

A young person is performing a gymnastic exercise on a pommel horse in a gymnasium. They are wearing a black t-shirt with 'BIG' written on it, black shorts, white socks, and blue and yellow sneakers. The background shows wooden paneling and a window.

Lehrhilfen Unterrichtsanregungen für die Alltagspraxis Sport

aus:

Lehrhilfen für den Sportunterricht,
Schorndorf, 65 (2016), Heft 11

Etwas wagen und verantworten

Ideen für den Sportunterricht in der Turnhalle

Philipp Deubel & Christian Andrä



Die Perspektive „Wagnis“ ist im Lehrplan der Oberstufe in vielen Bundesländern seit einigen Jahren fest verankert. Obwohl für die Kinder themenbezogene Übungen besonders spannend und lehrreich sind, werden sie oft zu selten ausgeführt. Den Sportlehrern (1) fehlen teilweise konkrete Ideen bzw. gezielte Handlungsanweisungen.

Zum Begriff „Wagnis“ innerhalb der Schulausbildung

Der Begriff Wagnis kommt in unterschiedlichen Bereichen und verschiedenen Zusammenhängen vor (z. B. Inhaltsfeld Wagnis und Verantwortung, Risiko und verantwortbares Wagnis). Was vielen Lehrplänen immanent scheint, ist, dass durch die Perspektive Wagnis auch gleichzeitig eine Sicherheitserziehung stattfinden kann. In jedem Falle können durch eine „Wagniserziehung“ auch bestimmte Kompetenzen entwickelt werden, z. B. die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz sowie eine Urteilskompetenz (vgl. Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen, 2011, S. 10).

Im Kontext des Konzepts der Mehrperspektivität beschreibt Kurz (2004, S. 12) den Wagnisbegriff folgendermaßen: „Unter dieser Perspektive geht es um den Reiz von Situationen mit ungewissem Ausgang und die Bewährung in ihnen.“ Der Schlüsselbegriff Wagnis entwickelte sich maßgeblich weiter aus der pädagogischen Perspektive „Spannung“ (ausführlich in Neumann, 1999).

Umsetzung im Schulsport

Wagnis hat zweifelsohne eine erlebnispädagogische Akzentuierung. Inhalte der Erlebnispädagogik führen meist per se zu herausfordernden Situationen (z. B. Klettern und Abseilen, Höhlenbegehungen usw.) und bieten freilich eine Reihe von Möglichkeiten. Schwieriger wird es, wenn eine Umsetzung für die Turnhalle vorgesehen ist. Dort bieten sich Abenteuerspiele mit turnerischem

Hintergrund an. Es sollte sich jedoch keinesfalls auf turnerische Elemente, wie z. B. akrobatische Elemente und Pyramiden oder Hindernisparcours (Gymnasialer Lehrplan Sport Sachsen, 2011, S. 26, S. 53) beschränken. Vor allem der Zusatz „Körpererfahrung“ offeriert einen größeren Bereich an Möglichkeiten.

Wagnissituationen entfalten Entwicklungspotenziale – sie bieten eine kognitive, motorische und nicht zuletzt emotionale Lernmöglichkeit in der aktiven Auseinandersetzung bzw. der Bewältigung mit der jeweiligen Herausforderung. Dieser Beitrag soll zeigen, wie ohne erheblichen Aufwand eine abwechslungsreiche Unterrichtseinheit konzipiert werden kann, welche besonderen Nervenkitzel bei den Schülern hervorruft und vor allem auch die Aspekte Verantwortung und Sicherheitsbedenken thematisiert. Dabei sollen die Kinder durchaus auch die Grenzen ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und insbesondere der mentalen Herausforderung kennen lernen.

Diese Ideen beziehen sich konkret auf den Sportunterricht – können aber problemlos auf andere Bereiche des Schulsports übertragen werden.

Planung und Zielstellung

Der hier vorgestellte Unterrichtsgegenstand ist als problemorientierter Unterricht konzipiert. Demzufolge stehen nicht nur die gezielte Schulung einzelner Fähigkeiten (Kraftausdauer, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit usw.) und elementarer Fertigkeiten (hangeln, klettern, balancieren, schwingen, springen, ...), sondern auch die Ausprägung bestimmter Erziehungsziele im Vordergrund. In speziell ausgewählten

Philipp Deubel

Lehrer für Sport und Chemie am F. A. Brockhaus-Gymnasium Leipzig sowie Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät, Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik, Fachgebiet Schulsport.

philipp.deubel@uni-leipzig.de

Aufgaben lernen die Schüler kooperativ Lösungsvarianten zu planen, diese umzusetzen und ggf. weiterzuentwickeln bzw. diese und ihr eigenes Handeln zu reflektieren.

Aus der Zielsetzung heraus begründet sich auch die organisatorische Umsetzung der Unterrichtskonzeption in einem Stationsbetrieb. In Kleingruppen von 3–5 Schülern sollen die Kinder unter Zuhilfenahme einer Arbeitskarte (siehe Abbildungen) selbstständig üben und als Einzelperson aber auch innerhalb der Gruppe die verschiedenen Bewegungsaufgaben ausprobieren. Je nach Art des kognitiven und konstitutionellen Zustandes der Schüler können die Vorgaben zu den einzelnen Stationen durch die Lehrkraft gesteuert werden. Von den Autoren wird der Stationsbetrieb für die Klassenstufen 7–12 empfohlen.

Um den Wagnisbegriff für den Schulsport greifbarer zu machen, werden die Aufgaben verschiedenen Bewegungsfeldern zugeordnet, durch die die Schüler an Wagnissituationen herangeführt werden sollen.

Demzufolge werden vier Teilbereiche unterschieden:

- Schwingen
- Balancieren
- Springen
- Klettern

Gemäß der Zielsetzung der Unterrichtskonzeption wurde bewusst versucht, zu jedem dieser Teilbereiche sowohl individuelle als auch kooperative Aufgabenstellungen zu definieren. Die Aufgaben präsentieren sich weiterhin in vier Schwierigkeitsstufen, welche an das Niveau an Fertigkeiten/Fähigkeiten jedes Einzelnen aber auch an die Teamfähigkeit der Kleingruppen angepasst sind. In gezielten Reflexionsphasen innerhalb der Unterrichtseinheiten oder zwischen mehreren Einheiten können die Eindrücke, Gefühle und Empfindungen, sowie die erarbeiteten Lösungsvarianten der Schüler thematisiert werden.

Durchführung

Die Einführung in die Unterrichtssequenz sollte unbedingt eine umfassende Sicherheitsbelehrung durch die Lehrkraft darstellen. Zusätzlich sind auf jeder Arbeitskarte wesentliche Sicherheitshinweise für die jeweilige Station vermerkt.

Jede Station ist zunächst unabhängig von den anderen und kann demnach auch isoliert von dem hier vorgestellten Konzept z. B. im Lernbereich Turnen als zusätzliche Bewegungsaufgabe eingesetzt werden. Wird jedoch angestrebt, ein vielfältiges Angebot an Wagnissituationen herbeizuführen, so können die einzelnen Stationen von der Lehrkraft mittels einer Bewegungs-

Balance-Akt



© P. Deubel

Überwindet die verschiedenen Balancierelemente jeweils einmal VW und FW ...

- ★ ... aufrecht.
- ★★ ... im Vierfüßlergang.
- ★★★ ... transportiert einen Medizinball II / re am ausgestreckten Arm.
- ★★★★ ... mit geschlossenen Augen.

Notiert wie viele Sterne Ihr gesammelt habt!

Achtet auf Sicherheit:

1. Es übt immer nur **Einer** an einem Gerät!
2. Wer keine Aufgabe hat, steht **hinter** den Geräten!
3. Ständig gegenseitige Hilfestellung gewährleisten (Partnerarbeit – **Stabilisierungshilfe!**)

Bildnachweis: <http://reviews.123f.com/images/filmcrew/filmcrew1210/filmcrew121000097611416-Gez-Hmie-Asian-Elephant-Balancieren-auf-einem-Circus-Kugel-Lizenzfreie-Bilder.jpg>

geschichte zu Steigerung der intrinsischen Motivation miteinander thematisch verbunden werden.

Ein Beispiel dafür soll im Folgenden angeführt werden: *Stellt euch vor: „Ihr seid die Panzerknacker und wie jede Nacht versucht ihr aus dem Gefängnis zu entfliehen um Dagobert Ducks Geldspeicher zu knacken! Bestimmt als erstes euren Anführer!“ [Hier kann auch die Aufgabe „Sortieren“ (die Schüler sollen sich nach einem festgelegten Merkmal – z. B. der Größe nach, etc. – auf einer Langbank sortieren, ohne dabei den Boden zu berühren) bzw. „Balance-Akt“ zur Anwendung kommen. Je nach Festlegung stellt der kleinste bzw. größte Spieler den Gruppenführer dar.]*

Die Erwärmung der Sportstunde bildet die Vorbereitung für den geplanten Ausbruch. Im Anschluss daran müssen die verschiedenen Hindernisse überwunden werden um den Weg in die Freiheit zu finden. Die Aktion „Umfallen mit der Matte“ steht für das Aufsprengen der Gefängnistür. Nun kann der Ausbruch beginnen.

- **Station 1 – Wassergraben:**
„Überwindet den Wassergraben um zur Gefängnismauer zu gelangen.“
- **Station 2 – Die Gefängnismauer:**
„Erklimmt die Gefängnismauer.“
- **Station 3 – Sprung in die Tiefe:**
„Springt von der Mauer in die Freiheit.“
- **Station 4 – Der Fluchtwagen (Rodeo):**
„Steigt gemeinsam in den Fluchtwagen um schnellstmöglich zum Geldspeicher zu kommen.“

Am Geldspeicher angekommen fahren die Panzerknacker zunächst mit dem „Fahrstuhl“ nach oben und schließlich bis zum Grund des Tresors, auf dem der Schatz zu finden ist. Die Aufgabe „Karussell“ verdeutlicht zum Abschluss der Unterrichtseinheit die Glücksgefühle der Räuber, während diese im Reichtum baden.



Dr. Christian Andrä

Universität Leipzig
Wissenschaftlicher
Mitarbeiter an der
Sportwissenschaftlichen
Fakultät, Institut für
Sportpsychologie und
Sportpädagogik,
Fachgebiet Schulsport
sowie Lehrkraft für
besondere Aufgaben am
Zentrum für Lehrerbildung
und Schulforschung.

christian.andrae@uni-leipzig.de

Umfallen mit der Matte

Material: kleine Weichbodenmatte

Eine Person stellt sich vor die Matte und hält sie gleichzeitig fest.
Das Ziel ist es, mit der Matte auf den Boden zu fallen.

Lustiger wird dies mit einem Partner. Intensiver wird es wenn man die Augen schließt.



Wassergraben

Material: Matten, Reifen in unterschiedlichen Farben,
ein befestigtes Tau (z. B. am Reck)

- ★ ... von Hocker zu Hocker.
- ★★ ... transportiert einen: Ball, Kegel, ...
- ★★★ ... mit geschlossenen Augen.
- ★★★★ ... jeder muss in einen Reifen schwingen, so dass er sicher mit *beiden* Füßen darin steht.

Notiert, wie viele Sterne ihr gesammelt habt!



Gefängnismauer

Material: Weichbodenmatte aufrecht gestellt, Tau

Erklimmt die Gefängnismauer ...

- ★ ... mit einem Tau mit Steighilfen.
- ★★ ... mit einem Tau ohne Steighilfen.
- ★★★ ... mit Hilfe deiner Partner.
- ★★★★ ... ohne Hilfe, bis zur Markierung.

Notiert, wie viele Sterne ihr gesammelt habt!



Sprung in die Tiefe

Material: Kletterstangen, Weichbodenmatte, ggf. Augenbinden

Erklimmt die Kletterstange und springt fußwärts ...

- ★ ... auf die Matte.
- ★★ ... mit 1/2 Drehung auf die Matte.
- ★★★ ... auf ein Kommando eines Partners auf die Matte.
- ★★★★ ... mit geschlossenen Augen klettern und dann springen.

Notiert, wie viele Sterne ihr gesammelt habt!



Rodeo

Material: Matten, Bock

Die ganze Gruppe soll das Gerät erklimmen und die folgenden Positionen einnehmen ...



... alle stehen auf einem Gerät.



... alle sitzen auf einem Gerät.



... stehend im Innenstirnkreis mit Handfassung nach außen lehnd.



... alle berühren nur mit 1 Hand und 1 Fuß das Gerät.



Notiert, wie viele Sterne ihr gesammelt habt!

Fahrstuhl

Material: kleine Weichbodenmatte

Eine Person stellt oder legt sich auf die Matte. Alle anderen fassen an der Seite an und heben die Matte nach oben. Auf ein klares Signal wird die Matte nach unten fallen gelassen (wobei die Personen außen) schnell nach hinten gehen.

Noch intensiver für die Person auf der Matte wird es, wenn das Start-Signal nicht bewusst wahrgenommen werden kann (z. B. eine Person gibt für alle anderen unter der Matte Handzeichen).



Karussell

Material: 1 Langbank, 2 Rollbretter

Eine Bank wird umgedreht auf die Rollbretter gelegt. Zwei oder mehrere Personen setzen sich auf die Bank (je weiter am Ende, desto intensiver die Erfahrung). Dabei müssen sie sich gut festhalten und sollen die Augen schließen. Dann wird die Vorrichtung wie ein Karussell bedient, indem andere Kinder anschieben. Je nach Geschwindigkeit ist dies eine Mutprobe für die darauf sitzenden Personen.



Zusatzinformationen

Anmerkung

- (1) Begriffe wie Lehrer, Schüler, Spieler ... schließen die weibliche Form immer mit ein.

Literatur

- Kurz, D. (2004). Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele* (S. 57–70). Schorndorf: Hofmann.
- Gymnasialer Lehrplan Sport Sachsen (2011). Zugriff am 11.02.2016 unter http://www.schule.sachsen.de/lpdb/web/downloads/lp_gy_sport_2011.pdf?v2.
- Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen (2011). Zugriff am 11.02.2016 unter <http://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplannavigators-i/gymnasium-g8/>
- Neumann, P. (1999). *Das Wagnis im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Neumann, P. (2012). Weiterführende Überlegungen zu einer alten Herausforderung: die pädagogische Ambivalenz gewagter Bewegungssituationen. T. Kleine, M. Pfitzner & O. Wulf (Hrsg.), *Soziale Wirklichkeit des Sports. Richtlinien- Sportentwicklung- Sicherheitsförderung. Schriften zur Körperkultur*. Band 16. Lit-Verlag.
- BASPO (2012). *Tummelformen an Geräten*. Zugriff am 13. November 2015 unter: http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/12/12_12_Tummelformen-an-Ger%C3%A4ten_d.pdf

Bildquellen

[Elefant] Zugriff am 13. November 2015 unter: <http://previews.123rf.com/images/filmcrew/filmcrew1210/filmcrew12100009/16111416-Gez-hmte-Asian-Elephant-Balancieren-auf-einem-Circus-Kugel-Lizenzfreie-Bilder.jpg>

Abb. 1:
Teile des Aufbaus
in der Turnhalle

