

Grundschule Pfarrer-Bechtel

Mendig



Pilotschule

**Teilrahmenplan Sport
in der Grundschule**

„Best Practice“

„Kleine Spiele zum Aufwärmen“

Ist im Sportunterricht der Primarstufe überhaupt ein Aufwärmen notwendig?

Im allgemeinen werden dem Aufwärmen im Sport mehrere Sinngemebungen zugeschrieben, die im folgenden auf ihre Gültigkeit für den Bereich des Grundschulsports diskutiert werden.

1. "Aufwärmen schützt vor Verletzungen"

Im Vergleich zum Erwachsenensport, wo diese Feststellung ohne Einschränkung gültig ist, kann für den Grundschulsport davon ausgegangen werden, dass die individuelle Verletzungsgefahr bei Kindern, aufgrund der noch gering ausgebildeten Muskulatur, vergleichsweise als gering anzunehmen ist.

Allerdings wird in diesem Zusammenhang häufig vergessen, daß ein richtig durchgeführtes Aufwärmen vor allem auch die Nervenleitfähigkeit verbessert; d.h. Impulse können schneller weitergeleitet werden, die koordinative und sensorische Leistungs- fähigkeit so wie das Reaktionsvermögen sind deutlich erhöht.

Wissenschaftliche Untersuchungen der Gemeindeunfallverbände (GUV) haben gezeigt, daß das eingeschränkte Koordinationsvermögen die wesentliche Unfallursache im Sport mit Kindern darstellt.

Vor diesem Hintergrund muss die o.a. Sinngemebung ("Aufwärmen schützt vor Verletzungen" modifiziert werden und erhält somit eine andere, aber gleichermaßen wichtige Bedeutung für den Grundschulbereich :

"Aufwärmen schützt vor Unfällen"

2. Aufwärmen steigert die physische Leistungsbereitschaft

Durch das Aufwärmen wird die Förderleistung des Herzens und das aktiv zirkulierende Blutvolumen erhöht. Hierdurch kann der Organismus besser mit Sauerstoff versorgt werden. Durch den zusätzlich beschleunigten Muskelstoffwechsel verbessert sich also die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit. Auch für den Grundschulbereich gilt :

"Mit einer erwärmten Muskulatur können eindeutig bessere Leistungsergebnisse erzielt werden."

3. Aufwärmen dient der psychischen Einstimmung

Die besondere Bedeutung dieser Sinnggebung für den Grundschulbereich ergibt sich aus wissenschaftlichen Untersuchungen die belegen, dass eine richtig dosierte Erwärmung gleichzeitig Übererregungs- und Hemmungszustände positiv beeinflussen kann und damit zu einer emotionalen Stabilisierung führt. Darüberhinaus kann durch Partner- und Gruppenaufgaben die Bereitschaft zur sozialen-integrativen Hilfeleistung und Zusammenarbeit angebahnt werden :

"Ein gutes Aufwärmen öffnet die Herzen."

4. Aufwärmen und Gymnastik

In einer Vielzahl von Veröffentlichungen wird im Bereich der Haltungs- und Bewegungsschulung die Auswahl und Ausführungsqualität problematisiert. Seit Jahren bekannte und eingesetzte Übungen verursachen in Verbindung mit dem zunehmenden Bewegungsmangel offensichtliche Fehlbelastungen und werden abgelöst durch "Stretching" und "funktionelle Gymnastik".

Zum Verständnis des komplexen Systems des Haltungs- und Bewegungsapparates sind Kenntnisse erforderlich, die nicht immer vorhanden sind. Eine Einteilung in funktionelle und unfunktionelle Übungen allein führt nicht zwingend zur richtigen Gymnastik. Da die Übungsqualität nicht nur von der Übung selbst, sondern vor allem von der Art der Durchführung bestimmt wird, sind insbesondere Möglichkeiten für den Bereich der Grundschule deutlich ein. Kinder im Grundschulalter brauchen keine "Stretching-Übungen", sondern ein gezieltes, kindgemäßes Übungsangebot, um die notwendigen konstitutionellen Voraussetzungen zum effektiven und gesundheitlich orientierten Sporttreiben unter den Bedingungen der Grundschule nach und nach ausgebildet bzw. gefestigt werden können :

**Kinder in der Grundschule brauchen keine
Stretchingübungen sondern kindgemäße
Kräftigungsreize**

Zusammenfassend dient ein sinnvolles Aufwärmen der direkten Vorbereitung auf eine Belastung, erhöht die neuromuskuläre, organische und seelisch-geistige Arbeits- und Leistungsbereitschaft und verbessert die Belastungsverträglichkeit und sollte auch im Sportunterricht der Grundschule bzw. im altersadäquaten Vereinssport seinen festen Platz haben. In Anbetracht der physiologischen bzw. organisatorischen Gegebenheiten ist ein zeitlicher Rahmen zwischen mindestens 3 und höchstens 7 Minuten angemessen.

Hauptproblembereiche in der gängigen Unterrichtspraxis !?



Es wird mit "Kleinen Spielen" (Schwarzer Mann, Tag und Nacht, Steh Bock-Lauf Bock, Komm mit-Lauf weg, Minutenfangen etc.) begonnen, in denen es häufig unmittelbar zu maximalen Leistungsanforderungen kommt.



Bei vielen unreflektiert eingesetzten Kleinen Spielen in der Aufwärmphase verteilen sich häufig die Erfolgserlebnisse auf wenige, in der Regel sportlich begabte Kinder.



Zudem ist bei der Belastungsverteilung kritisch zu hinterfragen, ob es sinnvoll sein kann, dass einige wenige Fänger / Spieler deutlich überbelastet werden, während andere Kinder, aufgrund der gewählten Spielstruktur eine geringe oder unzureichende Erwärmung erfahren.

Viele Kleine Spiele sind aufgrund der Spielidee und des einseitigen Wettkampfcharakters für ein kindgerechtes Aufwärmen nicht geeignet!

Ausgewählte Ideen und Möglichkeiten zum spielerischen und kindgemäßen Aufwärmen

Verkehrte Welt

Die Kinder reisen zusammen mit der Lehrkraft in eine „verrückte Welt“, in der alles genau "verkehrt" ist :

Wer findet sich in der "verkehrten" Welt zurecht ?

Organisation : Freie Verteilung und freies Bewegen in der Halle

Durchführung :

Der Lehrer gibt verschiedene Aufträge und Zeichen - die Kinder sollen sich nun entsprechend der Vorgabe "verkehrt" verhalten :

stop - "bewegen" / bewegen - "stop" ; laufen - "gehen" / gehen - "laufen"

vorwärts laufen - "rückwärts gehen" ; vorwärts gehen - "rückwärts laufen"

sitzen - "stehen" ; stehen - "sitzen"

zur rechten Hallenseite - "zur linken Hallenseite"

Weitere Möglichkeiten können in gemeinsamer Absprache ggf. auch von den Kindern selbständig entwickelt werden und am besten sogar vorher mit den Kindern gespielt werden.

Das "Ich lege mich du springst " - Spiel

Jeweils Zweierpaare laufen hintereinander durch die Halle. Das vordere Kind bestimmt das Lauftempo und legt sich nach eigener Entscheidung auf den Boden. Das hintere Kind springt vorsichtig über das am Boden liegende Kind und übernimmt dessen Rolle – usw

Das "1 - 2 - 3 " - Reaktionsspiel

Jeweils Dreiergruppen laufen hintereinander durch die Halle. Das vordere Kind bestimmt das Lauftempo und alle reagieren auf die aufgerufenen Zahlen wie folgt : 1 - das letzte Kind überholt und übernimmt die Führung / 2 - alle stoppen und wechseln sofort die Laufrichtung / 3 - das führende Kind spreizt die Beine , die nachfolgenden schlüpfen darunter durch und setzen den Lauf fort.

"Reise nach Jerusalem" - (ohne Ausscheiden)

In der Halle liegen ebenso viell Platzmöglichkeiten wie Spieler teilnehmen. Es eignen sich im besonderen Reifen, Teppichfliesen oder Zeitungen.

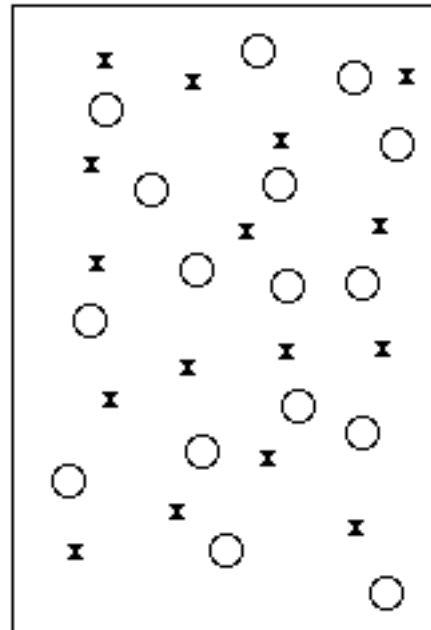
Organisation : Freie Verteilung und freies Bewegen in der Halle

Durchführung :

Alle Kinder laufen in der Halle (nicht zusammenstoßen) - auf ein deutlich wahrnehmbares Zeichen durch den Lehrer (Musikstop , Pfiff, Klatschen) sucht sich jedes Kind einen Platz. Jedes Kind gibt diesem Platz die Nr. 1.

Danach laufen alle weiter und suchen sich nach dem Zeichen einen anderen Platz. Dieser Platz erhält die Nr. 2. Je nach dem Aufnahmevermögen der Gruppe, können noch weitere Plätze (Nr. 3, Nr. 4...etc.) vergeben werden.

Der Lehrer kann zwischendurch verschiedene Nummern aufrufen, die nun besetzt werden sollen.



Spielidee

Bei diesem Spiel steht ausdrücklich nicht das schnelle Ausführen im Vordergrund, vielmehr müssen alle Plätze besetzt sein.

Variationen

Es können zwei oder mehrere Nummern aufgerufen werden, die nun hintereinander angelaufen werden sollen. Es kann eine aufsteigende (1-2-3-4) oder absteigende Reihenfolge (4-3-2-1) festgelegt werden.

"Guten Tag" - Begrüßungsspiel

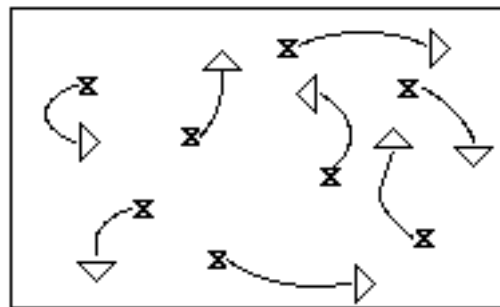
Organisation : Freie Verteilung und freies Bewegen in der Halle

Durchführung :

Alle Kinder laufen in der Halle (nicht zusammenstoßen) - auf ein deutlich wahrnehmbares Zeichen durch den Lehrer (Musikstop , Pfiff, Klatschen) versucht jedes Kind möglichst viele Mitschüler mit "Guten Tag" und

- "Händeschütteln"
- "Füßeschütteln"
- "Knieschütteln"
- "Poposchütteln"
- "Bauchschütteln"
- "Naseschütteln"
- "an den Ohrläppchen ziehen"

zu begrüßen !



V a r i a t i o n e n

Organisation / Durchführung : w.v.

- a) Auf ein Zeichen durch den Lehrer versucht jeder Schüler möglichst viele Mitschüler zu begrüßen durch :
Händeklatschen (rechts) / Händeklatschen (rechts / links) / Händeklatschen (rechts / links / zwischen den Beinen)
- b) Sich begrüßen wie Turner, Dressurreiter, Volleyballer, Fußballer, Basketballer,
etc.
- c) Auf ein vereinbartes Zeichen (Klatschen, Pfiff) :
grätschen alle Jungen die Beine - die Mädchen kriechen drunter durch
(Wechsel) alle Jungen im Kniestand - die Mädchen springen Hockwende mit
Abstützten auf dem Rücken der Jungen

Autofahren

Freie Aufstellung in der Halle. Alle Kinder fahren Auto und dosieren dabei ihre Laufgeschwindigkeit entsprechend der Vorgaben durch den Lehrer.

"Fahren im 1. Gang" - (sehr langsam) / "Fahren im 2. Gang" - (langsam)

"Fahren im 3. Gang" - (etwas schneller) / "Fahren im 4. Gang" - (schnell)

"Rückwärtsgang" - (rückwärtslaufen) / "Autopanne" (stehen bleiben- ggf. Gymnastikübungen)

Spielidee

Die Schüler sollen ihre Laufgeschwindigkeit richtig einschätzen und gleichzeitig ihre Mitschüler beachten (nicht zusammenstoßen).

Sie können dabei sowohl in einer Richtung, als auch frei im Raum laufen. Der Lehrer beobachtet die Schüler und steuert die Intensität entsprechend der unterrichtlichen Zielsetzung.

Variationen

Wechsel der Verkehrsmittel : Bus oder Zug (mehrere Ss. hintereinander Kutsche (mit Reifen).

Andere Verkehrsmittel : Pferde, Flugzeuge .

Hilfe mir ist schlecht

Jedes Kind erhält eine Nr. von 1 bis 4 zugeteilt, die es sich bis zum Schluss des Spiels merken muss. Alle Kinder laufen im freigewählten Tempo durch die Halle. Auf ein Zeichen (ggf. Musikstopp) wird eine Nr. aufgerufen. Die betroffenen Kinder spielen, "dass ihnen schlecht geworden ist" und beginnen zu schwanken. Die anderen müssen schnell reagieren und ihre Mitspieler vorsichtig zu Boden legen.

Die nachfolgenden „Keinen Spiele zum Aufwärmen“ haben eine in sich ähnliche organisatorische Grundlage und Spielstruktur :

„Alle Kinder laufen in der Halle (nicht zusammenstoßen) - auf ein deutlich wahrnehmbares! Zeichen durch die Lehrkraft (Musikstopp , Pfiff, Klatschen) erfolgen die jeweiligen Anweisungen und Anregungen.

"Alle Hände" (alle Füße, alle Rücken, alle Nasen etc.)

auf blaue Linien / auf etwas , was aus Stein ist / auf etwas , was aus Holz ist / gegen fremde Hände / gegen fremde Füße / gegen fremde Rücken / auf weiße T-shirts ...etc.

Informationscenter

Es werden zwei oder mehr Gruppen gebildet, die sich aus dem freien Laufen, auf ein Zeichen hin, an vorher bestimmten Linien oder Seiten nach Merkmalen ordnen.
- Größe / Alter / Vorname (alphabetisch), Nachname / Schuhgröße ..etc.

Partner finden

Auf ein Zeichen hin gilt es Partner mit gleichen Merkmalen zu finden :
Haarfarbe, Kleidung, Schuhe, Größe, Augenfarbe, Lieblingsessen, Lieblingssportart
...etc.

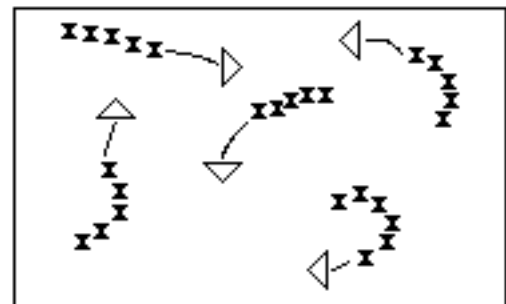
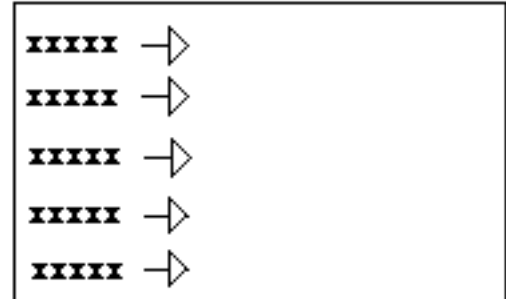
"Zugspiel"

Organisation :

Die Schüler stellen sich an einer Langseite in gleichgroßen Gruppen auf. Der Lehrer beschreibt die Szene als Bahnhof, in dem einzelne Züge stehen. Vorne steht jeweils die Lokomotive mit dem Zugführer.

Durchführung :

Auf ein Signal (Pfiff, Klatschen, etc.) hin starten die Züge und fahren durch die Halle. Die Schüler sollen sich dabei bemühen, innerhalb ihrer Gruppe in der vorgegebenen Reihenfolge zu bleiben und möglichst dicht hinter ihrem Zugführer herzulaufen. Der Zugführer selbst wählt ein angemessenes Tempo und paßt auf, daß er den anderen Zügen rechtzeitig ausweicht und seine Waggons nach einem weiteren Signal wohlbehalten in den Bahnhof zurückbringt. Nach jedem Halt im Bahnhof wechseln die Zugführer innerhalb ihrer Gruppe nach hinten; die nun vorne stehenden Schüler sind die neuen Zugführer.



Spielidee

In spielerischer Form lernen die Kinder das Laufen in der Gruppe, wobei sowohl die Rücksichtnahme auf die eigene Gruppe, wie das ständige Beobachten der anderen Gruppen die gesamte Wahrnehmung schult. Da jeder Schüler im Laufe des Spiels einmal Zugführer wird, sich anschließend wieder am Schluß seiner Gruppe einordnet, ermöglicht einen spielerischen Sozialisationseffekt : für den eher schüchternen und zurückhaltenden Schüler ist die Rolle als Zugführer ein unverhoffte Möglichkeit einmal im Vordergrund zu stehen - der sich stark in den Vordergrund spielende Schüler lernt sich im Rahmen dieses Spiels zurückzunehmen. Einfache Wettkampfformen können angeregt werden :

Welcher Zug läuft am schönsten hintereinander ?

Welcher Zug steht im Bahnhof am schönsten hintereinander ?

Welcher Zugführer hat die "Zugführerprüfung bestanden ?

Variationen

Bei der Neueinführung dieses Spiels in einer Klasse, kann es hilfreich sein zunächst verschiedene Züge alleine durch die Halle fahren zu lassen, um den Kindern anhand des optischen Vorbilds die Spielidee näher zu bringen. Als Orientierungsmöglichkeit können die Züge auf verschiedenen Linien laufen, es können zusätzliche Hindernisse aufgebaut werden oder die Züge können auf verschiedene Weise charakterisiert werden: leise, laut, schnell, langsam, usw.

Anschließend kann in den Gruppen selbständig eine Gymnastik durchgeführt werden - jeder Schüler macht eine Übung vor.

Grundsätzlich können auch andere Szenen als Ausgangspunkt genommen werden : Omnibus fahren, Flugzeug fliegen usw.