

## **Praktische Umsetzung des Teilrahmenplans Sport**

### **1.1 Did. -meth. Leitvorstellungen**

#### Offenheit und Zielorientierung

"Offenheit und Zielorientierung im Sportunterricht setzen voraus, dass Kinder zu Mitbeteiligten an der Unterrichtsgestaltung werden, in die Lage versetzt werden, Sporthandeln zu diskutieren, zu erproben und zu reflektieren." (vergl.1)

#### Prozess- und Ergebnisorientierung

„In vielfältigen Situationen entwickeln sie individuell und in der Interaktion mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern ein Repertoire an Bewegungsformen. Dieses wird gezielt unter veränderten Lernbedingungen angewendet, variiert, spielerisch erprobt, erweitert und gestaltet.“ (vergl.1)

### **1.2 Bezug zum Teilrahmenplan und Vorbemerkungen**

Im Unterrichtsbeispiel sollen die unter Punkt 1.3. genannten Bezüge zum Rahmenplan einfließen bzw. besondere Berücksichtigung erfahren.

Schwerpunkt in der folgenden Einheit ist eine starke Schülerorientiertheit in Planung, Gestaltung und Durchführung, so dass es zu vielen Diskussionen, Experimenten und Reflektionen kam. Die Einheit fand Ende Mai bis Anfang Juni 2008 statt. Ich habe mit einem 4. Schuljahr im Rahmen einer Einheit zur Laufschulung das rhythmische Laufen als Schwerpunkt gewählt. Diese Einheit diente auch zur Vorbereitung auf die Grundschulmeisterschaften Leichtathletik im Westerwaldkreis, einem Mannschafts-Sieben-Kampf mit einem Bananenkarton-Hindernis-Lauf. Diese Mannschaft bestand bis auf zwei Schüler aus Kindern dieser vierten Klasse.

Einerseits mussten dadurch natürlich auch Wettkampfformen (Staffellauf) zur Anwendung kommen, um gezielt auf die Veranstaltung vorzubereiten. Auf der anderen Seite führte dies natürlich auch zu einer besonders guten Motivationslage, da einige Kinder die Meisterschaften bereits aus dem Vorjahr kannten und positive Erfahrungen und Erlebnisse schildern konnten.

Bezugnehmend auf den Artikel „Hürdenlaufen im Sportunterricht“ (vergl.2) soll nicht „ein ökonomisch, schnelles Geradeauslaufen über regelmäßig stehende, gleich hohe Hindernisse“ geschult werden, sondern eher aus Sicht der Kinder „ein schnelles, wagnishaltiges Aufbrechen und rhythmisch-effizientes Gestalten sowie Einverleiben eines Laufraumes“ erprobt und erlebt werden.

Kinder im Grundschulalter gehen nicht sachanalytisch an Probleme heran, oder nehmen sachanalytische Informationen auf und setzen diese motorisch um. In diesem Fall wäre der Lehrer der Macher und Informationslieferant und stünde im Mittelpunkt des Unterrichts.

Grundschulkinder müssen nach dem Prinzip des „trial and error“ Bewegungserfahrungen sammeln und die Effizienz ihres motorischen Handelns spüren und einordnen lernen. So entwickeln sie nach und nach – wie im Rahmenplan gefordert - ein Gefühl für den Lauf- und Atemrhythmus und lernen die eigene Laufleistung einzuschätzen. Nur so kann die im Rahmenplan geforderte betonte Erfahrungs- und Handlungsorientierung gewährleistet werden.

1) Teilrahmenplan Sport, S. 15

2) Prof. Dr. Harald Lange, SportPraxis Nr. 4/2006

Ein positives Selbstbild und Selbstbewusstsein kann sich nur herausbilden, wenn der Erfolg einer Handlung als selbst verursacht und nicht zufallsbedingt oder fremd bestimmt erlebt wird.

„Kinder.....wollen ihre Laufräume (z.B. Schulhof, Klassenzimmer, Turnhalle usw.) durch das rasche Überwinden von Hindernissen selbstverantwortlich aufteilen und dabei attraktive Herausforderungen für sich entdecken. Mehr noch, sie finden daran sogar ausgesprochen viel Gefallen, weshalb sie beim wagnishaltigen Aufbrechen ihrer Laufräume einer regelrechten Bewegungslust folgen und immer wieder neue Streckenführungen sowie schnellere und

anspruchsvollere Überquerungsvarianten suchen.“<sup>3)</sup> Dieses lustbetonte motorische Verhalten der Kinder soll im Unterricht genutzt werden. Folglich mündet das anfängliche Aufbauen, Aufsuchen und Ausprobieren von Hindernissen und deren Integration in den Lauf oder in die Laufwege in die spätere Wettbewerbsform des Staffellaufs über eine genormte Strecke mit genormten Hindernissen.

### 1.3 Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen/Stoßen<sup>4)</sup>

Die Schülerinnen und Schüler

- führen vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe (Laufen, Springen, Werfen/Stoßen) in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen aus.
- erkennen zentrale Bewegungsmerkmale beim „Laufen, Springen, Werfen/ Stoßen“ und erfahren die Auswirkungen auf die eigene Leistungsfähigkeit.
- nehmen psychische und physische Zusammenhänge zwischen Belastung und den Reaktionen des eigenen Körpers wahr und kennen Maßnahmen der Verletzungsprophylaxe.
- gehen verantwortungsvoll mit sich und anderen bei individuellen und gruppenbezogenen Leistungsvergleichen um.

Erkennen zentraler Bewegungsmerkmale beim „Laufen, Springen, Werfen/ Stoßen“ und Erfassen der Auswirkungen auf die eigene Leistungsfähigkeit:

schnell laufen

- vielseitige individuelle Lauferfahrungen ohne, um und über niedrige Hindernisse sammeln und sich darauf einstellen
- in „Kleinen Spielen“ und in unterschiedlichen Positionen das Reagieren, Starten und Beschleunigen erfahren
- in vielseitigen Wettkämpfen, „Kleinen Spielen“ und Staffeln die Bewegungsschnelligkeit schulen

Körpererfahrungen

- Gefühl für den Lauf- und Atemrhythmus entwickeln und die eigene Laufleistung einschätzen

### 1.4 Darstellung des Unterrichts

Die Darstellung des Unterrichts erfolgt ohne Zeitangaben, da diese nicht protokolliert wurden und für zukünftige Vorhaben nicht zu planen sind. Jeder Stunde begann mit einer allgemeinen und speziellen Aufwärmphase, die mehr oder weniger gezielt auf die Inhalte der Stunde vorbereitete. Diese wurde von den Kindern aus dem Repertoire der kleinen Spiele gestaltet und bestimmt. Später wurden auch Spiel- und Übungsformen vorangegangener Stunden der Einheit als Aufwärmprogramm genutzt. Insgesamt umfasste der dargestellte Unterricht fünf Stunden. Impulse, Fragen, Problemstellungen und Gesprächsführung wurden von mir sehr zurückhaltend eingesetzt, um eine hohe Selbständigkeit und Eigenverantwortung der Kinder zu gewährleisten. Der Gesichtspunkt der Effektivität des Sportunterrichts wurde von mir und später auch von den Kindern nicht aus den Augen verloren. Motto: Wir wollen uns alle bewegen und Sport machen und nur so viel wie nötig reden und diskutieren.

4) Teilrahmenplan Sport , S. 20ff

Die meisten Spiel- und Übungsformen wurden von den Kindern aus ihren Erfahrungen übernommen, verändert und angepasst, einige wenige von mir vorgeschlagen. Die Darstellung des Unterrichts enthält nur die wichtigsten oder exemplarische Inhalte und Vorgehensweisen.

Nr	Impulse, Fragen, Problemstellungen	Antworten, Reaktionen, Handlungen, Unterrichtsgeschehen	Medien, Organisation, Kommentar
1	Was machen wir, um zum Ziel zu kommen? Ziel: Staffellauf über Bananenkartons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen</li> <li>• Baustellen, Parcours, Stationen</li> <li>• vorerst ohne Wettbewerb</li> <li>• jedes geeignete Material in der Halle wird genutzt</li> </ul>	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch
2	Was müssen wir können?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondition haben</li> <li>• laufen und springen können</li> </ul>	Folgerung
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>• wir bauen eine Hindernisgarten, Laufwald und bewegen uns darin.</li> <li>• die Hindernisse sollen zügig überwunden werden, keine Schlussprüge oder Stützprüge</li> <li>• freies Laufen</li> </ul>	Einigung, ganze Halle, Matten, kl. und gr. Kästen, Kartons, Bänke, Medi-Bälle, Stäbe, Ringe, usw.
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>• im Laufwald wird eine bestimmte Strecke festgelegt</li> <li>• jedes Kind startet an einem anderen Hindernis, alle sind aktiv</li> </ul>	Veränderung
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>• am gr. Kasten, auf den die meisten Kinder aufspringen, sich aufrichten und wieder runterspringen wird deutlich, dass Aufrichten Zeit kostet</li> <li>• freies Laufen mit flachem Überwinden der Hindernisse</li> </ul>	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch  Ausprobieren
6	„Absprung“ mit links oder rechts?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau von Stationen</li> <li>• Stationenarbeit</li> <li>• Nutzung der aller Stationen als Parcours</li> </ul>	Gruppenarbeit Seitigkeit Ausprobieren
7	Springen oder laufen wir über die Hindernisse?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau wie 4 und 6 unter Berücksichtigung der Fragestellung</li> </ul>	Ausprobieren
8	Rhythmik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rhythmischen Laufen ist nur möglich bei gleicher Höhe und Abstände der Hindernisse</li> <li>• Aufbau von Strecken (Stationen), jede Strecke hat andere Hindernisse</li> <li>• es wird nicht gemessen, die Abstände werden durch Überlaufen und Erfahren der Rhythmik abgestimmt/vereinheitlicht</li> <li>• jede Station hat naturgemäß andere Abstände</li> </ul>	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch  Ausprobieren
9	Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Stationen werden möglichst schnell, risikoreich gelaufen</li> <li>• erste Wettbewerbssituationen</li> </ul>	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch Ausprobieren
10	Manche Kinder müssen zu große, zu kleine Schritte machen oder ihr Absprungbein wechseln	<ul style="list-style-type: none"> <li>• innerhalb einer Station/Gruppe wird versucht, Abstände zu verändern, die für alle passen, Partnerlaufen mit Handhalten</li> <li>• ca. 6 Meter erweist sich als guter Abstand</li> </ul>	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch Ausprobieren

Nr	Impulse, Fragen, Problemstellungen	Antworten, Reaktionen, Handlungen, Unterrichtsgeschehen	Medien, Organisation, Kommentar
11	Normierung  Haben schnelle Kinder besondere Bewegungsmerkmale?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wie 3, Kinder laufen rote, blaue oder Zahlenstrecken</li> <li>• Summenlaufen, Kinder überlaufen Kartons, um eine bestimmte Summe zu erreichen</li> <li>• wie 8, in Staffelform, erst ohne, dann mit Staffelholz</li> <li>• Hürden und Flachbahn zum Vergleich nebeneinander</li> <li>• Bewegungsbeobachtungen und Beschreibungen</li> </ul>	Bananenkartons in rot und blau mit Zahlen Halle und Sportplatz mit Kunstrasen  Tartanbahn  Sitzkreis, Unterrichtsgespräch
12	Festhalten der Bewegungsmerkmale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überlaufen, nicht Überspringen der Hindernissen</li> <li>• nicht aufrichten</li> <li>• schneller Bodenkontakt, schnelles Weiterlaufen</li> <li>• schnelles Finden und Behalten der Rhythmik</li> </ul>	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch
13	Wettbewerb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufstrecken verschiedener Länge</li> <li>• verschiedene Gruppen</li> <li>• Ausscheidungskämpfe</li> <li>• Einzelmessungen mit Stoppuhren</li> <li>• Ranglistenerstellung</li> <li>• Ermitteln der Teilnehmer/innen für die Meisterschaften</li> </ul>	Bananenkartons Halle und Sportplatz mit Tartanbahn Stoppuhren
12	Reflektieren der Einheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gut und schlecht</li> <li>• Spaß und Langeweile</li> <li>• Erfolg und Misserfolg</li> </ul>	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch

## 1.5 Abschließende Bemerkungen

Die vorgelegte Einheit hat mir und den Schülerinnen und Schülern viel Spaß gemacht. Dank des guten Wetters konnten wir die Halle sowie den Sportplatz nutzen, was viele Vorteile und Variationsmöglichkeiten bot. Beides kann und sollte genutzt werden, sicher ist eine ähnliche Durchführung aber auch nur in der Halle oder im Freien möglich. Der Erfolg der Einheit wurde mit einem zweiten Platz der Schülerinnen und Schüler der GS-Hillscheid bei den Meisterschaften belohnt. Dies trägt sicherlich dazu bei, dass die Kinder auch in Zukunft positiv an Unterricht herangehen und ihn mitgestalten, da der Erfolg tatsächlich sichtbar und spürbar wurde. Es zeigt sich: Wettbewerbe und Wettkämpfe haben ihre Berechtigung in der Grundschule und können positiv zur Lernmotivation und Lernkontrolle beitragen.