

# Sportunterricht – Sport unterrichten.

Von Wolfgang SÖLL in der 6. Auflage 2005.

## 1 Was hat die Theorie der Praxis zu sagen?

### 1.1 Zum Verhältnis von Theorie und Praxis

Es gibt grundsätzlich ein Theorie – Praxis Problem

- Praktiker werden der Theorie vor, dass dies utopisch ist
- Theoretiker bemängeln, dass die Praxis an überholten Gewohnheiten festhalte

#### **Was ist das also, die „Theorie“?**

Man versteht darunter die wissenschaftliche Begründung einer Erkenntnis oder eines Erkenntnisbereichs.

- optimale Technik, die durch Naturgesetze eindeutig festgelegt sind. Kann beim Leistungssportler angewendet werden, aber nicht beim Schüler.
- empirische gewonnene, statische Aussage: Frauen haben eine höhere Lebenserwartung als Männer

#### **Was kann eine so verstandene Theorie der Praxis sagen?**

Von den Bedürfnissen der Praxis, kann die pädagogische Theorie vor allem auf drei Ebenen wirksam werden

- Die Theorie bestimmt die Prinzipien unterrichtlichen Handelns  
Pädagogische Prinzipien sind Leitlinien, an denen der Lehrer rückkoppelnd seinen Unterricht messen und kontrollieren kann (Differenzierung, erziehender Unterricht)
- Die Theorie entwickelt Modelle für die Unterrichtspraxis  
Ein Modell ist das idealtypische Abbild der Wirklichkeit. Modelle lesen ist leicht, ihre praktische Umsetzung recht mühsam  
Modell gibt es für den Stundenaufbau, -ablauf, Spielvermittlungsmodelle, offenen Unterricht...  
Modellcharakter erlangen sie dann, wenn sie
  - o theoretisch begründet oder zumindest auf Grund allgemeiner Plausibilitätserwägungen einsichtig sind
  - o zu wissenschaftlichen Erkenntnissen und anerkannten Prinzipien nicht im Widerspruch stehen
  - o eine Mindestmaß an Allgemeingültigkeit und Transferierbarkeit aufweisen
- Die Theorie zeigt Handlungsmöglichkeiten auf  
Fast alle unterrichtlichen Probleme lassen mehrere Lösungen zu. Diese werden zwar von unterschiedlicher Qualität sein, doch darf man deshalb nicht von vornherein von „richtig“ und „falsch“ ausgehen.  
Als „richtig“ ist die Lösung anzusehen, von der man die meisten Vorteile erwarten kann und die wenigsten Nachteile befürchten muss.  
Wie die Vor- und Nachteile jeweils verteilen werden, kann der Lehrer nur aus der aktuellen Situation heraus beurteilen, bisweilen nur vermuten.

Jeder Lehrer muss für jeden Fall eine Konzeption entwerfen, nach bestimmten Regeln

- sich an ein ihm bekanntes Modell anlehnen und es für seine Zwecke adaptieren (erweitern, verkürzen, verändern oder mit Teilen anderer Modelle vermischen)
- sich für das praktische Vorgehen einen flexiblen Katalog von Handlungsmöglichkeiten zurechtlegen
- das alles anhand wissenschaftlicher oder durch Erfahrung gesicherter Erkenntnisse und der gültigen pädagogischen Prinzipien überprüfen

→ Idealbild

### **Was könnte die „Theorie“ besser machen?**

- zunächst sollte sie Prinzipien ausdrücklich als solche kennzeichnen, als allgemeine Leitvorstellungen für den Unterricht
- sollte sie in Modelle wirklich nur Modelle sehen
- unterschiedliches Handeln in einem differenzierten Maßnahmenkatalog zu fassen

## 1.2 Ziele und Inhalte des Sportunterrichts

Inhalte sind nur Mittel, um bestimmte Ziele zu erreichen.

Lernziele: was tatsächlich getan, geübt und gelernt wird

Sie sind etwas abstraktes, materiell nicht Greifbares

→ aktive Aneignung (man muss etwas dafür tun)

So können verschiedene Lernzielebenen aufeinander aufgebaut werden:

- Gesundheit, Arbeitsfähigkeit (Freizeitfähigkeit)
- Körperliche Leistungsfähigkeit
- Konditionelle Leistungsfähigkeit
- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer...
  
- Fachspezifische (Ausdauer) und allgemeine Lernziele (Gesundheit) zu unterscheiden  
Allgemeine Lernziele sind zum einen solche, die ein Fach zusammen mit anderen Fächern anstrebt, zum anderen aber auch solche, für die auch die Schule nicht mehr allein, sondern zusammen mit dem Elternhaus und der übrigen sozialen Umwelt des Schülers verantwortlich ist.
- Gesundheit  
Will man Dinge wie Gesundheit „lernbar“ machen, so ergibt sich daraus die bekannte Aufgliederung in motorische, kognitive, affektive und soziale Lernziel  
Man hat sich deshalb angewöhnt, die Lernziele (fachspezifische, allgemeine) zusammenzufassen und als eine Art von Vorwort dem Stoffkatalog voranzustellen
- Operationalisierung von Lernzielen, mit Hilfe bestimmter Inhalte wird ein Lernziel erreicht  
Lernziele kann man nur an spontanen, nicht aber vorgegebenen Verhaltensweisen festmachen (z.B. Hilfestellung)
- Arbeitsfähigkeit, ein unübersehbares Geflecht von widersprüchlichen Anforderungen → Kooperationsfähigkeit vor allem in Mannschaftsspielen
- Wie man zu Lernzielen kommt
  - o Curriculumstrategie

- Lehrplanstrategie

Was aber könnte diese Aufgabe erleichtern?

- Lernziele anschaulicher strukturieren
- Lernziele der mittleren Ebene konkreter zuordnen

### 1.3 Lernziele oder Bildungsziele?

#### **Was sind Konsequenzen einer Instrumentalisierung des Sports**

Früher war Sport ein Mittel der Gehorsamserziehung, soziales Lernen, vormilitärische Ausbildung...

Heute z.B. für die Gesundheit:

- Funktionsgymnastik und Jogging
  - Gesundheit, Gesunderhaltung sind keine Angelegenheiten des Sports, sondern einer vernünftigen Lebensführung
- Jede Art von Instrumentalisierung verkürzt oder verändert den Sport bis hin zum völligen Verlust seiner Identität

Sport hat, wie alle anderen Schulfächer auch, einen Eigenwert und einen Eigenanspruch, die das „Eigentliche“ an ihm, sein Wesen sozusagen, ausmachen. Dieser Anspruch leitet sich aus dem gesellschaftlichen und kulturellen Gesamtzusammenhang ab, in dem er steht.

→ Bewegungskultur: Bewegung ist ein existentielles Grundphänomen des Menschen mit tiefgreifenden anthropologischen, gesellschaftlichen und kulturellen Bezügen.

#### **Worin besteht das „Eigentliche“ des Sports?**

- Aktive Auseinandersetzung mit der Bewegung  
Lösung von Bewegungsproblemen  
Drei Grundmuster sportlichen Verhaltens
    - Sportliche im engeren Sinn: mit Hilfe der Bewegung ein objektiv nachweisbares Resultat zu erzielen
    - Sportlich-künstlerische: Optimierung der Bewegungsschwierigkeit und der Bewegungsqualität
    - Sportlich-spielerische: Mit Hilfe der Bewegung erlaubt den fortgesetzten Vergleich mit einem unmittelbaren Gegenüber
  - Sport als Kulturphänomen stellt an den, der ihn betreiben möchte, einen bestimmten Anspruch
- Das nachdrückliche Bemühen um die Bewegung mit dem Bestreben, einen bestimmten Anspruch zu genügen → Leistungsaspekt

Schulsport ohne Leistung handelt im guten Glauben, doch trägt dazu bei, dass der Sport aus unserem gesellschaftlichen und kulturellen Landschaft verschwindet.

Bildung:

- Teilhaben an dem nie abgeschlossenen Prozess der Auseinandersetzung mit der gesellschaftlichen und kulturellen Umwelt
  - Das Produkt im Sinne eines „Überdauernden Besitzes“
- Bildung ist somit immer Persönlichkeitsbildung

## „Curriculumtheorie“ oder „Bildungstheorie“?

### Curriculumtheorie:

Versucht zwischen Inhalten und Zielen eine Verbindung herzustellen

Pro	Contra
Für Schüler, Eltern und Öffentlichkeit einsichtig → Wer gesund bleiben will, sollte Sport treiben	Sehr allgemein, unscharf und fragwürdig von einfachen Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge

### Bildungstheorie:

Geht vom Eigenwert der Fächer und Unterrichtsgegenständen aus. Sie stellen die Bildungsinhalte dar, denen wiederum bestimmte Bildungsgehalte innewohnen.

Pro	Contra
Braucht bestimmte Voraussetzungen → gut im Sport, braucht Kraft und Ausdauer	Breiten Öffentlichkeit nur schwer verständlich

## 1.4 Das „Sportartenkonzept“ in der Sportdidaktik

### Entwurf einen „integrativen Schulsportmodells“

#### biologische und historische Anknüpfungspunkte

- *biologische Existenz* → es gibt zwei Zugänge: über den Menschen oder über die Bewegung (S. 31 Abb. 1)
- *historische Konkretisierungsformen*
  1. Form war die Gymnastik (Verbesserung der Körperlichkeit)
  2. Turnen (Beherrschung des Körpers und der Umwelt durch die Bewegung)
  3. jüngster Zugang: Leisten durch sich selbst bewegen

#### Didaktische Grundposition (didaktische Zielbereiche des Schulsports)

Körperbildung → Zugang über den Menschen

Bewegungsbildung → Zugang über die Bewegung

→ Nicht isoliert betrachten, sondern im Zusammenhang mit der allgemeinen Aufgabe des Bildungswesens (Ausbildung, Persönlichkeitsentwicklung und Erziehung)  
siehe S. 32 Abb.2

Fertigkeiten (was im konkreten Vollzug sieht)

Fähigkeiten (was als theoretischer Konstrukt dahinter steht) siehe S. 33 Abb. 3

Körperbildung: weniger komplexe Fertigkeiten

Bewegungsbildung: komplizierte Fertigkeiten

#### Bedingungen und Struktur des Schulsportmodells

Schule ist vor allem für die körperlich-sportliche Grundausbildung zuständig

Sportart ist dann für eine Schulsportart geeignet, wenn

- möglichst vielseitig (körperliche Anforderungen)
- möglichst breites und differenziertes Spektrum an Bewegungsmöglichkeiten und sportlichen Handlungsmöglichkeiten bietet

- leichten Zugang für alle

Grundsportarten:

- zentraler Bereich (Leichtathletik → Laufen, Springen, Werfen)
- sportlich-künstlerischer Bereich (Gerätturnen → Hängen, Stützen, Schwingen, Klettern, Rollen, Balancieren)
- sportlich-leichtathletischer Bereich (Spiel)

### **Allgemeine Unterrichtsprinzipien**

Sachorientiert: Unterrichtsinhalte sollen gemäß den ihnen immanenten Tätigkeits- und Leistungszielen unterrichtet werden

Nachhaltigkeit: Auseinandersetzung mit der Bewegung muss ernsthaft, nachdrücklich und kontinuierlich erfolgen

### **Körperbildung und Bewegungsbildung, die Grundpfeiler des Schulsports**

Siehe S. 42, Abb. 5

Bewegungsbildung ist zu verstehen als Einführung in die menschliche Bewegungskultur durch Vermittlung grundlegender und übertragbarer sportlicher Handlungsmuster.

Körperbildung ist zu verstehen als allgemeine körperliche Grundlagenbildung durch Entwicklung und Verbesserung des wesentlichen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

### **Schulsportmodell**

- kann Ordnung in die fast unübersehbare Fülle von Sportarten bringen
- kann eine didaktische Orientierung vermitteln, indem es die Vielzahl der sportlichen Betätigungsmöglichkeiten reduziert
- garantiert die Vollständigkeit der körperlich-sportlichen Ausbildung
- sichert die Ernsthaftigkeit in der Auseinandersetzung mit der Sache
- wahrt die Kontinuität im inhaltlichen Angebot der Schule
- kann den Schulsport am ehesten vor instrumentalisierender Vereinnahmung bewahren
- lässt sich als Basiskonzept verstehen
- unterscheidet Sinngebungen unter denen sportliches Handeln steht
- unterscheidet Vermittlungsansätze
- kann der Entfremdung zwischen Theorie und Praxis entgegenwirken

## 1.5 Bundesjugendspiele und „Jugend trainiert...“

### **Bundesjugendspiele**

- Wettkampf für alle
- Großes, gemeinsames Fest
- Viele Sieger
- Mehrkampf
- Individualsportarten

### **Jugend trainiert für Olympia**

→ war ursprünglich für die Talentsuche

Umfasst 14 Schulsportarten

Zur pädagogischen Bewertung

„Turnerisch“	„Sportlich“
Nichtspezialisierung	Spezialisierung
Angebot an alle (Teilnahmepflicht)	Ausscheidung (in gestuften Wettkampfsystem)
Erwerb einer allgemeinen Qualifikation	Meisterschaft
Allgemeinbildender: körperbildende oder körperschulende Übungen	Sportlich wertvoll und attraktivere Übungen

Kernproblem:

Sehr leicht zu einem starren System	Sehr schnell zu einem unverbindlichen Späßsport
-------------------------------------	-------------------------------------------------

## 1.6 Lehrpläne – moderne Märchenbücher?

Lehrpläne sind nicht dafür da, zu beschreiben, was Schüler nicht können sollen oder was sie nicht sein sollen.

Verbindlichkeit der Lehrplaninhalte (Verbindlich: betreffende Inhalt muss im Unterricht behandelt werden und alle Schüler sollen so weit wie möglich darin fortschreiten).

### Was aber ließe sich bei den Lehrplänen besser machen?

Unterscheidung:

- Fundamentum: was gründlich geübt und bis zu einer gewissen Vollkommenheit entwickelt werden muss → sollte aus relativ einfache Fertigkeiten bestehen, die für bestimmte Fähigkeiten repräsentativ sind.
- Additum: was sonst noch getan werden kann, soll oder darf

→ zu lebenslangem Sporttreiben

Pflichtpensum einzugrenzen: einerseits etwas vernünftiges und andererseits auch noch Zeit für etwas anderes bleibt.

## 1.7 Motivation – was ist das eigentlich?

Motive:

- innere Beweggründe unseres Handelns
- für eine Person typische Dispositionen, Bereitschaften oder Tendenzen, sich in einer bestimmten Situation in einer bestimmten Weise zu verhalten
- nicht direkt beobachtbar
- sie lassen sich lediglich aus dem tatsächlichen Verhalten eines Menschen erschließen

Motivation:

- im engeren Sinn: den aktuellen Vorgang der Anregung oder Aktivierung eines Motivs mit dem Ergebnis einer erhöhten Aktions- oder Handlungsbereitschaft (Bsp. Neugier)
- im weiteren Sinn: gesamte Prozess der Aktivierung eines Menschen zu einer Handlung (Bsp. Erfolgsstreben)

→ Motivation ist etwas was man hat und nichts, was man von jetzt auf nachher an jemanden herantragen kann.

### Was ist also zu tun?

1. Bei jüngeren Schülern sollte das *Neugierverhalten* allmählich in *stabile Interessensbildung* führen  
Information nach folgendem Schema
  - Wir werden uns in nächster Zeit mit diesem und jenem beschäftigen
  - Das ist deshalb notwendig oder nützlich, weil...  
→ knappe Sätze, gegebenenfalls auf mehrere Gelegenheiten verteilt
2. *Erfolgsstreben* zu einem echten *Leistungsstreben* umzuformen  
Dabei launische Erfolgsmotivation in eine stabile Leistungsmotivation zu überführen.  
→ Relativierung des Erfolgs bei gleichzeitiger Stärkung des Selbstwertgefühle

### Was kann der Lehrer selbst zur Motivation der Schüler beitragen?

Begeisterungsfähig:

„Begeistert wirken“ wird damit zum Teilaspekt des Problems „Vorbild sein“

- Man muss von seiner Sache überzeugt sein (emotional und rational)
- Man muss konsequent sein (zielstrebig)
- Man muss auf die Rahmenbedingungen des Unterrichts achten.
  - Pünktlichkeit
  - Innere und äußere Ordnung
  - Fähigkeit zuzuhören und sich konzentrieren können

## 1.8 Unterrichtsbeobachtung – Unterrichtsbeurteilung

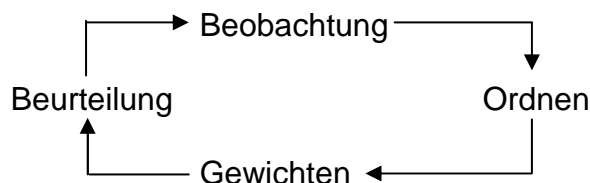
### Unterrichtsbeurteilung als Fremdbeurteilung

#### Hinsichtlich der Beurteilungskriterien ist zu unterscheiden in:

Beurteilungskriterien (Substantiv, das den zu beurteilenden Bereich angibt und einem Adjektiv, das eine Wertung ausdrückt)

- (mögliche) Beurteilungsgesichtspunkte
- (tatsächliche) Beurteilungsgrundlagen
- (subjektive) Beurteilungsmaßstäbe (Qualitätsurteil)

### Der Beurteilungsvorgang ist ein „Regelkreis“ mit den „Stationen“:



### Beurteilungsmaßstäbe oder Gütekriterien sind:

- als Hauptkriterien:  
Zweckmäßigkeit, unterteilt in
  - Sachgerechtigkeit (Struktur und Eigenart des Unterrichtsgegenstandes)
  - Angemessenheit (Vorraussetzung und Bedürfnisse der Schüler)
- als Nebenkriterien (beide in weiterem Sinne):
  - Erfolg (Balanceakt zwischen Routine und Risiko)

- Ausstrahlung (Emotional ansprechen)

Dabei muss eine klare Zielvorstellung verfügbar sein, die notwendigen didaktischen Schwerpunkte setzen und die wichtigsten methodischen Leitlinien aufgezeigt werden.

### **Zur Frage nach einem „guten“ Unterricht**

Sportunterricht ist nicht gut, wenn er

- keine Zielorientierung aufweist
- bewegungsarm ist
- die Schüler deutlich über- oder unterfordert sind
- die Sicherheit der Schüler gefährdet ist
- negative Auswirkungen auf Sozialverhalten und Motivation der Schüler hat

Unterricht soll etwas bewirken, nämlich Veränderungen beim Schüler: körperliche, motorische, emotionale, soziale...

→ Sportunterricht ist gut, wenn er etwas bewirkt hat und sowohl der Lehrer als auch die Schüler einigermaßen zufrieden aus ihm gehen.

### **Unterrichtsbeurteilung als Unterrichtsberatung**

Beratung setzt zwar Beurteilung voraus, hat aber eine andere Bewertung

- Bewertung geht davon aus, was da ist, vor allem was positiv zu vermerken ist
- Beratung ist darauf gerichtet, was noch fehlt, wo also Defizite vorliegen, die behoben werden sollen

Perspektivenverschiebung

- Abschlussgespräch nach einer Prüfungssituation → warum eine Stunde gut war
- Beratungsgespräch → warum die Stunde nicht so gut war

### **Einige Hinweise für die Betroffenen**

Welche Möglichkeiten sind ihm gegeben, welche Chancen bieten sie dabei?

- Vor der Stunde (welche Absichten und Ziele man verfolgt)
- Durchführung der Stunde (wenn es notwendig ist, ohne zögern vom Entwurf abweichen)
- Nach der Stunde (nüchterne Einschätzung)

### **Anfertigung eines Unterrichtsentwurfs**

- Eckpunkte des unterrichtlichen Handelns
- Ziele, Inhalte und methodisches Vorgehen angeben

### **Stellungnahme nach der Stunde**

- allg. Einschätzung des Unterrichtsverlaufs und –ergebnisse
- Begründung für eine Abweichung
- Eine relative, auf den Stand der Klasse bezogene Bewertung des Erreichten
- Anmerkung zur spezifischen Problematik des Unterrichtsgegenstandes
- Auskunft über mehr improvisatorisch getroffene Entscheidung
- Erklärung darüber, warum man bei auffälligem Schülerverhalten in einer bestimmten Weise reagiert hat

### **Unterrichtsbeurteilung als Selbstbeurteilung**

Zu sehen, was im Unterricht wirklich läuft.

### Anmerkung zum Wahrnehmungsproblem (Rekonstruktion der Wirklichkeit)

- strukturierte Wahrnehmung
- bedeutungsvolle Wahrnehmung  
durch Perspektivenwechsel:
  - o Lehrer → Schülersicht
  - o Methodische auf die emotionale Ebene
  - o Von kurzfristige auf langfristige Auswirkungen
- gerichtete Wahrnehmung → worauf wir aufmerksam sind  
durch Blickwechsel
  - o von den übenden zu den nichtübenden Schülern
  - o vom Gelingen oder Misslingen einer Übung zum Ordnungsrahmen
  - o von einer unruhigeren zu einer ruhigeren Schülergruppe

### Typische Lehrerverhaltensweisen

- Anweisung der Übung von Gruppe zu Gruppe geht und korrigiert  
→ besser: erst einen Beobachtungspunkt einnehmen
- inhaltlich-methodische Bereich des Unterrichts konzentriert  
→ besser: breites Beobachtungsspektrum abzudecken (Beobachtungsraster)

### Beobachtungsspektrum für den Sportunterricht

- inhaltlich- methodischer Bereich
- organisatorischer Bereich
- sprachlich-kommunikativer Bereich
- affektiver und sozialer Bereich

## 2 Sportunterricht organisieren und gestalten

### 2.1 Wann fängt eine Sportstunde an?

Die Sportstunde beginnt, wenn die S. das Schulgebäude verlassen und sich auf den Weg zur Sporthalle machen → ununterbrochene Aufsichtspflicht der Schule während der Schulzeit

- Anweisungen über das Verhalten auf den sich ergebenden Wegstrecken
- Gegebene Anweisungen müssen stichprobenweise kontrollieren

Je länger die Wegstrecke, desto größer das Problem der **Trödelei**.

→ L. muss sich über benötigte Wegzeit informieren und muss konkrete Vorstellungen über angemessene Umkleidezeiten haben (je nach Alter und Jahreszeit ca.5 min).

Das Problem des „**Zuspätkommens**“ soll zunächst allgemein (Betroffenen wie nicht Betroffenen) bewusst gemacht werden; ein pünktlicher Stundenbeginn immer wieder lobend hervorheben.

Der zu spät Kommende ist zu einer Erklärung zu veranlassen, falls er sie nicht selbst gibt.

→ Vorbildfunktion des L. (Haltungen und Einstellungen auch persönlich zum Ausdruck bringen)

### **Pausen**

- Kleine Pausen: organisatorische Pausen; L. und S. stellen sich auf die nächste Stunde ein → Verpflichtung, diese Pausen für Weg- und Umkleidezeit zu verwenden bzw. mitzuverwenden
- Große Pausen: Erholungspausen, die dem S. gehören

Zuspätkommen einer Klasse nach der Sportstunde ist Sache des darauf unterrichtenden L.

## 2.2 Müssen die Schüler im Sportunterricht mitmachen?

Grundsätzlich müssen die S. mitmachen, „grundsätzlich“ bedeutet dass dies ganz allgemein, selbstverständlich und unbedingt gilt, sofern nicht zwingende, in jedem Einzelfall besonders zu begründende Ausnahmen gemacht werden müssen.

→ Der L. ist verpflichtet den S. im Unterricht zum Mitmachen zu veranlassen, notfalls zu zwingen. Dabei handelt er im gesamtgesellschaftlichen Auftrag.

- Anwesenheitspflicht  
Von ihr kann nur aus „zwingenden Gründen“ und in „besonders begründeten Ausnahmefällen“ abgewichen werden
- Teilnahmepflicht im engeren Sinn  
Pflicht zur aktiven Beteiligung am Unterricht, die nur bedingt kontrollierbar ist

Ausnahmen der Teilnahmepflicht aufgrund einer deutlichen Überforderung. Ursachen:

- Defizite im körperlichen oder motorischen Bereich
- Psychische Hemmungen (vor allem Angst)
- Hemmungen aus emotionalen oder sozialen Ursachen

?Zumutbarkeit der Anforderungen im Sportunterricht?

→ Konsequenz: Differenzierung wird zum durchgehenden Prinzip des Sportunterrichts

- Hemmnisse infolge körperlicher (z.B. erhebliches Übergewicht) oder motorischer, d.h. koordinativer und/oder konditioneller Defizite  
→ Möglichkeit: spezielle und partiellen Befreiungen ABER: darf nicht zum Freibrief werden, um sich vor unbequeme Anforderungen zu drücken
- Angst  
Dem S. muss dieselbe oder eine vergleichbare Situation unter möglichst angstfreien Bedingungen ermöglicht werden; ein S. kann zu nichts bezwungen werden
- Andere psychische Hemmungen

→ Nicht alle S. müssen alles mitmachen, aber jeder S. muss dazu veranlasst werden, soweit irgend zumutbar, auch tatsächlich mitzumachen.

## 2.3 Entschuldigungen und Atteste – das ewige Ärgernis

Entschuldigung = Mitteilung, dass ein Grund gegeben war

Im Krankheitsfall ist die genaue Angabe der Erkrankung nicht notwendig, eine allgemeine Formulierung genügt (entsprechendes bei persönlichem Ungemach)

Entschuldigungspflicht dient der gegenseitigen Information von Elternhaus und Schule über das Fehlen der S. Beide haben eine gesetzlich vorgeschriebene Fürsorgepflicht

Volljährige S. haben ein Selbstentschuldigungsrecht.

Entschuldigungen haben eine „Bringschuld“, d.h. sie sind unaufgefordert zum nächstmöglichen Termin vorzulegen.

### **Probleme:**

Bei Problemen muss man auf schriftliche Entschuldigungen bestehen, die fristgerecht, vollständig (Zeitpunkt, Grund, Unterschrift) und formal akzeptabel sein müssen.

Folgende Schritte werden nacheinander gegangen:

1. allgemeine Erinnerung
2. Klassen-, Tagebucheintrag
3. im Wiederholungsfall: versäumte Stunde(n) nachholen
4. Schulleitung einschalten

Fehlt ein S. oft, auch wegen verschiedener „Krankheitsbilder“ → ärztliches oder amtsärztliches Gutachten über Gesundheitszustand (Sache der Schulleitung)

→ Vertragsverhältnis zwischen Schule und Schüler

### **Befreiung oder Freistellung vom Sportunterricht**

Folgende Fälle müssen unterschieden werden:

- Die gelegentliche und kurzfristige Freistellung vom „Mitmachenmüssen“, z.B. bei Verletzung, Erkältung oder während der Menstruation
- Die längerfristige oder gar andauernde Freistellung aus gesundheitlichen Gründen, z.B. bei Krankheit oder Behinderung

### **Gelegentliche Freistellungen:**

1. S. fühlt sich nicht gut → hat Selbstverantwortung (soll selbst entscheiden, ob er mit machen kann)
2. S. hat Entschuldigung (z.B. bei unbeliebtem Thema) → Manipulationsstrategie (unbequemen Anforderungen aus dem Weg gehen, Note aufbessern) S. muss das versäumte „nacharbeiten“ (L. muss ihm dafür Zeit und Gelegenheit geben, für Noten einen Nachtermin ansetzen)
3. Leistungsverweigerung → Note 6

Dauer der informellen Freistellungen auf Antrag der Eltern oder des S.: 14 Tage

### **Ärztliche Atteste:**

Es kann keine Note gegeben werden, wenn auf Grund von Dauer und Umfang der Befreiung keine mit den übrigen S. der Klasse vergleichbare Beurteilungsgrundlage mehr gegeben ist.

Vorsicht bei Attesten, die

- Den S. vom Leistungssport (Begriff muss zurückgewiesen werden) freistellen
- Von anstrengenden und belastenden (subjektiv empfunden) Übungen freistellen

S., die mit oder ohne Attest im Sport nicht mitmachen, müssen anwesend sein, sofern sie nicht aus bestimmten Gründen (z.B. Nachmittag oder Randstunden) ausdrücklich beurlaubt sind (→ Aufsichtspflicht der Schule). Dabei sollen sie in

geeigneter Weise in den Unterricht miteinbezogen werden oder andere Aufgaben erhalten.

## 2.4 Die „neue“ Klasse

Der L. muss der neuen Klasse einige grundsätzliche Dinge sagen:

Rechtliches Problem:

- Der L. hat seine Lehrverpflichtung zu erfüllen (für einen geordneten und effektiven Unterricht zu sorgen)
- Der L. hat seiner Aufsichts- (allgemeine schulrechtliche Verpflichtung des L. Schädigungen vom S. fernzuhalten) und Sorgfaltspflicht (fachspezifische Verpflichtung des L. Schädigungen vom S. fernzuhalten) nachzukommen.

Pädagogisches Problem:

→ Weichen stellen, das möglichst wenig daneben geht

- Vor Unterrichtsbeginn
  - Auf dem kürzesten Weg zur Sporthalle kommen und so schnell wie möglich umziehen
  - Sportkleidung tragen
  - Schmuck, Uhren,... ablegen
- Während des Unterrichts
  - Zeichen verabreden, mit dem der L. das Unterrichtsgeschehen anhalten kann
  - Niemand darf die Sporthalle/Sportplatz verlassen, ohne sich abzumelden
  - S. müssen jede Verletzung oder sonstige Schäden melden
- Beendigung der Stunde
  - L. stellt Ende der Stunde fest
  - S. ziehen sich um und gehen pünktlich zur nächsten Stunde

Anmerkungen:

- Kein barfußturnen! Hygienische Sicht (z.B. Gefahr von Infektionen), orthopädische Sicht (Überbelastung der Fußgewölbe, der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke und der Wirbelsäule wegen mangelnder Dämpfung bei Sprungbewegungen)
- Keine Freizeitschuhe (eventuell Stichproben)
- Nicht Tagesunterwäsche unter der Sportkleidung tragen
- Keine Wertgegenstände in Verwahrung nehmen (als L.)

## 2.5 Was hat der Sportlehrer in seiner Sporttasche?

- Papier, Stift, Schreibunterlage
- Schülerlisten (ggf. aufgeteilt in Anwesenheit- und Ergebnisliste)
- Hülle für Entschuldigungen, Atteste
- Wertungstabellen,
- Prüfungsbestimmungen,...
- Pfeife, Stoppuhr
- Kreide, Klebeband, Schnur
- Notfallpäckchen

## 2.6 Was machen die Schüler „vor“ der Sportstunde?

Vorschläge:

- Auf eine Bank setzen und warten, bis alle anderen da sind

- Sich mit einem Ball beschäftigen
  - Sofort mit dem anfangen, was ansteht
  - Geräte aufbauen
- Richtig ist die Verfahrensweise, die im konkreten Fall die meisten Vorteile verspricht und die wenigsten Nachteile erwarten lässt, was wiederum von der Eigenart der Klasse, dem anstehenden Thema und den Absichten des L. abhängt

## 2.7 Wer baut die Geräte auf?

- **Ökonomische Methode**  
Die S. bauen die Geräte auf, wie sie herbeikommen.  
+ Unterrichtszeit wird eingespart  
- bereitwilliges mithelfen bzw. bewusstest davor drücken  
Tipp: wenig beliebte Verrichtungen für die später kommenden aufsparen
- **Improvisatorisch – systematische Methode**  
Nach dem Aufwärmen werden die S. vom L. eingeteilt  
+ klappt meist ganz gut  
- kostet Zeit (Bruch in den Unterrichtsablauf)  
- Selbsttätigkeit und Mitdenken der S. werden nicht gefördert  
→ für den Abbau geeignet (auf sinnvolle Reihenfolge der Tätigkeiten achten)
- **Gerätekommando – Methode**  
Für jeweils einen bestimmten Zeitraum werden bestimmte Tätigkeiten bestimmten S. fest zugeteilt  
+ es werden alle zugleich tätig, eine bestimmte Ablauffolge muss eingehalten werden  
- fallen S. aus oder haben sie keine Lust  
- einzelne Tätigkeiten haben unterschiedliche Beliebtheit  
Tipp: Spezialisten einsetzen  
→ für Auf- und Abbau geeignet
- **Selbstorganisations – Methode**  
Nach einer generellen Einweisung durch den L. eventuell mit ausgehängtem Plan, organisieren die S. den Geräteaufbau selbst  
- lange Anlaufzeit  
- Ausbildung klasseninterner Machtstrukturen  
→ die S. werden zur selbstständigen und rationellen Lösungen von relativ schwierigen organisatorischen Aufgaben angehalten
- **Chaotische Methode**  
Ähnlich der Selbstorganisations – Methode, nur dass der L. nicht weiter ins Geschehen eingreift
- **Ideale Methode**  
Die erste Klasse baut morgens auf und die letzte mittags oder nachmittags ab.  
→ setzt enge Kooperation des Kollegiums voraus

## 2.8 Anwesenheitskontrolle

- zu Stundenbeginn (zu einer verbindlichen Zeit) abzählen  
Wenn jemand fehlt, fragen ob er/sie schon den ganzen Tag gefehlt hat  
Wenn nein:

- Nachfragen, ob der S. „offiziell“ entlassen worden ist (wobei dafür der übernehmende L. zuständig ist)
  - Nachschauen, ob er verspätet eintrudelt
  - Am Ende der Stunde die Fehlenden ins Tagebuch eintragen
  - In der nächsten Stunde die Entschuldigungen überprüfen
- Entschuldigungen haben Bringschuld und brauchen nicht angemahnt zu werden

## 2.9 Stundeneröffnung – Stundenschluss

- ☑ Stundeneröffnung
  - Sollte ohne große Umschweife erfolgen und die S. über das Vorgesehene informieren
- ☑ Stundenschluss = Zusammenfassung des Stundenergebnisses
  - L. gibt kurze Einschätzung des Erreichten und einen Ausblick auf die nächste Stunde
  - Umfrage, wer eine bestimmte Übung (überhaupt, erstmals) bewältigt hat
  - S. demonstrieren erarbeitete Übung und L. bestätigt (eventuell) den Erfolg
  - Kurze Bewertung nach allgemeinen Kriterien (welcher Prozentsatz hat welche Übung erfolgreich,... bewältigt)
  - Kurzer Wettkampf (Achtung bei Bewegungen, die noch nicht gefestigt sind)
  - Spiel, dazu aber genügend Zeit einplanen

→ Feststellung des Stundenergebnisses soll möglichst motivierend sein

## 2.10 Die organisatorische Gestaltung des Sportunterrichts

Eine zweckmäßige organisatorische Gestaltung des Unterrichts ist eine unabdingbare Voraussetzung für erfolgreiche motorische Lernprozesse in folgenden Hinsichten:

- Die optimale Dauer der Belastungen, die notwendige Anzahl der Wiederholungen und die Erholungspausen werden garantiert
- Es wird eine bewegungsreiche und freudbetonte Unterrichts Atmosphäre geschaffen, jedenfalls Langeweile und Überdruß entgegengewirkt

Allgemeine Grundsätze der Unterrichtsorganisation

- Zu jeder Übung die optimale Organisationsform finden
- Möglichst viele S. zugleich beschäftigen → optimale Anzahl von Übungsmöglichkeiten schaffen
  - eine Gruppen- oder Riegenstärke von weniger als 5 S. bringt keine weitere Steigerung der Intensität
- Einen möglichst reibungslosen Übungsablauf schaffen (Verlustzeit vermeiden und Wartezeiten gering halten) z.B. durch einfache und übersichtliche organisatorische Formen und möglichst bei der einmal gewählten Organisationsform bleiben.

Wichtige organisatorische Maßnahmen:

- Die S. kennen die notwendige organisatorische Grundformen und können sie anwenden (z.B. Linienaufstellung, Reihenaufstellung,..., Seitenwechsel, Umkehrbahn,...)
- Das Üben sollte durch die Vorgabe der Wiederholungszahlen, der Übungszeit oder der Streckenlänge gesteuert werden
- Der Übungsablauf sollte in Raum und Zeit festgelegt sein
- Die S. müssen fähig sein, ohne wesentlichen Verzug in verschiedenen Gruppierungen tätig zu werden

### Organisation des Übens:

- Bewegliche Geräte so anordnen, dass eine Mehrfachausnutzung des Geräteaufbaus möglich ist → S. lassen sich leichter umdirigieren als Geräte umbauen
- Üben in Durchgängen mit mehreren Versuchen hintereinander
- Zur Steigerung der Belastung z.B. Übungswege verlängern, Zusatzaufgaben einbauen,...
- Auch kompliziertere organisatorische Formen mit den S. einüben und erarbeiten
- Prinzip der Differenzierung (z.B. durch Steuerung der Wiederholungszahl oder der Übungszeit, zusätzliche Versuche und Wiederholungen für leistungsstärkere S., unterschiedliche Gerätehöhen, Gerätegewichte,...)

### Unterrichtliche Sonderformen:

#### 1. Stationsunterricht

Die S. absolvieren in kleinen Gruppen an verschiedenen Übungsstationen ein vorgegebenes Programm, der Stationenwechsel erfolgt gemeinsam

- a) Übungszeit und Pausenlänge sind jeweils genau festgelegt und werden durch ein Signal angezeigt (Intervallmethode)
- b) S. führen an jeder Station eine feste Anzahl an Wiederholungen aus und wechseln möglichst ohne Pause zur nächsten Station (Dauerleistungsmethode)
- c) Es wird eine Übungszeit vorgegeben; die S. üben an jeder Station selbstständig (Wiederholungsmethode)

#### 2. Riegenunterricht

Die S. erarbeiten selbstständig in leistungsgestufen oder in leistungsgleichen Gruppen ein vom L. in groben Zügen vorgegebenes Übungsprogramm

- a) Gruppen/Riegen üben parallel innerhalb desselben organisatorischen Rahmens
- b) Gruppen üben im Wechsel an verschiedenen Übungsstätten, dabei legen die S. den Übungsablauf selbst fest

#### 3. Gruppenunterricht

Die S. lösen selbstständig eine vom L. vorgegebene oder zwischen L. und S. vereinbarte Aufgabe (organisatorische Gestaltung liegt bei den S.)

- a) Alle Gruppen erarbeiten dieselbe Aufgabe, Lösungen werden miteinander verglichen
- b) Gruppen arbeiten im Rahmen eines Themas an verschiedenen Aufgaben, die dann zusammengeführt werden

→ S. müssen lernen, ihren Unterricht organisatorisch zweckmäßig zu gestalten

## 2.11 Gruppenbildung

### Wählen:

- für schwächere S. ein demütigender Prozess
- Zeitverlust
- + Leistung und Sympathie werden unter einen Hut gebracht

#### ▪ **Feste oder variable Gruppen (klassenabhängig)**

Die S. müssen fähig sein, entsprechend den didaktischen, methodischen und organisatorischen Erfordernissen jederzeit auch in vorübergehenden und variablen Gruppen tätig zu werden.

#### ▪ **Leistungsheterogene oder leistungshomogene Gruppen**

Bei einer dauerhaften Einteilung nach Leistungskriterien besteht die Gefahr, dass sich diese Zuweisung verfestigt → Leistungsgruppierungen sollten kurzandauernd sein und sich auf eine bestimmte Situation beziehen

- **Selbstorganisation oder Zuweisung durch den L.**

Selbstorganisation der S. ist erstrebenswert, der L. sollte aber gelegentlich steuernd und korrigierend eingreifen

Organisatorische Aspekte:

- S. müssen lernen, ohne wesentlichen Verzug die notwendige Gruppierung zu bilden
- Sind innerhalb einer Sportstunde mehrere Gruppenformen erforderlich sollte man einen reibungslosen Übergang schaffen (Zweier- zu Vierergruppen)
- Kriterien:
  - a) bei festen, längerdauernden Gruppen: Sympathie und Leistung
  - b) bei kurzdauernden und variablen Gruppen: spezifische Kriterien (Körpergröße, Könnensstand,...)
- Möglichkeiten zur Gruppenfindung: Selbstorganisation, offene/verdeckte Wahl, Zuweisung durch den L., schematische Einteilung, Partner-, Gruppensuchspiele

## 3 Sportunterricht planen und durchführen

### 3.1 Was heißt „Unterricht planen und vorbereiten“?

Unterrichtsplanung: Auswahl und Anordnung der Stoffkomplexe sowie ihre zeitliche und inhaltliche Strukturierung

Unterrichtsvorbereitung: didaktische und methodische Aufbereitung

#### Planungsvorgaben

Planungsfaktoren, die voneinander abhängen oder sich gegenseitig beeinflussen

- gesellschaftliche Ansprüche hinsichtlich der Bildung und Erziehung
- Lehrplanvorgaben
- Voraussetzungen und Bedürfnisse der Schüler
- Äußere Bedingungen des Unterrichts

#### Schema der Unterrichtsplanung / Unterrichtsvorbereitung

##### Unterrichtsplanung

- *Jahresplanung* (Grobplanung)  
Was, wann, in welcher Reihenfolge? (Auswahl der Stoffkomplexe und die optimale Anordnung der Stoffkomplexe)
- *Planung der Unterrichtseinheit* (Feinplanung)  
Was, in welchem Zusammenhang, bis zu welchem Niveau? (Auswahl und Anordnung der Unterrichtsgegenstände)  
Inhalte und Zeitpunkt der Leistungsfeststellung festlegen

##### Unterrichtsvorbereitung

Wie kann eine Sache lehr- und lernbar gemacht werden

- Sachanalyse (Struktur des gesamten Planungskomplex)  
Worum geht es, worauf kommt es an?
- Bedingungsanalyse (Ergänzung zur Sachanalyse)

Welchen Zugang haben die Schüler zur Sache? (Voraussetzung der Schüler und situative Faktoren)

- Methodische Erschließung (Vermittlungsstrategie)  
Wie lässt sich die Sache den Schülern vermitteln?

- *Verlaufsplanung und Stundengestaltung*

Welche unterrichtlichen Handlungen – im ganzen und für die einzelne Stunden  
– folgen daraus?

### **Planung und Realisierung**

Unterrichtsgestaltung: methodische und organisatorische Maßnahme

Planung und Realisierung stehen also in einem fortgesetzten Wechselverhältnis

### **Stundenentwurf**

Zwei Grundstrukturen:

- Was will ich machen? → Wie will ich es machen? → Wozu soll es gut sein?
- Welche Ziele sollen erreicht werden? → Mit welchen Mitteln will ich diese erreichen? → Worauf kommt es dabei an?

## 3.2 Wie sieht die „richtige“ Sportstunde aus?

Modellvorstellung

- physiologisch bestimmte Stundengliederung  
1924 (Gaulhofer / Streicher)
    1. belebenden Übungen
    2. Rumpfbeugen, Gleichgewichtsübungen, Kraft- und Geschicklichkeitsübungen, Lauf und Gang, Sprung
    3. Beruhigende Übungen
  - inhaltlich ausgerichtete Stundengliederung  
19. Jahrhundert (Spiess / Maul / Neuendorff) → Spandauer Turnstunde
    1. Körperschule (Laufende Übungen) → hygienischer Zweck
    2. Leistungsturnen (Geräteübungen, leichtathletische Übungen) → vitaler und voluntaristischer Zweck
    3. Spiel (Kleine Spiele, Mannschaftsspiele) → sozialer Zweck
- andauernde Hektik durch Überfrachtung

zwei Gesichtspunkte für eine Stunde

- Konditionsteil → als langfristige Aufgabe (Trainingsprogramm)  
Aufgabe: Körperbildung
  - allgemeine körperliche Ausbildung
  - spezielle konditionelle Vorbereitung
- Technikteil → als Thema im Rahmen einer Unterrichtseinheit  
Aufgabe: Bewegungsbildung
  - Wiederholen, Üben, Festigen
  - Lernen, Verbessern, Variieren

Stundenabschluss:

- Anwendung des Gelernten
- Entspannende oder auflockernde Funktion

### 3.3 Einzel – oder Doppelstunde?

#### Nachteil

**Einzelstunde** Wenn der Weg zur Sporthalle zu weit ist

- Doppelstunde**
- Verfügt nicht mehr Zeit als eine Einzelstunde → man geht mit der Zeit großzügiger um
  - Deutliche Zunahme der physischen Ermüdung (Konzentration, Unterrichtsstörung...)
  - Sportlehrer zerlegen Sportstunde in zwei Hälften (Sport- und Spielstunde)

→ Beliebtheit der Doppelstunden ist also nichts fachliches, sondern Doppelstunden sind bequemer!

### 3.4 Vorsicht, methodische Übungsreihe!

Von Sinn und Unsinn methodischer Übungsreihen

#### Übungsreihe zur Hocke über den seitgestellten Kasten (Sprunghocke)

1. Laufübungen, sprungkraftschulende Übung
2. Erlernen des Absprungs
3. Erlernen der Hockbewegung
4. Aus dem Anlauf und beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett
5. Hocke in der Kastengasse
6. Hocke über den seitgestellten Kasten mit Hilfe

Bei dieser Übungsreihe werden

- überflüssige Umwege gegangen, die eigene Probleme und Schwierigkeiten haben
- strukturwidrige Elemente einbezogen (Hocke-Verhinderungs-Übung)

#### Zusammenfassung

- Methodische Übungsreihe ist ein Modell mit dem Ziel, im bezug auf einen bestimmten Gegenstand das Lernen zu erleichtern → sinnvolle, flexible Anpassung an die Gruppe
- Zeitliche Dimension (Teil der Stunde oder mehrere Stunden umfassen)
- Es ist zwischen einem engeren (eigentliche Lernphase) und weiteren (Schaffens der Voraussetzungen) Übungsreihenbegriff zu unterscheiden

Schaffen der Voraussetzungen

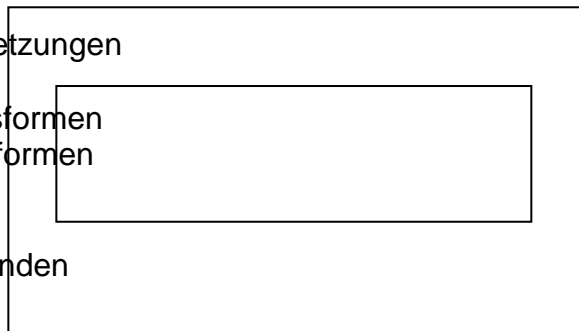
Vorbereitende Übungsformen

Zielgerichtete Übungsformen

Zielübung

Üben, Festigen, Anwenden

Leistungssteigerung



- jede methodische Übungsreihe muss überprüft werden, ob
  - o sie den Lernerfolg eher hemmt als fördert

- eine Erschwerung herbeiführt
- nur einen überflüssigen Umweg darstellt
- sie im Hinblick auf Alter und Könnensstand der Schüler gerecht ist

→ Übungsreihen sollen – im Normalfall- auf dem kürzestmöglichen Weg zum Ziel führen

### 3.5 Gibt es einen Standardablauf methodischen Handelns?

#### Unterrichtsschritte

1. Gib eine Anweisung und kontrolliere, ob sie auch verstanden worden ist → Schülerdemonstration, nachmachen
2. Vergewissere dich, ob der Unterricht, im ganzen gesehen, in die richtige Richtung läuft
  - es sind immer noch Missverständnisse da → Abbruch und nochmals präziser formulieren
  - auf Beobachtungsposition zurückziehen und schauen, wie sich die Schüler mit der gestellten Aufgabe auseinandersetzen
3. Steuere das Üben durch die Vorgabe von Aufmerksamkeits- und Beobachtungsschwerpunkte

#### Nächste Unterrichtsschritte (4 Möglichkeiten)

- Abbruch, da Schüler ermüdet sind um einen relativen Erfolg darzustellen
- Teilziele anstreben
- Eine quantitative oder qualitative Steigerung der Anforderungen (bei Unterforderung)
- Differenzierte Maßnahmen

### 3.6 Allgemeine Leitsätze für das unterrichtliche Handeln

Leitsätze sollen nicht ohne Vorbehalte gesehen werden (statistischer Normalfall)

Lehrerzentriert: geschlossener und produkt- und lernzielorientierter Unterricht

Schülerzentriert: offener, kreativer und prozess- und problemorientierter Unterricht (Selbstständigkeit der Schüler)

#### Leitsätze für den lehrerzentrierten Unterricht

- Lernen ist nur möglich, wenn die Voraussetzungen gegeben sind
- Die Grundstruktur (Grobform) muss sorgfältig erarbeitet werden
- Ziel des Schulsports: richtiges Sporttreiben (Anwendung des Gelernten)
- In der Methodik ist der kürzeste und direkteste der beste Weg
- Bevorzuge ganzheitliche und komplexe Methoden
- Sage dem Schüler, was er zu tun hat und wie es am leichtesten geht
- Sprich knapp, exakt und anschaulich
- Vergewissere dich, ob deine Anweisungen verstanden worden sind
- Mache vor und mache mit...

#### Leitsätze für den schülerorientierten Unterricht

- Führe die Schüler langsam an selbstständiges Arbeiten heran
- Schaffe einen Rahmen für die Selbstständigkeit der Schüler

- Stelle das notwendige Handwerkszeug bereit
- Bevorzuge offene Aufgabenstellungen, die mehrere Lösungswege zulassen
- Lege, zusammen mit den Schülern, möglichst genau fest, worum es geht
- Habe Geduld und gib den Schülern Zeit
- Gib Hilfe zur Selbsthilfe

### **Einige Anmerkungen zum offenen und geschlossenen Unterricht**

Offener Unterricht:

- hat eine größere Spannweite an pädagogischen Handlungsmöglichkeiten
- aktives Mitgestalten des Unterrichts
- Risiko: Lauf ins Leere
- Gruppenarbeit (Sympathiewahl → Außenseiter? / Vordenker und Mitläufer)

Geschlossener Unterricht

- Direkter, zeitsparender auf bestimmte Ziele ausgerichtet
- Effektiver

→ Guter Unterricht: ein geplanter und sachlich begründeter Wechsel zwischen geschlossenen und offenen Unterrichtsformen besteht.

## 3.7 „Können wir nicht...?“

Fragen wie „Können wir nicht ...?“, oder „Wann dürfen wir endlich...?“ können aus 3 verschiedenen Gründen auftreten:

- (1) Die Schüler lehnen prinzipiell alles Neue ab und möchten lieber bekannte Sachen machen, wie z. B. Völkerball,...
- (2) Wenn etwas schon länger gemacht wird, dann möchten die Schüler lieber etwas Neues, Spannendes kennen lernen.
- (3) Die Schüler haben bei einer anderen Klasse etwas attraktives gesehen und möchten dies auch tun.

→ Bequemlichkeit, Neugier und Neid

Deshalb sollte man:

- (1) die Schüler über die Planung informieren
- (2) die informelle Mitbestimmung in eine formelle Mitbestimmung überführen.

**Information** bedeutet:

- über mittelfristige Planung mit Ziele und Erwartungen informieren
- über Leistungsabnahmen informieren
- am Ende jeder Stunde eine Zusammenfassung und einen Ausblick auf die nächsten Stunden geben.

**Formelle Mitbestimmung** bedeutet:

- Mitwirkung der Schüler ist geregelt
- Schüler Einfluss auf den Inhalt z. B. bei ergänzenden Bereichen
- Schüler trägt Verantwortung für seinen Unterricht

Dabei gibt es 4 Problemkreise

- (1) Mitbestimmung ist nur innerhalb der vorgegebenen rechtlichen und institutionellen Rahmenbedingungen möglich (z.B. Lehrplan)

- (2) Mitbestimmung bei der Planung bedeutet, für alle zu planen, also auch für unterschiedliche oder gegensätzliche Interessen.
- (3) Klare Zielsetzungen müssen ausgewiesen werden (keine Flickenteppiche!)
- (4) Es darf keine diskriminierende oder gesundheitlich schädigende Auswirkungen haben. Lehrer muss dann eingreifen.

## Praktische Umsetzung

### Planungsphase

- Im Klassenverband
- Jeder darf sich beteiligen
- Diskussion
- Kompromisse schließen
- bei Entscheidungen bleiben

### Realisierungsphase – Wie und von wem wird der Unterricht durchgeführt

- gemeinsam
- von einem Schülerteam
- von einem Experten

## 3.8 Was heißt „spielerisch“?

„Spielerisches Lernen“:

Was ist das Spielerische?

- Leicht, mühelos, freudvoll
- Abstrakter Begriff
- Tun um seiner selbst willen, nicht auf unmittelbaren Nutzen ausgerichtete Tätigkeit
- Spielerisch = nach Art der Sportspiele???
- Vergleich mit einem unmittelbaren Gegenüber → Sieg oder Niederlage
- dieses Prinzip auf andere Sportarten übertragen, z.B. Staffelspiele am Ende der Stunde (kann aber auch problematisch sein, z.B. in Bezug auf die Bewegungsqualität)
- Spielerisch: zugunsten einer Mannschaftsleistung auf die Ermittlung der Einzelleistung verzichten, z.B. Gruppenvorfürungen im Turnen, Gymnastik,...
- Spielerisch als Aspekt des „Gelingens oder Misslingens“ → Spannung
- Spielerisch im Sinne von Grenzerfahrungen machen, Leistungsgrenzen ausloten,...

→ keine eindeutige Antwort auf die Frage

Spielerisch kann sehr unterschiedlich aussehen, aber Spielen setzt eine bestimmte Einstellung voraus, die man als „frei, locker, selbstsicher“ bezeichnen kann, die ebenso sehr von ernstem Bemühen gekennzeichnet ist, wie sie sich von verkrampften Erfolgsstreben freihält.

## 3.9 Aufwärmen – warum und wie?

Unterrichtliche Probleme

- (1) Aufwärmen - reines Routinehandeln?  
Das Aufwärmen an sich soll keineswegs in Frage gestellt werden, aber man sollte Art und Umfang auf die jeweilige Situation abstimmen.

- (2) Fangspiele widersprechen dem Sinn des Aufwärmens, sie haben eher die Funktion der Einstimmung.
- (3) Beim Aufwärmen sollten anschließend beanspruchte Energiepotentiale zwar aktiviert werden, aber nicht ausgeschöpft werden.
- (4) Haben Dehnübungen eine leistungssteigernde Wirkung?

### 3.10 Funktionsgymnastik oder Zweckgymnastik?

2 Gymnastikbereiche:

- Funktions- oder Wirkungsgymnastik
- Rhythmische oder musische Gymnastik

Zweckgymnastik:

- Sportartspezifisch orientiert
- Konditionsgymnastik zur Vorbereitung auf besondere Anforderungen
- Ausgleichsgymnastik als Gegengewicht gegen einseitige Belastungen
- Kräftigungs- und Dehnübungen

Funktions- oder Wirkungsgymnastik:

- Physiologisch orientiert
- Präventive und rehabilitative Elemente
- Auf Körperbildung und Haltungsschulung ausgerichtet

Funktion von Dehnübungen

- Zur Verbesserung der Beweglichkeit (in der Schule: immer nur in Verbindung mit einer vielseitigen körperlichen Betätigung)
- Als notwendige Ergänzung zu Kräftigungsübungen (nicht als Ersatz für Kräftigungsübungen!)
- Als Maßnahme gegen Verletzungen (nur eine Annahme, nicht bewiesen, vielseitige körperliche Ausbildung als beste Verletzungsvorbeugung im Schulsport)

### 3.11 Differenzierung im Sportunterricht

#### **Differenzierung als bildungspolitisches Schlagwort**

60er Jahre: Bestreben nach Gesamtschulen mit dem Ziel: Herstellung gleicher Bildungschancen für alle bei bestmöglicher Förderung für jeden einzelnen.

→ Niveaugruppen (z.B. in Fremdsprachen und Mathe) und Integrationsfächer (z.B. Sport)

#### **Differenzierung als pädagogisches Prinzip**

Unterschiede zwischen Schülern in

- Interessen → Interessen- oder Wahldifferenzierung
- Leistungen → Leistungs- oder Niveaudifferenzierung

**Äußere Differenzierung:** Bildung organisatorisch selbstständiger Gruppen

**Innere Differenzierung:** Differenzierung im Rahmen des Klassenverbandes oder anderer Gruppierungen

## Die äußere Differenzierung

### 1. Wahldifferenzierung: Neigungsgruppen, Grundkurse

Neigungsgruppe:

Probleme:

- Nur begrenztes Angebot an Gruppen (Gruppengröße, Stundenplantechnische Schwierigkeiten)
- Deshalb nur in den oberen Klassenstufen (nachmittags)
- Schüler muss wählen (keine Abwählmöglichkeit) → Wahl des geringsten Übels bzw. Vermeidung des größten Übels
- Aufgrund Spezialisierung → Leistungsunterschiede deutlicher
- Leistungssteigerung oft trotzdem nicht erfüllt

### 2. Leistungsdifferenzierung: Niveaugruppen, Kurssysteme

Da Sport in den Gesamtschulen Integrationsfach war, liegen keine Erfahrungen vor. Durchaus möglich wäre aber eine Einteilung einer schwächeren und eine stärkeren Gruppe.

→ organisatorische und methodische Vereinfachung

→ Intensitätssteigerung v.a. in der stärkeren Gruppe

→ evtl. verstärktes Auseinanderdriften des Leistungsniveaus

→ evtl. Unzufriedenheit der Leistungsschwächeren, schlechtes Sozialverhalten der Leistungsstärkeren (Überheblichkeit)

### 3. Historische Modelle

#### Kürturnen und Riegenturnen (Jahn)

Kürturnen: individuelle Interessen und besondere Begabung fördern in freien offenen Formen

Riegenturnen: Leistungsriegen mit Riegenführern

## Die innere Differenzierung

### 1. Begriff der Differenzierung und Strukturaufriß

*Was ist Differenzierung?*

Differenzierung bezeichnet die Ausrichtung der unterrichtlichen Maßnahmen auf die unterschiedliche Leistungsfähigkeit der Schüler

Strukturaufriß der Differenzierung

*(1) Gründe für Differenzierung:*

Leistungsfähigkeit

- Anlagebedingte Leistungsvoraussetzungen (Physisch und psychisch)
- Sozialisationsbedingten Faktoren (z.B. Motivation)

*(2) Differenzierungskriterien:*

- Leistungen
- Leistungsvermögen

*(3) Doppelte Zielsetzung der Differenzierung:*

- Integration (möglichst allen Schülern eine bestimmte Qualifikation zu vermitteln)
- Individuelle Förderung (bestmögliche Leistung)

→Konvergenter und divergenter Aspekt der Differenzierung

#### (4) Mittel der Differenzierung

Steuerung des Lern- und Übungsprozesses durch

- Veränderung in der organisatorischen Struktur der Klasse
- Unterschiedliche inhaltliche Zielsetzungen
- Einsatz bestimmter Methoden, Lernhilfen, Medien und Arbeitsmaterialien

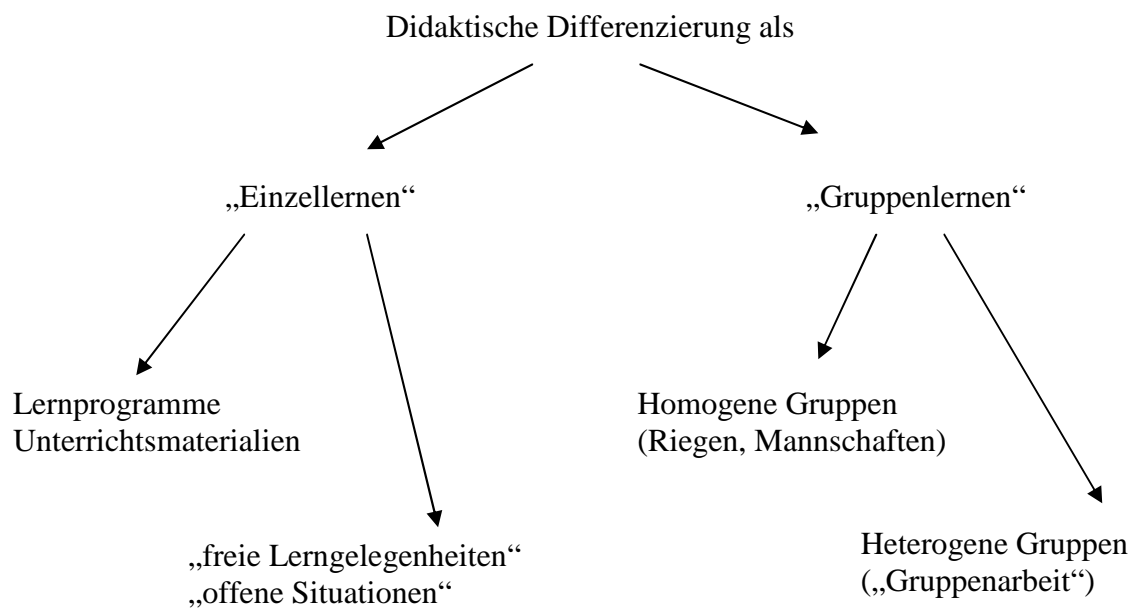
#### (5) Formen der Differenzierung:

- Didaktische Differenzierung: Gruppenbildung oder Individualisierung innerhalb der Klasse
- Methodische Differenzierung: Klassenverband bleibt erhalten, Differenzierung durch methodische und organisatorische Maßnahmen

In der Praxis ergänzen sich beide Formen.

#### (6) Differenzierung als individuelles Eingehen auf den Schüler.

## 2. Didaktische Differenzierung



(1) *Programmiertes Lernen*: Extreme Form der Individualisierung  
Berücksichtigung des untersch. Lerntempos durch Arbeitsblätter, Übungsanweisungen,... →im eigentlichen Sinne nicht möglich im Sport

#### (2) „freie Lerngelegenheiten“, „offene Situationen“

- Gelegenheiten bieten, z.B. Geräte zur freien Verfügung
- Situation schaffen, z.B. Gerätearrangements als Bewegungslandschaft
- Aufgabe stellen mit Bewegungsproblem

→Lernprozess ist der Eigeninitiative des Schülers überlassen

→Differenzierend, da jeder Schüler nach seinen Interessen und Fähigkeiten handeln kann.

### (3) *homogene Gruppenbildung*

- sollten so durchlässig wie möglich sein
- kurzfristig Vorteile
- langfristig Nachteile

### (4) *heterogene Gruppenbildung*

- Schüler bearbeiten Aufgabe selbstständig → eigenständige Lösungen
- differenzierend, da jeder Schüler sich nach seinen Fähigkeiten in die Gruppe einbringen kann
- z.B. bei Erkundungs- und Erprobungsaufgaben, Gestaltungsaufgaben und Projekten

## **3. Methodische Differenzierung**

Die Klasse bleibt als Lerneinheit so lange wie möglich zusammen.

Hier liegt der Schwerpunkt auf der differenzierenden Funktion methodischer Mittel (z.B. Lernwege, Hilfen, organisatorische Maßnahmen). → variable, situationsbedingte Übungsgruppen

Möglichkeiten der methodischen Differenzierung:

- Übungsalternativen angeben
- MÜR, konvergentes Modell: Alle Schüler lernen die gleiche Übung
- Divergentes Modell: Jeder Schüler soll möglichst schnell das ihm adäquate Niveau erreichen (z.B. Hocke, Grätsche oder Hockwende als Sprung)
- Differenzierung nach Lernwegen (visuell-ganzheitlich, kognitiv-analytisch)
- Differenzierung der Übungsbedingungen (z.B. Gerät niedriger, höher stellen)
- Differenzierung durch organisatorische Maßnahmen (z.B. zwei gleich Schwere turnen zusammen)

Prinzipien der methodischen Differenzierung:

- Konvergente Differenzierung
- Divergente Differenzierung

Ebenen der methodischen Differenzierung:

- Differenzierung nach der motorischen Leistungsfähigkeit
- Differenzierung nach der physischen Belastbarkeit

Mittel der methodischen Differenzierung:

- Inhaltliche Entscheidungen (verschiedene Übungen anbieten, Alternativen anbieten, Varianten einer Übung)
- Im engeren Sinne methodische Maßnahmen (Lehrwege, methodische Hilfen, unterschiedliche Übungsbedingungen)
- Organisatorische Maßnahmen (Gruppenbildung, zusätzliche Angebote für stärkere Schüler, offene Wiederholungszahl oder Übungszeit)

## **3.12 Leistungsbewertung und Notengebung im Fach Sport**

*Warum Noten?*

→ Berechtigungsfunktion

Im Sport sollten körperlich- sportliche, also motorische Leistungen bewertet werden.

Prinzipien:

- Bewertet darf nur, was im Unterricht behandelt und geübt worden ist
- Was im Unterricht behandelt worden ist, muss in repräsentativer Auswahl auch bewertet werden
- L sollte prüfen, was der S schon kann, nicht das, was er noch nicht kann
- S sollten die Kriterien bekannt sein
- S hat Recht darauf, seine Noten zu erfahren
- Leistungsabnahmen müssen so rationell wie möglich angelegt sein

Spielnote: Ein Spieler sollte in mehreren Spielen unter verschiedenen Bedingungen beurteilt werden. Besser: Langzeitbeobachtung

→ geplante und organisierte Spielprüfung unter möglichst standardisierten Bedingungen

## 4 Methoden und Methodenkonzeptionen

Methodik

SpU muss

- zielgerichtet, aber vielseitig im Hinblick auf inhaltliche Gestaltung
- intensiv, aber ausgewogen im Hinblick auf die physische und psychische Belastung der S sein

→ SpU sollte in einer möglichst entspannten Atmosphäre sein

spezielle Methodik: Lehr- und Lernwege zu bestimmten sportlichen Fertigkeiten, Übungen und Handlungskomplexen

allgemeine Methodik: Methoden werden zur Entwicklung und Vollkommnung bzw. zur Vermittlung und Erarbeitung von

- konditionellen Fähigkeiten von der Trainingslehre
- koordinativen Fähigkeiten von der Bewegungslehre,
- sportlichen Fertigkeiten aus der Sportdidaktik

bearbeitet. → allgemeine Methodik wird dem letzten Bereich zugeordnet

*Methodische Maßnahmen*= Einzelhandlungen des L, Aktionsformen des Lehrens, mit denen der Lehrer den Lernprozess in Gang setzt und ihn steuert und korrigiert

- a) verbale Maßnahmen der Bewegungsanweisung, -erklärung und -anregung
- b) visuelle Maßnahmen der Bewegungsdemonstration und der medialen Bewegungsdarstellung
- c) praktische Maßnahmen der Bewegungshilfe und -sicherung

*Methodische Verfahrensweise*: hier erscheinen die methodischen Maßnahmen in einer jeweils typischen Abfolge → deduktive und induktive Methode

Deduktiv (geschlossen)	Induktiv (offen)
Bewegungsanweisung Bewegungsdemonstration	Bewegungsaufgabe
	↓
	Erproben und Suchen
	↓

↓

Üben/Einüben Bewegungskorrekturen ↓ Anwenden	mit	Herausstellen der besten Lösung ↓ Üben/einüben Bewegungskorrekturen ↓ Anwenden	mit
-------------------------------------------------------	-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----

#### Deduktiv:

strebt ein bestimmtes Ziel an oder folgt einem vorgegebenen Programm

- von erleichterten Bedingungen zur selbständigen Lösung der Aufgabe
- von vereinfachten zu komplexen Anforderungen
- von der Lösung der Hauptschwierigkeit zum Erlernen des Gesamtablaufs einer Bewegung

#### induktiv:

s auf „ihre“ Art lernen lassen, selbsttätig, Selbständig

- Lehrwege, die vom Ansatz her offen
- Lehrwege zum Ziel hin offen

- a) relativ unspezifische, aber nicht zu weit gefasste Bewegungsaufgabe: „Versucht eine möglichst hohe Leine zu überspringen“ → in Gruppen erarbeitete Lösungen werden anschließend vorgeführt und miteinander verglichen
- b) L gibt Lernziel bekannt und stellt Arbeitsmaterial zur Verfügung → handlungsorientierter Unterricht
- c) Offene SpU geht von einer gegebenen Rahmenvorgabe aus, die von den S nach ihren Bedürfnissen gestaltet werden soll. Ausgangspunkt = künstlich geschaffene Realität, das zu erreichende Ziel bleibt aber prinzipiell offen

#### *Ganzmethode*

= Bündel von methodischen Verfahrensweisen, die darauf ausgerichtet sind, eine Bewegungsfertigkeit oder Bewegungshandlung im Prinzip als Ganzheit zu vermitteln

#### *Teilmethode*

= vielgestaltete Palette von Vorgehens- und Verfahrensweisen- sportliche Fertigkeit oder Handlung = zu umfangreich oder zu komplex, um als Ganzheit erlernt zu werden

#### *Ganz-Teilmethode:*

Vertrautmachen mit dem Bewegungslauf als Ganzheit – gezieltes Üben der Teilabschnitte – Wiederintegration in den Gesamt Ablauf

→ So direkt und ganzheitlich wie möglich!

#### Unterrichtsformen

= organisationsmethodische Konkretisierung bestimmter didaktische Modelle

2 Grundprinzipien

- a) lehrerzentrierte Unterricht
- b) schülerorientierte Unterricht

## 4.3 Bewegungsanweisung – Bewegungskorrektur

„Verbale“ methodische Maßnahmen

a) Bewegungsanweisungen  
~ sollen einen Lern- und Übungsprozess in Gang setzen

\* Bewegungsanweisungen müssen knapp und exakt sein

\* Bewegungsanweisungen müssen altersgemäß und anschaulich sein

\* Bewegungsanweisungen sollten fachgerecht und sachlich richtig sein

Funktion

→ an die Vorkenntnisse, Erfahrungen der S anknüpfen

→ auf die Struktur und Eigenart der Sache ausgerichtet sein

→ eine konkrete methodische Konzeption zum Ausdruck bringen

praktische Handhabung

→ nicht zuviel auf einmal sagen

→ vom Allgemeinen zum Speziellen

organisatorische Anweisungen

→ in knapper Form und vollständig: „jeder nimmt sich einen Ball und hält ihn fest“

Bewegungskorrekturen

- „abstellen“ von manifesten Bewegungsfehlern

- Vervollkommnung und Ausformung einer schon im wesentlichen schon gekonnten Bewegung

Korrekturregeln

- Korrigiere nicht zu früh

- Generelle Korrekturen kommen vor individuellen

- Korrigiere zunächst nur die Hauptfehler

- Korrigiere jeweils nur einen Fehler

- Korrigiere die Fehlerursache, nicht den Folgefehler

## 4.6 Methodische Hilfen

Bewegungshilfe und Bewegungssicherung sowohl durch personale und materiale Maßnahmen

Sichern = abwartendes Verhalten helfen „aktives Eingreifen“

Lernhilfe = Ziel einer konkreten Erleichterung

Einübungshilfe = Ziel einer generellen oder partiellen Erschwerung

## 4.8 Spielvermittlungsmodelle

Spielgemäße Methode

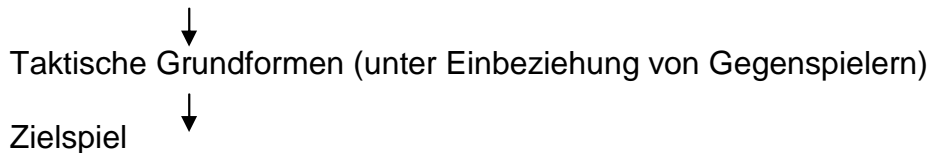
Technik-Taktik- Methode und Konfrontationsmethode

a) Technik- Taktik- Methode

→ Teilmethode, Spiel wird in seine Elemente zerlegt, die wieder zusammengefügt werden

Technische Grundfertigkeiten

↓  
Komplexübungen



Vorteil: Einbeziehung des Gegners erfolgt allmählich  
 Nachteil: es dauert sehr lange, bis wirklich „gespielt“ wird. Isoliertes Lernen → spielfähigkeit im Sinne von Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit wird durch dieses Vorgehen nur ungenügend entwickelt

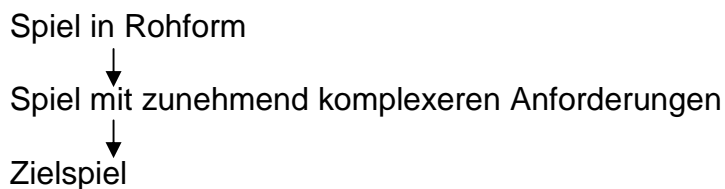
b) Konfrontationsmethode

→ nach dem Prinzip einer Ganzheitsmethode: von Anfang an „richtig“ spielen

3 Varianten:

1. „reine“ Konfrontationsmethode: S werden mit dem „fertigen“ Spiel in der Tat konfrontiert (wie spielen auf der Straße)

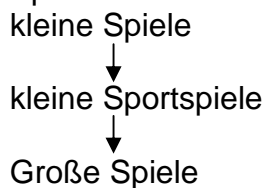
2. „aufbereitete“ Konfrontationsmethode: Spiel durch Vereinfachung, z.B. Verkleinerung der Spielerzahl und des Spielfeldes...



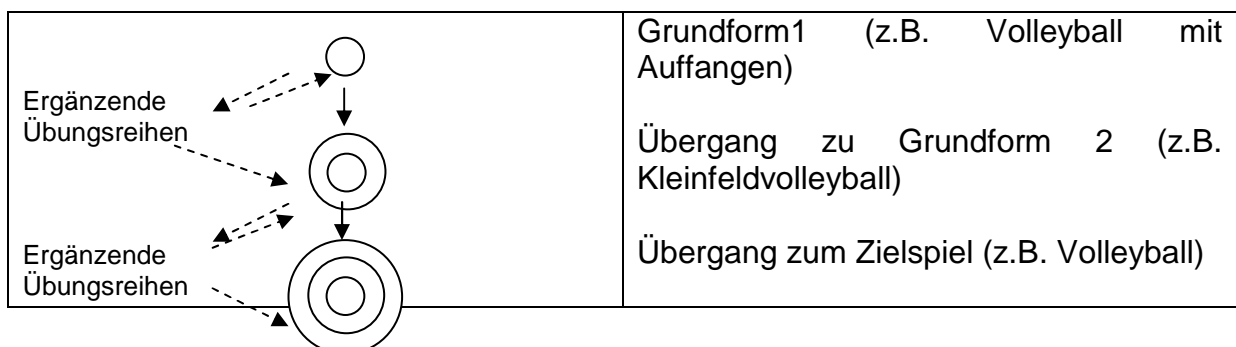
*Vorteil*: alle technischen, taktischen und sozialen Erfordernisse des Spiels + „Spielfähigkeit“ werden im richtigen Maße entwickelt und gefördert

*Nachteil*: S profitieren davon sehr unterschiedlich: schwächere kommen nur wenig ins Spiel, schwierigere technische Verhaltensweisen werden nur unvollkommen erlernt

3. „indirekte“ Konfrontationsmethode: Grundsatz: „mit kleinen Spielen zum großen Spiel“



c) Spielgemäße Methode:



Spielreihen werden durch methodische Reihung von vereinfachten Spielformen gleicher Spielidee gebildet. Spielreihe = Hauptstraße

Übungsreihen = ergänzend → notwendige technische und taktische Grundfertigkeiten sollen richtig erlernt und intensiv geübt werden. → Nebenstraßen

Spielfähigkeit steht im Vordergrund, technische Fertigkeiten und taktische Grundverhaltensweisen können in den Übungsreihen geschult werden.

### Allgemeine methodische Grundsätze

- Spiele zunächst mit der geringst möglichen Spielerzahl, die für das Gelingen des Spiels erforderlich ist
- Überschreite nicht die für eine bestimmte Spielfeldgröße optimale Spielerzahl
- Versuche, die Spielanteile möglichst gleichmäßig zu verteilen, damit jeder Teilnehmer auch wirklich mitspielen und dabei etwas lernen kann
- Wenn geübt werden muss, übe spielnah und intensiv

### **Integrative Sportspielvermittlung**

= keine Methode, sondern ein neuer didaktischer Ansatz

1. Erarbeitung der notwendigen Mindestvoraussetzungen
  - a) spielerische Grundfertigkeiten oder Basistechniken
  - b) variierende Übungen um Ballsicherheit zu entwickeln
2. Entwicklung einer allgemeinen Spielfähigkeit
  - a) Ballbeherrschung
  - b) Durchsetzungsvermögen
  - c) Spielübersicht
3. praktische Verwirklichung
  - a) Zielschussspiele (Wurfspiele, Schussspiele)
  - b) Rückschlagspiele

## 5 Lernen – Üben – Trainieren

### 5.1 Was heißt „trainieren“?

#### ➤ *Trainingsbegriff*

- Gezielte und geplante und somit auch mit einer gewissen Regelmäßigkeit und Systematik betriebene Verbesserung und Vervollkommnung von Fähigkeiten und Fertigkeiten.
- Unterschied zwischen biologischem und allgemeinem Trainingsbegriff
- Es sind immer physische (biologische, physiologische usw.); psychische (kognitive, affektive usw.) und soziale (gesellschaftliche, milieubedingte usw.) Faktoren im Spiel.

#### ➤ *Grundsätzliches zur Struktur des Trainingsprozesses*

- Trainieren = physiologischen Reiz setzen, der Körper zu Anpassungsreaktionen zwingt, bis ein neuer Gleichgewichtszustand zwischen Anforderungen der Umwelt & körperlichen Leistungsfähigkeit hergestellt wird
- Wer über erreichtes Niveau hinaus will muss Belastung erhöhen, damit eine neue Anpassungsreaktion hervorgerufen wird. (Mit steigendem Trainingszustand ist immer eine höhere Belastung notwendig.) Außerdem muss nun gezielter trainiert werden, z.B. auf Ausdauer, Kraftausdauer...
- Bei Trainingsstopp → Anpassungserscheinungen bilden sich zurück, bis Ausgangsniveau wieder erreicht ist. Dieser Abfall ist umso langsamer, je langfristig der Trainingsaufbau erfolgt ist.
- Erweiterung des Trainingsberiffes:
  - \* Es geht beim Trainieren nicht nur um Steigerung, sondern auch Erhalt einer Leistungsfähigkeit
  - \* Bei niedrigem Ausgangsniveau ist mit relativ geringem Aufwand ein relativ großer Trainingszuwachs zu erzielen
  - \* je geringer Trainingszustand, desto komplexer = Trainingswirkung
- → Training im Alltag und Sportunterricht möglich, sofern nur einigermaßen regelmäßig (in nicht zu großen Abständen muss Belastung erfolgen) und systematisch (Reiz muss ausreichende Intensität und bestimmte Spezifik aufweisen) etwas getan wird.

➤ *Zum Trainingsbegriff in der Sportdidaktik*

- Fertigkeiten (wie Flop, Korbleger) übt man; Fähigkeiten (wie Kraft, Ausdauer) trainiert man.
- Üben hängt vom Nervensystem ab. Ergebnisse eines Übungsprozesses sind i.A. stabil und überdauernd (schwimmen verlernt man fast nicht mehr)
- Beim Trainieren geht es um Vervollkommnung & spezifische Ausprägung physiologischer Kenngrößen (Konditionelle Fähigkeiten). Ergebnisse sind instabil und vergänglich.
- Üben und Trainieren = einheitlicher Prozess
- Schwerpunktsetzungen:
 

Üben	→ <sup>Ziel</sup>	vollkommene Beherrschung eines Trainingsablaufes
Trainieren	→ <sup>Ziel</sup>	dosierte und überprüfbare körperliche Belastung
- In Schule: Training = Konditionstraining

➤ *Training im Schulsport*

- Optimal wären 3 „Belastungseinheiten“ (Einzelstunden) pro Woche. (4 sind zuviel)
- Training im Schulsport muss sich qualitativ und quantitativ begrenzte Ziele setzen:
  - 1.) Kraft- und Ausdauerfähigkeiten müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. → nur auf mittlerem Niveau möglich

2.) Es ist unmöglich über alle Schuljahre hinweg einen kontinuierlich ansteigenden Trainingszuwachs zu erzielen.

Lösung: Jedes Schuljahr von vorne versuchen, das konditionelle Niveau der Schüler über das „statistische Normalmaß“ der jeweiligen Altersstufe hinaus anzuheben.

➔ viele S müssen ein einigermaßen „normales“ körperliches Leistungsvermögen erst erwerben und erhalten.

Folge:

- Grundlagenarbeit hinsichtlich Kraft und Ausdauer = ganzjährige und allgegenwärtige Aufgabe
  - Periodisierung des Trainingsprozesses → Schwerpunkte setzen (Kraft ODER Ausdauer)
  - Bewährtes Modell: (S.256 (2) )
  - Verhältnis von Trainingsaufwand und Trainingszuwachs in der Pubertät am günstigsten
- 
- Ausbildungsschwerpunkte:
    - 7. – 10. Lebensjahr: Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten
    - 10. -12. Lebensjahr: Aneignung und Verbesserung der sportlichen Grundfertigkeiten
    - 13. – 15. Lebensjahr: Vervollkommnung der konditionellen Fähigkeiten
    - ab dem 16. Lebensjahr: gleichmäßige Förderung von Kondition, Koordination und Technik

## 5.2 Kleines ABC der Trainingslehre

### ➤ *Training – Trainingslehre*

Nach Frey: Training = „längerfristige Bemühen, durch gezielte Maßnahmen auf Organismus einzuwirken“, damit „die individuelle Leistungsfähigkeit gesteigert, erhalten oder wieder gewonnen, ein altersbedingter Abfall hinausgeschoben und verzögert“ wird.

### ➤ *Gesetzmäßigkeiten des Trainingsprozesses*

- Körper → Belastung → physiologischer Reiz → Anpassungsreaktion  
→ Ermüdung

Nach Belastung → Phase der Erholung: Körper will Defizit wieder ausgleichen → über ursprüngliche Niveau hinaus → Superkompensation

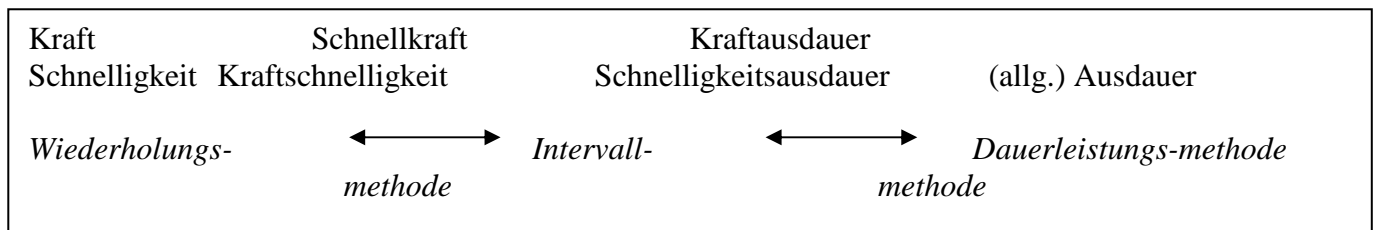
- Trainingsprinzip:
  - ☞ nächster Reiz muss in Phase der Superkompensation erfolgen
  - ☞ Regelmäßigkeit der Belastung (untere Grenze bei 1-2. Training pro Woche)
- Regelmäßiges Training führt zu Trainingszuwachs
- Mit besserem Trainingszustand rückt physiologische Reizschwelle weiter hinaus
- Trainingsreize müssen mit steigendem Niveau immer spezifischer sein

### ➤ *Zur Struktur der konditionellen Fähigkeit*

Kraft	Schnelligkeit	Ausdauer
Schnellkraft	Kraftausdauer	
Kraftschnelligkeit	Schnelligkeitsausdauer	

- Konditionellen Fähigkeiten = verschiedene Beanspruchungsformen der Körpermuskulatur. → 2 Richtungen: a) Kraft (Überwindung des Widerstandes) b) Ausdauer (Zeitdauer der Muskeltätigkeit)
- Bei Kraft: dynamisch, überwindender, Statischer Haltekraft
- Bei Ausdauer:
  - anaerob in der Kurzeitdauer, Schnelligkeitsdauer, Schnellkraftdauer, Kraftausdauer
  - anaerob und aerob in der Mittelzeitausdauer, Schnelligkeits- und Kraftausdauer im Mittelzeitbereich
  - aerob in der Langzeitausdauer, „allgemeinen Ausdauer“ in den sportartspezifischen Erscheinungsformen
- „reine“ Ausdauer kommt im Sport nie vor, aber „reine Kraft“
- Schnelligkeit = Fähigkeit (Faktoren: Reaktionsschnelligkeit, Koordinationsschnelligkeit, Kraftschnelligkeit)
- Ausdauerbeanspruchungen = immer auch Kraftbeanspruchungen
- *Ausdauer bezeichnet letztendlich also nur den gesetzmäßigen Zusammenhang zwischen Intensität und Dauer der Muskeltätigkeit.*

➤ *Methoden des Konditionstrainings*



- Wiederholungsmethode: hohe Intensität, wenig Wiederholungen, bzw. kurze Dauer, optimale Erholungspausen
- Intervallmethode: unvollständigen Erholungspausen
- Dauerleistungsmethode: geringe bis mittlere Intensität, lange Dauer bzw. viele Wiederholungen ohne Erholungspausen
- Ausdauerschwelle: mind. 3, besser 5 min; mind. 50 % der max. Leistungsfähigkeit (Puls 150 – 170); mind. 1/6 der Skelettmuskulatur beansprucht

➤ *Hinweise zur praktischen Umsetzung*

- Im Schulsport ist ein Intervalltraining im eigentlichen Sinne nicht möglich und ist auch aus physiologischen und psychologischen Gründen wenig kindgemäß  
Besser: Intervallartige Belastungen, die aber meistens Mischformen von Wiederholungs- und Intervallmethode sind
- Die generellen Belastungsvorgaben durch den Lehrer sollten stets mit Abstufungen versehen sein, die dem S eine leistungsadäquate Selbsteinstufung ermöglichen
- → Wettkampfmethode: Training aller konditionellen und technischen Leistungsfaktoren genau in dem Verhältnis, wie es für den Ernstfall erforderlich ist  
Grundgedanke der gesamten Trainingslehre: die komplexe sportliche Leistung in ihre Einzelfaktoren zu zerlegen und zu einem gewünschtem Zeitpunkt wieder zusammenzubauen → Grundanliegen der Periodisierung von Trainingsprozessen

- Trotzdem: allgemeine Leistungsgrundlagen müssen durch langfristig angelegte Übungs- und Trainingsprogramme erarbeitet werden und anschließend Aufbau der gezielten Trainingsanforderungen

## 5.3 Üben

### ➤ Aspekte und Funktionen des Übens

- (1) Üben als notwendige Bedingung des Lernens
- (2) Üben als Voraussetzung zur Optimierung von Bewegungsabläufen
- (3) Üben als Mittel zur Entwicklung und Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten.
- (4) Üben als Mittel zur Entwicklung und Vervollkommnung der konditionellen Fähigkeiten

### ➤ Prinzipien und Methoden des Übens

- (1) **Prinzip der Fehlerlosigkeit im Grundsätzlichen** (zweckentsprechende Ausführung der Kernpunkten, Schlüsselsequenzen, maßgebliche Bewegungsakt einer Bewegung) → Möglichst wenig falsch machen.  
Methodische Maßnahmen: Aktive Bewegungshilfen oder Geräte- und Geländehilfen, verlangsamte Ausführung durch aktive Bewegung, verringerter Krafteinsatz, Imitationsübungen
- (2) **Prinzip der Richtigkeit der Bewegung & qualitative Vervollkommnung** (möglichst rationeller, ökonomisierter und effektiver Bewegungsablauf, in Relation zu den psychischen und psychischen Voraussetzungen des Übenden) → gezielte Verbesserung der leistungsrelevanten Bewegungsaktionen → größtmögliche Stabilität der Bewegung
- (3) **Prinzip der Vielseitigkeit und Variation** (möglichst breites Bewegungsrepertoire aus verschiedenen sportlichen Tätigkeitsbereichen zu erwerben, zu festigen und anzuwenden.)
- (4) **Prinzip der Regelmäßigkeit und Systematik** (physiologischen Gesetzmäßigkeiten und Regeln & Methoden der Trainingslehre)

## 5.4 Lernen

Unterrichtliche Rahmenbedingungen eines effektiven Lernens im Sport

### ➤ *Negativbeispiele* (S.268f)

- (1) „Erlernen der Floptechnik“  
→ Fehlerbild des „Herumlernens“:  
\* es wird immer bei Adam und Eva angefangen  
\* das eigentliche Lernproblem, d.h. die zentrale Schwierigkeit im Lernprozess wird kaum angesprochen und nicht ausreichend geübt
- (2) „Hangtechnik beim Weitsprung“  
→ Fehlerbild des „Fehlernens“:  
Es wird gegen die Struktur der Bewegung gehandelt, es kommt vor lauter Methodik was anderes raus, als angestrebt wird.
- (3) „Hüftaufschwung“  
→ Fehlerbild des „Scheinlernens“:  
\* Es soll etwas gelernt werden, was außerhalb der körperlichen Fähigkeiten der

Lernenden  
\* Lernerfolg wird also nur vorgetäuscht  
\* Nach Wegfall der Lernhilfen??????

➤ *Einige allgemeine Grundsätze zum „Lernen im Sport“*

- (1) *Man kann nur etwas lernen, wenn die Voraussetzungen dazu gegeben sind*  
→ sind die reife- und entwicklungsbedingten Voraussetzungen gegeben?  
(Kombination von Bewegungen wie laufen – werfen) → Problem der Bewegungserfahrung  
→ sind die körperlich- konditionellen Voraussetzungen gegeben?  
→ sind die motorisch- koordinativen Voraussetzungen gegeben?  
(Gleichgewichts- oder Orientierungsfähigkeit)  
→ sind die psychischen Voraussetzungen gegeben (Wahrnehmungsfähigkeit)
- (2) *Die Grundstruktur einer sportlichen Bewegung oder Handlung muss sorgfältig und korrekt erarbeitet werden. Dabei geht es vor allem darum, das „eigentliche Bewegungsproblem“ zu lösen. Methodische Hilfen sollen die Lösung dieses Problems erleichtern, nicht umgehen. → Erarbeitung der Grobform*  
alle sportlichen Bewegungen haben einen „kritischen Punkt“, der sich nicht mehr minimieren lässt z.B. Abwurfphase beim Ballwurf, sie müssen als Ganzes erübt werden.

Erleichterungsstrategien:

- \* Aktive Bewegungshilfen (Geräte- und Geländehilfen) → GT
- \* Verminderter Krafteinsatz (Verlangsamung der Bewegung) → LA
- \* Herstellung von Standardbedingungen bei allen Fertigkeiten mit Timing →  
genaues Zuspiel, wenn Ball gefangen werden soll

Hauptschwierigkeit direkt angehen und nicht umgehen

- (3) *Wo immer möglich, ist die Grobform einer Bewegung zu einer Fertigkeit mit den Kennzeichen der Stabilität des Könnens und der „variablen Verfügbarkeit“ auszubilden.* → Hauptaufgabe des Übens  
Variierende Üben:  
\* durch systematische Veränderung der Übungsbedingungen und -ausführungen  
\* durch bewusste Veränderung der Bewegung selbst, hinsichtlich der Intensität und Zeitpunktes der Krafteinsätze
- (4) *Motorisches Lernen ist ein diskontinuierlicher Prozess, der in vielfacher Hinsicht in Stufen und Sprüngen verläuft.*  
Lernkurve = treppenartiges Gebilde  
Grobkoordination = komplizierter Steuerungs- und Regelungsvorgang der Zeit zum Einspielen braucht  
Lernprozess, da jeder Faktor den anderen beeinflusst  
→ Lernen im Sport kann durch umfassende Bewegungserfahrungen und vielseitige sportliche Vorerfahrungen erleichtert werden und nicht arg durch methodische Hilfen

(5) Die Konzentrationsfähigkeit der Schüler ist begrenzt. Die psychische Ermüdung tritt in der Regel vor der physischen ein.

\* Konzentrationsfähigkeit nicht länger als 20 – 25 min (auch bei motorischem Lernen) → motorische Ermüdungsregression

\* eine überdehnte Lernphase kann den gesamten Lernerfolg wieder zunichte machen

\* optimale Erholungszahl beim Lernen und Üben? Auf Unruhe, Langsamerwerden, Unlust achten!

→ Nicht darauf versteifen, alles im „ersten Anlauf“ erreichen zu wollen. beim motorischen Lernen: „verteilttes Lernen“ = besser als „gehäuftes Lernen“

→ in einer Stunde sich nicht nur mit einer Disziplin, einem Bewegungsablauf beschäftigen → „Nur-Stunden“

➤ **Zusammenfassung**

**Didaktische Struktur** des motorischen Lernprozesses:

Vorbereiten

(Schaffung der Voraussetzungen)



Lernen

(Erarbeitung der Grobform)



Anwenden

(Stabilisierung des Könnens)

**psychologische Struktur** des motorischen Lernprozesses:

Schaffung einer Bewegungsvorstellung



„Einregelung“ des Bewegungsablaufs  
(durch fortlaufenden „Soll-Ist-Vergleich“)



taktisch richtige Anwendung

**methodische Struktur** des motorischen Lernprozesses:

Verdeutlichung des Lerngegenstandes  
(durch Bewegungsdemonstration und –erklärung)  
und/oder

Anstoß zu einer Lernhandlung  
(durch Bewegungsanweisung oder –anregung)



Versuchen und Üben mit dem Ziel des Erwerbs der Grobform



Ausbildung zu einer Bewegungsfertigkeit

➔ **Unterrichtsplanung und –gestaltung müssen offen und flexibel gehalten werden, ohne an Konsequenzen und Zielstrebigkeit zu verlieren.**

# 6 Praxis reflektiert

Didaktische und methodische Probleme der „technischen Disziplinen“ in der LA.

## 6.1 Wurf und Stoß

➤ Zur didaktischen Struktur der Leichtathletik

- LA baut auf den Grundtätigkeiten des Laufens, Springens und Werfens auf.
- Sport: höhere Intensität des Tuns mit Tendenz zur Optimierung der Leistung:
  - möglichst schnell oder ausdauernd zu laufen
  - möglichst weit oder hoch zu springen
  - möglichst weit zu werfen oder zu stoßen
- Leichtathletische Leistungen lassen sich unmittelbar auf bestimmte körperliche Fähigkeiten (v.a. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) zurückführen
- Leistungsziel: individuelle körperliche Fähigkeiten in sichtbare und messbare Leistung umzusetzen. → LA = „Sport an sich“
  
- Strukturelle und pädagogische Probleme:
  - \* grundsätzlich verschiedene Bewegungsprobleme: a) eigene Körpergewicht
  - b) Fremdgewicht

Strukturbild

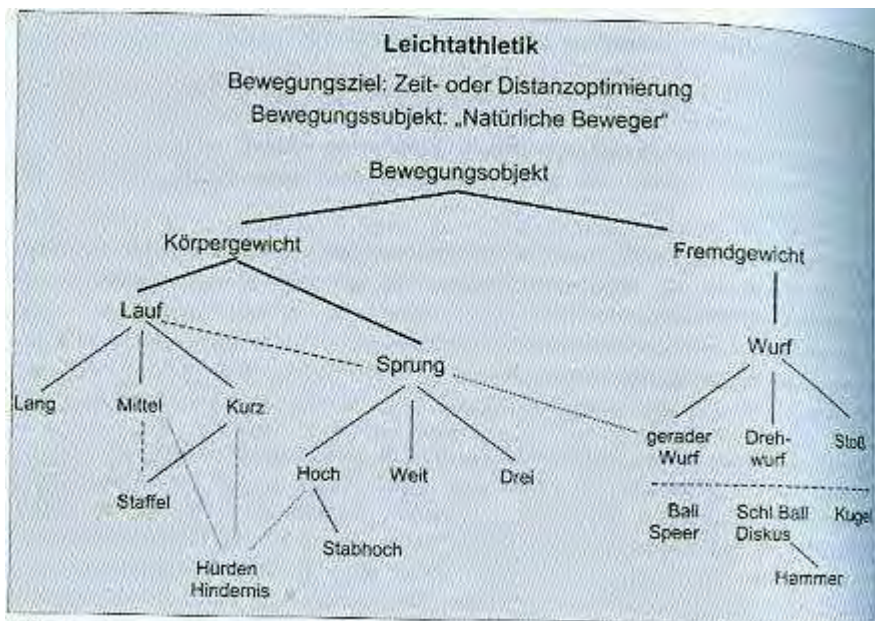


Abb. 1

- Laufen und Springen → primär Beinmuskulatur  
Ganzkörperbewegungen → Werfen und Stoßen
- Würfe: drei strukturell verschiedene Bewegungsabläufe
  - a) gerader Wurf;      b) Drehwurf      c) Stoß

→ bewegtes Gewicht steigt
- S haben oft Probleme bei der Technik → Leistung in den Stoßdisziplinen (= „technische Disziplinen“) abhängig von Beherrschung eines zweckmäßigen Bewegungsablaufs als bei Lauf- und Sprungdisziplinen

didaktische

Konsequenz:

LA sollte in der Schule mehr als „Trainingsportart“ und nicht als „Lernproblem“ angesehen werden. → langfristiger, methodischer Aufbau ist wichtig

➤ *Methodenkonzeptionen*

(1) Methodik soll sich an einem idealen, aus Wettkampferfahrung und biomechanischen Überlegung gewonnenen Bewegungsablauf, orientieren

- Die Grobform der Bewegung ist auf direktem und kürzesten Weg zu lehren
- Sportliche Techniken sind nach der deduktiven Methode zu erarbeiten

(2) Modell der Spiel-, Übungs- und Leistungsformen als eine methodische Reihenfolge

- Spielformen = häufig Wettkampfformen, die S unter Zeit-, Konkurrenz- und Leistungsdruck setzen. (Vorsicht, dass sich keine fehlerhaften Bewegungen einschleichen)

→ Optimal: Kombinationsmethode

➤ *Werfen und Stoßen in der Schule*

Wurfball, Schleuderball, Kugel deshalb:

- Es geht um Bewegung und Bewegungsstrukturen, nicht um die dabei transportierende Geräte
- Speer und Diskus als Wurfgeräte = primär historisch bedingt u. nicht logisch aus der Struktur der LA abzuleiten
- Speer & Diskus = kompliziert zu handhabende Geräte → Erschwerung des Basislernprozesses (für Schule zu lange)

➤ *Zur Leistungsstruktur der Wurf- und Stoßdisziplinen*

(1) Beim Ballwurf ist die Leistung neben der Wurfkraft von einem dynamisch gut abgestimmten und automatisierten Bewegungsablauf abhängig

(2) Beim Kugelstoßen ist vor allem ein größeres Ausmaß an Maximalkraft erforderlich, die sich in Schnellkraft umsetzen muss

(3) Schleuderball als „eigentliche“ technische Disziplin. S muss hier einen neuen und ungewohnten Bewegungsablauf erlernen.

→ generell sind die Schnellkraft und die dahinter stehende Maximalkraft die maßgeblichen Leistungsfaktoren.

➤ *Lernalter und methodische Schwerpunkte*

Ballwurf

In der 4. und 5. Klasse setzt die gezielte technische Schulung zumeist ein.

Standwurf lässt sich kaum weiter zerlegen, deshalb wird dieser unter Beachtung wechselnder Beobachtungsschwerpunkte gelehrt.

Anlauf wird aus wenigen langsamen Schritten aufgebaut. → Aufgabe der Unterstufe.

Schleuderballwurf

Nur Drehwurf aus einer Umdrehung zu lehren nicht ratsam. Besser teilen in Standwurf und Drehung. Rhythmus und Dynamik der Gesamtbewegung braucht mehr  
Zeit.

in 7./8. Klasse beginnen.

Kugelstoß

Unterrichtsergebnisse sind nirgendwo so unbefriedigend wie hier. Unterhalb der 9. Klasse sollte nur Standstoß erfolgen. Stoßen (mit Medizinbällen z.B.) sollte in der Unterstufe auf jeden Fall stattfinden. → Stoßbewegung sollte aber strukturgerecht und technisch richtig ausgeführt werden. (genaue Anweisungen geben)

Unterscheidungskriterien von Wurf und Stoß:

*Wurf*: deutliche Ausholphase und peitschender Abwurf.

*Stoß*: Gerät befindet sich vorm Körper und wird weggeschoben oder weggedrückt. Beim Ausstoß ist der Unterarm, in Stoßrichtung zeigend, genau hinter dem Gerät.

### Methodische Probleme der Wurf- und Stoßdisziplinen

Zwei konkurrierende Prinzipien:

- Charakter der LA als „Trainingssportart“ macht einen langfristigen methodischen Aufbau unabdingbar. Charakter als „technische Disziplinen“ entsprechend sind auch konzentrierte Lern- und Übungsphasen notwendig.
- Relativ große Bedeutung der Technik beim Wurf und Stoß → normorientiertes Verfahren.  
Wurfspiele → induktives oder spielerisches Vorgehen

Einzelprobleme: *Vorbereitende Übungen – konditionsschulende Übungen*

*Doppelfunktion*:

- nötige körperliche bzw. konditionelle Voraussetzungen schaffen und verbessern
- koordinative Fähigkeiten entwickeln und Bewegungserfahrung vermitteln

**allgemein vorbereitende Übungen**: alle Übungen zur Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur (z.B. Partnerübungen)

**speziell vorbereitende Übungen**: mit Medizinball (z.B. Fußballeinwürfe)

|→allgemeine Prinzip: zwar techniknah, aber mit verminderten koordinativen Anforderungen und gezielte konditionelle Belastungen.

### Wurfspiele

- Es soll möglichst viel und intensiv geworfen werden. (1 Ball pro S) → Schlagwürfe
- Zielwurfübungen (z.B. auf Basketballbrett)
- Zielwurfspiele (Gegenstände von Bänken schießen)

### Imitationsübungen

- Ein Mittel zur Intensivierung des Unterrichts
- Überall organisierbar ohne besonderen Sicherheitsvorkehrungen
- ~ geben keine Rückmeldung über den Erfolg der Bewegung

### Lernhilfen

Orientierungshilfen:

- Markierungen für die Fußstellung oder die Blickrichtung
- Richtungs- und Höhenregler

### Gerätegewichte

Statt Kugeln zur Einführung auch Medizinbälle

Evtl. für relative Bewertung: Stoßweite : Körpergewicht → im Jahr der Einführung den Kugelstoß nicht bewerten

## Organisation und Sicherheit

- *Zuspielübungen* mit Hohlballen in Gassenaufstellungen: Werfer = verantwortlich, dass Ball auch ankommt
- *Weitwürfe* in der Halle gegen die Wand (evtl. in 2/3er Gruppen)

### *Im Freien:*

- 2er Gruppen in Gassenaufstellung, festgelegte Abwurflinien auf beiden Seiten mit viel Sicherheitsabstand
- 3er Gruppen an der selben Abwurflinie: 1 wirft, 2 holt und übergibt Ball an 3
- ➔ Werfen und Holen der Bälle auf akustisches Signal hin. ➔ „Start- frei Signal“
- Beim Kugelstoßen von EINER Abstoßlinie in EINE Richtung
- Regel: Wer gestoßen hat, geht nach hinten weg, der nächste holt auf ein Zeichen die Kugel.

### ➤ *Leichtathletik in der Halle*

- Lern- und Übungsprozesse lassen sich in der Halle ungleich intensiver gestalten als im Freien a) wegen der besseren Verständigungsmöglichkeiten b) wegen der zusätzlichen methodischen Möglichkeiten, die dort gegeben sind
- Langfristige Planung ist nur möglich, wenn Perioden des Lernens und Übens in der Halle eingeplant werden. (Im Freien oft Regenperioden und Hitzewellen)

### ➤ *Zur Methodik der Einzeldisziplinen*

- ➔ Lernprozess im engeren Sinne: Erwerb der Grobform einer sportlichen Technik mit Hilfe einer methodischen Übungsreihe
- Beobachtungsschwerpunkte: Bewegungsanweisungen und –hinweise, die einen wesentlichen Teilabschnitt der Bewegung ansprechen, der vom Übenden selbst beim Vollzug der Gesamtbewegung auf seine korrekte Ausführung hin kontrolliert werden soll.
- „Letzte Instanz“ bleibt aber die von Experten vorgenommene Bewegungsanalyse und –beschreibung.

## Ballwurf

### *Ausgangsniveau – Lernziele – Ausbildungsabschnitte*

- Lernziel = leichtathletische Weitwurf als Wurf aus dem Anlauf
- Teilziel = Standwurf mit folgenden Funktionen
  - \* Schaffung einer grundlegenden Bewegungsvorstellung, soweit diese noch nicht vorhanden ist
  - \* Verbesserung des Abwurfs, zum Teil auch mit Elementen der Feinform
  - \* Schulung der Wurfkraft und Wurfschnelligkeit
- Erlernen, Üben und Festigen des Standwurfes vor und parallel mit dem des Wurfs aus dem Anlauf in einem einheitlichen Ausbildungsabschnitt in der Unterstufe
- 2. Ausbildungsabschnitt – methodischer Übergang zur Speerwurftechnik (ohne Speere) in Mittel und Oberstufe

### *Strukturierung des Lehrwegs*

- Wurf aus Anlauf nach oder parallel zu Standwurf als Bewegungsganzheit erlernen.
- Übergang Impulsschritt oder Impulshopser muss S freigestellt werden

---

- Analytisches Lehrverfahren:
  - \* Drei-Schritt-Rhythmus = kürzestmöglicher Anlauf (Anlaufschritt + Impulsschritt +

Stemmschritt)

\* Wurf aus Impulsschritt, Zweierhythmus und dann zum vollen Anlauf

- Übungsreihen siehe S. 291 f

### Schleuderballwurf

*Ausgangsniveau – Lernziele – Ausbildungsabschnitte*

- S besitzen so gut wie keine Vorkenntnisse → einheitliches methodisches Vorgehen möglich
- Struktur der Bewegung = Weitwurf
- Lernziel in zwei Ausbildungsabschnitten: a) Richtigkeit der Bewegung b) Wurf auf Weite
- → Mittelstufe

*Strukturierung des Lehrwegs*

- Schleuderballwurf wird nur als Drehwurf gelehrt
- Methodische Zwischenstufen zwischen Standwurf und Gesamtbewegung sind überflüssig
- Alle Übungen zuerst mit kurz gefasster, dann mit langer Schlaufe
- Zunächst Drehung und Standwurf, Reihenfolge egal, bald zusammenfügen
- Übungsreihen siehe S.293 f

### Kugelstoß

*Ausgangsniveau – Lernziele – Ausbildungsabschnitte*

- Weitstoß
  - Drei
- |   |             |           |                       |             |
|---|-------------|-----------|-----------------------|-------------|
| * | Beidarmiger | Standstoß | Ausbildungsabschnitte |             |
| * | Standstoß   | (mit      | mit                   | Medizinball |
|   |             |           | der                   | Kugel)      |
- \* Stoß aus dem Angehen oder Angleiten

*Strukturierung des Lehrwegs*

(1) Stoßen mit dem Medizinball

- Beidarmig stoßen
- Oberkörper zeigt bei Stoß nach vorne
- Mit reduziertem Krafteinsatz und nur gelegentlich auf Weite
- Imitationsübungen = vorteilhaft, aber eher sparsam einsetzen
- Nicht umspringen oder umtreten

(2) Standstoß mit der Kugel

- Beidarmige Standstoß, Kugel unmittelbar in Halsnähe, Fingerspitzen zeigen zu Hals
- Vermehrte Imitationsübungen
- Auf Weite stoßen = häufiger
- Nicht umspringen oder umtreten
- Für alle Standstöße 3/8 Stoßauslage

(3) Stoß aus dem Angehen oder Angleiten

- Stoßen aus der Bewegung doppelgleisig fahren: a) S Gelegenheit geben, „gültige“ Wettkampftechnik zu lernen b) jeder S sollte eine für ihn geeignete Art der Vorbeschleunigung beherrschen

- Beim Stoß aus dem Kreis
  - \* Angleiten, Angleitweg bei S selten mehr als 2 Fußlängen
  - \* Angehen mit Nachstellschritt
- Beim Stoßen von einer Abstoßlinie mit beliebiger Vorbeschleunigungsstrecke
  - \* aus seitwärtiger Ausgangsstellung schwunghaftes Angehen oder Anhüpfen mit Nachstellschritt
  - \* aus frontaler Ausgangsstellung ein oder mehrer Schritte vorwärts, Überstellschritt rechts, Schritt links in die Stoßauslage
- Übungsreihe siehe S.297 f

## 6.2 Die Stützsprünge

### ➤ *Sprungbewegungen – Stützsprünge*

➔ alle Bewegungen, die durch einen ein- oder beidbeinigen Absprung von einer Unterstützungsfläche eingeleitet werden.

Untergruppen:

- Aufgänge
- Absprung- oder Abdruckbewegungen zur Einleitung von Bodenübungen (Salto...)
- Gymnastische Sprünge, wie beim Bodenturnen
- Freisprünge als Sprünge auf oder über Geräte
- Stützsprünge

Stützsprünge = für GT kennzeichnenden Sprungbewegungen.

= Wettkampfdisziplin

Typische Kennzeichen eines Stützsprungs, hier Hocke über längsgestelltes Gerät:

- Anlauf muss notwendige Horizontalbeschleunigung, Absprung entsprechende Vertikalbeschleunigung sicherstellen
  - Beim Absprung muss eine Vorwärtsrotation des Körpers eingeleitet werden
  - In der 1. Flugphase führt der gestreckte Körper eine Vorwärtsrotation aus
  - Diese wird in der Stützphase in eine Rückwärtsrotation umgelenkt
  - → anhocken der Beine beschleunigt zunächst
  - In der 2. Flugphase: Körperstreckung: Beschleunigung wird wieder aufgehoben
  - ➔ Landung zum ruhigen Stand
- Bei Überschlägen wird VW-Rotation in der Stützphase nicht umgelenkt, sondern in der ursprünglichen Drehrichtung weitergeführt

### ➤ *Stützsprünge im SpU*

Lern- und Leistungsziele des GTs:

- GT ist auf Qualität der Bewegung gerichtet. Jede Übung soll in der perfekten idealen Form gezeigt werden.
- Für das sportliche GT sollen immer schwierigere Bewegungsprobleme gelöst werden, ohne Forderung nach Vollkommenheit in Ausführung & Darbietung zu vernachlässigen
- GT ist auf Vielfalt der Bewegung gerichtet. ➔ Beherrschung eines möglichst umfangreichen Bewegungsrepertoires.

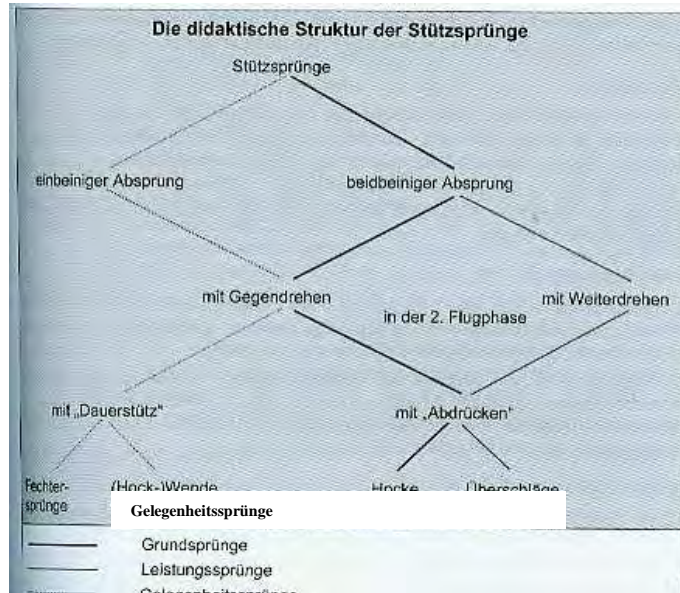
Sach- und Strukturanalyse des GTs:

Stützsprünge = wesentlicher Bestandteil des GTs, aber nicht seinem strukturellen Kernbereich zuzuordnen.

### Bedingungsanalyse:

- Für viele S bieten Stützsprünge einen leichten Zugang zum GT.
- Relativ wenig „turnspezifische“ Disziplin sprechen sie auch Nichtturner an
- S erzielen in ihnen durchweg die besten Leistungen
- ABER: ein Teil der S hat hier Angsthemmungen

### ➤ *Strukturanalyse der Stützsprünge*



3 Gruppierungen von Stützsprüngen mit deutlich unterscheidbaren didaktischen Funktionen:

### Grundsprünge

Hocke und Grätsche über seitgestellte Geräte

Aus dieser Gruppe sollte mind. 1 Sprung auf einem qualitativ möglichst hohen Niveau beherrscht werden.

### Leistungssprünge

Stützsprünge bieten 2 Möglk. der Leistungssteigerung: a) Weiterführung zu Längssprünge b) Übergang zu der anspruchsvolleren Gruppe der Überschläge

### Gelegenheitssprünge

Alle Sprünge mit „Dauerstütz“ (Typ Kehre/Wende und auch Fecht-sprünge)

Lernrelevante Bewegungsmerkmale:

- Anlauf nicht zu lang, auf Höhe und Länge der Geräte abstimmen; Steigerungslauf
- Er muss nahtlos in einen „harten“ und explosiven Absprung übergehen
- Erste Flugphase muss deutlich ausgeprägt sein
- Abdruck vom Gerät ist schnellkräftig
- Zweite Flugphase muss deutlich erkennbar sein
- Landung ist ruhig und federnd
- Bei Längssprüngen: Körper während der ersten Flugphase gestreckt über der Waagerechten

### ➤ *Didaktische Vorentscheidung*

### Zur Altersstufe

Koordinative Voraussetzungen für Beherrschung einer flüssigen Anlauf- Absprung-Koordination sollten gegeben sein. → 4./5. Schuljahr

Bei jüngeren: absprungschulende Übungen in Spiel und –übungsformen Bsp.: Übergrätschen von kleinen Kästen

#### Zur Wahl des „ersten Sprungs“

*Hockwende*: leichteste Sprung, aber negativer Transfer auf die übrigen Sprünge

*Grätsche*: gezielte Schulung von Absprung und Abdruck. Übliche Form der Einführung in normal leistungsfähigen Klassen.

*Hocke*: wäre ideale Sprung, lässt aber keine erleichterten Formen zu

*Längssprünge* – *Hocke*: ungefährlichste Längssprung

*Längsgrätsche*: leichter, aber unfallträchtiger

#### Zur Bestimmung der Ausbildungsabschnitte

Langfristiger über gesamte Schulzeit erstreckender Prozess

Abschnitte:

- (1) Schwerpunkt der weiteren unterrichtlichen Arbeit = Hocke; Grätsche = Zweitsprung
- (2) Nach Prinzip „Weite geht vor Höhe des Sprungs“
- (3) Auf andere leichte Formen der Stützsprünge eingehen, als Gelegenheits sprünge (Hockwende, Flanke, Kehre, Fecht sprünge)
- (4) Aus Hocke Längshocke entwickeln
- (5) Geeignete S sollen Handstandüberschlag am seitgestellten und/oder längsgestellten Kasten erlernen. Mit Trampolin z.B.

#### ➤ *Methoden und Methodenkonzeptionen*

- Möglichst ganzheitliches Vorgehen, Stützsprung sollte als Ganzes erlernt werden
- Nützliche Hilfsübungen sinnvoll
- Methodenkonzeptionen (S.305 f)

#### Methodische Einzelprobleme

##### *Konditionelle Voraussetzungen*

Überschläge erfordern höhere konditionelle Voraussetzungen

Stützkraftschulende Übungen sind sinnvoll, wie z.B. Schubkarrenlaufen

##### *Hilfen*

###### a) Personale Hilfen

- Hilfestellung bei Grätsche nur bei den ersten Sprüngen und bei unsicheren S notwendig.
- Hocke erfordert zum Erlernen aktive Bewegungshilfe (anfangs durch den Lehrer). Bis zur völligen Beherrschung muss auch weiterhin abgesichert werden, bei S-Helfern stets durch Zugreifen am Oberarm, nicht durch abwartende Sicherheitsstellung
- Längssprünge bis zur sicheren Beherrschung, Überschläge immer absichern

###### b) Materiale Hilfen

- Weichböden können Sturzfolgen verhindern oder abmildern, aber führen zu unkontrollierten Sprüngen und Helfer haben auf ihnen einen schlechten Stand.
- Sprungbretter erleichtern die Sprünge, sind aber keine methodische Hilfe, da sie „zur Sache“ gehören.
- Doppelbrett (zwei etwas versetzt übereinander gelegte Sprungbretter, zumeist mit einer Matte abgedeckt), bei Längssprüngen und Überschlägen

- Absprungtrampolin nur bei Überschlagen und nur dann, wenn nötige Stützkraft gegeben ist.
- Markierungen von Ablaufstelle, Absprungstelle und Stützfläche, leichtes Höherstellen des entfernteren Gerätes bei Längssprüngen

### *Medien*

- S und L Demonstration
- Bei Hocke genauere Analyse anhand eines Reihenbildes
- Film, der zeigt, auf was es ankommt

### Angst und Angstbewältigung bei den Stützsprüngen

Angst vor Ungewohntem, vor Verletzungen und Schmerzempfindungen, vor Blamage  
Grundsätze zur Angstbewältigung:

- L muss Angst des S akzeptieren und ihm erklären, dass dies eine natürliche Reaktion darstellt und keineswegs etwas Ehrenrühriges ist
- L muss S sagen, dass Prozess der Angstbewältigung eine wesentliche persönlichkeitsbildende Funktion hat
- Der ängstliche S muss wissen, dass Angstreduktion nur durch geduldiges Üben unter relativ leichten Bed. Zu erreichen ist. Er muss statt 10x, 100x springen.
- S darf Anforderungen an sich nur langsam steigern und muss bei Schwierigkeiten zu leichteren Bedingungen zurückgehen
- Beim Sprung selber, darf S seine Angst nicht durch verlängerten Anlauf und erhöhte Anlaufgeschwindigkeit kompensieren wollen
- Zuverlässige Absicherung, bspw. durch L trägt zur Angstbewältigung bei
- Üben in Gruppen kann helfen, die psychischen und sozialen Ursachen von Angst abzubauen.

### ➤ *Praktische und methodische Hinweise*

#### Zum Sprung allgemein

##### *Anlauf*

Durch Ablaufmarke auf notwendige Länge begrenzen

Hauptfehler:

Geschwindigkeitsabfall oder Abstoppen vor dem Aufsprung auf das Sprungbrett.

Ablauffolge festlegen!

##### *Absprung*

Aufsprung auf das Sprungbrett erfolgt flach und weit mit den Fußballen. Beim Absprung selbst federt man „prellend“ mit fast gestreckten Knien vom Brett ab.

Hauptfehler:

Zu kurzer und/oder zu hoher Aufsprung mit „weichen“, stärker gebeugten Knien, „Kleben“ auf dem Brett

##### *Erste Flugphase*

Anfangs genügt Anweisung: „Erst springen, dann stützen!“

##### *Abdruck vom Gerät*

S anweisen, kräftig Abzudrücken

##### *Landung*

Tief abfedern zur Schonung der Gelenke

##### *Hilfestellung*

Immer sorgfältig einweisen und kontrollieren

- Immer 2 Helfer
- Nahe beieinander
- Im sicheren Stand

- Am Gerätende in der theoretischen Sturzrichtung stehen
- Mit beiden Händen Klammergriff am Oberarm fassen
- Bis zum sicheren Stand festhalten

#### *Üben an Gerätebahnen*

→ intensives Arbeiten möglich

→ Sprünge müssen jedoch vollständig beherrscht werden

Denkbare Formen:

- gleiche Sprünge an gleichen Geräten
- verschiedene Sprünge an verschiedenen Geräten
- verschiedene Sprünge an gleichen Geräten
- (seltener) gleiche Sprünge an verschiedenen Geräten

#### Zu den einzelnen Sprüngen

##### *Grätsche*

- es sollen für schwächere S niedrige Geräte zur Verfügung stehen

##### *Hocke*

- Bewegungsablauf „Springen – Fliegen – Stützen – Landen“ muss vom S klar erfasst werden
- Bewegungsanweisungen wie „Der Kopf bleibt immer vorn!“ geben und Demonstrationen
- Für erste Versuche ein dreiteiliger Kasten. Aber gleich erhöhen bzw. differenzieren

##### *Längshocke*

- Allmählich, durch Verlängerung des Gerätes aus einer einfachen Hocke entwickelt
- Oft tritt psychologische Barriere auf, an der viele S zunächst scheitern
- Hilfsübungen: Aufhocken – Abhocken am längstgestellten Kasten oder an der Kastentreppe aus längstgestellten Geräten

##### *Überschlag*

- Handstandüberschlag über seit- oder längsgestellte Geräte
- Aber auch Nackenüberschlag und Kopfüberschlag
- Es kann sein, dass Übende „über dem Gerät zusammenbrechen“ → bei niedrigen Geräten mit sorgfältiger Hilfestellung verhindern, bei höheren Geräten müssen 2 zusätzliche Hilfen sichern
- Geräte dürfen nicht zu schmal sein. Besser: zwei parallel, mit Matten abgesicherte Kästen

##### *Gelegenheitssprünge*

- Es lassen sich allgemeine und spezielle koordinative Fähigkeiten schulen, v.a. motorische Steuerungsfähigkeit
- Formen des Gemeinschafts- und Gruppenturnens erproben

##### *Sprünge mit beidbeinigem Absprung*

- Hockwende
- Flanke
- Kehre
- Wende

##### *Sprünge mit einbeinigem Absprung:*

- Fechtersprünge als Fechterkehre, Fechterflanke und Fechterwende

## Übungsbeispiele für Gelegenheitssprünge

→ Komplex Hockwende/Kreishocke

Geräteaufbau: mehrere Kästen, seitgestellt, mit Matten auf beiden Seiten:

- Üben im Seitenwechsel: Hockwende rechts auf dem Hinweg, Hockwende links auf dem Rückweg
- Dasselbe in Wellen, die Sprünge erfolgen an allen Geräten zur gleichen Zeit
- Üben im Strom (Rückweg neben dem Gerät), aber nächste Übung erfolgt gegengleich zum „Vordermann“
- Hockwende wird immer höher gesprungen, bis sie zum Überschlag seitwärts wird
- ... (siehe S. 316 f)

→ Fechtgesprünge

- Bei Fechterkehre und Fechterflanke ergibt ein Laufweg eine jeweils gleichseitige, eine gegengleiche Ausführung auf dem Hin- und Rückweg (Abb. s.S. 317)
- Achterlauf die gegengleiche Ausführung in unmittelbarer Folge
- Wellen: Die ersten jeder Gruppen starten zugleich und überspringen die Geräte auf dem Hin- und Rückweg zur gleichen Zeit

## 6.3 Der Handstand

➤ *Zur didaktischen Einordnung des Themas*

Handstand = Grund- und Schlüsselübung des SpU.

S kann am Bsp. des Handstands lernen:

- Dass Körpergewicht auch mit den Armen getragen und bewältigt werden kann
- Dass auch in „umgekehrter Körperstellung“ die Kontrolle über den Körper bewahrt werden kann

Handstand setzt Spannungsvermögen voraus. (verschiedene Muskelpartien des Körpers willkürlich in einen Spannungszustand zu versetzen). Dies ist wichtig, da

- Nur mit ihrer Hilfe eine große Zahl sportlicher Bewegungsfertigkeiten zweckmäßig und ohne Gefahr von Gesundheitlichen Schäden ausgeführt werden kann
- Nur so die für eine bewusste Bewegungssteuerung in ungewohnter Lage notwendigen kinästhetischen Signale von den motorischen Zentren deutlich genug wahrgenommen werden können

➤ *Lernziele*

S soll aus dem Stand selbständig in den Handstand aufschwingen und mit Partnerhilfe einige Sekunden in dieser Stellung verharren können

➤ *Der Bewegungsablauf*

- Aus Stand setzt S das Abdruckbein einen knappen Schritt nach vorn, beugt dieses ab und setzt Hände schulterbreit mit leicht gespreizten Fingern auf dem Boden auf
- Mit Tiefgehen des Oberkörpers beginnt Schwungbein kräftig nach oben zu schwingen (ohne Unterbrechung bis zur Senkrechten)
- Abdruckbein verlässt erst nach Aufsetzen der Hände den Boden und schließt zum Schwungbein auf
- Arme sind gestreckt, Kopf leicht in den Nacken genommen
- Während Aufschwingen werden Schultern etwas nach vorn geschoben
- Im Handstand Körper ganz strecken

➤ *Fehler und Fehlerkorrektur*

Hauptfehler:

- Aufschwungbewegung nicht raumgreifend genug
- Mit Abdruck des Abdruckbeins vom Boden werden Schultern ruckartig nach hinten geschoben

Weitere Fehler:

- Hände werden zu eng gesetzt, Fingerspritzen zeigen nach innen
- Kopf wird auf die Brust genommen oder extrem in den Nacken gedrückt
- Übende knickt mit den Armen ab und sinkt in den Schultern ein
- Übende verliert im Handstand die Kontrolle über seine Beine
- Im Handstand zeigt sich starke Hohlkreuzhaltung

➤ *Zur Methodik*

*Vorbereitende Übungen*

- Armkraft (alle Liegestützübungen), Stützkraft und Spannungsvermögen (Übungen im Liegestütz, Liegehang) entwickeln

*Das Erlernen des Handstands*

Für weniger Geübte:

(1) Übung zur Orientierung über Bewegung des Schwung- und Abdruckbeins

(2) Übung zum Erlernen des Handstandes selbst

→ S arbeiten selbständig in offener Stellung (ohne Matten)

zu (1):

alle S sind zugleich tätig:

- S setzt Hände auf Boden auf und schwingt mit Schwungbein so weit wie möglich nach oben, während Abdruckbein nur leicht vom Boden abhebt. Arme bleiben absolut gesteckt, egal was passiert
- Gleiche Übung aber nun aus leichter Schrittstellung

Zu (2):

Partnerschaften bilden, möglichst gleich großer und gleich schwerer S. Übende wiederholt Übung (1). Helfer erkennt so Schwungbein und geht auf diese Seite

- Helfer greift mit Klammergriff am Oberschenkel des Schwungbeins erst dann zu, wenn Senkrechte schon fast erreicht ist
- Übende soll im Handstand möglichst gestreckt stehen
- Beim Abschwingen darf erst losgelassen werden, wenn Abdruckbein wieder unten ist

*Weiterführende Übungen*

- Handstand an der Hand (Auf Hohlkreuzhaltung achten !!! → hinweisen)
- Handstand an Partner
- Abrollen aus dem Handstand ist eine Übungsverbindung, welche nur mit Hilfe ausgeführt werden darf

## 6.4 Methodische Probleme im Anfänger- Schwimmunterricht

*Beispiel Kraul- und Delphinschwimmen*

- Früher: Zuerst Gleiten, dann Beinschlag, dann Armzug  
→ Viele S haben überhaupt keinen effektiven Beinschlag und wenn Armzug hinzukommt, bricht er vollends zusammen
- Allgemeines schwimmmethodisches Problem: Korrekte und rationelle Erlernen der beiden genannten Schwimmmarten ist beeinträchtigt, da viele S Probleme

haben, Augen unter Wasser zu öffnen → Orientierungsprobleme und Verlust der optischen Bewegungskontrolle

### ➤ *Kraulschwimmen*

Vorüberlegungen:

(1) Vortrieb wird durch Armzug erzeugt. Anteil des Beinschlags ist gering bis unbedeutend.

Beinschlag verbessert jedoch Wasserlage und Strömungsverhältnisse

(2) Im Sportschwimmen ist Kraul die einzige Dauerschwimmart. Es ist die rationellste und ökonomischste Schwimmart weil ein effektiver Vortrieb erreicht werden kann

(3) Keine Zwangskoppelung zwischen Armzug und Beinschlag  
Feinabstimmung = langwieriger Einregelungsprozess  
Lernen und Üben werden zu einem einheitlichen Prozess  
Folgerungen:

\* Kraulschwimmen ist für den Anfänger ein vorwiegend konditionelles Problem, das sich nicht von jetzt auf nachher lösen lässt

\* Methodischer Schwerpunkt muss das Erlernen eines effektiven und kraftsparenden Armzuges sein

➔ Kraftausdauer der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur notwendig

methodisches Schlüsselproblem:

#### a) *konditioneller Aspekt*

- konditionelles Problem wird am ehesten dadurch gelöst, dass S zwar langsam, aber längere Strecken schwimmen
- zunächst in Querbahnen (je nach Beckengröße) nach dem Prinzip des extensiven Intervalltrainings mit geringer Intensität und relativ kurzen Pausen
- ➔ „Schwimmen in Wellen“ (Abb. s.S.326)
- Mit steigendem konditionellen Niveau wird zum kontinuierlichen Schwimmen über längere Strecken übergegangen ➔ „laufendes Band“ (Abb. s.S.326)

#### b) *technischer Aspekt*

- technisches/methodisches Problem wird gelöst, dass zunächst zur mit Armzug geschwommen wird
- dabei wird langsam geschwommen
- jeder Armzug wird ganz zu Ende geführt Der Schwimmende kontrolliert mit offenen Augen
- von Anfang an wird Atmung dazugenommen
- Beine werden nur locker liegengelassen (evtl. Beine über Kreuz legen)
- Ausgleichsbewegungen entwickeln sich später zu einem konkreten Beinschlag der dann zu Beinschlagmuster ausgebaut werden kann ➔ diese Entwicklung nicht bewusst beschleunigen
- Automatisierter Beinschlag = effektiver als gelernter

### Was müssen S über Armzug wissen?

Bewegungsanweisungen:

(1) Ziehe dich mit langen Armzügen durch das Wasser

(2) Ziehe dich mit langem Armzug durch das Wasser und bringe den Arm locker und mit hohem Ellbogen wieder nach vorn. Dabei wird bei jedem 2. Armzug, also immer auf derselben Seite, zur Seite hin eingeatmet. Ausgeatmet wird ins Wasser hinein.

(3) Ziehe nach dem Wasserfassen so nach innen- unten, dass die Hand möglichst bald den Ellenbogen einholt.

(4) Ziehe den Arm so nach innen- unten, dass Hand und Unterarm unter der Brust und Bauch hindurchgehen.

(5) Ziehe unter Brust und Bauch durch, drücke weiter, bis die Hand am Oberschenkel angekommen ist

→ Wasserfassen – ziehen – drücken – hoch vor!

Beim Übungsprozess muss es darum gehen, die Effektivität des einzelnen Armzugs zu verbessern. Anweisungen: „mit möglichst wenigen Armzügen eine Bahn schwimmen

Nicht zu früh mit Staffelspielen anfangen, da noch nicht gefestigte Bewegungsstrukturen zusammenbrechen.

### ➤ *Delphinschwimmen*

Vortrieb wird ganz überwiegend vom Armzug erzeugt

Konditionelle Anforderungen sind zwar von ähnlicher Art, aber um einiges höher als beim Kraulschwimmen, weil

- durch den Gleitzug der Arme die Schwimgeschwindigkeit sehr stark schwankt
- der Kopf beim Atmen aus dem Wasser gehoben werden muss
- Delphinschwimmen somit nicht beliebig verlangsamt werden kann

- Delphinschwimmen setzt aber ein Abgestimmtes Koordinationsmuster zwischen Armzug und Beinschlag voraus

- Enge Verknüpfung des konditionellen und des technischen Problems, dass eine konditionelle Entlastung nur durch eine „gekonnte“ Koordination von Armzug und Beinschlag erreicht werden kann

- Von dem bekannten Koordinationsmuster des Brustschwimmens ausgehen und dieses durch bestimmte Formveränderungen in das Delphinschwimmen zu überführen.

Überleitung:

(1) „Schwimmt mit Brustarmzügen und Delphinbeinschlägen“ (entweder nacheinander oder gleichzeitig ausführbar)

(2) „Schwimmt so, dass auf einen Armzug zwei Beinschläge kommen, der erste Beinschlag beim Durchziehen, der zweite beim Vorbringen der Arme.“

(3) „Fangt mit Brustarmzügen an und schaltet dann auf Delphinarmzüge um.“

### Was müssen S über die Technik des Delphinschwimmens wissen?

- Anweisung für *Beinschlag*: „Macht einen Kraulbeinschlag mit beiden Beinen gleichzeitig“.
- Der berühmte Unterschenkelkick“ bildet sich später selbst heraus.
- Gesondert üben lassen – im Gleiten in Brust-, Rücken- und Seitenlage, auch unter Wasser – oder mit Lernschritten
- *Armzug*: „Macht mit beiden Armen zugleich einen Kraularmzug, aber so, dass ihr zuerst in weitem Bogen nach außen zieht“
- → Ganzheitsmethode

## 6.5 Die Veränderung des Regelwerks der großen Spiele als didaktische und methodische Maßnahme

## *Versuch einer Systematik*

Gründe, dass das offizielle Regelwerk der großen Spiele nicht immer und unbedingt in der SpU übernommen werden kann/darf:

- Komplexe Struktur soll für den Anfänger durchschaubar werden. → durch Vereinfachung lehrbar und lernbar gemacht werden
- Auch bei Fortgeschrittenen sollen mit Hilfe methodisch begründeter Veränderungen bestimmte Fertigkeiten, Fähigkeiten und Verhaltensweisen gezielt geschult werden
- Spiel soll durch Veränderungen der offiziellen Regeln „sozialer“ gestaltet werden: Spielanteile auf gute und schlechte Mitspieler zu verteilen

### ➤ *Veränderungen im „äußeren“ Regelwerk*

#### Veränderungen an Spielfeld, Spielerzahl und Spielgerät durch

- Verkleinerung des Spielfeldes
- Verringerung der Spielerzahl
- Verkürzung der Spielzeit
- Veränderung des Ziels z.B. verkleinerte Tore durch Ersatzgeräte
- Veränderung des Spielgerätes z.B. leichtere- schwerere Bälle

#### Veränderungen in der Grundstruktur des Spiels durch

- Spiel auf ein Tor
- Wechselspiel von 3 Mannschaften auf 2 Tore (mit aussetzen nach Torschuss)
- Spiel mit 2 Mannschaften auf je 2 (oder mehr) Tore oder Körbe
- Spiel auf das „breite Tor“ mit mehreren Torleuten bis hin zu einer über die gesamte Spielfeldbreite verteilten Torwartpartei
- Spiel mit mehreren Mannschaften zugleich, jeder gegen jeden
- Spiel mit 2 oder mehr Bällen

#### Zoneneinteilung des Spielfeldes durch

- Querteilung in Angriffs- und Verteidigungszonen
- Längsteilung in Spielfeldstreifen zum Festlegen und Einhalten bestimmter Positionen

#### Herstellung eines Überzahlverhältnisses durch

- Zoneneinteilung
- Inaktivierung eines oder mehrerer Spieler der verteidigenden Mannschaft, indem diese das Spielfeld verlassen oder als zusätzliche Torhüter mit ins Tor gehen
- Einen zusätzlichen Spieler, der beim Angriff seine Mannschaft aus dem Rückraum unterstützt, in der Verteidigung aber inaktiv ist
- Zusätzliche „Anspieler“ außerhalb des Spielfeldes

### ➤ *Veränderungen im „inneren“ Regelwerk*

#### Veränderungen in der Anwendung der spieltechnischen Mittel, durch

- Erweiterung und/oder Erleichterung der technischen Mittel z.B. Doppelpritschen...
- Beschränkung der technischen Mittel z.B. gänzlichliches Dribbelverbot...
- Einschränkungen im Verhalten zum Gegner z.B. Verteidiger müssen Hände auf den Rücken nehmen

#### Veränderungen der Regelanwendung und –auslegung durch

- Nichtanwendung bestimmter Regeln (z.B. Abseits)

- Abmilderung der Strafbestimmung des Regelwerkes (Schrittregeln)
- Verschärfung der Strafbestimmungen
- Aufhebung des Seiten-, ggf. auch des Toraus, durch das Spielen mit Bande
- Sonstige Regeländerungen

#### Veränderungen der Ermittlung des Spielergebnisses durch andere Zählweise

- Durch unterschiedliche Gewichtung der Treffer (Brett: 1P, Ring: 2P, Korb: 3P)
- Als Belohnung für bestimmte Aktionen (Punktgewinne durch Schmetterschlag zählt doppelt)

#### Festlegung bestimmter Defensiv- und Offensivstrategien durch

- Raumbegrenzungen für die Verteidiger
- Vorschrift bestimmter Deckungsformen
- Zuspieldwang im Angriff (3x abspielen = Pflicht beim VB)

#### Eingriffe in die spieltaktische Struktur der Mannschaften durch

- Regelmäßigen Austausch von S, Mannschaftsteilen, ganzen Mannschaften
- Regelmäßigen Wechsel in den Spielerpositionen und –funktionen
- Festlegung bestimmter Spieler auf bestimmte Funktionen

#### Eingriffe in die soziale Struktur der Mannschaften durch

- Bestimmte Spieler haben Sonderaufgaben, können aber keine gültigen Tore bzw. Punkte erzielen
- Wer Tor geschossen hat, muss bestimmte Zeit aussetzen
- -----, wechselt zur gegnerischen Mannschaft

## 7 Spiel – Sportspiel – Sport

### 7.1 „Fangerles“ – Analyse eines „kleinen“ Spiels

Grundgedanke: es wird ein Fänger bestimmt, der einen beliebigen davonlaufenden Mitspieler einholen und abschlagen soll. Der Abgeschlagene wird neuer Fänger und verfährt in derselben Weise.

#### Spielganze

1. Vereinbarung: wer mitspielen will, verpflichtet sich auf eine Regel und ihre dauerhafte Einhaltung
2. Ordnungsrahmen: Die Spielregel schafft einen Ordnungsrahmen, innerhalb dessen aber freie Entscheidungen möglich sind → Freiheit des Handelns
3. Spielregeln: sind prinzipiell willkürlich konstruiert
4. Geschehnisablauf: Fangerles produziert sich fortwährend aus sich selbst heraus = zeit- und endlos, beliebig wiederholbar
5. folgenlos, unproduktiv, zweckfrei: sooft man es spielt, es bleibt immer dasselbe Spiel; es verändert weder sich selbst noch die Umwelt. Es genügt sich selbst und bedarf keiner weiteren Begründung
6. eine eigene Welt: das Spiel schafft sich einen Spielraum in Ort und Zeit

#### Elemente

1. Vergleichs- oder Wettbewerbssituation  
Fangerles besteht aus einer unendlichen Folge an Einzelaktionen

Prozess: es wird weder nach Mit- und Gegenspieler unterschieden, noch wird ein Ergebnis festgestellt

Es besteht aus einer Kette von Vergleichssituationen, die jeweils zu einem konkreten Ergebnis führen

2. Ungewissheit, Zufälligkeit des Ausgangs  
Alle Beteiligte haben eine reelle Chance
3. Wechsel im Aufbau einer Spannung und in der Lösung einer Spannung  
Prinzipielle Ungewissheit im Ausgang einer jeden Einzelaktion im Rahmen eines Spielablaufs
4. von den Beteiligten akzeptiert werden

→ Spiel ist ein überhöhtes und reineres Leben

## 7.2 Völkerball – Anmerkungen zu einem beliebten Schulspiel

Vorüberlegungen:

1. warum der Name Völkerball?  
Zwei Völker bekämpfen sich und rotten sich aus
2. worum geht es wirklich?  
Es wird auf ein lebendes Ziel geworfen

→ mit einem Minimum an Aufwand wird ein Maximum an Emotion erzeugt

Spiel:

Spiel ist nicht das „wirkliche Leben“, also nicht die Wirklichkeit selbst, stellt in irgendeiner Weise aber doch diese Wirklichkeit nach und wirkt möglicherweise auf sie zurück.

→ Aggression und Aggressivität im Spiel und Sport nur in möglichst ritualisierter und sublimierter Form zulassen (z.B. an einem Torwart vorbei auf das Tor zielen, als zum Zweck des Torerfolgs auf ihn zielen)

## 7.3 Spiel – pädagogischer Ideal- oder Problemfall?

Spiel wird von einem Spannungsverhältnis sich ergänzender Widersprüche bestimmt.

- Spiel ist nicht das „eigentliche Leben“, aber doch ein Abbild, eine Widerspiegelung eben dieses Lebens
- Spiel ist einerseits freies Handeln, andererseits aber auch an die strikte Einhaltung der zugrunde liegenden Regeln gebunden
- Spiel muss, wenn es „Sinn machen“ soll, ernst genommen werden; es darf aber auch nicht zu ernst werden, wenn es nicht von innen heraus zerstört werden soll

Kennzeichen des Sportspiels:

- Lässt den fortlaufenden Vergleich mit einem direkten Gegner zu
- Führt zu einem Ergebnis

→ Geschehnisablauf von prinzipiell unbegrenzter Dauer

→ Kette von Wettbewerbssituationen, wobei die Teilnehmer in einen unmittelbaren Vergleich treten

→ es lässt sich ein Ergebnis feststellen, das zugleich den Erfolg der einen und den Misserfolg der anderen Partei ausdrückt

1. *Das Sportspiel ist ebenso sehr ein sich selbst genügender Geschehnisablauf wie ein ergebnisorientierter Wettkampf*  
Es kommt darauf an, dass ein Spiel „zustande kommt“, bevor es zum Mittel eines irgendwie gearteten Leistungsvergleichs wird (erst „spielen wollen“, dann „gewinnen“). S. machen die Erfahrung von Sieg und Niederlage, müssen dies akzeptieren, um „richtig“ spielen zu können
2. *Der Gegner ist ebenso sehr „Gegenspieler“ wie „Mitspieler“*  
Wenn er aus irgendeinem Grund nicht mehr spielen will, hört das Spiel auf.
3. *Ein Sportspiel lebt ebenso sehr vom Sich - Durchsetzen wie von der Rücksichtnahme auf den anderen*  
Fairness: „Spiele so, dass dein Gegner jederzeit wieder mit dir spielen würde.“  
→ Balanceakt zwischen allseits zufriedstellend und zugleich erfolgreich spielen
4. *Ein Spiel wird sinnlos, wenn eine der beteiligten Parteien überhaupt keine reellen Chancen auf Erfolg mehr hat*  
Ausgeglichenheit in den Leistungsvoraussetzungen der beteiligten Spieler/Mannschaften
5. *Erfolg im Spiel beruht ebenso sehr auf Leistung wie auf Zufall*  
Spielen = einerseits Rolle des Zufalls anerkennen (nicht immer gewinnt der Bessere), andererseits Einfluss auf das Ergebnis minimieren (z.B. durch Verbesserung der spielerischen Leistung)
6. *„Spielen“ im Sinne des Sportspiels heißt planen, vorausschauen, eine Strategie entwickeln, aber auch improvisieren, das Unerwartete tun, ein Risiko eingehen*  
Spiel = Freiheit des Handelns
7. *Mannschaftsleistung basiert auf der Einzelleistung, ist aber mehr als die Summe der Einzelleistungen*  
Mannschaftsleistung setzt hierarchisch gegliederte Mannschaftsstruktur voraus
8. *Mannschaftsdienlich und effektiv zugleich zu spielen, heißt einerseits sich einordnen und auf die Mitspieler eingehen, andererseits Verantwortung übernehmen und Initiative ergreifen*
9. *„Leistung“ im Spiel lässt dich nur über Erfolg messen, der damit erzielt wird*
10. *Ein Spieler spielt nicht nur, er „wird auch gespielt“*  
Er agiert nicht nur, er reagiert auch → Spiel wird zum unmittelbaren und gegenwärtigen Erlebnis
11. *Das Sportspiel ist an sich regelgeleitetes und planvolles Handeln; es kann aber auch zur Regellosigkeit und Hemmungslosigkeit verführen*
12. *Das Sportspiel erlaubt dem Mitspieler, beinahe nach Belieben in den Geschehnisablauf „ein-“, und aus ihm „auszusteigen“*  
Der vielfach gegliederte Ablauf macht es möglich, sich entsprechend in den Geschehnisablauf „ein-“ und aus ihm „auszusteigen“ → Unverbindlichkeit, Beliebigkeit

→ S. setzen **Spiel** mit Freiheit, Beliebigkeit, Nicht-Arbeit und **Sport** mit Zwang, Mühe, Arbeit gleich

## 7.4 Hat die Leichtathletik in der Schule noch eine Chance?

- Leichtathletik = planmäßige Verbesserung der messbaren Leistung und der dahinter stehenden physischen Leistung; Leichtathletik lebt vom Training.
- Jeder kann für sich auf seinem Niveau von der Leichtathletik profitieren.
- Leichtathletik = Leistung und Leistungsverbesserung in Bezug auf die individuelle Leistungsvoraussetzungen

## 7.5 Warum Gerätturnen in der Schule?

Allgemeine Funktion des Sportunterrichts:

1. **Ausbildungsfunktion:** Sport = Ausbildungsinstrument; körperliche (physische) und motorische Ausbildung, die sich in der Wechselwirkung von Konditionsschulung und Bewegungsschulung verwirklicht.
2. **Bildungsfunktion:** Sport = kulturell bedeutsames Bildungsgut; Auseinandersetzung mit der Bewegung als einem Kulturgut, Weitergabe und Weiterentwicklung der traditionellen Bewegungskultur
3. **Erziehungsfunktion:** Sport = Erziehungsinstanz; Herausbildung sportlicher Einstellungen und Haltungen als Beispiele für allgemeingültige Normen und Wertvorstellungen

Didaktisch wichtige Erkenntnisse:

1. Gerätturnen eröffnet neue Bewegungsspielräume; es erlaubt Bewegungen, die über das übliche, alltägliche und automatisierte, d.h. verstandes- und vorstellungsmäßig nicht mehr kontrollierte Bewegungsrepertoire des Menschen hinausgehen.
2. Gerätturnen ermöglicht auf jeder Könnensstufe eine perfekte Leistung.
3. Turnerische Leistung ist mehrdimensional

## 7.6 „Trendsportarten“ in die Schule – und dann?

Werden nach LAMPRECHT/STAMM in drei Gruppen unterteilt:

1. Natursportarten oder „Outdoor-Aktivitäten“, z.B. Snowboarden, Windsurfen, Rafting,...
2. „Trendvarianten“ traditioneller Sportarten, z.B. Streetball, Beach-Volleyball,...
3. körperliche Aktivität, z.B. Sportklettern, Inline-Skating,...

Konsequenzen:

1. Trendsportarten sind zugleich Modesportarten
2. Als Pflichtgegenstand verliert eine Trendsportart ihre Attraktivität
3. Trendsportarten definieren sich weitgehend über ihren „Erlebniswert“. In diesem Umkreis sind sie auf möglichst umgehende Bedürfnisbedingungen angelegt.
4. Trendsportarten tragen deutliche Zeichen eines artistischen Handlungsmusters

➔ Trendsportarten überschreiten in aller Regel die organisatorischen Möglichkeiten der Schule

➔ Eine Umorientierung des Schulsports auf Trendsportarten führt zu einer fast unendlichen Fülle von möglichen Schulsportinhalten.

## 7.7 „Leistung“ im Sport

Welche Bedeutung der Leistungsbegriff im Sport annehmen kann und wie er mit dem Erfolgsbegriff verknüpft ist:

1. offener und wertneutraler Leistungsbegriff: Leistung wäre alles, was oberhalb einer Nullmarke liegt
  2. Qualifikationsschwelle: es wird in erfolgreiche und erfolglose aufgeteilt
  3. Qualifikations- und Erfolgsskala: Leistung wird auf z.B. eine Notenskala bezogen
  4. absolut gedachte Leistungsbewertung: gemessene Leistung wird auf alle gleichgelagerten Fälle bezogen
- Leistung bezeichnet nicht nur das Produkt, sondern auch den Prozess
  - Leistung soll sich durch ein sichtbares Bemühen um einen Leistungsfortschritt ausdrücken
  - Leistung muss einen langfristigen Übungs- und Trainingsprozess darstellen

Psychologische Theorie der Leistungsmotivation:

1. Leistungsmotivation
2. Leistungshandlung
3. Anspruchsniveau
4. bestrebt sein, Leistung zu zeigen

## 7.8 Was ist Sport?

- Sport ist ein Teil der menschlichen Bewegungskultur
- Sport ist ein Teilbereich des Spiels

Vier konstitutive Prinzipien:

1. Sport ist motorische Aktivität, verstanden als tendenziell ganzkörperliche und anspruchsvolle Bewegung
2. Sport genügt sich selbst. Er ist nicht auf eine bestimmte Funktion festgelegt und ist prinzipiell folgenlos.
3. Sport ist auf Optimierung angelegt
4. Sport ist zur Offenlegung der Leistungsfaktoren verpflichtet