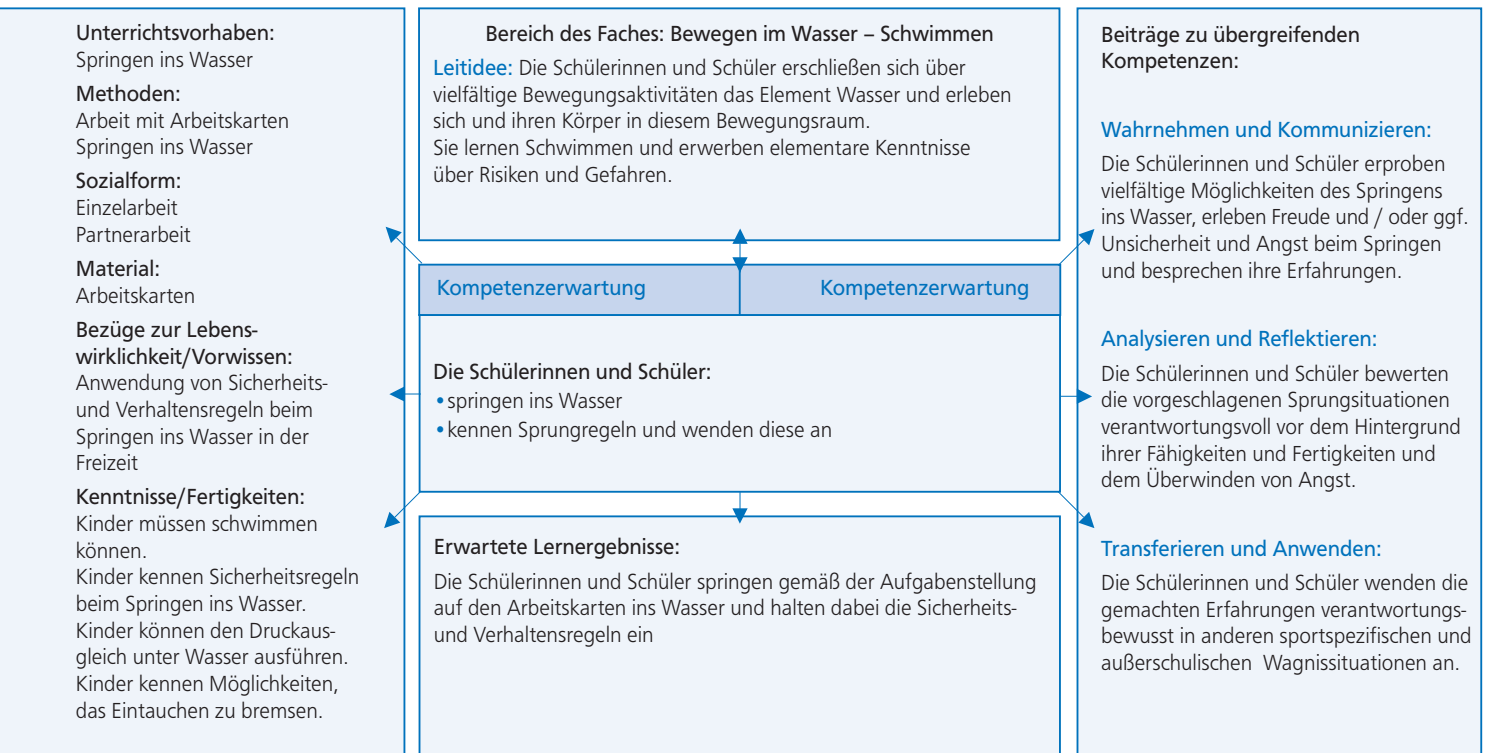


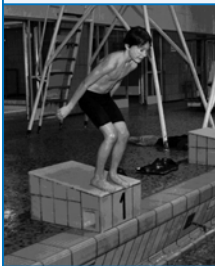
Abb. 1:
Übersicht Lernaufgabe
„Vom Beckenrand/Startblock ins Wasser springen“
(modifiziert nach Bildungsportal NRW, 2009)

Ausgestaltung der Lernaufgabe durch fünf Arbeitsproben

<p>1. Abspringen</p> <p>Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umklammere mit den Zehen die Absprungkante • Beuge die Knie leicht an! <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hole mit den Armen Schwung und • drücke dich mit beiden Füßen gleichzeitig vom Rand/Startblock ab! 	<p>Sicherheitshinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Wasserfläche vor dir muss frei sein! • Springe nur in schwimmtiefes Wasser!
--	---



<p>2. Kunststücke</p> <p>Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umklammere mit den Zehen die Absprungkante • Beuge die Knie leicht an! <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probiere aus, in der Luft „Kunststücke“ zu machen! (z.B. in der Luft laufen, in der Luft drehen, ...) 	<p>Sicherheitshinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Wasserfläche vor dir muss frei sein! • Springe nur in schwimmtiefes Wasser!
---	---



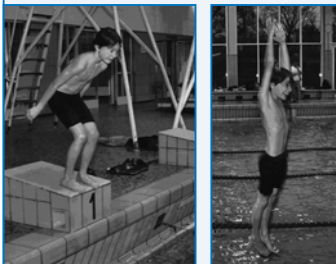
3. Strecksprung

Hinweise:

- Bei diesem Sprung kannst du tief eintauchen!
- Denke an den Druckausgleich unter Wasser!

Aufgabe:

- Probiere aus, dich beim Springen ganz zu strecken!
- Achte darauf, wie du im Wasser bremsen kannst!



Sicherheitshinweise:

- Die Wasseroberfläche vor dir muss frei sein!
- Springe nur in schwimmtiefes Wasser!

4. Rolle

Hinweise:

- Umklammere mit den Zehen die Absprungkante!

Aufgabe:

- Probiere aus, im Wasser zu rollen!
- Mache dich dabei ganz klein und halte die Beine fest!



Sicherheitshinweise:

- Die Wasseroberfläche vor dir muss frei sein!
- Springe nur in schwimmtiefes Wasser!

Arbeit mit den Arbeitskarten und Unterrichtsorganisation

Die Kinder müssen ihre Arbeit mit Karte Nr. 1 beginnen, da hier eine Absprungregel vorgegeben wird, die bei allen folgenden Sprüngen berücksichtigt werden muss. Darüber hinaus ist die Reihenfolge der Bearbeitung der Karten beliebig – je nach Könnensstand und Selbstvertrauen. Das Erreichen der hier formulierten Kompetenzen kann somit auf unterschiedlichem Niveau stattfinden, die viele Möglichkeiten zur individuellen Förderung bieten. Außerdem sind Differenzierungen möglich, indem die Lehrkraft eine Weiterarbeit anbietet. Dieses kann z. B. eine methodische Übungsreihe zum Erlernen des Kopfsprunges sein, wenn die entsprechende Arbeitskarte 5 dazu von einem Kind gewählt wird. Das beschriebene unterrichtliche Vorgehen erfordert eine klar strukturierte Unterrichtsorganisation, die z. B. wie folgt aussehen kann (vgl. Abb. 2):

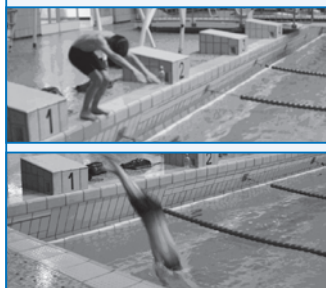
5. Kopfsprung

Hinweise:

- Umklammere mit den Zehen die Absprungkante!

Aufgabe:

- Drücke dich mit den Füßen vom Rand ab!
- Strecke deine Arme nach vorne!
- Strecke im Flug auch die Beine!



Sicherheitshinweise:

- Die Wasseroberfläche vor dir muss frei sein!
- Springe nur in schwimmtiefes Wasser!

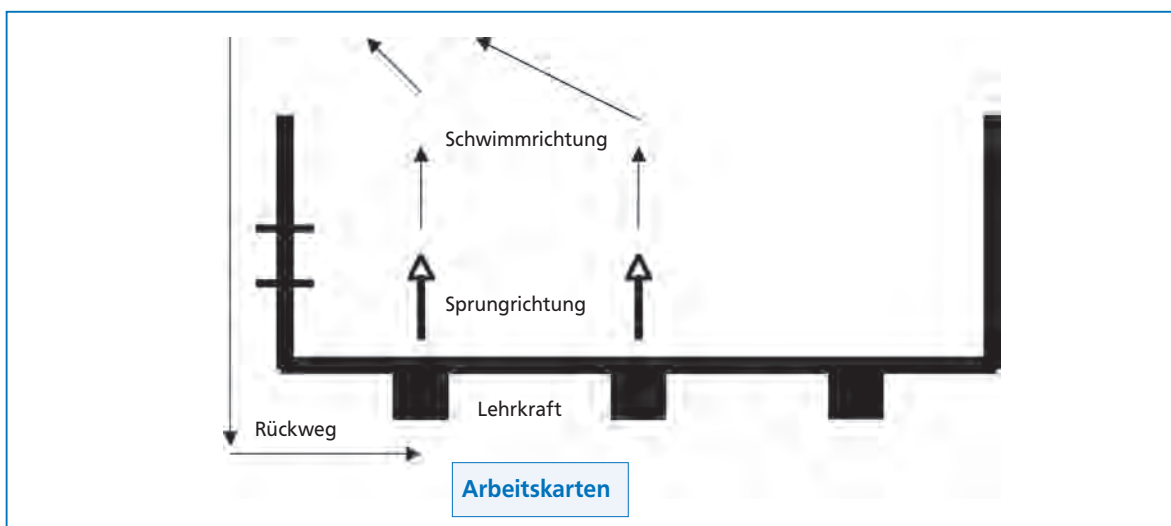


Abb. 2: Unterrichtsorganisation

Besondere Hinweise

- Die Sprünge können vom Startblock oder vom Beckenrand aus erfolgen.
- Nach dem Sprung schwimmen die Kinder zunächst geradeaus zur 2. Leiter an der Längsseite und verlassen erst dort das Becken.
- Steht nur eine Schwimmbahn zur Verfügung, kann ggf. auch (in Abhängigkeit von der jeweiligen Badsituation) in zwei Gruppen – links und rechts von einem Startblock – gearbeitet werden.
- Die Lehrkraft sollte immer zwischen den übenden Gruppen stehen, um so den Anforderungen an die Aufsichtspflicht beim Tauchen zu genügen.

- Die Lehrkraft steht bei Bedarf für Sicherheits- und Hilfestellungen zur Verfügung (ggf. besonders wichtig bei der Arbeit mit dem Arbeitsblatt 4).

Literatur

- Bildungsportal NRW (2009). *www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/lehrplaene-gs/sport/* (Zugriff am 15.10.2009).
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW (MSW NRW) (Hrsg.) (2008a). *Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen*. Frechen: Ritterbach.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW (MSW NRW) (Hrsg.) (2008b). *Kompetenzorientierung – Eine veränderte Sichtweise auf das Lehren und Lernen in der Grundschule*. Handreichung. Frechen: Ritterbach.



Sport in der PRIMARSTUFE



Prof. Dr. Jürgen Kretschmer / Renate Baumann /
Ursula Guse / Renate Matthiass / Ursula Steiner



Sport in der Primarstufe – Band 1

Handreichung für die Bewegungsfelder Körper und Geräte

Sportunterricht soll zum und durch Bewegen erziehen. Diese Handreichungen geben Lehrerinnen und Lehrern Anregungen, wie sie diese Neuorientierung bei der Planung und Gestaltung von Bewegung, Spiel und Sport in der Primarstufe berücksichtigen können. Sie machen Vorschläge für Erkundungs- und Übungsaufgaben, Wettkampf-, Gestaltungs- und Spielaufgaben. **Sie bieten auf einer CD-ROM Arbeitsmaterialien an**, mit denen ein überwiegend selbst geleitetes, intensives und abwechslungsreiches Bewegen und Spielen ermöglicht werden kann.

DIN A5, 176 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0361-9, **Bestell-Nr. 0361** € 18.–

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0361

Versandkosten € 2.–; ab einem Bestellwert von € 20.– liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.