



Schleswig-Holstein
Ministerium für Bildung,
Wissenschaft und Kultur

Leitfaden zu den Fachanforderungen Sport

Primarstufe/Grundschule

Impressum

Herausgeber: Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Schleswig-Holstein
Brunswiker Straße 16-22, 24105 Kiel

Layout: Stamp Media GmbH, Agentur für Kommunikation & Design, Medienhaus Kiel, Ringstraße 19, 24114 Kiel, www.stamp-media.de

Druck: Schmidt & Klaunig, Druckerei & Verlag seit 1869, Medienhaus Kiel, Ringstraße 19, 24114 Kiel, www.schmidt-klaunig.de
Kiel, März 2022

Die Landesregierung im Internet: www.schleswig-holstein.de

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben.
Bestellungen können unter www.fachanforderungen.de aufgegeben werden.

Sie darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Leitfaden zu den Fachanforderungen Sport

Primarstufe/Grundschule

Inhalt

I Einleitung	4
II Das Fach Sport in der Primarstufe	5
1 Der Ansatz in den Fachanforderungen in der Primarstufe - Didaktische Grundlage	7
2 Sinnperspektiven	8
2.1 Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern.....	8
2.2 Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten	8
2.3 Etwas wagen und verantworten.....	8
2.4 Das körperliche Leisten erfahren, verstehen und einschätzen.....	9
2.5 Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen.....	9
2.6 Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	10
3 Kompetenzorientierung und der Einsatz von Operatoren	11
4 Lernen gestalten	12
4.1 Anforderungsbereiche	12
4.2 Aufgabenstellungen.....	13
5 Inklusion: Sportunterricht unter inklusivem Aspekt	14
III Die sieben Bewegungsfelder	21
1 Spielen	21
2 Turnen	29
3 Laufen, Springen, Werfen	43
3.1 Anregungen am Beispiel des schnellen Laufens - ein lehrerzentriertes Lernangebot	44
3.2 Anregungen am Beispiel des Sprunggartens - ein offenes Lernangebot.....	46
3.3 Anregungen am Beispiel des weiten Werfens.....	47
4 Schwimmen	48
5 Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen	60
6 Raufen und Ringen	67
7 Rollen, Gleiten und Fahren	72
7.1 Anregungen im Bewegungsfeld am Beispiel Rollbrett.....	72
7.2 Anregungen im Bewegungsfeld am Beispiel Inlineskating.....	73

IV Das Schulinterne Fachcurriculum	88
1 Beispiel für ein schulinternes Fachcurriculum	88
2 Beispiele für weitere schulische Vereinbarungen	95
V Generelle Hinweise zur Leistungsbewertung	96
VI Besondere Themen	97
1 Sicherheit	97
2 Verbindungen Unterricht - Schulsport - Vereinssport: Beispiel Bewegungschecks in Jahrgangstufe 3.....	97
3 Bewegungsförderung: Konzept Bewegte Schule	105

I Einleitung

Die seit dem 01.08.2020 geltenden Fachanforderungen Sport der Primarstufe lösen den Lehrplan Sport Grundschule von 1997 ab. Die Verbindlichkeit erfolgt aufwachsend, beginnend mit der Eingangsphase.

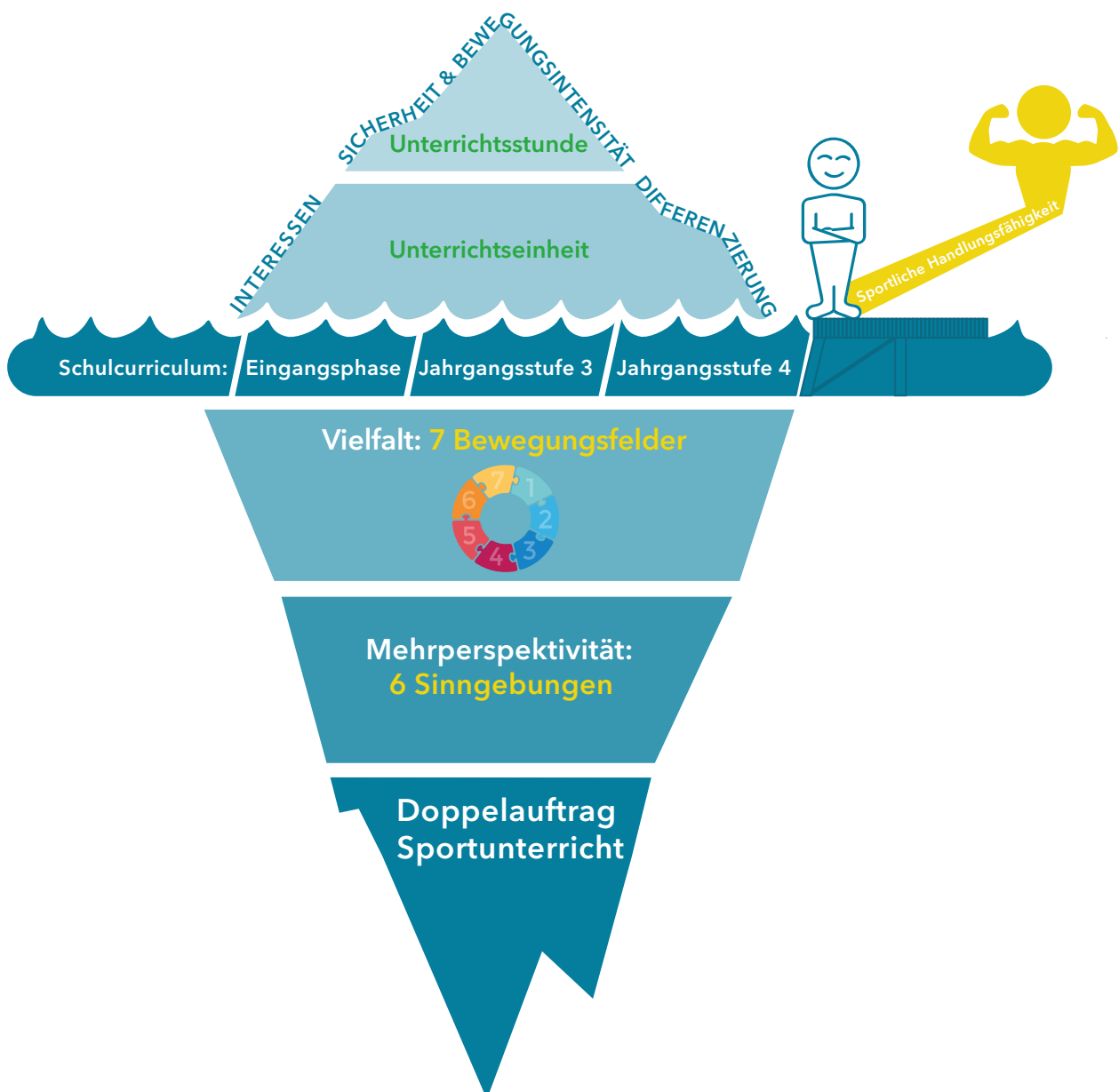
In den Fachanforderungen Sport Primarstufe ist festgelegt, dass jede Grundschule in Schleswig-Holstein ab dem Schuljahr 2020/21 dazu verpflichtet ist, ein schulinternes Fachcurriculum für das Fach Sport zu entwickeln. Bei der Herstellung dieser schulinternen Curricula sind die Bewegungsfelder inhaltlich konkret auszugestalten und die formulierten Kompetenzerwartungen der Fachanforderungen Sport Primarstufe bei der Auswahl leitend. Der vorliegende Leitfaden soll Lehrkräfte und Fachkonferenzen dabei unterstützen, die neu zu erarbeitenden schulinternen Fachcurricula (Muster siehe S. 88ff.) zu verfassen und den Sportunterricht in der Grundschule auf der Grundlage dieser Fachanforderungen zeitgemäß zu gestalten.

Die in den Fachanforderungen dargestellten prozess- und inhaltsbezogenen Kompetenzen werden im Leitfaden für die Bewegungsfelder konkretisiert. Dieser Leitfaden enthält konkrete Beispiele und Anregungen eines Teams sportdidaktischer Expertinnen und Experten des Landes Schleswig-Holstein, wie Mehrperspektivität, Differenzierung, Sicherheit und Bewegungsintensität, die in allen Bewegungsfeldern des Sportunterrichts umgesetzt werden können. Der Leitfaden konkretisiert somit die Vorgaben der Fachanforderungen und veranschaulicht diese anhand von Beispielen. Darüber hinaus unterstützen Fortbildungsangebote den Prozess der Unterrichtsentwicklung, so dass die Umsetzung der Fachanforderungen auf mehreren Wegen erleichtert wird.

II Das Fach Sport in der Primarstufe

Sportlehrkräfte der Grundschulen orientieren sich bei der Planung, Durchführung und Auswertung des Sportunterrichts an den verbindlichen neuen Grundlagen, die in den Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) enthalten sind und leisten damit einen entscheidenden Beitrag zur sportfachlichen Bildung der Schülerinnen und Schüler, die sie auf das bewegte Leben in der modernen Welt vorbereitet. Das in den Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020, S. 10), abgebildete Eisbergmodell

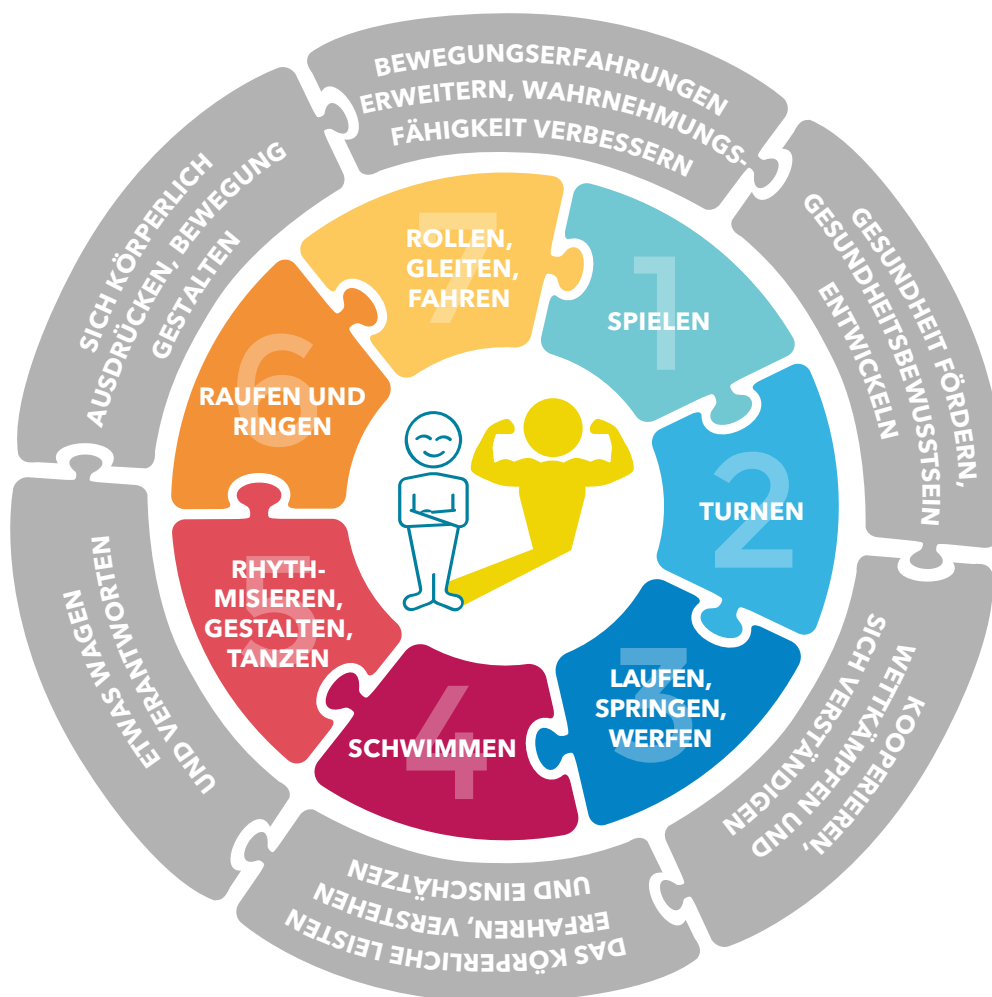
verdeutlicht, wie zeitgemäßer Sportunterricht an allen Schulen entwickelt wird, welche Perspektiven diesem sinngebenden, kompetenzorientierten Sportunterricht zugrunde liegen (vgl. auch Fachanforderungen Sport Primarstufe, 2020, S. 10). Das Modell zeigt: Dem ersten oberflächlichen Blick verschließen sich die vielschichtigen Perspektiven und Grundlagen jeder einzelnen Sportstunde sowie der ganzen Unterrichtseinheiten.



Die Abbildung zeigt das Eisbergmodell des Sportunterrichts in der Primarstufe.

Unter der Oberfläche leiten sich die neuen schulinterne Curricula jeder Grundschule aus dem Doppelauftrag im Sportunterricht (Erziehung durch und zu Sport), den aktuellen fachdidaktischen Ansätzen (Mehrperspektivischer Unterricht) und der Festlegung auf sieben Bewegungsfelder ab, und zwar für die Eingangsphase (Jahrgangsstufe 1 und 2) sowie für die 3. und 4. Jahrgangsstufe. Dabei kommen schlussendlich in jeder einzelnen Sportstunde wichtige Unterrichtsprinzipien zur Entfaltung: Kinder sollen sich im Sportunterricht intensiv bewegen und sie müssen ausnahmslos sichere Organisationsformen in möglichst differenzierten Lernarrangements erhalten. Der Unterricht ist didaktisch abwechslungsreich zu gestalten:

In diesem mehrperspektivischen Sportunterricht (Leitfaden, Abschnitt II.1) werden drei Anforderungsbereiche unterschieden, die sich nach dem Grad des selbstständigen Umgangs mit Gelerntem gliedern. Die Fachanforderungen Sport Primarstufe geben prozess- und inhaltsbezogene Kompetenzen vor, die in sieben Bewegungsfeldern zur Entfaltung kommen und die Schülerinnen und Schüler sportlich handlungsfäh machen. Der neue Kompetenzbegriff (Leitfaden, Abschnitt II.2) ist anschlussfähig an die Fachanforderungen Sport der Sekundarstufe I sowie an die Fachanforderungen der anderen Fächer der Primarstufe. Die Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) schreiben den Einsatz von Fachsprache vor, der Leitfaden stellt dazu im Abschnitt II 4.1 konkrete Operatoren zur Verfügung, die



Die Abbildung zeigt die sieben Bewegungsfelder und übergeordnet die sechs Sinnperspektiven des Sportunterrichts.

die Lehrkräfte verwenden, wenn sie in insgesamt sieben Bewegungsfeldern Sportunterricht erteilen. „Rufen und Ringen“ sowie „Rollen, Gleiten, Fahren“ sind mit den Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) als Bewegungsfelder verbindlich aufgenommen worden. Der vorliegende Leitfaden enthält zu jedem Bewegungsfeld konkrete Anregungen im Abschnitt III. Die Bewegungsfelder sind miteinander verzahnt. Der thematische Schwerpunkt Fitness nimmt eine besondere Stellung ein; er überspannt alle Bewegungsfelder und wird integrativ vermittelt. Dabei ist die gezielte und abwechslungsreiche Schulung der sieben in der Primarstufe der herausragende Schwerpunkt.

In den Bewegungsfeldern ist der Erwerb übergeordneter Kompetenzen jeweils das Ziel. In Anlehnung an die Fachanforderungen Sekundarstufe I geben die Fachanforderungen Grundschule sieben verbindliche zu unterrichtende Bewegungsfelder vor. Somit enthält dieser Leitfaden in sieben Bewegungsfeldern ausführliche Beispiele, wie die Schulung übergeordneter Kompetenzen erfolgen kann. Zur Unterstützung der Arbeit stehen weitere Hilfen zur Verfügung: Grafiken und Bilder ermöglichen ein besseres Textverständnis und dienen der Kommunikation im Umgang mit den Fachanforderungen und diesem Leitfaden in verschiedenen Zusammenhängen. Sie können bei der Erarbeitung schulinterner Curricula im Kollegium Transparenz herstellen oder auch bei Elternabenden zu Illustrationszwecken und zur schnellen Orientierung eingesetzt werden.

1 Der Ansatz in den Fachanforderungen in der Primarstufe - Didaktische Grundlage

Gelingender Sportunterricht, der die Fachanforderungen umsetzt, zielt auf vielfältige motorische Lernprozesse ab, in denen zugleich Einsichten in Sport und Bewegung entwickelt werden und bei denen Schülerinnen und Schülern eine dauerhafte Motivation zum Sporttreiben entsteht.

Ziel des zeitgemäßen Sportunterrichts ist daher ein abwechslungsreiches Lernangebot, das mehrperspektivisch ausgerichtet ist. Im Abschnitt 1.3 der Fachanfor-



Die Abbildung zeigt den Ausschnitt des Eisbergmodells mit den wesentlichen Aspekten zur Orientierung für die Planung im Sportunterricht.

derungen werden sechs Sinnperspektiven vorgegeben. Sie werden in diesem Kapitel erläutert.

Das pädagogisch Bedeutsame, das hier jeweils unter einer Perspektive beschrieben wird, muss durch eine bewusste Auswahl der sportlichen Inhalte sowie die zum Gegenstand und zur Lerngruppe passende Wahl der Methode hervorgehoben werden. Die Inhalte aus dem weiten Gebiet der Bewegungs- und Sportkultur können also aus verschiedenen Perspektiven heraus zum Thema werden.

Aus jeder dieser pädagogischen, unverzichtbaren Perspektiven ergeben sich Kriterien, anhand derer die Schülerinnen und Schüler in der Grundschule lernen sollen, ihr Handeln im Sport und ihren Umgang mit dem eigenen Körper mit zunehmender Selbstständigkeit zu entwickeln. Indem der Schulsport dazu beiträgt, gewinnt er erzieherische Qualität.

Grundsätzlich ist an dieser Stelle anzumerken, dass verschiedene Modelle und Konzeptionen entwickelt worden sind. Die Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) gehen vom folgenden Begriffsverständnis aus.

2 Sinnperspektiven

2.1 Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Diese Sinnperspektive betont die besonderen Bewegungs- und Körpererfahrungen, die der Sport bieten kann, sie akzentuiert somit die Förderung einer vielseitigen Wahrnehmungsfähigkeit.

Bewegungsaufgaben im Sport stellen vielseitige Anforderungen an die Wahrnehmungsfähigkeit. Sie stimulieren vestibuläre, kinästhetische und taktile Wahrnehmungen und fördern deren Integration. Dies kommt auch den konkreten motorischen Lernprozessen und der sportlichen Leistungsfähigkeit der Lernenden zugute. Zudem lässt sich über die Erweiterung des Bewegungskönnens die Wahrnehmungsfähigkeit selbst differenzieren, sie ist für die Entwicklung und das Lernen im Kindes- und Jugendalter grundlegend. Bewegungsaufgaben, die zum Beispiel Anforderungen an Gleichgewichts- und Spannungsregulierung, Auge-Hand-Koordination und räumliches Sehen stellen, sind in dieser Hinsicht förderlich und daher unverzichtbare Elemente des Schulsports.

Sinnperspektivisch betrachtet sind Bewegungserfahrungen also der fundamentale Zugang zu sich selbst und zur Welt, in der die Kinder leben. Der erkundende, spielerische Umgang mit der materialen Umgebung gehört daher ebenso in den Sportunterricht aller Schulstufen wie die Einweisung in funktionale Bewegungstechniken des Sports. Indem Kinder zum Beispiel schwimmen und tauchen lernen, gewinnt für sie das Wasser eine weitere Bedeutung und sie erfahren Neues über sich selbst. Ähnliches gilt zum Beispiel für das Spiel mit der Schwerkraft beim Springen.

2.2 Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Die expressiven Möglichkeiten, mit dem Körper Bewegungen zu gestalten, sind eine bedeutsame Perspektive des Sportunterrichts. Der Sport bietet in der Schule viele Anlässe, die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers

zu erproben und zu reflektieren. Die Identifikation mit der eigenen Bewegung bringt es mit sich, dass Arbeit am Bewegungsausdruck immer auch Arbeit an sich selbst ist. Ein affektives Lernziel des Sportunterrichts kann also sein, die jungen Schülerinnen und Schüler durch Bewegung in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu fördern.

Im Sportunterricht geht es unter dieser Perspektive zunächst darum, die Vielfalt des individuellen Bewegungsrepertoires über das instrumentell Zweckmäßige hinaus zu erweitern: mit der Bewegung zu spielen, sich über Bewegung auszudrücken und Bewegungsideen zu gestalten. An geeigneten Beispielen unter anderem aus Tanz, Turnen, Akrobatik und Jonglieren sollen alle Schülerinnen und Schüler lernen, Bewegungskunststücke auf einem für sie angemessenen Niveau zu gestalten und zu beurteilen. Bewegung bietet sich in diesem Zusammenhang als Medium ästhetischer Erziehung an. Mit der Entwicklung des individuellen Könnens ergeben sich Anlässe, die Wahrnehmung zu schärfen, die Gestaltungsfähigkeit auszuprägen und das Urteilsvermögen zu erweitern. Der Schulsport enthält unter dieser Perspektive auch spezifische Chancen für Kooperation, soziales Lernen und die Erfahrung von Gemeinschaft. Die Gestaltung von Bewegungen mit einer Partnerin oder einem Partner und in der Gruppe ist daher bevorzugt zu fördern.

2.3 Etwas wagen und verantworten

Unter dieser Perspektive geht es um den Reiz von Situationen mit ungewissem Ausgang und die Bewährung in ihnen.

Besonders dann, wenn der feste Stand auf dem Boden, die gewohnte Position im Raum aufgegeben wird, wenn sich erhöhte Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit stellen, liegt es nahe, die Situation als Wagnis zu empfinden. Insofern ist das Wagen typisch für viele Bereiche des Sports, zum Beispiel im Schwimmen, Tauchen und Springen, im Turnen, Klettern und Akrobatik, beim Balancieren, Gleiten und Fahren. Dabei hängt es von den individuellen Fähigkeiten und

Erfahrungen ab, wo die Routine endet und das Wagnis beginnt.

Das Wagnis verbindet sich auch mit Erfahrungen im Umgang mit der Angst. Im Sport lässt sich unter dieser Perspektive lernen, einerseits Angst zu überwinden, andererseits aber auch zu seiner Angst zu stehen. Das Wagnis ist eine Grenzsituation, in der die Schwierigkeit der Aufgabe und die eigenen Fähigkeiten realistisch abzuschätzen und die Folgen für sich und andere verantwortlich zu kalkulieren sind. Der Schulsport bietet exemplarische Situationen, in denen diese Einschätzung unter erfahrener Anleitung erprobt werden kann. Damit stellt sich auch ein Bezug zu einer richtig verstandenen Sicherheitserziehung her: Diese kann nicht darin bestehen, alle möglichen Gefahrenmomente auszuschalten. Schülerinnen und Schüler sollten vielmehr lernen, Risiken zu erkennen, einzuschätzen und in gefährlichen Situationen angemessen zu handeln.

In vielen Situationen des Sports darf nur wagen, wer sich auch auf die anderen verlassen kann, die kooperieren, helfen oder sichern. Andererseits müssen auch diese wissen, was sie einander zutrauen können. Der Schulsport bietet die einzigartige Chance, gegenseitiges Vertrauen in gemeinsamen Wagnis-Situationen nicht nur zwischen Lehrkräften und Lernenden, sondern auch innerhalb der Lerngruppe zu fördern.

2.4 Das körperliche Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Der zentrale Aspekt des mehrperspektivischen Unterrichts ist das körperliche Leisten. Unter dieser Perspektive geht es um das Bestreben, in Leistungssituationen des Sports zu bestehen, und um die Entwicklung der Einstellung zur Leistung. Die Leistung steht in engem Zusammenhang mit dem Üben. Schon Kinder sollten lernen, zu üben und konzentriert Aufgaben zu verfolgen.

Der Sport eignet sich in der Schule als Feld exemplarischer Leistungserziehung. Handlungen im Sport legen es nahe, als Leistungen bewertet und als ich-bedeut-

sam ausgelegt zu werden. Die Kriterien und Regeln, unter denen das geschieht, sind vergleichsweise leicht verständlich. Die unmittelbare Rückmeldung über das Ergebnis macht im Sport die Erfahrung der eigenen Leistungsentwicklung, aber auch ihrer sozialen Bewertung besonders anschaulich.

Durch Leistungen im Sport können junge Menschen soziale Anerkennung und Selbstbewusstsein gewinnen; die Erfahrung, immer wieder hinter den Ergebnissen der anderen zurückzubleiben, kann das Selbstwertgefühl aber auch empfindlich beeinträchtigen. Die Gestaltung von Leistungssituationen im Sport ist daher eine pädagogisch verantwortungsvolle Aufgabe.

Leistungserziehung ist aber auch eine Aufgabe sozialen Lernens; sie schließt ein, dass gelernt wird, mit den Empfindungen der anderen verständnisvoll umzugehen. Das gilt auch im inklusiven Unterricht. Besonders zu fördern ist im Schulsport die Erfahrung gemeinsam erarbeiteter Leistung. Weiterhin lässt sich gerade im Sport erkennen, dass Leistungen keine objektiven und absoluten Größen sind, sondern durch soziale Vereinbarungen und Vergleich ermittelt werden.

2.5 Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Sport lebt im Wesentlichen aus der Gemeinschaft mit anderen Menschen, diese Gemeinschaft muss gelernt werden.

Im Sport als einem Spiegel der modernen, ausdifferenzierten Gesellschaft lassen sich Grundformen und Grundprobleme des sozialen Miteinanders in exemplarischer Verdichtung erfahren. Sport bietet dabei wie kein anderes Fach Anlässe, soziale Handlungsfähigkeit in Verbindung von praktischer Erfahrung und Reflexion weiterzuentwickeln.

Handeln im Sport steht typischerweise in unmittelbaren sozialen Bezügen. Im Sport kommen sich Menschen näher, Gemeinschaft kann intensiv erlebt und erfahren werden. Darin liegt ein Reiz des Sports, gerade auch für junge Menschen. Darauf beruhen im Schulsport spe-

zifische Chancen, die Lerngruppe als Gemeinschaft zu erleben. Andererseits stellen die großen, heterogenen Gruppen im Sportunterricht hohe Anforderungen an die Verständigungsbereitschaft.

Spezifische Herausforderungen bieten unter dieser Perspektive die regelgeleiteten Parteespiele in ihren vielfältigen Formen von kleinen Spielen bis hin zu Wettkampfvarianten. In ihren konkurrenzorientierten Situationen kann bei sportgerechtem Verhalten aller Beteiligten eine Handlungsdramatik entstehen, die als wertvolle Form des sozialen Miteinanders erfahren wird. Die Spielfähigkeit, die der Schulsport fördern soll, schließt ein entsprechendes Regelbewusstsein und eine Orientierung an der Idee der Fairness ein.

Durch eine angemessene Gestaltung des Unterrichts sollen Schülerinnen und Schüler lernen, das soziale Miteinander in den typischen Situationen des Sports zunehmend selbstständig und verantwortungsvoll zu regeln. Anlässe dafür bieten alle sportlichen Aufgaben, die durch gemeinsames Handeln zu lösen sind, insbesondere, wenn arbeitsteilig kooperiert wird. Das betrifft auch jene Maßnahmen, die Sport erst ermöglichen oder seinen Ablauf modifizieren: Spielflächen und Geräte herrichten, Rollen zuteilen, Gruppen bilden, Regeln vereinbaren, Sicherheitsvorkehrungen treffen usw.

2.6 Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Unter dieser Perspektive geht es um Gesundheit und körperliches Wohlbefinden und den Beitrag, den der Sport dazu leisten kann.

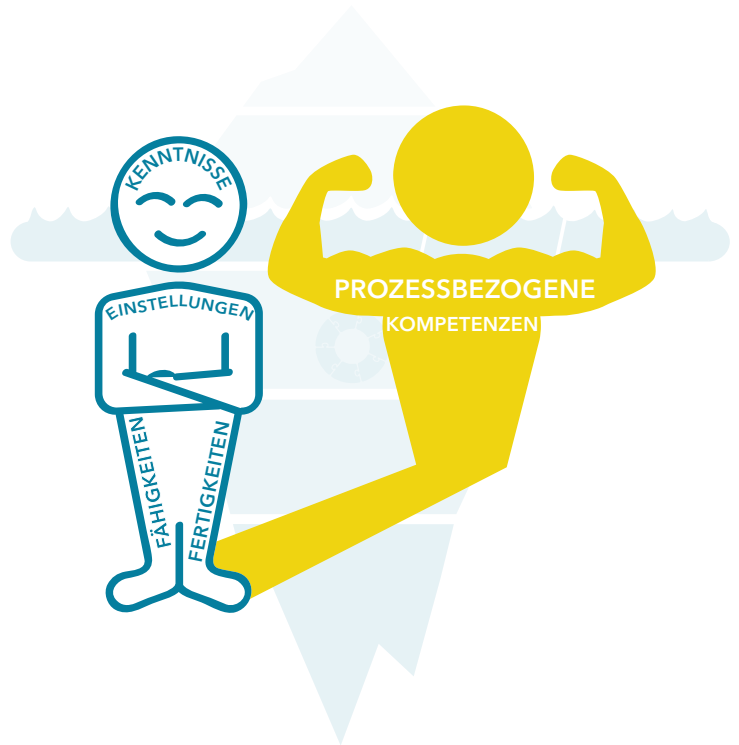
Die Gesundheit zu sichern und zu fördern, muss ein vorrangiges Anliegen der Schule sein. Wenn Gesundheitserziehung verhaltenswirksam werden soll, darf sie nicht nur aus Aufklärung bestehen, sondern muss an praktisches Handeln und lebensweltliche Erfahrung anknüpfen. Das ist im Schulsport in besonderer Weise möglich. Bewegung, Spiel und Sport bieten wichtige Ressourcen zur Stabilisierung der Gesundheit, wenn sie gesundheitsgerecht und verantwortungsvoll betrieben werden: Der Sport kann einen Beitrag dazu leisten, die körperliche Leistungsfähigkeit und die psycho-physische Belastbarkeit zu verbessern. Im sportlichen Handeln können die Schülerinnen und Schüler darüber hinaus körperliche Anstrengung und Regeneration erfahren und diese in ihrer Bedeutung für die Gesundheit einordnen; Körperreaktionen können wahrgenommen und gedeutet, emotionale Stabilität kann aufgebaut und soziale Integration erlebt werden. Sport ist aber auch ein Feld mit eigenen gesundheitlichen Risiken. Deshalb ist es eine Aufgabe des Sportunterrichts, Schülerinnen und Schüler zu befähigen, einen nach Art und Maß individuell angemessenen Sport zu finden. Auch junge Menschen, deren Gesundheit in der Regel nicht infrage gestellt ist, können einen Sinn darin erkennen, ihre Fitness zu verbessern, sich mit ihrem Körper auseinanderzusetzen und ihn durch Training zu verändern. Es kann ihr Interesse finden, ihre sportliche Aktivität unter gesundheitlichen Gesichtspunkten zu beurteilen und, wenn angezeigt, zu korrigieren.

3 Kompetenzorientierung und der Einsatz von Operatoren

Die didaktische Ausarbeitung der Sinnperspektiven obliegt der einzelnen Lehrkraft im Unterricht der einzelnen sieben Bewegungsfelder in Übereinstimmung mit dem schulinternen Fachcurriculum. Wichtig ist hierbei der systematische Aufbau aller Kompetenzen mit der Blickrichtung auf die Anschlussfähigkeit an die Sekundarstufe I.

Damit Schülerinnen und Schüler sportlich handlungsfähig werden, ist es bedeutsam, den Begriff der inhaltsbezogenen Kompetenzen differenziert zu verstehen. Neben den motorischen übergeordneten Fähigkeiten und konkreten Fertigkeiten sind auch Einstellungen und spezifische Kenntnisse damit gemeint. Die inhaltsbezogene Ausrichtung des Sportunterrichts baut Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse sowie Einstellungen und dadurch Haltungen auf, um in neuen Situationen erfolgreich handeln zu können.

Prozessbezogene Kompetenzen befähigen die Schülerinnen und Schüler dazu, Sport zu treiben. Zum Erwerb dieser individuellen Handlungskompetenz werden Lernprozesse inszeniert. Soziale und methodische Kompetenzen werden erworben.



Die Abbildung zeigt eine Kompetenz-Symbolfigur zur Darstellung des Erwerbs sportlicher Handlungsfähigkeit.

4 Lernen gestalten

4.1 Anforderungsbereiche

Die Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020, S. 11, Abschnitt 1.4) unterscheiden in diesem mehrperspektivischen und kompetenzorientierten Sportunterricht drei Anforderungsbereiche, die sich nach dem Grad des selbstständigen Umgangs mit Gelerntem gliedern.

Sportunterricht in der Grundschule wird abhängig von der Lerngruppe, dem Lerngegenstand und dem Lernfortschritt in den jeweiligen Anforderungsbereichen geplant. Lehrkräfte nutzen grundsätzlich die Operatoren der Fachanforderungen und setzen zudem eine gegenständliche und bildliche Sprache ein, damit alle Kinder am Unterricht teilhaben können. Die folgende Übersicht zeigt anhand von konkreten Beispielen, wie die den Anforderungsbereichen zugewiesenen Operatoren im Sportunterricht eingesetzt werden können.

Operator	Beispiele
Anforderungsbereich 1	
Zeigen	Du machst etwas vor. Wenn du eine Bewegung schon besonders gut beherrschst oder einen Teil einer Bewegung ganz gut machst, kannst du dies anderen vormachen, so dass sie es verstehen. <i>Zeige deiner Partnerin oder deinem Partner die Rückschaukel!</i>
Nachmachen	Du kopierst ein Bewegungsvorbild so genau wie möglich. Dies kann ein Bild, eine Bildfolge, ein Film oder die Bewegung einer Mitschülerin oder eines Mitschülers sein. <i>Mache die verschiedenen Würfe an die Wand nach!</i>
Beschreiben	Du erklärst in eigenen Worten, was du siehst. Wenn z. B. deine Lehrerin oder dein Lehrer eine Bewegung vormacht, bist du in der Lage, diese in Worten darzustellen. <i>Beschreibe meine Rolle vorwärts!</i>
Benennen	Du kannst Dingen, Bewegungen und Erfahrungen einen Namen geben. Du bist in der Lage, Dinge (z. B. Sportgeräte) richtig zu bezeichnen. <i>Benenne die aufgebauten Sportgeräte!</i>
Anforderungsbereich 2	
Üben	Du kannst Bewegungsabfolgen durch Wiederholungen verbessern. <i>Übe den Kraulbeinschlag mit dem Schwimmbrett!</i>
Gestalten	Du kannst mehrere bekannte Tanzschritte zu einer vorgegebenen Musik verbinden. <i>Gestalte den Ausschnitt aus der Musik mit den gelernten Tanzschritten!</i>
Erklären	Du hast dich auf unterschiedlichen, schmalen Geräten bewegt. <i>Erkläre, wie du beim Balancieren im Gleichgewicht geblieben bist!</i>
Vergleichen	Du hast mit verschiedenen Wurfobjekten das weite Werfen geübt. <i>Vergleiche die Wurfeigenschaften der Wurfobjekte!</i>
Ordnen	Du bringst Bilder von Bewegungsabfolgen in eine Reihe. Was steht an erster Stelle? Was kommt danach? <i>Ordne die Bilder in die richtige Reihenfolge!</i>
Auswählen	Du entscheidest dich für oder gegen etwas. Du kannst deine Favoriten finden. Du hast mehrere Pyramiden mit deiner Gruppe erprobt. Du kannst nicht Passendes weglegen. <i>Wähle drei Pyramiden für die Präsentation aus.</i>

Operator	Beispiele
Anwenden	Du überträgst sprachliche oder bildliche Vorgaben in Spiel oder Bewegung. <i>Wende die neuen Regeln im Spiel an!</i>
Erarbeiten	Du bringst dir bekannte Tanzschritte in eine neue Reihenfolge. Erarbeitungen machen aus einzelnen Bewegungen komplexe Übungen (z.B. eine Tanzchoreografie). <i>Erarbeite eine kleine Choreografie aus den drei Tanzschritten!</i>
Anforderungsbereich 3	
Entwickeln	Ihr bekommt verschiedene Alltagsmaterialien (z. B. Zeitungen, Bierdeckel, Toilettenpapierrollen ...) zur Auswahl. <i>Entwickelt eine eigene Spielidee mit den Alltagsmaterialien!</i>
Prüfen	Du bist in der Lage, ein Spiel nach vorgegebenen Spielregeln zu spielen. <i>Prüfe, ob wir weitere Spielregeln benötigen, damit das Spiel noch besser gelingt!</i>
Entscheiden	Du hast verschiedene Bewegungsabfolgen kennengelernt. <i>Entscheide, welche Bewegungen am besten zur Musik passen! Begründe deine Entscheidung.</i>
Beurteilen	Du kennst Merkmale für das richtige Ausführen einer Rolle vorwärts. <i>Beurteile, ob ein anderes Kind die Merkmale der Rolle vorwärts richtig ausgeführt hat!</i>
Unterstützen	Du bist in der Lage, andere Kinder beim Balancieren über ein Gerät als Absicherung zu begleiten. <i>Unterstütze deine Partnerin oder deinen Partner beim Balancieren an der Station!</i>

4.2 Aufgabenstellungen

Bei der Erstellung von Aufgaben sind im Sportunterricht unterschiedliche Aspekte zu berücksichtigen. Hierzu gehört vor allem, dass im Unterricht eine hohe Bewegungsintensität, viel Bewegungszeit und geringe Steh beziehungsweise Sitzzeiten umgesetzt werden (siehe Eisbergspitze im Modell). Des Weiteren wird durch Aufgaben die Leistungsheterogenität berücksichtigt, bezogen auf die in der jeweiligen Lerngruppe vorhandenen prozess- und inhaltsbezogenen Kompetenzen. Durch Aufgaben werden in diesem Zusammenhang einzelne Lernschritte definiert. Sie werden mit dem Ziel gestaltet, dass alle Schülerinnen und Schüler optimale Möglichkeiten haben, ihre Potenziale zu nutzen (Individualisierung). Dies erfordert eine bewusste Anwendung der bereits ausgeführten Anforderungsbereiche. Lernprozesse lassen sich in diesem Sinn über eine systematische Verwendung von Operatoren strukturieren. Es besteht die Möglichkeit, im Rahmen der Zusammenarbeit in der

Fachkonferenz Sport für gemeinsame Unterrichtsvorhaben auf Grundlage der oben genannten Operatoren Aufgabenkomplexe als Orientierung im schulinternen Fachcurriculum festzulegen. Insbesondere dienen die in den Fachanforderungen aufgeführten und mit der Lerngruppe schrittweise erarbeiteten Operatoren als Werkzeug, mit dem Schülerinnen und Schüler Aufgaben im Lernprozess besser verstehen und bearbeiten können.

Aufgabenstellungen, die über Arbeitsaufträge und Instruktionen umgesetzt werden, orientieren sich an diesen Gütekriterien:

- Es wird einfach und verständlich formuliert.
- Die vorgegebenen und schrittweise eingeführten Operatoren werden wiederkehrend verwendet.
- Die Aufgaben werden visualisiert und konkretisiert.

Beispiele für gelungene Aufgabenstellungen sind den exemplarischen Ausführungen zu den sieben Bewegungsfeldern in Abschnitt III zu entnehmen.

5 Inklusion: Sportunterricht unter inklusivem Aspekt

Aus inklusiver Perspektive geht es verstärkt darum, das Lernen aller Schülerinnen und Schüler möglichst optimal zu fördern. Individualisiertes Lernen gelingt dann besser, wenn sich die didaktisch-methodische Strukturierung an der „vollständigen Lernhandlung“ ausrichtet. Eine Lernhandlung erfüllt in der Regel dieses Kriterium, wenn sie nach den Phasen *Orientierung*, *Aneignung* und *Reflexion* strukturiert ist.

In der **Orientierungsphase** gilt es, die Bedeutung des vorliegenden Lerngegenstandes zu thematisieren, ihn also aktuell bedeutsam zu machen. Fragen wie: „Warum? Wozu?“ und Begründungen „Weil wir dann ...“ oder das Kenntlichmachen solcher Perspektiven können hier leiten. Ferner ist das Ziel kenntlich herauszustellen – einschließlich der Indikatoren der Zielerreichung, an denen sichtbar wird, ob und inwieweit man ein Ziel erreicht haben wird. In der Regel ist hier auch der Plan zur Zielerreichung zu thematisieren: „Wie wird das gemacht?“ Dieser Plan ist von der Lehrkraft vorzugeben. Bei einer gemeinsamen Erarbeitung sollte berücksichtigt werden, ob die Lernenden tatsächlich die wesentlichen Kriterien kennen und benennen können. Die Visualisierung der Ziele und Indikatoren in der Orientierungsphase bereitet die kriteriengeleitete Reflexion vor.

Für die **Aneignungsphase** bedarf die Lernerin oder der Lerner eines Lernziels, damit ihr/sein Üben planmäßig und zielorientiert erfolgt.

In der **Reflexionsphase** gilt es, das erzielte Ergebnis und sein Zustandekommen in den Blick zu nehmen und Konsequenzen für das eigene Lernen abzuleiten. Bedeutung, Ziel, Plan, Ausführung, Kooperation und Ergebnisbewertung werden als Merkmale von Handlungen bezeichnet.

Unter inklusiver Perspektive unterscheiden sich Lernende hinsichtlich ihrer (Selbst-)Lernkompetenz in Bezug auf

- a. das Erkennen von Bedeutung bzw. der Bedeutungsbeimessung, das Erkennen bzw. Übernehmen von

Zielen für das eigene Lernen sowie der Formulierung von überprüfbaren Zielsetzungen durch Indikatoren,

- b. die Ableitung und Gestaltung von Plänen zur Zielerreichung, „Wie mache ich es?“,
- c. die Ausführung dieser Pläne (Ausführungsfertigkeiten und Selbstüberwachung sowie motivationale Steuerung),
- d. ihre Kompetenzen in der Kooperation mit anderen Lernenden und
- e. die Reflexion des Erreichten, zum Beispiel: „Ziel erreicht?“ „Woran erkennst du das?“ „War das Ziel, das du dir vorgenommen hast, angemessen?“ „Würdest du das nächste Mal genauso vorgehen (Plan)?“ „Was heißt das für die nächste Stunde? Was nimmst du dir vor?“.

Kinder, denen das Lernen schwerer fällt, benötigen mit hoher Wahrscheinlichkeit hinsichtlich dieser Fragestellungen Unterstützung. Diese wären:

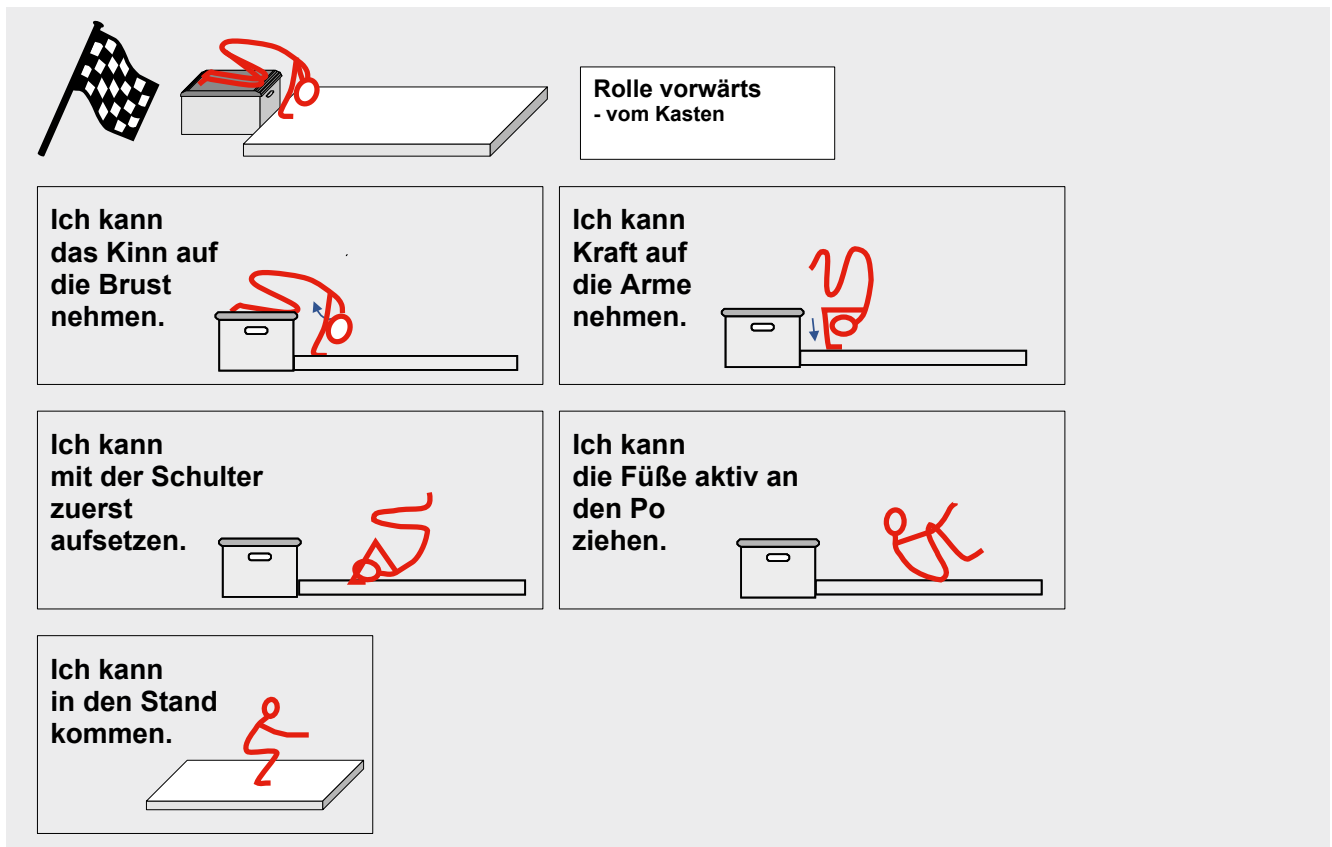
- die Berücksichtigung der Anforderungsbereiche,
- Visualisierungen,
- eine individuelle Begleitung mittels differenzierter Maßnahmen sowie
- das konsequente Orientieren an der unter a. bis e. dargestellten Struktur.

Auf diese Weise lassen sich wesentliche Aspekte der Tiefenstrukturen von Unterricht einlösen: Zieltransparenz, Motivation, kumulativer Wissenserwerb, aktivierende Unterrichtsgespräche, Prozess und Ergebnis sichtbar machen, formatives Feedback.

Lernraster können die Selbstwirksamkeitserfahrungen der Lernenden befördern. Insofern sind solche Instrumente gut geeignet, Resilienzfaktoren wie Selbstwert („Ich kann!“) und Selbstwirksamkeit („Ich werde schaffen!“ bzw. „Ich habe geschafft!“) zu stärken. Am Lerngegenstand Rotation „Rolle vorwärts“ wird das oben Beschriebene exemplarisch ausgeführt.

Orientierung:

Individuelle Zuordnung von Zielen durch Beschriftung der Kriterien-Karten mit Namen zu den Kriterien-Karten



Die Abbildung zeigt ein Beispiel für vier Kriterien-Karten, hier für den Lerngegenstand Rolle vorwärts (Rix 2021, S. 15).

(Wäscheklammer Fotos zum Kletten ...). „Was möchtest du heute üben?“

Wesentlich ist, dass klar ist, woran man erkennen wird, dass das Kriterium erfüllt ist. Das ist bei diesen hier aufgezeigten weitgehend gut sichtbar. Bei anderen Kriterien bedarf es weiterer Indikatoren (wie „Ich strenge mich an, „Woran macht man das fest?“ ...)

Aneignung:

Üben im Parcours mit Zwischenreflexion gegebenenfalls Veränderung der individuellen Zielsetzungen.

Reflexion:

Exemplarisch durch Lernende über die Kriterien-Karten und die individuellen Zuordnungen im Sinne von „Was war dein Ziel?“, „Konntest du das oder die Kriterien umsetzen?“ oder „Was nimmst du dir für das nächste Mal vor?“

Möglich: Durch ein Eintragen der eigenen Leistung im individuellen Lernraster können Lernfortschritte ebenso sichtbar gemacht werden wie Perspektiven zum Lerngegenstand. Das Lernraster enthält dann die Elemente einer Rückenschaukel. Rolle vorwärts vom Kasten, aus der Hocke, aus dem Stand, Rolle rückwärts (in gleicher Weise). In gleicher Weise können Abzug und Aufschwung am Reck thematisiert und dargeboten werden.

Quellen:

Rix, Achim (2021). Veröffentlichung in Vorbereitung.

Weiterführende Publikationen zum Thema Inklusion und Sonderpädagogik finden Sie unter folgendem Link: <https://publikationen.iqsh.de/pdf-downloads-inklusion-sonderpaedagogik.html> (abgerufen am 06.02.2022)

Inklusion im Schulsport - Überblick der Kommunikationsangebote der Länder und Fundorte für Materialien

Land	Link	Beschreibung	Zuständigkeit/Ansprechperson
BW	<i>nicht vorhanden</i>		Kultusministerium/Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik
BY	<p>www.km.bayern.de/ministerium/schule-und-ausbildung/inklusion.html (abgerufen am 06.02.2022)</p> <p>www.km.bayern.de/download/15560_final_nachbilligung_gesamtdatei_bayerns_schritte_2017.pdf (abgerufen am 06.02.2022)</p> <p>www.laspo.de (abgerufen am 06.02.2022)</p>	<p>Der Internetauftritt des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst und die Broschüre „Bayerns Schritte auf dem Weg zur Inklusion“ enthalten u. a. Informationen zu den rechtlichen Grundlagen der Inklusion, zur Inklusion an den verschiedenen Schularten und zu den verschiedenen Formen sowie zur Beratung, zu Ansprechperson, zur Aus- und Fortbildung. Der Internetauftritt enthält außerdem weiterführende Materialien.</p> <p>Die Homepage der Bayerischen Landesstelle für den Schulsport enthält Fortbildungsangebote im Rahmen der staatlichen Lehrerfortbildung für den Sportunterricht.</p>	<p>Die institutionalisierten Ansprechperson auf den verschiedenen Ebenen sind auf der Homepage und in der Broschüre enthalten.</p> <p>Ansprechperson für die staatliche Lehrerfortbildung für den Sportunterricht an der Landesstelle finden Sie hier: www.laspo.de/index.asp?b_id=559&k_id=5551&subk_id=5655 (abgerufen am 06.02.2022)</p>
BE	<p>www.berlin.de/sen/bildung/schule/inklusion (abgerufen am 06.02.2022)</p> <p>https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/schule/inklusion</p> <p>www.berlin-sport.de/schulsport/fortbildung.html (abgerufen am 06.02.2022)</p> <p>www.berlin-sport.de/schulsport/sportwettbewerb.html (abgerufen am 06.02.2022)</p> <p>www.berlin-sport.de/schulsport/jugend-trainiert-fuer-paralympics.html (abgerufen am 06.02.2022)</p>	<p>Informationen zur Inklusion in der Gesellschaft und Bildung, zu inklusiven Schwerpunktschulen sowie Hinweise zur Beratung und Förderung</p> <p>Auf dem Bildungsserver Berlin-Brandenburg sind pädagogische Informationen, Unterrichtsmaterialien, Evaluationsberichte und Fortbildungsangebote abrufbar.</p> <p>Die Homepage des Berliner Schulsports weist</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortbildungsangebote für Lehrkräfte zu inklusiven Themen und - Wettkampfangebote mit inklusivem Charakter aus. 	<p>Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie</p> <p>Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg</p> <p>Bereich „Schulsport und Bewegungserziehung“ der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie</p>

Inklusion im Schulsport - Überblick der Kommunikationsangebote der Länder und Fundorte für Materialien

Land	Link	Beschreibung	Zuständigkeit/Ansprechperson
BB	https://mbjs.brandenburg.de/bildung/gute-schule/schule-fuer-gemeinsames-lernen-inklusion.html (abgerufen am 06.02.2022) https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/inklusion/ (abgerufen am 06.02.2022)	Im Land Brandenburg gibt es 129 „Schulen für gemeinsames Lernen“, darunter 102 Grund-, 24 Ober- und 3 Gesamtschulen. Der Internetauftritt des Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport gibt allgemeine Informationen zum gemeinsamen Lernen (Landtagsbeschluss, Landeskonzept, Erklärungen). Auf dem Bildungsserver Berlin-Brandenburg sind darüber hinausgehend alle pädagogische Informationen, Unterrichtsmaterialien, Evaluationsberichte und Fortbildungsangebote abrufbar.	Ansprechperson für Schulen und Eltern ist das Inklusionsteam
HB	www.inklusion.schule.bremen.de (abgerufen am 06.02.2022)	Information über die Struktur der Inklusionsförderung Adressen und Kontaktdaten der verschiedenen Unterstützungsstellen Es gibt keine sportspezifischen Informationen.	Senatorin für Kinder und Bildung: andrea.herrmann@bildung.bremen.de
HH	<i>nicht vorhanden</i>		referat-inklusion@bsb.hamburg.de
HE	https://lehrerbildung.bildung.hessen.de (abgerufen am 06.02.2022)	Fortbildungsangebote zum inklusiven Sportunterricht	Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte (ZFS) beim Staatlichen Schulamt in Kassel alexander.jordan@kultus.hessen.de
MV	www.vbrs-mv.de (abgerufen am 06.02.2022)	Auf der Internetseite finden sich Materialien des Verbandes für Behinderten- und Rehasport M-V e.V.	Das Projekt „SPORTundBILDUNGInklusiv - mitten- drin statt außen vor! Eine Sport- und Bildungsinitiative zur Inklusion!“ des Verbandes für Behinderten- und Rehabilitations-sport M-V e.V. (VBRS M-V) Des Weiteren besteht zwischen dem Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur und dem Landessportbund M-V eine AG Inklusion im Landessportbund.

Inklusion im Schulsport - Überblick der Kommunikationsangebote der Länder und Fundorte für Materialien

Land	Link	Beschreibung	Zuständigkeit/Ansprechperson
NI	<p>www.mk.niedersachsen.de/startseite/inklusive_schule/ (abgerufen am 06.02.2022)</p> <p>www.landesschulbehoerde-niedersachsen.de/themen/inklusion (abgerufen am 06.02.2022)</p> <p>www.bsn-ev.de/sport/jugendsport/sportivtag/ (abgerufen am 06.02.2022)</p> <p>www.mk.niedersachsen.de/download/106688/Praxisbroschuere_Sport_mit_heterogenen_Lerngruppen_.pdf (abgerufen am 06.02.2022)</p>	Kommunikationsangebote des Niedersächsischen Kultusministeriums, der Niedersächsischen Landesschulbehörde und des Behinderten-Sportverbands Niedersachsen sowie die Broschüre „Sport mit heterogenen Lerngruppen“	<p>Niedersächsisches Kultusministerium</p> <p>Niedersächsische Landes-schulbehörde</p> <p>Behinderten-Sportverband Niedersachsen e. V.</p>
NW	www.schulsport-nrw.de (abgerufen am 06.02.2022)	Dies ist das offizielle Internetportal zum Thema Schulsport in Nordrhein-Westfalen. Auf der Startseite steht eine zweibändige Handreichung zum Thema „Gemeinsames Lernen im Schulsport – Inklusion auf den Weg gebracht“ zum Download bereit. Band 1: Grundlagen Band 2: Praxisbeispiele	Ansprechperson: Marc Roschanski, Landesstelle für den Schulsport, 0211 475 4658 und Boris Faderl, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, 0211 90241234
RP	<p>www.widis.net</p> <p>www.inklusion.bildung-rp.de (abgerufen am 06.02.2022)</p>	<p>Dies ist das Internetportal zum Fortbildungsprojekt „Wege in den inklusiven Schulsport (WIDIS)“ des Landes Rheinland-Pfalz. Zielgruppe der Fortbildungen sind vor allem Lehrkräfte der Schwerpunktschulen in der Primarstufe und der Sekundarstufe I, aber auch Sportlehrkräfte aus anderen Schulen. Die erstmalige Anmeldung erfolgt über das Pädagogische Landesinstitut. Anschließend wird der geschlossene Teilnehmerkreis über ein Jahr in mehreren Modulen fortgebildet.</p> <p>Dieser Internetauftritt auf dem Bildungserver Rheinland-Pfalz gibt Antworten zu Fragen rund um das Thema Inklusion in der Schule allgemein sowie rund um Fragen der individuellen als auch sonderpädagogischen Förderung.</p>	<p>Ansprechperson: Peter Heppel, Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz Tel: 06232/659212; E-Mail: peter.heppel@pl.rlp.de</p> <p>Ansprechperson: Jan Wenzel, Bildungsministerium Rheinland-Pfalz Tel: 06131/162898; E-Mail: jan.wenzel@bm.rlp.de</p>

Inklusion im Schulsport - Überblick der Kommunikationsangebote der Länder und Fundorte für Materialien

Land	Link	Beschreibung	Zuständigkeit/Ansprechperson
SL	<i>nicht vorhanden</i>		Landesbeauftragte für Inklusion in Schulen und Kindertageseinrichtungen: Anett Sastges-Schank, Ministerium für Bildung und Kultur Trierer Straße 33, 66111 Saarbrücken +49(0)681 501-7986, a.sastges-schank@bildung.saarland.de)
SN	www.schulsport.sachsen.de/index.htm (abgerufen am 06.02.2022) www.schulportal.sachsen.de/fortbildungen/suche_kategorisierung.php (abgerufen am 06.02.2022)	Hier erhalten Sie alle Informationen zum Schulsport (Rechtsgrundlagen, Handreichungen zur Bewertung, Übungskarten usw.).	Landesamt für Schule und Bildung (LaSuB): henno.kroeber@lasub.smk.sachsen.de SMK (Sächsisches Staatsministerium für Kultus)
ST	https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/themen/gemeinsamer-unterricht/ (abgerufen am 06.02.2022) www.bildung-lsa.de/publikationen/nachteilsausgleich (abgerufen am 06.02.2022)	Konzept des Landes Sachsen-Anhalt zum Ausbau des gemeinsamen Unterrichts an allgemein bildenden Schulen Es gibt keine sportspezifischen Informationen.	Ministerium für Bildung Landesschulamt Landesinstitut für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt (LISA) informiert über seine Fort- und Weiterbildungsangebote
SH	www.schleswig-holstein.de/DE/Themen/I/inklusion_unterricht.html (abgerufen am 06.02.2022)	Dieser Fundort ermöglicht für Lehrkräfte und Eltern den Zugriff auf schulgesetzliche Grundlagen, Zuständigkeiten zum Thema Inklusion, Ausbildungsinhalte für Lehrkräfte, Fortbildungs- und Beratungsangebote.	Das Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur gibt einen Überblick zum Thema Inklusion im Unterricht, das Landesinstitut (IQSH) informiert über seine Aus- und Weiterbildungsangebote. Unfallkasse Nord

Inklusion im Schulsport - Überblick der Kommunikationsangebote der Länder und Fundorte für Materialien

Land	Link	Beschreibung	Zuständigkeit/Ansprechperson
TH	www.nibis.de/uploads/2nlq-a3/NKM_Sport-Inklusion_Karten_Download2.pdf (abgerufen am 06.02.2022)	Unterrichtsmaterialien und Fachliteratur zum Thema Inklusion	Die Fortbildungsangebote werden Lehrkräften durch das Fortbildungsinstitut (ThILLM) zur Verfügung gestellt. Im „Jahr des Schulsports“ 2019 ist das Inklusionsthema eines der wichtigen zentralen Themen, es gibt Fortbildungsangebote sowie daraus resultierende Materialien zum Download.

III Die sieben Bewegungsfelder

Die Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) definieren als Schwerpunkt des Unterrichts den Erwerb prozessbezogener und inhaltsbezogener Kompetenzen in sieben verschiedenen Bewegungsfeldern. Wie das Lernen thematisch vielseitig im Unterricht gestaltet werden kann, zeigen die folgenden sieben Abschnitte an ausgewählten Beispielen. Insgesamt wird ein Fundus möglicher unterrichtlicher Wege abgebildet.

1 Spielen

Das Bewegungsfeld Spielen zielt auf die Vermittlung einer Handlungsfähigkeit zur aktiven Mitgestaltung von spielerischen Tätigkeiten ab. Handlungsfähigkeit bezieht sich dabei auf verschiedene Bereiche. Zum einen ist darunter der technische und taktische Bereich zu verstehen, d.h. der Umgang mit dem Spielobjekt. Zum anderen umfasst Handlungsfähigkeit die Bereitschaft, sich im Spiel anzustrengen, Verantwortung zu übernehmen und sich für andere einzusetzen. Darüber hinaus müssen Schülerinnen und Schüler Spielregeln kennen und diese während spielerischer Tätigkeiten einhalten. Wer die Spielregeln nicht kennt, kann nicht am Spiel teilnehmen. Wer das Spielen nicht als soziales Handeln versteht, wird nicht mit anderen zusammenspielen können. Spielen lernen ergibt sich damit aus der Wechselwirkung der in der Abbildung zusammengefassten Bereiche. Zugleich fördert Spielen die Kreativität und die Phantasie. Dem Bereich des Spielens kommt eine große Bedeutung für eine



grundlegende Entwicklung von motorischen, kognitiven und psychosozialen Kompetenzen zu.

Der Zugang zum Spielen bedarf der Fähigkeit, sportlich-spielerische Handlungen auszuführen. Mit einem sportspielübergreifenden Zugang lassen sich die wesentlichen Grundlagen für sportlich-spielerische Handlungen entwickeln. Diese sind *Basistechniken* (Passen, Dribbeln, Werfen, Schießen, ...), *koordinative Fähigkeiten* (Differenzierungsfähigkeit, räumliche und zeitliche Orientierungsfähigkeit, ...) sowie sportspielübergreifende *taktische Kernelemente* (Zusammenstöße verhindern, zusammenspielen, das Spielmaterial zu einem Ziel bringen, ...). Beim Erlernen spielerischer Handlungen steht dabei nicht der isolierte Erwerb dieser Grundlagen im Vordergrund, sondern deren spielgemäßes Erlernen zur Anwendung in vereinfachten Spielsituationen. Durch vielseitiges Umsetzen einfacher Spieleideen sowie vereinfachte Varianten der großen Spiele werden die Schülerinnen und Schüler dazu befähigt, Spiele selbstständig in Gang zu setzen, bei Widerständen aufrechtzuerhalten und bei



Bereiche der Handlungsfähigkeit im Bewegungsfeld Spielen (angelehnt an Trunk) (2013)

Störungen wiederherzustellen. Dabei lernen sie, die Interessen und Bedürfnisse ihrer Spielpartnerinnen und Spielpartner wahrzunehmen und in einem Aushandlungsprozess fair miteinander umzugehen. Zudem sollen Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzt werden, Spiele gemeinsam zu entwickeln bzw. bestehende Regelstrukturen als variabel zu erleben und gegebenenfalls in ihrer Sinnhaftigkeit anzupassen. Die gemeinsame Reflexion ist in diesem Unterrichtsprozess ein unabdingbarer Bestandteil.

Für die Grundschule bietet sich die Methode der sportspielübergreifenden Ballschule an (Heidelberger Ballschule, Kröger/Roth 2015). Sie zielt auf eine ganzheitliche Entwicklungsförderung ab, bei der ein breites Fundament für effektive Lernprozesse in allen Sportspielen gelegt wird. Der Fokus liegt hierbei auf spielerisch-impliziten Lernprozessen, in denen durch ausgedehnte Spielphasen vielfältige Bewegungserfahrungen gesammelt werden können. In Erweiterung dazu können in Klasse 3 und 4 zusätzlich weitere sportspiel-

didaktische Konzepte im Sinne der Differenzierung nach Lernvoraussetzungen (Genetisches Lehren und Lernen, Taktik-Spielkonzepte, ...) angewendet werden.

Anregungen im Bewegungsfeld Spielen

Die nachfolgenden Anregungen für die Jahrgangsstufen 1 bis 4 bauen inhaltlich aufeinander auf. Die Komplexität der Beispiele nimmt im Verlauf der Jahrgangsstufen sowohl hinsichtlich der motorischen Anforderungen als auch in Bezug auf die Reflexionsphasen zu. Die exemplarischen Reflexionsfragen und die Differenzierungsmöglichkeiten geben eine erste Anregung zur vertieften Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand. Je nach individuellem Vermögen der Schülerinnen und Schüler können einzelne Fragen und Differenzierungsmöglichkeiten an einzelne Gruppen gestellt werden. Alle Spielformen orientieren sich an der sportspielübergreifenden Heidelberger Ballschule (Kröger/Roth 2015) und entfalten sich nachfolgend im Schwerpunkt Ballspielen mit dem Fuß.

Beispiel Spielen	
<i>Übergeordnete Kompetenz</i> Die Schülerinnen und Schüler kennen unterschiedliche Spielmaterialien und können diese in Spielsituationen einsetzen; sie gestalten Spiele und entwickeln eigene Spielformen. Sie spielen fair.	
Prozessbezogene Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • unterstützen sich innerhalb ihrer Mannschaft und spielen fair mit und gegen Mannschaften. • können durch gemeinsame Reflexionsphasen ein Spiel in Gang setzen, aufrechterhalten und es bei Störungen selbstständig wiederherstellen.
Inhaltsbezogene Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • wenden Basistechniken (Passen, Dribbeln, Werfen, Schießen) mit unterschiedlichen Spielobjekten und Spielmaterialien (u. a. auch Alltagsmaterialien) zielgerichtet an. • setzen taktische Kernelemente (u. a. Räume erkennen, nutzen und verteidigen, Gegnerbehinderung umgehen, Zusammenspielen) in verschiedenen Spielen ein. • kennen grundlegende Spielregeln und können diese begründet verändern bzw. neue Spielregeln entwickeln. • zeigen Ballgeschick in variierenden Anforderungssituationen und sind ferner in der Lage erforderliche Zielhandlungen in einer solchen Spielsituation vorzunehmen. • spielen fair.

Anregung für Klasse 1/2

Exemplarisches Unterrichtsvorhaben einschließlich didaktischer Schritte und möglicher Konkretisierungen:

- Die Lernenden kennen verschiedene Möglichkeiten den Ball zu führen und zu kontrollieren.


Didaktische Schritte	Konkretisierungen
Ausgangslage	<p>In einer ersten Reflexionsphase überlegen die Lernenden, wie man einen Ball führen kann („Wie könnt ihr einen Ball sicher auf dem Boden bewegen, ohne dass er euch entgleitet?“). Die Lernenden nennen daraufhin die Möglichkeit, den Ball mit der Hand zu rollen, mit dem Fuß zu dribbeln oder mit einem Schläger zu führen.</p>
Aufgabe	<p><u>Einfache Spielform „Autodrom“</u> Die Lehrkraft nimmt die Anregungen der Lernenden auf und führt diese in die einfache Spielform „Autodrom“ über: <i>Stellt Euch vor, ihr seid ein Auto und die Linien auf dem Boden der Sporthalle sind die Straßen. Sucht euch einen Ball eurer Wahl aus und fahrt zu einer Straße, an der ihr starten wollt. Euer Auto hat mehrere Gänge. Der erste Gang ist langsam, der zweite Gang ist mittel und der dritte Gang ist etwas schneller. Ihr habt auch einen Rückwärtsgang. Achtet darauf, dass Ihr keinen Unfall baut und mit keinem anderen Auto zusammenstoßt!</i></p> <p><u>Variation:</u> Nach einem ersten Durchlauf in der Basisspielform fragt die Lehrkraft die Lernenden, welche weiteren Möglichkeiten es noch gibt, sich sicher auf den Straßen mit dem Auto fortzubewegen und integriert die Überlegungen in mehrere Differenzierungsformen des Basisspiels, z. B.: Ball wird getragen, am Fuß geführt, getippt oder auch zwei Bälle werden bewegt.</p>
Reflexion	<p>Am Ende der Stunde kommen die Lernenden zusammen, wobei die Lehrkraft in Reflexionsphasen darauf eingeht, worauf die Lernenden beim Fahren auf den Straßen genau geachtet haben (z. B. Ball eng führen, damit man nicht zu weit von der Straße abkommt; Blick nach vorne richten, um einen Unfall zu vermeiden usw.)</p> <p><u>Hinweis:</u> Der Fokus liegt weniger auf Kommunikations-, sondern mehr auf ausgedehnten Spielphasen, in denen Lernenden die Möglichkeit gegeben wird, möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen unter variierenden Anforderungssituationen mit verschiedenen Spielobjekten sammeln zu können.</p>

Fortsetzung der Tabelle nächste Seite »


Anregung für Klasse 3

Exemplarisches Unterrichtsvorhaben einschließlich didaktischer Schritte und möglicher Konkretisierungen:

- Es werden den Lernenden verschiedene Möglichkeiten vermittelt, den Ball zielbezogen zu kontrollieren und so miteinander zu spielen.

Didaktische Schritte	Konkretisierungen
Ausgangslage 1	<p>In einer ersten Reflexionsphase überlegen die Lernenden im Plenum, was nötig ist, um gut zusammenspielen zu können (z. B. Fußball: „Wie könnt ihr im Fußball gut zusammenspielen?“). Die Lernenden werden sich z. B. zum Passspiel, Freilaufen, Kommunizieren, sichere Ballführung o.ä. äußern. Die Lernenden bilden Pärchen. Jedes Pärchen hat einen Ball.</p>
Aufgabe 1	<p><u>Aufgabe 1 - Kreise bespielen:</u> „Bewegt euch mit eurer Partnerin oder eurem Partner frei durch die Halle und versucht alle Kreise zu bespielen, d.h. der Ball muss in den Kreis und wieder heraus, so wie es die Lehrkraft vorgeführt hat. Ihr dürft selbst entscheiden, ob ihr den Ball passt oder dribbelt. Wer schafft es als erster alle Kreise zu bespielen? Wenn ihr es geschafft habt, setzt ihr euch auf den Boden. Besprecht zusammen mit eurer Partnerin oder eurem Partner kurz, wie ihr die Aufgabe lösen könnt.“</p> <p><u>Variation</u> „Versucht in einer Minute möglichst viele Kreise zu bespielen. Ihr dürft nicht zweimal nacheinander denselben Kreis bespielen. Wer schafft die meisten Kreise?“</p>
Reflexionsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Welcher war euer Plan? Erklärt der Klasse eure Ideen, um die Kreise möglichst schnell zu bespielen. • Beschreibt, wie ihr am schnellsten alle Kreise bespielen könnt. • Erklärt bitte, wie ihr den Ball möglichst schnell kontrollieren könnt. • Wie könnt ihr mit dem Ball so spielen, dass eure Partnerin oder euer Partner den Ball möglichst gut kontrollieren können? Beschreibt, was ihr dafür machen müsst.
Exemplarischer Aufbau	

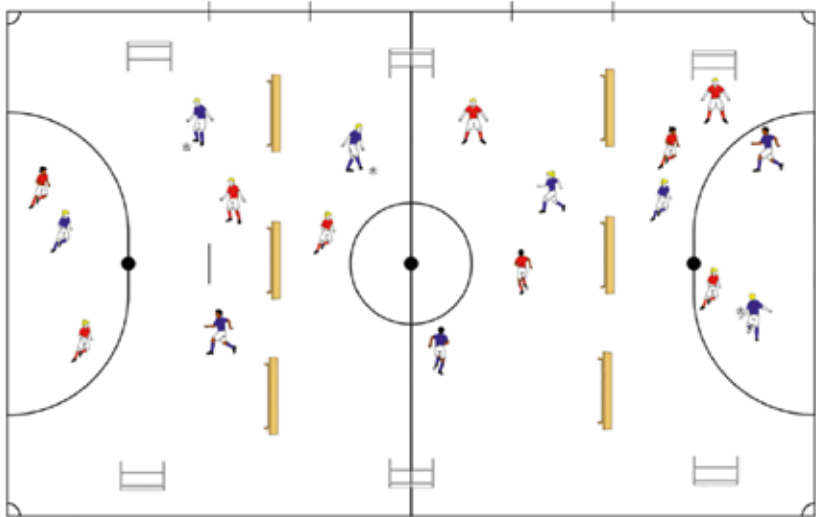
Fortsetzung der Tabelle nächste Seite »

Didaktische Schritte	Konkretisierungen
Differenzierungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Bälle (z. B. Futsal, Basketball, Handball) nutzen • Futsal anstatt Fußball: Lernende ohne/mit wenig Erfahrung im Fußball sollten mit einem Futsal spielen, da dieser durch sein reduziertes Sprungverhalten leichter zu kontrollieren ist. • nach jeder Runde die Pärchen neu zusammenstellen
Ausgangslage 2	<p>In einer zweiten Reflexionsphase überlegen die Lernenden im Plenum, was es braucht, um im Spiel gegen andere Gruppen gut zusammenspielen zu können „Wie könnt ihr im Spiel gegen andere Gruppen gut zusammenspielen?“. Die Lernenden nennen daraufhin u. a. das Passspiel, Freilaufen, Kommunizieren, sichere Ballführung o.ä. Die Lernenden bilden 4er Gruppen.</p>
Aufgabe 2	<p><u>Aufgabe 2 - Zonenball:</u> „Zwei Teams spielen gegeneinander. Euer Ziel ist es, jeweils in eure Endzone zu gelangen und dort den Ball zu stoppen. Dafür bekommt ihr einen Punkt. Wenn ihr es schafft, lasst ihr den Ball liegen und das andere Team ist dran. Welches Team schafft mehr Punkte?“</p>
Reflexionsfragen	<ul style="list-style-type: none"> • „Beschreibt, wie ihr den Ball in die Endzone gebracht habt!“ • „Beschreibt, was schon gut geklappt hat.“ • „Erklärt, wann es sinnvoll ist zu passen und wann man besser dribbeln kann.“ • „Mannschaftsbesprechung: Entwickelt in eurer Gruppe Ideen, was ihr im nächsten Spiel anders machen wollt.“
Exemplarischer Aufbau	
Differenzierungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Um die Dominanz von guten Einzeldribblerinnen und Einzeldribblern zu umgehen, kann eine Mindestanzahl von Pässen festgelegt werden. • Einsatz verschiedener Bälle (z. B. Futsal, Basketball, Handball) • Futsal anstatt Fußball/Filzball: Lernende ohne/mit wenig Erfahrung im Fußball sollten mit einem Futsal spielen, da dieser durch sein reduziertes Sprungverhalten leichter zu kontrollieren ist. Dadurch gelingt das Zusammenspiel schneller.

Anregung für Klasse 4

Exemplarisches Unterrichtsvorhaben einschließlich didaktischer Schritte und möglicher Konkretisierungen:

- Es gilt Möglichkeiten zu entwickeln, wie die Lernenden in der eigenen Mannschaft gegen andere Mannschaften spielen können.

Didaktische Schritte	Konkretisierungen
Ausgangslage	Die Klasse wird in Mannschaften von je drei Lernenden unterteilt. In einer ersten Reflexionsphase sollen sich die Mannschaften in Bezug auf ihre Erfahrungen zum gelingenden Zusammenspiel austauschen, eigene Ideen zum gemeinsamen Zusammenspiel entwickeln und diese Ideen im Spiel miteinander umsetzen. Es werden mehrere kurze Spiele von maximal 4 Minuten gespielt. Nach jedem Spiel spielen andere Mannschaften gegeneinander.
Aufgaben	<p>„Wir wollen heute herausfinden, wie wir je zu dritt mit unserer eigenen Mannschaft gut zusammenspielen können. Berichtet einander zunächst von euren Erfahrungen, z. B. aus dem Spiel auf dem Schulhof oder aus dem Verein und besprecht die folgende Frage: Was ist wichtig, damit ihr als Mannschaft gut zusammenspielen könnt?“</p> <p>Entwickelt nun verschiedene Strategien, wie ihr im Spiel zusammenspielen wollt und wendet eure Ideen anschließend im Spiel an. Beurteilt in den Pausen, was bereits gut und was noch nicht gut klappt. Wie könnt ihr es noch besser machen?“</p>
Reflexionsfragen	<p>Nach drei Spielen bietet es sich an, dass die Lehrkraft im Plenum die zentralen Inhalte aufgreift:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Welche war eure Strategie?“ • „Erklärt, warum es gut funktioniert hat? Was hat noch nicht gut funktioniert?“ • „Vereinbart eine Strategie und überprüft diese im nächsten Spiel.“ • „Konnten sich alle Schülerinnen und alle Schüler aus eurem Team aktiv am Spiel beteiligen?“ <p>Falls nicht: „Was könnt ihr machen, damit sich alle beteiligen können?“</p>
Exemplarischer Aufbau	 <p>Das Diagramm zeigt ein Fußballfeld mit den üblichen Markierungen: Mittellinie, Kreise, Strafbereiche und Tore. Mehrere Spieler sind auf dem Feld positioniert, um den Aufbau eines Spiels zu veranschaulichen.</p>

Fortsetzung der Tabelle nächste Seite »

Didaktische Schritte	Konkretisierungen
Differenzierungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Um die Dominanz von guten Einzeldribblerinnen oder Einzeldribblern zu umgehen, kann eine Mindestanzahl von Pässen, die gespielt werden müssen, bevor auf das Ziel/Tor geschossen wird, festgelegt werden. • Die unterlegene Mannschaft bleibt auf dem Feld stehen und startet in der nächsten Runde mit einem Punkt Vorsprung. • Zusätzliche Aufgabe: „Überlegt, welche Aufgaben es in einer Mannschaft geben kann. Beschreibt, was für diese Aufgabe wichtig ist und verteilt die Aufgaben in eurer Mannschaft. Tauscht von Spiel zu Spiel die Aufgaben untereinander aus.“ • Futsal anstatt Fußball/Filzball: Lernende mit wenig Erfahrung im Fußball sollten mit einem Futsal spielen, da dieser durch sein reduzierte Sprungverhalten leichter zu kontrollieren ist. Dadurch gelingt das Zusammenspiel schneller. • Statt Toren können andere Ziele verwendet werden (z. B. Zonen). <p><u>Für Expertinnen und Experten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • „Wie heißen die Aufgaben im Sportspiel (z. B. Abwehrspieler, Kreisläufer, Stürmer etc.)? Ordnet die Aufgaben Nationalspielerinnen und Nationalspielern zu.“

Anmerkung:

Alle Abbildungen wurden mit dem Grafikprogramm des Philippka Sportverlags erstellt (<https://ft-graphics.fussballtraining.com>, abgerufen am 06.02.2022).

Weiterführende Literatur:

Adolph, H.; Hönl, M. & Wolf, T. (2008). Integrative Sportspielvermittlung. In: Kaul, P. & Zimmermann, W.(Hrsg.): Psychomotorik in Forschung und Praxis (Band 18): Universität Kassel.

Kolb, M. (2011). Sportspieldidaktische Konzepte – orientierende Hinweise. Sportpädagogik 35 (3-4), 68-77.

Roth, K. & Kröger, C. (2015). Ballschule: ein ABC für Spielanfänger. 5. Auflage. Hofmann.

Syusch, R. & Hapke, J. (2018). Vier gewinnt! Kompetenzorientiert trainieren im Sportunterricht. Sportunterricht, 67 (2), 64-69.

Trunk, E. (2013). Die Große Limpert Ballspielschule. Zielschussspiele erfolgreich lernen in Schule und Verein, Limpert.

2 Turnen

Verbindliche Vorgaben zum Bewegungsfeld sind in den Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) auf Seite 16 zu finden. Das Bewegungsfeld Turnen bietet Kindern in besonders vielfältiger Weise Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit ihrer materialen und sozialen Umwelt. Im spielerischen Erkunden von Gerätelandschaften, beim Schwingen, Stützen, Halten, Hangeln, Klettern, Rollen, Drehen, Springen und Landen sammeln sie kinästhetische Erfahrungen, entwickeln koordinative Fähigkeiten und erweitern die Vielfalt ihrer Bewegungsmöglichkeiten. Dabei können die Kinder ihr turnerisches Bewegen, wenn es von der Lehrkraft entsprechend akzentuiert inszeniert wird, in allen sechs Sinnperspektiven erfahren: Zum Beispiel in Wagnis- und Risikosituationen beim Balancieren, wenn es höher, schmaler und wackeliger wird, beim Erlernen eines Kunststücks unter Leistungsaspekten oder beim Gestalten einer Gruppenübung, bei der Kooperationsfähigkeit und Kreativität gefördert werden. Um den Kindern Erfolgserlebnisse und Könnens-Bewusstsein als Grundlage für freudvolles Bewegen im Geräteturnen zu ermöglichen und eine dauerhafte Motivation zum Bewegen an Geräten zu befördern, sollte eine einseitige Orientierung am normorientierten Turnen vermieden werden. Erforderlich ist eine Erweiterung des individuellen Turnens um das Konzept des freien Turnens, in dem Freiräume zum selbstbestimmten Umgang mit Geräten und Bewegungen gegeben werden und in dem das Geräteturnen durch kooperative Bewegungsmöglichkeiten erweitert wird. Sowohl das normierte, individuelle Turnen mit seinen Kunststücken als auch das Miteinanderturnen, in dem das Spielerische, Kreative und Ästhetische im Vordergrund stehen, das sogenannte Freie Turnen muss im Sportunterricht Berücksichtigung finden, um die Schülerinnen und Schüler für das Turnen zu begeistern.

Mit der zum Turnen gehörenden Gerätevielfalt lassen sich kindgerechte, interessante Bewegungsanlässe zur Förderung von Bewegungsfreude, Kreativität, Ich-Stärkung und Gemeinschaftserleben schaffen. Die Kinder



können sich unabhängig von anderen Lernenden erproben und dabei ihre individuellen Lernfortschritte erfahren. Ziel ist es, positive Selbsterfahrungen im Sinne von Könnens-Erlebnissen im Turnen zu ermöglichen. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen angemessene Inhalte und Aufgabenstellungen ausgewählt und adressatengerecht methodisch aufbereitet werden. Eine solche, auf positiven Erlebnissen basierende, Ich-Stärkung kann besonders durch kooperative Formen des Turnens gefördert werden. Weil gerade eher ängstlichen Kindern so die Hemmung vor der Bewegung genommen und sie zum Erfolg geführt werden kann. Beim Miteinander turnen kann sich jedes Kind entsprechend seinem Fertigkeitenniveau einbringen und als Teil des Ganzen erleben. Im besten Fall wird es dadurch ermutigt, sich auch freudvoll auf individuelle Turnherausforderungen einzulassen, wie zum Beispiel auf das Erlernen von turnerischen Fertigkeiten (Handstand, Rad, Bocksprung, ...).

Das gemeinsame Turnen geht in der Grundschule über die Partnerakrobatik am Boden hinaus. Hier ist das Ausschöpfen der Mehrdeutigkeit von Geräten und Bewegungen möglich. Beim kreativen Turnen am Boden und an Geräten werden interessante Aufgabenstellungen mit einem dem Können der Gruppe angemessenen Freiraum zum Bewegen verbunden. So kann die Freude über eine gemeinsam erbrachte Leistung in Form einer Gruppengestaltung zu einer freudvollen Steigerung des Bewegungserlebens führen. Man kann bei diesen Aufgaben immer auf die Spontaneität und Bewegungsphantasie der Kinder vertrauen. Wie auf der Basis einfacher turnerischer und akrobatischer Elemente originelle Gruppengestaltungen erarbeitet werden können, bei denen jedes Kind sich mit seinen individuellen Voraussetzungen und Fähigkeiten einbringen kann, wird exemplarisch in einem der folgenden Unterrichtsvorhaben aufgezeigt.

Anregungen im Bewegungsfeld Turnen

Beispiel 1

Fähigkeitsorientiertes Turnen: Miteinanderturnen

Übergeordnete Kompetenz Die Schülerinnen und Schüler vertrauen wechselnden Körperlagen im Raum sowie unterschiedlichen Geräten und Geräteanordnungen. Sie kennen und beherrschen turnerische und akrobatische Bewegungsformen und sind in der Lage, einander zu helfen.	
Prozessbezogene Kompetenzen	Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • können anhand eines Aufbauplans Geräte in Kooperation aufbauen. • kommunizieren beim Partnerturnen und passen sich an eine Partnerin oder einen Partner an. • einigen sich hinsichtlich der Auswahl und Gestaltung von Turnformen. • helfen einander bei der Ausführung der Elemente.
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • führen einfache individuelle turnerische Fertigkeiten wie Rollvariationen (Rolle vorwärts; Baumstammrollen), Kerze, Streck sprung mit und ohne Drehung, Rad usw. aus. • turnen dynamische Elemente mit der Partnerin oder dem Partner als „Gerät“ (z. B. Füßeln, Hockwende über die Partnerin oder den Partner in Bankposition, Stützen durch die Beine der Partnerin oder des Partners in Rückenlage; Bock sprung über die Partnerin oder den Partner). • passen ihr Bewegungstempo und ihren Bewegungsrhythmus an. • turnen einfache Bewegungsverbindungen mit der Partnerin oder dem Partner synchron. • führen einfache statische Formen der Partnerakrobatik in einer Kleingruppe vor.

Aufgabenstellungen, Organisationsformen und Bewegungsinhalte im Freien Turnen sollen möglichst das selbstständige und gemeinsame Lösen von Bewegungsherausforderungen unterstützen. Dabei setzen Aufgabenstellungen im Miteinanderturnen durchaus auch gekonnte Bewegungsfertigkeiten voraus. Es gilt, ein Angebot unterschiedlicher Bewegungen auf einfachem Anforderungsniveau bereitzustellen. Besonders in leistungsschwächeren Gruppen gilt das Motto „Aus wenig viel machen!“ (Bruckmann 1990, 18). Es sollten Geräte eingesetzt werden, die von Grundschulkindern leicht auf- und umgebaut werden können und die in der Halle mehrfach vorhanden sind, wie Bänke, kleine Kästen, Stäbe oder die Partnerin oder der Partner als „Gerät“. Die Aktionsformen Anwenden, Experimentieren, Finden und Gestalten können durch methodische Maßnahmen, wie das eigene Mitmachen, den Einsatz einer zur Bewegungsdynamik passenden Musik und verbale Aufgabenstellungen zur Anregung der Bewegungsphantasie unterstützt werden.

Jahrgangübergreifende Themen eines exemplarischen Unterrichtsvorhabens zum Miteinanderturnen:

Eingangsphase: Klasse 1 und 2

Vom Einzelturnen zum Partnerturnen - Erarbeiten, Üben und Anwenden von turnerischen Grundelementen - allein und in Paaren.

Klasse 3 und 4

Gemeinsam gestalten - Erarbeiten und Anwenden turnerischer Formen allein - in Paaren und in der Kleingruppe.

Themenvorschläge für einzelne Unterrichtseinheiten für die Jahrgangsstufen 3 und 4

Schritt 1: Wir turnen rhythmisch im Strom mit selbstgewählten Elementen an Gerätebahnen: Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss.


Schritt 2: Wir turnen das Gleiche gleichzeitig: Synchronturnen an Gerätebahnen.

Schritt 3: Meine Partnerin oder mein Partner ist mein „Gerät“: Repertoireaufbau zu dynamischen Formen des Partnerturnens.

Schritt 4: Wir bauen Standbilder: statische Formen der Partnerakrobatik.


Schritt 5: Wir erfinden und präsentieren unsere Kleingruppenkür: Kleingruppengestaltung mit Partnerbezügen an der Mattenwiese.

Beispiele für die inhaltliche Ausgestaltung der Unterrichtseinheiten


Beispiel 1.1: Turnen im Strom	Inhalte/Aufgaben	Methodisch-didaktischer Kommentar	Elemente/Aufbau
Eingangsphase Jahrgangsstufen 1/2	<p>Vorbereitende Spielformen:</p> <p>- Schattenlauf mit Bewegungsgrundformen: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen, ohne Geräte</p> <p><i>„Deine Partnerin oder dein Partner folgt dir wie ein Schatten und macht nach, was du vormachst. Du kannst Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen und die Arme dazu bewegen. Probiere auch verschiedene Raumwege aus“.</i></p> <p>P1 führt, P2 folgt durch einen einfachen Geräteparcours, dann führt P2 und P1 folgt.</p> <p><i>„Suche dir Wege an den Hindernissen vorbei und über die Hindernisse hinüber. Deine Partnerin oder dein Partner folgt dir und macht so gut sie/er kann nach, was du vormachst. Wenn die Musik stoppt, wechselt ihr.“</i></p> <p>Einfache turnerische Fertigkeiten erproben und erwerben (Rückenschaukel, Rollvariationen, Kerze-Hockwenden an der Bank)</p>	<p>Gegenseitiges Beobachten und Anpassen: Die Lehrkraft kann sich im Raum mitbewegen und Ideen geben.</p> <p>Gerätegewöhnung, selbstständiges Bewegen und Erproben</p> <p>Körperspannung, Stützfähigkeit und Gleichgewicht als Vorbereitung auf Turnelemente ausbilden</p> <p>Repertoire mit weiteren einfachen Turnelementen aufbauen</p>	<p>Hindernisse in jeglicher Kombination und was die Halle an Kleingeräten bietet:</p> <p>Turnmatten/kleine Kästen/Langbänke</p> <p>Zweiteilige Kästen/Reifen/Hallenlinien</p>
Jahrgangsstufen 3/4	<p>Einzeltturnen im Strom:</p> <p><i>„Probiere aus: Was kannst du (allein) über die Gerätebahn hinweg turnen? Turne möglichst flüssig.“</i></p>	<p>Bewegungserfahrungen sammeln und im Bewegungsfluss turnen</p>	

Beispiel 1.2: Synchronturnen	Inhalte/Aufgaben	Methodisch-didaktischer Kommentar	Elemente/Aufbau
Eingangsphase	<p>Spiegelübung: <i>„Stell dir vor, du stehst vor einem Spiegel. Deine Partnerin oder dein Partner ist dein Spiegelbild und macht das Gleiche wie du es vor-machst möglichst gleichzeitig nach“.</i></p> <p><i>„Turne mit deiner Partnerin oder deinem Partner gleichzeitig einen Streck sprung. Könnt ihr auch zwei oder drei Streck sprünge gleichzeitig und gleich turnen?“</i></p> <p>Synchronturnen an der Bank: <i>„Probiere es erst allein und dann mit einer Partnerin oder einem Partner gleichzeitig: Stütze mit den Händen auf der einen und anderen Bank, springe mit den Füßen ab in eine Grätsche hinter den Händen. Springe wieder zurück zwischen die Bänke, stütze nun beide Hände auf eine Bank und turne zwei Hockwenden und beginne von vorn.“</i></p>	<p>Wahrnehmung und Anpassung an die Partnerin oder den Partner üben</p> <p>Räumlich, zeitlich, dynamische Anpassung an die Partnerin oder den Partner üben</p> <p>Diese und ähnliche Übungsformen in das Aufwärmen integrieren und häufig wiederholen</p> <p>Tempo und Rhythmus in Anpassung an das Partnerkind turnen</p> <p>Aufeinander achten</p>	
Jahrgangsstufen 3/4	<p>Einfache Variante am Boden: <i>„Turne einen Streck sprung und komme dann in den Sitz. Rolle zur Kerze. Rolle ab und drehe dich in die Bauchlage. Hebe dich in den Liegestütz und hocke die Beine an. Beginne die Übung mit dem Streck sprung von vorn.“</i></p> <p><i>„Wenn du die Übung gut kannst, turne sie gleichzeitig synchron mit deiner Partnerin oder deinem Partner. Wie könnt ihr euch dabei absprechen und anpassen?“</i></p> <p><i>„Turnt die Übung nebeneinander und probiert auch das Turnen gegenüber aus. Was verändert sich?“</i></p>	<p>Räumlich, zeitlich, dynamische Anpassung an die Partnerin oder den Partner üben</p> <p>Kommunikation beim gemeinsamen Turnen einüben (Blickkontakt aufnehmen, Anfang anzählen, Bewegungen rhythmisiert mitsprechen etc.)</p> <p>Variantenreiches Üben und aufeinander einstellen</p>	

Beispiel 1.2: Synchronturnen	Inhalte/Aufgaben	Methodisch-didaktischer Kommentar	Elemente/Aufbau
	<p>Beispiel für eine komplexere Übungsvariante mit Geräten:</p> <p>1. „Probiere folgende Übung aus und turne möglichst fließend.</p> <p><i>Laufe mit langen Armen unter dem Reck durch. Knie auf den Kasten, stütze die Hände auf die Matte und turne eine Rolle ab. Laufe zur Bankgasse und turne Hockstützhüpfen über die Hindernisse. Stütze dich dann mit den Händen auf den kleinen Kasten, hocke auf und turne einen Streck sprung vom Kasten auf die Matte. Hüpfe dann von Reifen zu Reifen zur Ausgangsstellung und beginne von vorn.“</i></p> <p>2. „Wenn du die Übung kannst, turne sie mit einem anderen Kind zu zweit nebeneinander. Turnt das Gleiche gleichzeitig.“</p> <p>3. „Wie könntet ihr die Geräte noch anders beturnen? Probiere mit deiner Partnerin oder deinem Partner Möglichkeiten aus.“</p>	<p>Jedes Kind kann erst ein mal für sich in eigenem Tempo die Übung erproben, Sicherheit gewinnen und Bewegungsfluss üben, bevor es mit einer Partnerin oder einem Partner zusammen die Übung turnt.</p> <p>Absprachen treffen und Partneranpassung üben</p> <p>Kreativität und Selbstständigkeit fördern</p>	

Beispiel 1.3: Turnen mit der Partnerin oder dem Partner als Gerät	Inhalte/Aufgaben	Methodisch-didakti- scher Kommentar	Elemente/Aufbau
Eingangsphase	<p>Baumstammrollen</p> <p>Baumstammheben</p> <p>Füßeln im Sitzen und Liegen</p>	<p>Sich auf die Partne- rin oder den Partner einstellen</p> <p>Anbahnung von Kör- perkontakt: Vertrauen aufbauen und Kontakt zulassen bzw. herstellen</p> <p>Körperzusammen- schluss mit und ohne Partnerin oder Partner üben</p> <p>Körperzusammen- schluss anwenden</p>	 <p>Die Abbildung zeigt die Übung „Baumstammüben“ (Gerling 2021).</p>
Sicherheit	Barfuß oder mit Turnschlappchen turnen		
Jahrgangs- stufen 3/4	<ul style="list-style-type: none"> • „Wie kannst du über deine Partnerin oder deinen Partner hinüberturnen und unter ihr/ihm durchturnen?“ • Wie kannst du mit deiner Partnerin oder deinem Partner die Plätze tauschen? • Wie kannst du mit der Partnerin oder dem Partner unterschiedliche Formen gleichzeitig turnen?“ <p>Partnerübungen mit Musikstopp: „Laufe mit deiner Partnerin oder deinem Partner im Schattenlauf nach Musik. Bei Musikstopp sucht euch einen Platz auf einer Mattenwiese und probiert die angesagte Partnerübung aus.“</p>	<p>Selbstständiges Erproben und Finden von partnerbezogenen Turnmöglichkeiten am Boden, an der Bank</p> <p>Beide sollen bei den Übungen „Gerät“ und Turnerin oder Turner sein.</p>	
Sicherheit	<p>Barfuß oder mit Turnschlappchen turnen!</p> <p>Auflage bzw. Stützfläche nur auf Schulterblättern und Beckenschaufeln!</p> <p>Immer vom Kopf weg turnen!</p>		

Beispiel 1.4: Partner- und Kleingruppen- akrobatik	Inhalte/Aufgaben	Methodisch-didakti- scher Kommentar	Elemente/Aufbau
Eingangsphase	„Probiere die Formen mit einer Partnerin oder einem Partner aus. Könnt ihr auch einen Arm lösen und euch aufdrehen?“	In das Aufwärmen einfache Partnerelemente integrieren und so das Repertoire aufbauen	
Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> - Stützen der Hände oder Stand auf den Füßen, nur auf Schulterblättern und Beckenschaufeln - Turnen barfuß oder mit Turnschlappchen 		
Jahrgangsstufen 3/4	<p>„Probiert die Kunststücke auf den Karten aus, beachtet dabei die Sicherheitsregeln.“</p> <p>„Wie könntet ihr ein Bild zu viert bauen?“</p>	<p>Übungskarten und Regelplakat bereitstellen</p> <p>Achtsames rücksichtsvolles Üben</p> <p>Sicherheitsregeln einhalten, Repertoire aufbauen</p>	

Beispiel 1.5: Kleingruppen- gestaltung	Inhalte/Aufgaben	Methodisch-didakti- scher Kommentar	Elemente/Aufbau
Eingangsphase	„Such dir mit deiner Partnerin oder deinem Partner zwei Partnerkunststücke aus und turnt sie nacheinander. Wie könnt ihr die Kunststücke verbinden?*	<p>Absprachen treffen, sich einigen</p> <p>Erste Gestaltungsideen entwickeln</p>	Auswahl bereits erlernter Partnerformen (siehe oben)
Jahrgangsstufen 3/4	<p>Gestaltungsaufgabe:</p> <p>„Entwickelt zu viert eine Kür an der Mattenwiese und berücksichtigt dabei folgende Vorgaben: In eurer Kür...</p> <ul style="list-style-type: none"> • soll es einen festgelegten Anfang geben. • sollen alle Kinder mindestens vier verschiedene Elemente möglichst synchron turnen. • sollen zwei der Elemente mit einer Partnerin oder einem Partner als „Gerät“ geturnt werden. • sollen die Übergänge von einem zum anderen Element interessant geturnt sein. • sollen alle Kinder immer aktiv sein. • soll das Ende ein Standbild sein, in dem alle Kinder deiner Gruppe ihre Position haben.“ 	<p>Aufgabe und Kriterien hängen für alle gut sichtbar an der Wand (Tapete/Tafel).</p> <p>Die bereits gelernten turnerischen Formen und Elemente hängen zur Erinnerung und Veranschaulichung an der Wand (Tapete/Tafel).</p> <p>Absprachen treffen, Kreativität und Selbstständigkeit fördern, Freude am gemeinsamen Gestalten und Freude am gemeinsamen Produkt entwickeln</p>	<p>Für jede Vierergruppe eine Mattenwiese mit mindestens 4 Matten</p> 

Beispiel 2

Fertigkeitsorientiertes Turnen: Von den Füßen auf die Hände kommen - Den Handstand erlernen

<p>Übergeordnete Kompetenz Die Schülerinnen und Schüler vertrauen wechselnden Körperlagen im Raum sowie unterschiedlichen Geräten und Geräteanordnungen. Sie kennen und beherrschen turnerische und akrobatische Bewegungsformen und sind in der Lage, einander zu helfen.</p>	
<p>Prozessbezogene Kompetenzen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • sind in der Lage, anhand eines Aufbauplans Geräte miteinander auf- und abzubauen. • kooperieren verantwortungsvoll beim Turnen, indem sie aufeinander achten und sich bei Partnerübungen gegenseitig helfen. • zeigen Verantwortung und sind mit ihrer Aufmerksamkeit bis zum Ende der Bewegungshandlung konzentriert bei ihren Turnpartnerinnen oder Turnpartnern. • erleben durch konzentriertes und kontinuierliches Üben individuelle Leistungsfortschritte. • gewinnen durch Erfolgserlebnisse beim Erlernen des Kunststücks Handstand an Selbstbewusstsein.
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden relevante Helfergriffe (Oberarmklammergriff und Oberschenkelklammergriff) an. • halten sich in Überkopfsituationen (z. B. Sturzhang bzw. Kerze an den Ringen). • stützen in verschiedenen Übungssituationen (z. B. am Boden, an der Bank, am Kasten). • halten in verschiedenen Körperlagen Körperspannung (z. B. stehend, liegend, stützend). • führen einfache turnerische Bewegungsformen wie Hockwenden, Zappelhandstand, den ungeformten Handstand aus. • turnen mit oder ohne Hilfe den Handstand.

Am Strand, auf Rasenflächen im Park und in der Sporthalle, überall kann man Kinder beobachten, die unermüdlich den Handstand üben. Es ist ein attraktives Kunststück, das gleichzeitig viele wertvolle koordinative und konditionelle Fähigkeiten fördert und Voraussetzungen zum Erlernen weiterer Turnelemente und Turnerfahrungen, wie Überschlagbewegungen, Rad etc. schafft.

Häufige und kontinuierliche Wiederholungen von vorbereitenden Übungen zum Stützen und zur Körperspannung von der ersten bis zur vierten Klasse sind Voraussetzung dafür, dass möglichst jedes Kind zum Ende der vierten Klasse den Handstand mit oder ohne Hilfe turnen kann. Während spielerisch gestaltete Aufgabenstellungen in der Eingangsphase Körperspannung, Stützfähigkeit, das Überkopfsein, Körperkontakt und gegenseitiges Gewicht tragen anbahnen und fördern, können Aufgabenstellungen in der 3. und 4. Klasse immer gezielter in Richtung Handstand geplant und durchgeführt werden. Unbedingt zu beachten ist, dass die gegenseitige Hilfestellung genauso vorbe-

reitet und erarbeitet werden muss wie das eigentliche Zielelement Handstand. Helfende und Turnende bilden ein Team zur Lösung dieser Bewegungsherausforderung. Die helfenden Kinder müssen aufmerksam und in der Lage sein, dem turnenden Kind ihre volle Konzentration und Zuwendung zu schenken. Die Turnkinder üben, sich mit ihrem Körper und nicht zuletzt auch mit ihren Ängsten den Helferkindern anzuvertrauen. Wenn diese Kompetenzen gut vorbereitet werden, können sehr schöne und wertvolle Erlebnisse des gegenseitigen Vertrauens und des sich aufeinander Verlassens geschaffen werden. Die Mühe des Einübens der gegenseitigen Schülerhilfe lohnt sich auch, weil die Lehrkraft dadurch entlastet wird und sich nur noch vereinzelt bei Bedarf mit der Hilfestellung einbringen muss. In der folgenden Übersicht werden Beispiele zu Handstand vorbereitenden Spiel- und Übungsformen für die Eingangsphase vorgeschlagen. Die Vorstellung einer Übungsreihe zum Erlernen des Handstandes in Kombination mit der Einführung der Hilfestellung in Anlehnung an das Konzept von Gerling (2006) schließt sich an.

Idealtypische Bewegungsmerkmale zum Aufschwingen in den Handstand



Die Abbildung zeigt den Ablauf zum Aufschwingen in den Handstand (Gerling 2021).

- 1: Aus der Schlussstellung mit Armen in Verlängerung des Rumpfes in Hochhalte den Körper vorspannen
- 2: Schritt vorwärts in tiefen Ausfall auf das Abdruckbein
- 3: Rumpf und Arme herunterführen (Arme bleiben in Verlängerung der Rumpflinie!) und mit tiefer Knie- und Hüftbeuge die Arme weit vor und schulterbreit aufsetzen, Blick zwischen die Hände
- 4: Mit dem Aufsetzen der Hände auf den Boden Rück-Hoch-Führen des Schwungbeins und Strecken des Abdruckbeins mit Fußabdruck
- 5: Führen des Abdruckbeines an das Schwungbein, der Arm-Rumpfwinkel bleibt gestreckt (180°), alle Gelenke befinden sich über den Händen, der Körper bildet eine Gerade
- 6: Schwungbein relativ dicht vor den Händen absenken (Landebein) und Hände vom Boden lösen
- 7: Aktives Aufrichten des Oberkörpers mit Armen in Hochhalte und Absetzen des zweiten Beins
- 8: Mit Armen in Hochhalte das Gewicht auf das zweite Landebein verlagern oder in Schlussstellung kommen.

Konditionelle Lernvoraussetzungen:

- Beweglichkeit im Schultergürtel
- Haltekraft und Stützkraft bei gestrecktem Arm-Rumpfwinkel
- Ganzkörperspannung

Koordinative Lernvoraussetzungen:

- Orientierungsfähigkeit in „Kopf-unten-Füße-oben“-Situation
- Gleichgewichtsfähigkeit

Hilfestellung: Oberschenkelklammergriff

Ein/e Helfer/in zu jeder Seite des Turnenden; der/die Helferkinder bewegen sich der/dem Turnenden entgegen und ergreifen so früh wie möglich mit 1/1 Klammergriff einen Oberschenkel. Die Helferkinder leisten (bei zu wenig Schwung wird die/der Turnerin oder der Turner hochgezogen, gegebenenfalls Bremshilfe bei zu viel Schwung und Gleichgewichtshilfe für einen sicheren Stand.


Achtung! Egal in welcher Übungsphase und Übungsform ist das Handstandabrollen unbedingt zu vermeiden, um keine falschen Muster einzuüben und zu vermeiden, auf den Rücken zu fallen. Bei zu viel Schwung beim freien Aufschwingen in den Handstand kann eine Hand gelöst und der Körper zur Seite weggedreht werden.

Vorbereitung von Voraussetzungen für den Handstand

Eingangsphase

Wir machen uns fit für das Bodenturnen: Mit spielerischen Partnerübungsformen Voraussetzungen für den Handstand schaffen.

Beispiele für die Eingangsphase

Inhalte/Aufgaben Ausbilden von Körperspannung und Stützfähigkeit	Methodisch-didaktischer Kommentar	Elemente/Aufbau
<p><u>Station 1: Wandhandstand Brücke</u> A: „Hocke dich mit dem Rücken zur Wand und krabbel in den gehockten Wandhandstand hoch.“ B: „Du gehst unten durch die Brücke von A und machst daneben einen Wandhandstand gehockt.“ A: „Wenn B im Wandhandstand steht, gehst du vom Wandhandstand herunter und unter B durch.“ A und B im Unterricht durch Namen ersetzen</p> <p><u>Station 2: Ballwanderung</u> „Legt euch dicht nebeneinander in die Nackenbrücke und gebt den Ball unter dem Gesäß an B, der ihn von außen über den Bauch an A zurückgibt.“</p> <p><u>Station 3: Luftballonpresse mit Ballübergabe</u> „Klemme einen Luftballon oder einen kleinen Ball in der gebeugten Hüfte fest, turne eine Rückenschaukel in den Stand und übergib den Ball an deine Partnerin oder deinen Partner“.</p> <p><u>Station 4: Grabensprünge</u> „Hüpfe mit B wie ein Hase über die Mattengräben, und nach einer halben Drehung wieder zurück.“</p> <p><u>Station 5: Rückenkreisel</u> „Schaukel dich in der Rückenschaukel im Kreis herum“.</p> <p><u>Station 6: Liegestützquadratwanderung</u> „Wandere mit den Händen 2 Schritte vor, zur Seite, zurück und zur Seite. B hält dich an den Oberschenkeln fest. Dann wechselt ihr.“</p> <p><u>Station 7: Schiefes Brett überspringen</u> „Lege deine Fersen auf den Kasten und mache dich fest wie ein Brett. B krabbeln unter dir durch und springt über dich hinüber, dann wechselt ihr.“</p> <p><u>Station 8: Kopfball im Vierfüßler Gang</u> „Du stehst mit B einen Meter auseinander im Vierfüßlerstand. Wie oft könnt ihr euch den Ball in der vorgegebenen Zeit mit dem Kopf zuspielen?“</p>	<p>Ausbildung der Stützkraftausdauer</p> <p>Bei gutem Gelingen können sich vier Kinder zusammenschließen und ein Kind krabbeln unter drei Wandhandstand ausführenden Kindern durch (ggf. auch als Wettspiel: Welches Viererteam hat als erstes zweimal durchwechseln), hat gewonnen.</p> <p>Körpermittelspannung ausbilden, Zusammenarbeit üben</p> <p>Kräftigung der Bauchmuskeln und Hüftbeuger</p> <p>Rollen und ohne Hände aufstehen</p> <p>Stütz- und Haltekraft</p> <p>Bauchhaltekraft in Bewegung: Mit der Partnerin oder dem Partner um die Wette: Wer schafft es als erster/ganz?</p> <p>Stützkraft, Körpermittelspannung, Gewicht der Partnerin oder des Partners tragen</p> <p>Ganzkörperspannung, Springen und Landen</p> <p>Stützkraft unter dynamischen Bedingungen, Gewöhnung an Kopfüber-Position</p>	 <p>Die Abbildung zeigt die Stationen des Bodengrundlagentrainings (Gerling 2021, S. 80).</p> <p><u>Empfehlungen:</u> 45-60 Sekunden Belastung 15-30 Sekunden Pause Motivierende Musik einsetzen und die Wechsel mit Musikstop organisieren.</p> <p>Integration einzelner Übungen in Erwärmung und Unterricht, mit zunehmender Selbstständigkeit den Stationsbetrieb einüben</p>

Inhalte/Aufgaben Ausbilden von Körperspannung und Stützfähigkeit	Methodisch-didaktischer Kommentar	Elemente/Aufbau
<p>Weitere Beispiele zur Handstandvorbereitung:</p> <p><u>Bocksprung:</u> „Turne einen Bocksprung über B. Wenn du der Bock bist, bleib ganz fest und gib nicht nach.“</p> <p><u>Kniehangschaukeln am Reck:</u> „Hocke die Beine durch zum Kniehangbaumeln, löse dann die Hände von der Stange und stütze dich mit den Händen auf die Matte. Dann schwinde die Beine in den Hockstand ab.“ (ggf. Rolle vorwärts turnen)</p> <p><u>Flüchtiger Hockhandstand</u> „Setze aus dem Hockstand mit gestreckten Armen die Hände auf und drücke dich von beiden Beinen zu einem kurzen Hockhandstand ab. Lass dabei die Beine gehockt am Bauch und komm zurück in die Hockstellung.“</p> <p><u>Zappelhandstand/ungeformter Handstand</u> Wie Hockhandstand aber mit Abdruck von einem Bein (Schwungbein) und mit den Beinen in der Luft zappeln.</p>	<p>Stützen Gewicht der Partnerin oder des Partners halten</p> <p>Üben der Kopfüber-Position Armstütz mit Gesäß über Schulter und Hand</p> <p>Stützen in verschiedenen Variationen</p> <p>Schwungbein herausfinden, Handstand lernt man durch Handstandturnen! Oft wiederholen!</p>	 <p>Die Abbildung zeigt den Ablauf des „Flüchtigen Hockhandstands“ (Gerling 2021).</p>

Themen eines exemplarischen Unterrichtsvorhabens zum fertigkeitenorientierten Turnen für die Jahrgangsstufen 3 und 4

Von den Füßen auf die Hände kommen – Das Kunststück Handstand mit Partnerhilfe erlernen

Schritt 1: Mit Körperspannung von anderen geturnt werden: Übungsformen zum Bewegen, Heben und Tragen der Partnerin oder des Partners mit Körperzusammenschluss

Schritt 2: Mit Schwung in den Handstand: Übungsformen zum Schwungbein- und Abdruckbeineinsatz mit Oberschenkelklammergriff in einfachen Situationen

Schritt 3: Wir turnen den Handstand mit Hilfe und an der Wand

Inhalte/Aufgaben Die Partnerin oder den Partner bewegen, heben und tragen – Körperspannung halten	Methodisch-didaktischer Kommentar	Elemente/Aufbau
<p>Pendeln der Partnerin oder des Partners im Stand (frontal oder seitlich)</p> <p>Turnkind: „Mach dich ganz steif, drück die Arme an den Körper und lass dich bewegen.“</p> <p>Helferkinder: „Bewege dich B entgegen. Greife die Vorder/- Rückseite des Schultergürtels (oder ggf. seitlich an der Schulter). Nimm B mit dem Griff an den Schultern frühzeitig an und beuge die Arme und bremse den Schwung. Drück B dann sanft mit Streckung der Arme wieder von dir weg und begleite ihn lange“.</p>	<p>Turnkind: Körperspannung halten, sich bewegen lassen und vertrauen</p> <p>Helferkinder: Wesentliche Prinzipien des aktiven Helfens einüben: Entgegenbewegen, frühzeitiges Annehmen und nach Umkehrpunkt sanft zurückdrücken und lange begleiten. Bei ängstlichen Kindern stehen die Helfer nah beim Turnkind und halten durchgängig Körperkontakt.</p>	
<p>Aus der Rückenlage durch zwei oder vier Helfer in den Handstand heben</p> <p>Turnkind: „Mach dich ganz steif, halte deinen Kopf grade und drücke die Arme an den Körper.“</p> <p>Helferkinder: „Steht seitlich hinter eurer Partnerin oder eurem Partner und hebt ihn mit Griff an den Schultern und am Rücken in den Stand.“</p>	<p>Turnkind: Körperspannung halten und sich bewegen lassen</p> <p>Helfer üben, das Gewicht der Partnerin oder des Partners zu bewegen.</p>	
<p>Aus dem Liegestütz vorlings die Partnerin oder den Partner mit zwei oder vier Kindern in den Handstand heben.</p> <p>Turnkind: „Geh in Liegestützposition und spanne den ganzen Körper an, in dem du das Gesäß zusammenkneifst und die Beine zusammen-drückstreckst und den Bauchnabel zum Rücken ziehst. Halte die Spannung, wenn du bewegt wirst. Schau im Handstand auf deine Fingerspitzen.“</p> <p>zwei bis vier Helferkinder: „Hebt eure Partnerin oder euren Partner mit Griff an den Oberschenkeln aus der Liegestützposition kurz bis in den Handstand hoch und senkt ihn langsam und vorsichtig wieder in den Liegestütz ab.“</p>	<p>Turnkind übt bewegt zu werden, Körperspannung zu halten und in Überkopfposition zu sein</p> <p>Helferkinder üben Gewicht zu tragen und zu bewegen und den Oberschenkelklammergriff anzuwenden</p>	

<p>Inhalte/Aufgaben Schwungbeineinsatz und Helfergriff in 3er Teams einüben</p>	<p>Methodisch-didaktischer Kommentar</p>	<p>Elemente/Aufbau</p>
<p>Aufsteigen in den Wandhandstand vorlings „Sitze in der Hocke mit dem Rücken zur Wand und klettere mit den Füßen die Wand hinauf in eine Liegestützposition, spanne dein Gesäß an und mach dich ganz gerade, halte kurz und klettere wieder herunter. Helferkinder sagen dir, ob du gestreckt bist und dein Gesäß angespannt ist.“</p>	<p>Halten des gespannten Körpers über Kopf, Helfer schulen, Bewegungssehen, Rückmeldung geben</p>	 <p>Die Abbildung zeigt den Ablauf des „Handstand an der Wand“ (Gerling 2021, S. 100).</p>
<p>Wandhandstand vorlings mit Partnerhilfe Schritt 1: Wandhandstand mit Partnerhilfe in die Senkrechte <u>Turnkind:</u> „Hocke mit dem Rücken zur Wand und klettere mit den Füßen die Wand hoch zum Wandhandstand. Wenn deine Helferkinder dich in den graden Handstand bewegt und wieder an der Wand abgelegt haben, klettere wieder hinunter.“ <u>2 Helferkinder:</u> Du stehst seitlich vom Turnkind und greifst mit beiden Händen einen Oberschenkel. Bewege zusammen mit deinem Helfer das Turnkind kurz von der Wand weg in die aufrechte Handstandposition und führt das Turnkind dann wieder zurück an die Wand.“</p> <p>Schritt 2: Partnerin oder Partner in Senkrechte anheben <u>2 Helferkinder:</u> „Nun könnt ihr Helferkinder probieren, die Turnerin oder den Turner in der aufrechten Handstandposition kurz anzuheben. Dabei müsst ihr ganz nah an das Turnkind herangehen.“</p> <p>Schritt 3: Wandschnepper <u>Turnkind:</u> „Du kletterst wieder in den Wandhandstand mit Abstand zur Wand. Drücke dich nun leicht mit einem Bein von der Wand weg, stoppe das Bein und schließe beide Beine, so dass du in einen aufrechten Handstand kommst.“ <u>2 Helferkinder:</u> „Ihr schnappt mit dem gelernten Oberschenkelklammergriff die Beine und haltet das Turnkind kurz im Handstand, legt es dann wieder an der Wand ab.“</p> <p>Variante Kastenschnepper Abspreizen zum Handstand aus der Hüftlage am Kasten, zwei Helferkinder halten mit Oberschenkelklammergriff</p> <p>Schritt 4 <u>Turnkind:</u> „Du liegst auf dem Kasten, wippst mit dem gestreckten Bein zweimal leicht aufwärts und schwingst beim dritten Mal das Bein energisch hoch. Deine Helferkinder helfen dir in den Handstand zu kommen und legen dich auch wieder auf den Kasten zurück ab.“ <u>Helferkinder:</u> Wie in Schritt 3, Hände so drehen, dass die Daumen zu den Knien der Turnerin oder des Turners zeigen.</p>	<p>Dreiergruppen an der Wand nebeneinander mit einer Matte vor der Wand</p> <p>Achtung! Das Turnkind darf nicht mit den Händen näher an die Wand laufen! Es kann dann nicht mehr hinunterklettern. Abstand beibehalten!</p> <p>Einführung des Helfergriffs (Oberschenkelklammergriff) in Ruheposition der Turnerin oder des Turners</p> <p>Wenn die erste Übung gut geklappt hat, kann diese Steigerung geübt werden. Die Helferinnen oder Helfer lernen Körpergewicht zu heben.</p> <p>Die Turnerin oder der Turner übt leichten Schwungbeineinsatz.</p> <p>Helferkinder: Anwendung des Oberschenkelklammergriffs unter dynamischen, aber noch erleichterten Bedingungen</p> <p>! Auf keinen Fall abrollen! Die Helfer führen die Partnerin oder den Partner nach dem Handstand wieder in die Bauchlage auf den Kasten. Die Turnerin oder der Turner drückt sich dann zurück in den Stand.</p> <p>Hilfestellung unter dynamischen, aber noch erleichterten Bedingungen üben</p> <p>Schwungbeineinsatz üben</p>	 <p>Die Abbildung zeigt den Ablauf des Wandschneppers (Gerling 2021, S. 98ff.).</p>  <p>Die Abbildung zeigt den Ablauf einer Variante des Kastenschneppers (Gerling 2021, S. 98ff.).</p>  <p>Die Abbildung zeigt den Ablauf einer Variante des Kastenschneppers (Gerling 2021, S. 98ff.).</p>  <p>Die Abbildung zeigt den Wandhandstand mit Partnerhilfe in die Senkrechte (Gerling 2022).</p>

Inhalte/Aufgaben Aufschwingen in den Handstand und Abschwingen in 3er Teams	Methodisch-didaktischer Kommentar	Elemente/Aufbau
Die ersten Handstände mit Hilfestellung können zur Sicherheit an einer Wand oder gegen eine dicke Matte geturnt werden, um die Angst vor einem Überschlagen zu nehmen.		
<p>Turnkind: „Nimm die Arme nach oben und spanne dich an, mach einen weiten Schritt vorwärts in einen weiten Ausfallschritt und verlagere dein Gewicht auf das vordere Standbein. Schwinge dich in den Handstand auf. Schau auf deine Hände und spanne den ganzen Körper an. Senke dann ein Bein wieder ab, dann das andere und komm mit gestreckten (nach oben gehaltenen) Armen wieder in den Stand.“</p> <p>2 Helfer: „Ihr steht seitlich vor dem Turnkind. Eure nahe Hand zeigt mit der Handfläche nach oben und geht dem Oberschenkel des Turnkindes entgegen, um hebend das Aufschwingen zu unterstützen. Die ferne Helferhand umfasst den Oberschenkel schnellstmöglich von hinten, so dass ihr ein Überfallen des Turnkindes verhindern könnt. Wenn das Turnkind ein Bein absenkt und wieder auf dem Boden turnt, könnt ihr loslassen.“</p>	<p>Aufschwingen mit Hilfe üben, Durchwechseln mit vielen Wiederholungen</p> <p>Wenn der Handstand mit Hilfe gut klappt, von der Wand weggehen</p> <p>Mit der Zeit die Hilfe reduzieren (im Stand kurz die helfenden Hände wegnehmen etc.)</p>	 <p>Die Abbildung zeigt das Aufschwingen mit Hilfe. Die turnernahe Hand der Helferkind zeigt mit Handinnenfläche zur Decke: „Bitte sehr, turn.“ (Gerling 2021, S. 101).</p>

Verwendete Quellen und weitere Anregungen zum Turnen in der Grundschule:

Blume, M. (2012). Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein. Aachen: Meyer und Meyer Verlag.

Bruckmann, M. (1990). Wir turnen miteinander. Ideen, Anregungen und Beispiele für Partner- und Gruppenturnen an und mit Geräten. Stuttgart: Fördergesellschaft des Schwäbischer Turnerbundes.

Gerling, J.E. (1999). Basisbuch Geräteturnen. Aachen: Meyer und Meyer Verlag.

Gerling, Ilona (2022). Helfen und Sichern im Turnen. Alle Helfergriffe, Methodik und über 130 kooperative Spiele. (Wo Sport Spaß macht). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Gerling, Ilona (10. Auflage 2021). Basisbuch Gerätturnen: Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten (Wo Sport Spaß macht). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Lange, S. (2015). Turnen in der Primarstufe. 25 komplette Unterrichtseinheiten für die Jahrgangsstufen 1 bis 4. Schorndorf: Hofmann- Verlag.

UK NRW (5. Auflage 2020). Prävention 39. Fachfremd Sport unterrichten in der Grundschule. Beispiele für Unterrichtsvorhaben im Bereich „Bewegen an Geräten - Turnen“.

3 Laufen, Springen, Werfen

Das Bewegungsfeld Laufen, Springen und Werfen stellt für die Lernenden einen breiten Fundus grundlegender Bewegungserfahrungen bereit. Hierbei geht es vom Sammeln von Bewegungserfahrungen, welche die Kinderleichtathletik bietet, bis hin zum Erlernen der Grobformen von Fertigkeiten.



Wesensmerkmal der Kinderleichtathletik ist ihre Basisorientierung. Die Inhalte sind motivierend, grundlegend und kindgemäß, daher stehen koordinationsfördernde Ansätze im Mittelpunkt (s.o.): freies Erproben, gesundes Leisten, offenes Experimentieren und sicheres Anwenden von Gekanntem im Wettspiel. Kinderleichtathletik ist in der Primarstufe also der zentrale didaktische Ansatz. Bereits ältere Autoren heben zur Kinderleichtathletik hervor, dass mit diesem Ansatz eine Fitnessbasis geschaffen werde, sodass auf die Belastungen der Sportart vorbereitet wird und mit höherem Alter höhere Leistungen ermöglicht werden. Insbesondere erleichtern koordinativ vielfältige Bewegungserfahrungen das Erlernen sportlicher Fertigkeiten und führen zu einer qualitativ besseren motorischen Umsetzung. Mit dieser motivierenden Inszenierung des Bewegungsfeldes erhalten Kinder zudem einen sinnvollen Beitrag zu ihrer Freizeitbeschäftigung (Medler & Katzenbogner 2009, 2010).

Die Bewegungsformen dieses Bewegungsfeldes werden über attraktive Bewegungssituationen in ihrer großen Vielfalt erfahren und kontinuierlich weiterentwickelt. Hierbei steht die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten immer wieder im Mittelpunkt der unterrichtlichen Bemühungen. Durch ein breit entwickeltes Repertoire an Erfahrungen im Laufen, Springen und Werfen kann nämlich in allen Bewegungsfeldern effektiv und schneller gelernt werden.

Offene Bewegungsaufgaben bieten die Möglichkeit, das Bewegungsfeld kreativ auszulegen, wie zum Beispiel beim variantenreichen Springen im Sprunggarten. Induktive Vorgehensweisen ermöglichen hier besonders viel Spielraum.

In dieser vielfältigen koordinativen Grundausbildung werden gleichzeitig die verschiedenen Sinnperspektiven des Sports miteinander verknüpft. Darin enthalten ist auch die Leistungsperspektive, sie ist aber kein Abbild der Fernsehleichtathletik. Der Umgang mit Leistung bedeutet in einem prozessorientierten Vermittlungsprozess vielmehr das Sichtbarmachen und Erkennen des Leistens sowie die damit einhergehende Vermittlung der Freude an der eigenen Leistung. Das Vergleichen von individuell variierenden Leistungen – wie zum Beispiel bei Sprints mit Rücken- und Gegenwind – ist eine Möglichkeit. Der Unterricht beinhaltet zudem die Vorbereitung auf ein Sportfest, zum Beispiel das Absolvieren eines Kinderzehnkampfes: www.sportpaedagogik-online.de/leicht/kinderzehnkampf.html (abgerufen am 06.02.2022) oder die Teilnahme an den Bundesjugendspielen: www.bundesjugendspiele.de (abgerufen am 06.02.2022).

Bei Sportfesten können die Lernenden jeweils ihre eigenen Stärken erkennen, mit anderen fair umgehen und lernen die Leistung eines jeden zu respektieren. Die Lehrkraft ist nun gefordert, bei der Rückmeldung der Ergebnisse gewinnbringend mit den Lernenden zu kommunizieren und sie für weiteres Leisten zu gewinnen.

Die Perspektive Wagnis findet sich ganz wesentlich in Sprung- und Sprintaufgaben wieder, wie beispielsweise bei von Schülerinnen und Schülern selbst zusammengestellten Geräteaufbauten zum Springen und Laufen.

Die auf diese Weise charakterisierte Kinder- oder Spielleichtathletik orientiert sich also an den Bedürfnissen des Kindes: Freude, Erfolg und Spannung erleben, Fertigkeiten in freien und motivierenden Lern- und Übungssituationen erwerben, miteinander kooperieren und kommunizieren. Die spielerische Umsetzung hat Vorrang, dennoch dient die später folgende Wettkampfleichtathletik als Bezugsgröße für altersgemäße Anpassungen bzw. spielerische Unterrichtsplanungen. Die traditionelle Leichtathletik hat für den Schulsport jedoch weiterhin Bestand. Das langfristige Ziel bleibt die Teilhabe an der Erwachsenenleichtathletik, die sich an der Idee schneller – höher – weiter orientiert und von der individuellen Leistung geprägt ist. Demnach bedeutet Leichtathletik auf allen Lernstufen: Leistungsentwicklung und Zielstrebigkeit.

Auch im spielerischen Bereich bedarf es daher einer systematischen Planung; der Sportunterricht muss sich auch im spielerischen Bereich der Leichtathletik an den Trainingsgesetzmäßigkeiten orientieren. Spielerisches Handeln im Sportunterricht bleibt also sinnhaftes Handeln. Entscheidend für den Schulsport ist eine vielseitige, individuelle und fantasievolle Umsetzung. Die Disziplinen des Kinderzehnkampfes verlangen zum Beispiel neben motorischen Fertigkeiten auch Kompetenzen im Bereich der Selbsteinschätzung, Teamfähigkeit und Risikobewertung.

Grundsätzlich bieten die folgenden Prinzipien bei der Planung und Durchführung des Sportunterrichts im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen eine Orientierung:

- **variantenreiche Formen** des Laufens, Springens und Werfens vermitteln,
- **einfache Alltagsgeräte** nutzen: Bananenkartons, Teppichfliesen, Flatterband, etc.,
- **schnelle erste Erfolge** und Leistungsanreize erreichen: kleine Staffeln, Treffzonen beim Weitsprung oder Ballwurf, Erfolgswahrscheinlichkeiten einplanen, vielfältige Wurfziele, zum Laufen anregende Würfel- und Puzzlespiele oder auch Risikowettbewerbe (beispielsweise Umkehrsprint beim Kinderzehnkampf),
- **kreatives Lösen** von Bewegungsaufgaben: Mit welchem Sprungstil kann ich eine Höhe überwinden? Wie kann ich Wurfgeräte anders oder am weitesten werfen?,
- **eigenständiges Lösen** von Aufgaben: Anregung von

Eigentätigkeiten auch mittels eigenverantwortlicher Aufgabenstellungen (zum Beispiel Sprunggarten eigenständig oder zu zweit bewältigen) oder eigenen Leistungsmaßstäben (vergleiche Beispiele des Kinderzehnkampfes),

- **spielerisches Vermitteln:** Entwicklung von Fähigkeiten in druckfreien, motivierenden Lern- und Übungssituationen,
- **bewegungsdichte Organisationsformen** mit viel Aktivität,
- **variable Nutzung** genormter Sportanlagen (Sprunggruben lassen sich oft auch von der Seite nutzen. So kann eine deutlich höhere Zahl an Gruppen gleichzeitig starten.)

Weiterhin ist zu bedenken, dass die Organisationsformen so ausgewählt werden, dass es nicht zu langen Wartezeiten oder Schlangenbildung an den Stationen kommt.

Anregungen im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen

Im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen werden nachfolgend die drei Teilbereiche der Leichtathletik in unterschiedlicher Weise aufbereitet. Lehrkraftzentrierte, offene sowie spielerische Zugänge stehen nebeneinander und haben in Abwägung der den Sportunterricht durchgehend strukturierenden Ansätze in der Primarstufe ihre Berechtigung (siehe Eisberg in den Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020), S. 10). Zu gewährleisten sind eine hohe Bewegungsintensität, durchgehende Sicherheit, Differenzierung und auch in diesem Zusammenhang eine Orientierung an Interessen.

3.1 Anregungen am Beispiel des schnellen Laufens – ein lehrerzentriertes Lernangebot

Übergeordnete Kompetenz	
Die Schülerinnen und Schüler kennen und beherrschen elementare leichtathletische Bewegungsformen und stellen sich Herausforderungen in spielerischen Wettkämpfen.	
Prozessbezogene Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren leichtathletische Bewegungsformen und ihr individuelles Leistungsvermögen. • kooperieren beim Üben und bei Wettkämpfen.
Inhaltsbezogene Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • zeigen Fähigkeiten wie Reaktion, Rhythmus und Orientierung am Beispiel des schnellen Laufens. • laufen in verschiedenen Varianten. • können beschleunigen und Hindernisse in der Grobform überlaufen. • gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um.

Exemplarisch wird hier das Beispiel des schnellen Laufens für die Jahrgangsstufen 3 und 4 dargestellt. Der Baustein „schnelles Laufen“ muss keine komplette Unterrichtsstun-

de umfassen, sondern kann im Sinne der Kinderleichtathletik mit weiteren Inhalten wie denen des Werfens oder des Springens kombiniert werden. Schnelles Laufen ist

ebenfalls in verschiedenen Tick- und Ballspielen wiederzufinden.

Das Überlaufen von flachen Hindernissen stellt eine attraktive Form des Sprintens dar. Die folgenden methodischen Schritte für eine erfolgreiche Umsetzung sind unbedingt einzuhalten, da der Aufforderungscharakter der Höhe schnell zum Themenbereich „Springen“ abweicht.

Stundenthemen der Einheit:

Thema	Elemente/Bestandteile
Grundlegende Koordination	Lauf-ABC, z. B. als regelmäßige Erwärmung
Reagieren, schnelles Laufen	Starts aus verschiedenen Positionen
Rhythmisieren	Schnelles Überlaufen von Kartons
Wettkämpfen und Umgang mit Leistung	Wettbewerbsformen wie Relativwettkämpfe, Mannschaftswettkämpfe, Zufallswettkämpfe

Diese Themen finden sich nachfolgend in einer exemplarischen Unterrichtseinheit wieder.

Die erste Stunde

Als Vorbereitung auf das Thema werden in der Erwärmung verschiedene Hütchen- oder Schaumstoffbahnen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben durchlaufen. Hierbei geht es um die Gewöhnung an Markierungen, das Gestalten von Frequenz und Schrittlänge.

Aufbau: 5 m Anlauf und eine Endmarkierung, die umlaufen wird, markiert die Lehrkraft; die weiteren Markierungen legen die Lernenden selbst in die 5m-Bahn hinein. Bewegungsvorgaben: es folgen drei Schritte, ein Schritt, in jedem Zwischenraum, 3 Schritte, ein Schritt, Arme in verschiedenen Positionen wie Hochhalte, auf Schulterhöhe, vorne, sowie seitwärts im Kniehebelauf. Am Ende der Erwärmung können die Lernenden auch gegeneinander mit Kommando oder synchron die Bahn mit je einem Kontakt überqueren. Variationen in der Erwärmung sind möglich und wichtig. So können verschiedene Abstände gewählt, in der Kurve aufgebaut oder andere Abstandsmarkierungen verwendet werden. Durch diese Erweiterung der Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit wird die Schrittgestaltung in allen Bewegungsaufgaben geschult.

Die zweite Stunde

Thema: Start

Aufbau: Die Strecke sollte eher kurz sein und könnte bei 20m liegen. Die Starts erfolgen gegeneinander aus verschiedenen Positionen wie dem Schneidersitz, einer Bauchlage, Rückenlage, einem Liegestütz und weiteren Lagen. Das Kommando sollte variiert werden. Neben dem „fertig - los“ kann auch auf eine bestimmte Farbe, einen Tiernamen, einen Pfiff oder auf visuelle Startsignale reagiert und gestartet werden. Diese Aufgabe könnten die Lernenden paarweise selbstständig im Wechsel übernehmen.

In dieser ersten Unterrichtsstunde stehen das Wettkämpfen und der Umgang mit der Leistung im Vordergrund. Unterschiedliche Leistungsvermögen werden sichtbar. Daher bietet es sich an, das Thema „Stärken jedes einzelnen“ zu thematisieren. In einer Zwischenreflexion können die Lernenden erarbeiten, wie diese Rennen ausgeglichener gestaltet werden können. Dabei können diese Ideen zum Gesprächs- und nachfolgenden Unterrichtsgegenstand werden:

- ein versetzter Start
- Einteilung Gleichstarker
- der/die Langsamere läuft los, der/die andere reagiert und versucht ihn/sie wieder zu überholen
- versetzte Startkommandos
- verschiedene Startpositionen
- Wendesprint mit verschieden weit entfernten Wendepunkten

Die dritte und vierte Stunde

Thema: Hindernisse überlaufen

Aufbau: Drei bis fünf verschiedene Bahnen mit verschiedenen Abständen (16, 18, 20 FüÙe) und sechs bis zehn Meter Anlauf werden markiert. Überlaufen werden sichere Hindernisse aus Schaumstoff, Minihürden oder Kartons. Drei bis vier Hindernisse werden aufgestellt. Fünf Meter hinter dem letzten Hindernis befindet sich eine Ziel- oder Wendemarkierung. So wird das letzte Hindernis auch sicher überlaufen. Die Hindernisse sind flach zu

wählen, so dass die Lernenden, ohne zu springen, über diese laufen können.

Im ersten Schritt dürfen die Lernenden die Bahnen zunächst etwas freier erproben. Die Aufgabenstellung lautet: „Überlaufe so schnell wie möglich die Hürden“. Die Lernenden dürfen hierbei die verschiedenen Bahnen ausprobieren. Sie wählen von sich aus die Bahn, die sich für sie rhythmisch am besten überlaufen lässt, so dass immer das gleiche Bein vorne ist. Dies sollte mit den Lernenden in einer Zwischenreflexion bewusstgemacht werden.

Im zweiten Schritt laufen die Lernenden gegeneinander über die flachen Hürden. In der Methodik steht das schnelle Überwinden an erster Stelle. Die Lernenden wenden die erlernten Variationen aus der ersten Stunde an.

Im dritten Schritt kommt eine technische Unterstützung hinzu. Die Lehrkraft bietet den Lernenden einen „Trick“ an, um schneller zu sein. Hinter der Hürde soll der Fuß so

schnell wie möglich wieder Bodenkontakt finden. „Fliegen macht langsam“, wäre eine weitere Umschreibung welche die Lehrkraft sagen könnte. Anschließend probieren die Lernenden dieses „Bodenfassen“ aus und können im Anschluss gegeneinander laufen. Hier können den Lernenden auch das „in eine Pfütze treten“ angeboten werden. Ein kurzer aber intensiver Abdruck nach der Hürde.

Beim zweiten „Trick“ geht es um ein frühzeitiges Abdrücken vor der Hürde. Als Hilfsmittel wird circa vier Fuß vor die Hürde eine Markierung gelegt. Die Lernenden durchlaufen wieder eigenständig den Aufbau.

Die Möglichkeit, die Hindernisse zu erhöhen, sollte nur in kleinem Rahmen und im letzten methodischen Schritt erfolgen. Sobald die Kinder damit beginnen, zu springen, ist die Höhe nicht mehr angemessen. Um das Erlernte zu vertiefen, können Wendestaffeln über kleine Hürden durchlaufen werden.

3.2 Anregungen am Beispiel des Sprunggartens – ein offenes Lernangebot



ORGANISATION / ABLAUF:

In einem Feld werden mehrere Hindernisse unterschiedlicher Art und unterschiedlicher Höhe wie beispielsweise Bananenkisten, Schaumstoffblöcke, Hütchen, Kinderhürden o.Ä. aufgebaut. Sofern Sicherheits- und Leistungsaspekte beachtet werden, können auch mehrere Geräte zu einem Hindernis „kombiniert“ werden. Die Kinder überspringen die Hindernisse auf vorgegebene Art:

- ▲ Absprung stets mit links / stets mit rechts
- ▲ Landung stets mit Absprungbein / stets mit absprungfermem Bein / stets beidbeinig

VARIATIONEN:

- ▲ Mehrfachsprünge: Vor allen Hindernissen werden zwei Reifen platziert. Alle Hindernisse werden nun mit der Sprungfolge „links – links – rechts“ bzw. „rechts – rechts – links“ überquert. Für diese Variante sind niedrige Hindernisse zu nutzen.

- ▲ **Staffelvariante:** In den Ecken des Feldes positionieren sich vier Staffelteams. Nach dem Startsignal muss der Startläufer 5 unterschiedliche aber eigenständig gewählte Hindernisse überspringen, bevor er zum Team zurückkehrt und den nächsten Läufer ins Rennen schickt.

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:	MATERIAL:	DAUER / WIEDERHOLUNGEN:
<ul style="list-style-type: none"> ▲ Sicherheitsaspekte beachten: Genügend Abstand zwischen den Hindernissen beachten und nur Hindernisse ohne erhöhtes Gefahrenpotenzial wählen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Unterschiedliche Hindernisse 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 10 Minuten

Die Abbildung zeigt den Aufbau des Sprunggartens (Deutsche Leichtathletik-Jugend 2017).

3.3 Anregungen am Beispiel des weiten Werfens

Zum Teilbereich Werfen sind alle formalen Hinweise in Kapitel 4 der Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) zu beachten (S.22). So gilt, dass grundsätzlich in eine vorgegebene Richtung beziehungsweise in einem gesicherten Rahmen geworfen wird.

Das Thema *Werfen* kann zum Beispiel durch folgende Inhalte erschlossen werden:

- Die Lernenden sammeln mit vielfältigen Wurfgeräten (Schweifbälle, Heuler, Tennisbälle, Tischtennisbälle usw.) Wurferfahrungen.
- Die Lernenden versuchen Bälle über das Fußballtor zu werfen.
- Sobald alle Lernenden einen Abwurfwinkel realisieren können, dürfen sie probieren, einen von der Lehrkraft in die Höhe geworfenen großen Ball (großen Gymnastikball oder Kin-Ball) zu treffen. Dabei stehen die Schülerinnen und Schüler im Halbkreis und versuchen den großen Ball mit den Schweifbällen im höchsten Punkt abzuwerfen.
- In der Halle: Die Lernenden werfen auf erhöhte Gegenstände (Markierungen an den Wänden, Hütchen auf großen Kästen oder Gymnastikreifen an den Ringen). Mit erfolgreichen Würfen können Punkte gesammelt werden.
- Die halbe Gruppe besitzt einen Ball und wirft. Die andere Teilgruppe holt nach einem Kommando schnellstmöglich die Bälle wieder zurück. Die Lehrkraft stoppt die Zeit. Die Aufgaben werden getauscht und

die jeweils erreichten Zeiten der Mannschaften werden miteinander verglichen. Die Lernenden können innerhalb der Mannschaft miteinander vereinbaren, wer welchen Ball holt, sodass die schnellsten Schülerinnen und Schüler die entferntesten Bälle holen (Differenzierung und Gruppenbildung durch Kommunikation).

- Die Rolle der Werfenden und Zurückbringenden wechseln nach einem Wurf oder einem Balltransport. Beginn: W wirft möglichst weit in eine entsprechend markierte Zone, läuft ins Feld und wird zu Z. Der erste Zurückbringende transportiert den geworfenen Ball zur / zum nächsten W und stellt sich zum nachfolgenden eigenen Wurf an und hat eine kurze Verschnaufpause.
Teilnehmende: drei bis fünf Lernende pro Gruppe
Anregung / Motivation: Punkte werden durch Zonen-treffer erworben und addiert.

Weiterführende Quellen:

- Deutsche Leichtathletik-Jugend (2017). Übung der Woche - Disziplinbereich Sprung - Sprunggarten.
- Katzenbogner, Hans & Medler, Michael (2009): Spiel-leichtathletik Teil 1 und Teil 2.
- Katzenbogner, Hans & Medler, Michael (2010): Kinder-leichtathletik: Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein.

4 Schwimmen



Beim Schwimmen lernen steht die Entwicklung der Lernenden zu Individuen, die sich sicher und kompetent am, ins und im Wasser bewegen können im Vordergrund. Diesen Entwicklungsprozess möglichst freudvoll zu gestalten und dabei die vielfältigen Sinnperspektiven zu erschließen, die der Bewegungsraum Wasser eröffnet, ist die Herausforderung bei der Planung und Durchführung des schulischen Schwimmunterrichts.

Die Kernbereiche des Anfängerschwimmens lassen sich wie folgt visualisieren:

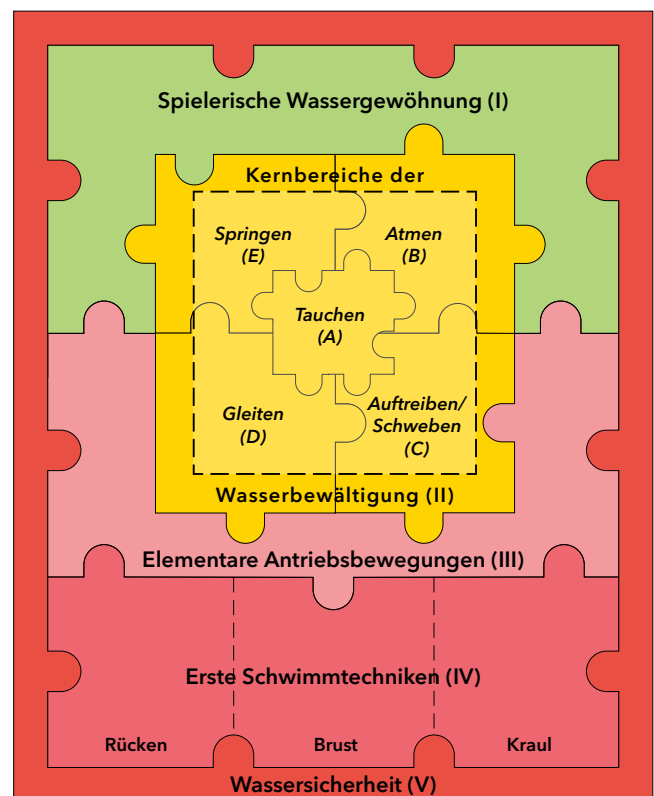
Während der Bereich der **Spielerischen Wassergewöhnung (I)** bei bekannten Spiel- und Bewegungsformen ansetzt und diese ins Wasser überträgt, um die Kinder an den unbekanntem Bewegungsraum heranzuführen, setzt sich der Bereich der **Wasserbewältigung (II)** explizit erkundend mit den Besonderheiten des Wassers auseinander. Auch hier steht die spielerische Auseinandersetzung mit diesem Element im Vordergrund und verfolgt das Ziel, Reflexe wie den Kopfstell-, Lidschluss- und den Atemreflex zu kontrollieren und die Auftriebskraft bzw. den Wasserwiderstand für die Fortbewegung zu nutzen.

Zu den Kernbereichen der Wasserbewältigung zählen vor allem das Tauchen (A) und Atmen (B), denn die Fähigkeit, den Kopf unter Wasser zu nehmen und ins Wasser auszuatmen, bildet die Grundlage für viele Übungen zum Auftreiben/Schweben (C) und Gleiten (D). Auch das Springen (E) im und ins Wasser gelingt besser, wenn die Kinder ohne Angst den Kopf ins Wasser nehmen oder zumindest Wasserspritzer im Gesicht tolerieren können.

Aus den vielfältigen Bewegungsformen lassen sich **Elementare Antriebsbewegungen (III)** entwickeln, die noch keinem Technikleitbild folgen, sondern das eigenständige Erkunden von Bewegungslösungen und vielfältige kontrastreiche Bewegungserfahrungen ins Zentrum stellen. Durch dieses Entwickeln kreativer Bewegungsmöglichkeiten und deren Reflexion im Hinblick

auf ihre Funktionalität nähern sich die Lernenden über elementare Antriebsbewegungen in der Regel bereits den Schwimmtechniken des Rücken- und Kraulschwimmens, aber auch des (späteren) Delphinschwimmens an. Daran anknüpfend können **Erste Schwimmtechniken (IV)** erlernt und gefestigt werden. Hier bietet sich neben dem Rücken- und Kraulschwimmen auch das Brustschwimmen an, da sich dabei zu jeder Zeit alle Extremitäten im Wasser befinden, wirken hier die größten Auftriebskräfte. Dadurch erscheint das Brustschwimmen vielen als leicht erlernbar. Allerdings ist es die Schwimmtechnik mit dem komplexesten Bewegungsablauf, der sich zudem noch weitgehend einer visuellen Kontrolle durch die lernenden Kinder entzieht und somit anfällig für ungenaue Bewegungsausführungen ist.

Bei der Vermittlung des Schwimmens sollte immer auch der Aspekt der **Wassersicherheit (V)** beachtet werden. Es ist weniger das Ziel des schulischen Schwimmunterrichts, Kindern ein sich über Wasser halten zu ermög-



Die Abbildung zeigt die Bereiche des Anfängerschwimmens (weiterentwickelt nach Rheker, 2011).

lichen, wie es mit einem deduktiven lehrerzentrierten Vorgehen beim Brustschwimmen schnell (auch ohne vorherige Wassergewöhnung und -bewältigung) erreicht werden kann. Vielmehr geht es darum, die Kinder zu jeder Zeit und bei unterschiedlichen Bedingungen kompetent handlungsfähig im Bewegungsraum Wasser

zu machen. Das bedeutet, den Lernprozess so zu gestalten, dass die Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzt werden, auch mit Wellen, einem unbeabsichtigten Sturz ins Wasser oder einem längeren Aufenthalt unter Wasser souverän umzugehen. Ebenfalls gehören hierzu Kenntnisse über Möglichkeiten zur Selbstrettung.

Kompetenzen im Bewegungsfeld Schwimmen

Das Bewegungsfeld Schwimmen am Beispiel des Anfängers	
Übergeordnete Kompetenz Die Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten und Gefahren des Bewegungsraums Wasser, sie bewältigen eine Schwimmtechnik in der Grobform sicher.	
Prozessbezogene Kompetenz	Schülerinnen und Schüler... • erschließen sich gemeinsam oder alleine Bewegungsmöglichkeiten im Bewegungsraum Wasser, präsentieren bzw. kommunizieren ihre Bewegungslösungen und reflektieren deren Funktionalität.
Inhaltsbezogene Kompetenz	Schülerinnen und Schüler ... • erschließen sich die Besonderheiten des Bewegungsraums Wasser und nutzen die Auftriebskraft und die höhere Dichte, um sich die Fortbewegung zu erleichtern. • kontrollieren ihren Atem- und Kopfstellreflex und zeigen dies durch eine rhythmisierte Einatmung über und die komplette Ausatmung ins Wasser. • kontrollieren ihren Lidschlussreflex und zeigen dies, indem sie sich unter Wasser tauchend orientieren. • nehmen zum Schwimmen eine widerstandsarme horizontale Wasser- bzw. Gleitlage ein. • treiben sich mit Armen und Beinen an, so dass eine Schwimmtechnik erkennbar ist. • geben die Baderegeln (der DLRG oder des DRK) in eigenen Worten wieder und nennen Beispiele aus ihrer Lebenswelt für deren konkrete Umsetzung. • nehmen im Sinne der Selbstrettung eine kraftsparende Fortbewegungsposition ein, um sich in Notfällen möglichst lange über Wasser halten zu können.

Anregungen im Bewegungsfeld Schwimmen

Die folgenden praktischen Anregungen werden durch kursiv gesetzte Hintergrundinformationen sowie durch die aufgegriffenen Sinnperspektiven (gelbes/blaus Post it) und Anforderungsbereiche (grünes/rotes Post it) ergänzt.



Die zu fördernde Kompetenz:
Die Schülerinnen und Schüler sind an das Element Wasser gewöhnt.

Ziel der Wassergewöhnung ist es, die Lernenden freudvoll und von bekannten Bewegungs- und Spielformen ausge-

hend, an die Bewegung im ungewohnten Element Wasser heranzuführen. Wasser zeichnet sich durch einige Besonderheiten im Vergleich zur Luft aus, die im Verlauf der Wassergewöhnung mit den Lernenden altersgerecht thematisiert werden können. Folgende Besonderheiten werden die Schülerinnen und Schüler möglicherweise benennen können:

- „Ich komme nicht so schnell vorwärts wie an Land!“ (=> höhere Dichte=höherer Widerstand)

Sinnperspektive 1
✓ Bewegungserfahrungen erweitern
✓ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Anforderungsbereich 1
Operatoren:
➢ benennen
➢ beschreiben

- „Wenn man sich nicht bewegt, wird einem schnell kalt!“ (= > höhere Wärmeleitfähigkeit)
- „Wenn ich bis zum Hals im Wasser stehe und die Arme lockerlassen kommen sie von alleine hoch an die Oberfläche.“ (= > Auftriebskräfte)

Manchen Kindern mag auch auffallen, dass die Eintauchung etwas schwieriger ist als an Land, da die Ausdehnung des Brustkorbs gegen den Wasserdruck erfolgt.

Auch die Erfahrung bzw. das Wissen darüber, dass unter Wasser keine Atmung möglich ist, kann nicht bei allen Kindern im Grundschulalter vorausgesetzt werden.

Spiel- und Bewegungsformen im hüft- bis brusttiefen Wasser zum Erweitern der Kompetenz

Die Umsetzung erfolgt im Lehrschwimmbecken, welches idealerweise überall Stehtiefe hat. Falls das nicht der Fall ist, sollte der tiefe Bereich durch eine Schwimmleine abgegrenzt werden.

Um Kinder an das Element Wasser zu gewöhnen, eignen sich für die ersten Stunden solche Spielformen, die sie bereits an Land kennen und mögen. Wichtig ist es, lange Erklärungszeiten zu vermeiden, damit die Kinder zügig ins Spielen kommen und nicht auskühlen.

Sinnperspektive 1

- ✓ Bewegungserfahrungen erweitern
- ✓ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Sinnperspektive 5

- ✓ Kooperieren
- ✓ Wettkämpfen
- ✓ Sich verständigen

Beispiele für den Unterricht

Paarfangen: Ein bis zwei Fänger werden bestimmt. Die Kinder bewegen sich frei durch das kleine Becken. Sobald ein Kind ein weiteres getickt hat, laufen beide Hand in Hand. Ab vier Kindern wird die entstehende Kette wieder geteilt. Das Spiel endet, wenn alle getickt wurden.

Kettenfangen: Ein Fänger beginnt wie beim Paarfangen, allerdings wird die Kette immer länger und wird nicht geteilt. Nur das erste und das letzte Kind der Kette dürfen andere Kinder ticken.

Kommentar: Der Reiz dieses Spiels besteht darin, dass die Kinder versuchen werden, zwischen den einzelnen Kettengliedern durch die Kette zu schlüpfen. Dadurch fangen sie an, meist ohne es zu merken, den Kopf in die Nähe des Wassers oder sogar unter Wasser zu bringen.

Fangen mit Erlösen: Getickte Kinder stellen sich ins Wasser und heben als Erkennungszeichen die Hand. Sie können von ihren Mitspielern erlöst werden durch

- abklatschen
- einmal laufend umrunden
- behutsames, eigenständiges Nassspritzen
- durchtauchen der Arme der Partnerin oder des Partners, die sich am Beckenrand festhalten (Alternative: Pool-Nudel)
- durchtauchen der gegrätschten Beine

Kommentar: Die Varianten d) und e) eignen sich zur Vorbereitung des Tauchens, die Varianten a) bis d) nehmen in ihrer Komplexität zu und können in verschiedenen Stunden nacheinander verwendet werden. Sie eignen sich auch gut als Auftakt oder Abschluss einer Stunde.

Wer hat Angst vor der Wassernixe?

Ein bis zwei Fängerinnen und Fänger befinden sich auf der gegenüberliegenden Beckenseite und rufen: „Wer hat Angst vor der Wassernixe oder dem Wassermann?“

Die Lerngruppe antwortet: „Niemand!“

Die Fänger/-innen entgegnen: „Und wenn sie / er kommt?“

Die Lerngruppe ruft: „Dann kommt sie / er eben!“. Alle rennen auf die jeweils andere Seite. Die Fängerinnen und Fänger versuchen so viele Kinder wie möglich zu ticken, diese werden in der nächsten Runde zu ebenfalls zu Fängerinnen / Fängern.

Herr Fischer, Herr Fischer, wie tief ist das Wasser?

Auch hier stehen ein bis zwei Fängerinnen / Fänger auf der gegenüberliegenden Beckenseite, während die restlichen Schülerinnen und Schüler an der anderen Seite im

Wasser stehen und rufen: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser“. Es folgt die Antwort der Fischer: „x Meter/Kilometer/Zentimeter tief!“

Die Fische fragen: „Wie kommen wir da hinüber?“ Und die Fischer antworten zum Beispiel

„Indem ihr rückwärts lauft, auf einem Bein hüpfst, wie Frösche hüpfst, ...“ hier sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt.

Danach wechseln beide Gruppen die Seiten und wer dabei getickt wird, ist ab der nächsten Runde ebenfalls Fischer.

„Wer hat Angst vor der Wassernixe“ und „Herr Fischer, Herr Fischer“ können als Variante für weiter Fortgeschrittene auch im Nebel gespielt werden. Das heißt, dass sich zwei Kinder in die Mitte des Beckens stellen und während getickt wird, eifrig und kräftig spritzen, so dass Fangende und Weglaufende durch eine Nebelwand hindurchlaufen müssen müssen. Auch hier ist das Ziel, dass die Schülerinnen und Schüler spielerisch und quasi nebenbei lernen, Wasser im Gesicht und in den Augen zu tolerieren.

Auftriebs- und Lageübungen:



Tragen

Die Kinder finden sich paarweise zusammen und versuchen folgende Bewegungsanweisungen umzusetzen:

„Tragt eure Partnerin oder euren Partner auf die andere Seite.“

Reflexionsphase: Was stellt ihr fest, was ist anders, als ihr es vom Land kennt?

Mögliche Erkenntnisse: Die Partnerin oder der Partner ist viel leichter als an Land; je mehr sie/er ins Wasser eintaucht, desto leichter ist sie/er.

Sinnperspektive 1

- ✓ Bewegungserfahrungen erweitern
- ✓ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Sinnperspektive 3

- ✓ Etwas wagen und verantworten: festen Stand aufgeben
- ✓ Gewohnte Position im Raum aufgeben

Variationen: Die Schülerinnen und Schüler tragen sich gegenseitig auf dem Rücken, vor dem Bauch, unter dem Arm. Zumeist kommen sie jedoch selber auf unterschiedliche Lösungen, die sie dann wechselseitig ausprobieren können.

Ziehen und Schieben

Die Kinder finden sich paarweise zusammen und versuchen folgende Bewegungsanweisungen umzusetzen:

Die/der eine zieht die/den Andere/n durchs Wasser.

Der/die Gezogene macht es der/dem Ziehenden...

- a) so leicht wie möglich.
- b) so schwer wie möglich.

Ziehende/Gezogene wechseln bei jeder Aufgabe nach einer kurzen Zeit die Position.

Reflexionsphase: „Beschreibe, wie dir das Ziehen/Schieben gelungen ist.“

Mögliche Erkenntnisse: Wenn man strampelt oder sich bewegt, Arme und Beine abspreizt oder krumm macht, der ganze Körper ganz schlaff hängt, geht es schwerer. Wenn man sich lang und dünn wie ein Brett macht, geht es leichter. In Bauchlage kann man schlechter atmen, in Rückenlage sieht man nicht, wohin man gezogen wird.

Nach der Reflexionsphase sollten alle Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit bekommen, nochmals eine Position, die besonders gut funktioniert hat, mit ihren Partnerinnen oder Partnern auszuprobieren. Und weil es so viel Spaß macht auch noch eine, die besonders schlecht ging.

Bei diesen Übungsformen werden die Schülerinnen und Schüler spielerisch daran herangeführt, ihre Füße vom Boden zu lösen, eine horizontale Wasserlage einzunehmen und Körperspannung aufzubauen.

Die Übungsfolge lässt sich auch variieren beziehungsweise erweitern, indem sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig schieben. Allerdings ist dies deutlich

schwieriger und erfordert mehr Körperspannung, um zu einer erfolgreichen Lösung zu kommen. Hilfreich ist hier gegebenenfalls ein Schwimmbrett unter dem Bauch oder Rücken.

Die zu fördernden Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler...



- erwerben erste Grundfertigkeiten des Schwimmens;
- können den Arm-, Bein- oder Körperantrieb mit der Atmung verbinden;
- können sich in unterschiedlichen Körperlagen fortbewegen und
- beim Antreiben die Lage wechseln: Bauch-, Seit- oder Rückenlage.

Wasserbewältigung

Während die Wassergewöhnung eher implizit die Besonderheiten des Bewegungsraumes Wasser thematisiert, indem die Kinder diesen spielerisch erleben, setzt die Wasserbewältigung auf die explizite, bewusste und zielgerichtete, aber immer noch möglichst spielerische, Auseinandersetzung mit bestimmten Herausforderungen im Wasser. Üblicherweise gehören zur Wasserbewältigung: das **Tauchen** als Grundvoraussetzung für alle weiteren Bereiche, denn ohne die Bereitschaft der Lernenden, das Gesicht ins Wasser zu nehmen, sind nur einzelne Auftriebs- und Gleitübungen in Rückenlage sinnvoll durchführbar; das **Auftreiben/Schweben** als das Erleben des statischen Auftriebs, das **Gleiten** als Erleben des dynamischen Auftriebs und zur Vorbereitung einer gestreckten, widerstandssarmen Lage im Wasser als Basis für das Erlernen von Schwimmtechniken; das **Springen** als Bestandteil von Wassersicherheit, um auch aus ungewohnten Positionen heraus eine kontrollierte Lage einnehmen zu können und das **Atmen**, vor allem die kontrollierte Ausatmung ins Wasser, stellt die Voraussetzung für eine rhythmisierte und an Bewegungsabläufe gekoppelte Atmung dar.

Schweben, Tauchen, Gleiten, Atmen und Springen

Bereits bei der spielerischen Wassergewöhnung werden die Grundlagen für einzelne Bereiche der Wasserbewältigung gelegt: Spritzer im Gesicht tolerieren, eine widerstandssarme Körperlage einnehmen, die Füße vom Boden lösen, Auftrieb erfahren. Daran kann nun angeknüpft werden:

Spielformen zur Vorbereitung des Tauchens und Atmens:

- Tischtennisbälle, Korken oder Ähnliches durchs Wasser pusten:
 - Variante A: alle gehen durcheinander durchs Becken, ohne dass andere berührt werden. Wenn jemand vom Gegenstand einer Mitspielerin/ eines Mitspielers berührt wird, kann diese/dieser zum Beispiel ein kurzes Sirengeräusch von sich geben.
 - Variante B als Wettspiel: die halbe Lerngruppe steht an der einen und die andere halbe Lerngruppe an der anderen Seite des Lehrschwimmbeckens. Auf ein Startsignal hin versuchen beide Gruppen die Seiten zu wechseln, ohne jemanden zu berühren oder einen Ball/Korken wegzupusten.
- Ein Lied ins Wasser blubbern:
 - Die Partnerin oder der Partner muss das Lied erraten. (Variation: ein Lied durch die Nase blubbern)
- Singspiel im Kreis:
 - Alle singen gemeinsam „Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh!“ (Füße aus dem Wasser heben) und sehet den fleißigen Schwimmkindern zu.
 - Sie waschen, sie waschen, sie waschen den ganzen Tag. (Körper und Gesicht waschen)
 - Weitere Strophen:
 - duschen (Wasser mit den Händen bei sich selbst oder für Fortgeschrittenere bei der Nachbarin / dem Nachbarn über den Kopf schöpfen)
 - pusten (beim Wort „Pusten“ einen Trichter ins Wasser pusten)
 - blubbern (ganze Strophe oder das Wort „Blubbern“ ins Wasser blubbern)
 - spritzen (Spritzer erzeugen)
 - tauchen (beim Wort Tauchen kurz das ganze Gesicht aufs Wasser legen, wer kann darf auch untertauchen);

Sinnperspektive 1

- ✓ Bewegungserfahrungen erweitern
- ✓ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Spielformen zum Untertauchen:

- Singspiel: „Laurentia, liebe Laurentia mein...“
- Unterwasserrechnen (Übung auf Lernkarte B2-04). Die Kinder zeigen sich paarweise einfache Rechenaufgaben mit den Fingern unter Wasser und versuchen diese zu lösen.
- Haltet das Feld frei: Das Nichtschwimmerbecken wird mit einer Schwimmleine geteilt. In jeder Beckenhälfte steht jeweils eine Lerngruppenhälfte. In beiden Bereichen befinden sich Bretter, Schwimnudeln, Tennis- oder Tischtennisbälle, Korken und Luftballons (...) aber auch Dinge, die auf den Boden sinken wie zum Beispiel Tauchringe oder Säckchen. Über einen bestimmten Zeitraum versuchen die Teams ihr Feld freizuhalten, indem sie das Material auf die andere Spielfeldseite befördern, ohne andere zu berühren. Jede Spielerin / jeder Spieler kann nach eigenem Vermögen schwimmende oder versunkene Sachen aus dem Feld schaffen. Der Schwierigkeitsgrad wird durch immer mehr sinkende Gegenstände im Spielfeld erhöht.

Spielformen zum Streckentauchen

- Ticker mit Durchtauchen (siehe Fangspiele Wassergewöhnung)
- Tauchstaffel: Jeweils vier bis fünf Kinder stehen dicht hintereinander. Am besten halten sich die Kinder an den Schultern fest, damit die Abstände während des Spiels nicht immer größer werden und bilden mit ihren Beinen einen Tunnel. Die / der Hinterste taucht durch alle Beine und stellt sich vorne wieder an. Die Gruppe, die als erste auf der anderen Seite ist, hat gewonnen.
- Parcours-Tauchen: vier bis fünf Kinder bilden eine Gruppe und stellen sich in einer zugewiesenen Ecke des Lehrschwimmbeckens frei auf. Nacheinander versuchen sie nun sich einen Weg durch die Beine der Kinder ihrer Gruppe zu suchen. Ziel ist, möglichst zwischendurch keine Luft zu holen. Variation: Die Anzahl der Gruppenmitglieder und die Abstände zwischen den Kindern können sukzessive gesteigert werden und damit die Schwierigkeit erhöht werden. Diese Übung erfordert die Orientierung unter Wasser.

Spielformen zum Tauchen und Atmen

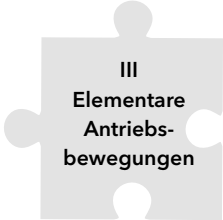
- Feuerwehrpumpe: (siehe Übungskarte B1-04 im Lernkartenset). Diese Übung eignet sich, um die Rhythmisierung der Atmung zu üben. Je besser sie klappt, desto schneller kann abwechselnd hoch und runter getaucht werden.
- Waschmaschine: Drehbewegungen um die Körperlängsachse und um die Körperbreitenachse (vgl. Lernkarte B4-05 und B5-04). Hierbei können Partnerinnen oder Partner bei der Drehbewegung behutsam unterstützen, ohne ein Abbrechen der Bewegung wegen Luftmangels zu behindern. Bei Fortgeschrittenen kann das Tempo erhöht und die Atmung in die Drehbewegung eingebaut werden – dies führt zu großem Spaß. Richtungswechsel sind nötig, um Schwindel zu vermeiden!

Übungs-/Spielform zum Auftreiben/Tauchen

- Qualle (vgl. Lernkarte B6-11): Die Schülerinnen und Schüler atmen im Stand einmal tief ein, halten die Luft an, drücken sich leicht vom Beckenboden ab, umfassen eng ihre Knie und nehmen dabei das Kinn auf die Brust. Beobachtungsauftrag: Was passiert mit Euch? Die Kinder kommen nach einer kurzen Phase unter Wasser von ganz alleine wieder an die Oberfläche.
- Variation mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad: Quallendribbling. Eine Partnerin oder ein Partner drückt die Qualle wieder vorsichtig unter Wasser. Je nach Luftvorrat kann dies öfter wiederholt werden. Weiterer Beobachtungsauftrag: Was passiert, wenn ihr ausatmet, nachdem ihr hochgekommen seid? Die Kinder sinken wieder ab.
- Seestern in Bauch- und Rückenlage (vgl. Lernkarte B6-04)

Anforderungsbereich 1**Operator:**

- benennen
- beschreiben

Spielformen zum passiven Gleiten (siehe auch Spielformen zum Schieben und Ziehen bei der Wassergewöhnung)


III
Elementare
Antriebs-
bewegungen

- Baumstammflößen: Die Kinder bilden eine Gasse quer durch das ganze Becken (jeweils mit circa einer Armlänge Abstand zur Nachbarin/zum Nachbarn und etwa zwei Armlängen zur/zum Gegenüber-

stehenden). Ein Kind beginnt und stößt sich von der Wand oder dem Boden ab und spielt, es sei ein Baumstamm. Die in der Gasse stehenden Kinder geben dem Kind beständig neuen Schwung, bis es am Ende angelangt ist. Vorsicht am Ende der Gasse mit dem Beckenrand – hier werden gegebenenfalls Kinder benötigt, die den Schwung des Baumstammes wieder abbremsen. Bei diesem Spiel sollte ein Spielfluss entstehen, bei dem die Kinder immer weiter zur Startseite aufrücken, damit sich die ehemaligen Baumstämme wieder in die Gasse am Ende einreihen können.

Anforderungsbereich 2

- Operator:**
- vergleichen
 - auswählen

Es bietet sich an, verschiedene Formen von Baumstämmen auszuprobieren: Arme liegen an der Seite, Arme gestreckt über dem Kopf, in Rückenlage, Bauchlage oder auch Seitlage und eigene Ideen. Die Lernenden können erspüren und reflektieren, was die Vor- und Nachteile der einzelnen Positionen sind. Dieses Spiel eignet sich sehr, um die für das aktive Gleiten notwendige Körperspannung und horizontale Lage im Wasser zu erproben. Auch kann dieses Spiel für Fortgeschrittene im tiefen Becken durchgeführt werden (eine Klasse findet auf einer 25-m-Bahn Platz). Dann stehen die Kinder nur auf einer Seite und halten sich am Beckenrand fest und üben mit ihrem freien Arm auch etwas Zug aus, damit die/der Gleitende sich nicht zu weit vom Rand entfernt. Dies bedarf zunächst etwas Übung, macht dann aber durch die lange Gleitstrecke und das hohe Tempo viel Freude und ist ein tolles Gruppenerlebnis.

Spielform zum aktiven Gleiten

- Gleitwettbewerb: Die Kinder stoßen sich vom Beckenrand ab und erproben zunächst für sich, in welcher Position sie am weitesten nach einem kräftigen Abstoß kommen, ohne Antriebsbewegungen durchzuführen.

Sinnperspektive 5

- ✓ Kooperieren
- ✓ Wettkämpfen
- ✓ Sich verständigen

Anforderungsbereich 3

- Operator:**
- entwickeln
 - prüfen
 - entscheiden
 - unterstützen

Möglicherweise markieren sie ihre geschaffte Strecke am Beckenrand durch einen persönlichen Gegenstand (Badelatschen).

Am Ende dürfen alle Mitglieder der Lerngruppe gegeneinander antreten. Die drei weitesten Gleiter werden am Ende von einem Reporter interviewt, was das Geheimnis ihres Erfolges ist und welche Tipps sie den anderen geben können. Dann versuchen wieder alle Lernenden diese Tipps umzusetzen und ihre Gleitstrecke weiter zu steigern (vgl. Lernkarte B6-02).

Spielformen zum Springen

- Sprünge im Wasser: Hier bietet sich das Thema Delfin- bzw. Seehund- oder Seelöwenshow I an. Die Schülerinnen und Schüler finden sich in Kleingruppen zusammen (drei bis vier Kinder), üben eine Show ein und präsentieren diese. Als Materialien eignen sich Reifen und Nudeln, Stangen, Bälle oder Ringe. Aber auch ohne Material lassen sich zum Beispiel synchrone Shows ansprechend gestalten.

Sinnperspektive 2

- ✓ Sich körperlich ausdrücken
- ✓ Bewegungen gestalten

- Sprünge ins Wasser: Auch hier lässt sich das Thema der Delfin-/Seehund- oder Seelöwenshow wieder aufgreifen. Die Schülerinnen und Schüler springen vom Beckenrand durch Reifen oder über Nudeln. Je nach Vermögen der Einzelnen können sie zunächst auch aus dem Sitz am Beckenrand durch einen Reifen ins Wasser gleiten. Ziel ist, mit den Lernenden zunächst die Regeln für sicheres Springen (vgl. Lernkartenset) zu erarbeiten. Als mögliche Varianten für die Show seien genannt: Rollen ins Wasser um die Körperlängsachse oder mit einem Purzelbaum (Beckenrand mit großen Brettern/Schwimmdecken polstern) Sind die Schülerinnen und Schüler bereits fortgeschritten und können sich sicher über Wasser halten, empfiehlt sich die Umsetzung weiterer Sprünge und eine gezielte Hinführung zum Kopfsprung im tiefen Becken (vgl. Abschnitt „Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die Schwimmlage“)

Übungen zu Antriebsbewegungen

- Delfin- bzw. Seehund- oder Seelöwenshow II: Ausgehend von den Bewegungserlebnissen der Delfin-/

Seehund-/Seelöwenshow werden die Lernenden gefragt, wie sich diese Tiere im Wasser antreiben. Antworten könnten sein: mit den Schwanzflossen rudern und aufs Wasser klatschen, die seitlichen Flossen synchron oder asynchron bewegen. In Bauch-, Seit-, und Rückenlage oder sich drehend wie ein Torpedo an der Oberfläche oder unter Wasser bewegen. Diese Möglichkeiten können die Schülerinnen und Schüler in Bewegungsaufgaben spielerisch erproben. Als Hilfsmittel sind ein oder zwei Flossen geeignet.

Sinnperspektive 2

- ✓ Sich körperlich ausdrücken
- ✓ Bewegungen gestalten

- **Schaufelraddampfer:** Die Schülerinnen und Schüler stehen im hüft- bis brusttiefen Wasser in einem das Becken ausfüllenden Kreis. Sie gehen so weit in die Hocke, dass ihre Schultern sich an der Wasseroberfläche befinden. Nun gehen alle im Kreis und sind Schaukelraddampfer, indem sie sich mit gleich- oder wechselseitigen Armkreisbewegungen antreiben: Hierbei können die Schülerinnen und Schüler entdecken, dass wechselseitiges Kreisen besser funktioniert. Man erhält mehr Schwung, wenn die Finger geschlossen sind und sich die Hände vom Wasser abdrücken. Es entsteht ein Strudel, wenn alle im Kreis laufen.

Anforderungsbereich 2

- Operator:**
- vergleichen
 - auswählen

Dieser Strudel lässt sich ausgezeichnet für Spielformen nutzen:

- a) Auf ein Signal hin wechseln alle Schaukelraddampfer die Richtung und müssen sich nun gegen den Strudel vorwärtskämpfen.
- b) Wenn der Strudel richtig stark ist, lösen alle Dampfer auf ein Signal hin die Füße vom Beckenboden und lassen sich mitziehen. Wer mag, versucht weiter zu schaukeln.
- c) Das Schaukelrad dreht sich rückwärts.

Antriebsbewegungen mit Flossen:

Mit Flossen können die Lernenden die Antriebsmöglichkeiten der Delfin-, Seehund- oder Seelöwenshow aufgreifen und vertiefen. Durch das Schwimmen mit Flossen gelingen

schnell ein höheres Tempo und längere Schwimmstrecken, was die Kinder sehr motiviert. Auch können sie spielerisch neue Antriebsmöglichkeiten erkunden, indem sie unter anderem folgende Bewegungsaufgaben lösen:

- a) Treibe Dich mit einer Flosse/ mit zwei Flossen an.
- b) Ergänze die Antriebsbewegungen mit den Flossen durch Armbewegungen.
- c) Entwickle Möglichkeiten, die Atmung in Deine Bewegungen zu integrieren, so dass die Bewegung möglichst nicht unterbrochen wird.

Sinnperspektive 1

- ✓ Bewegungserfahrungen erweitern
- ✓ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Anforderungsbereich 2

- Operator:**
- vergleichen
 - auswählen

Anforderungsbereich 3

- Operator:**
- entwickeln

IV Erste Schwimmtechniken

Reflexionsphase zu a bis c: Welche Möglichkeiten wurden entdeckt? Die Schülerinnen und Schüler sollten sich alle Möglichkeiten gegenseitig vorstellen und diese auf ihre Funktionalität hin überprüfen: Was funktioniert gut, was weniger gut und warum?

Am Ende sollten die Lernenden mindestens folgende Bewegungen erprobt haben:

- Antriebsmöglichkeiten Beine: wechselseitig oder gleichzeitig, mit gestreckten oder gebeugten Knien mit unterschiedlichen Amplituden.
- Körperlage: Bauch-, Rücken-, Seitlage oder wie eine Schraube drehend
- Armbewegungen: Paddel- oder Schaukelbewegungen, funktional mit nahezu geschlossenen Fingern.
- Atmung: In Rückenlage leicht - aber Orientierung schwer; drehend kommt man immer wieder zur Atmung nach oben; Kopf herausheben bremst, daher möglichst horizontal bleiben und den Kopf seitlich drehen.

• **Sichere Schwimmbewegungen in optimaler Lage des Körpers in flachem und tiefem Wasser**

Im Anschluss an die spielerische Hinführung eignen sich Übungsformen, mit denen das bereits Gelernte gefestigt und vertieft wird:

- Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Schwimmbrett (B7-04)
- Wechselbeinschlag mit Hilfsmittel in Bauchlage (B7-06)
- Drehung und Fortbewegung durch Wechselbeinschlag mit Atmung (B7-07)
- rhythmisches Atmen in der Bewegung mit Schwimmbrett (vgl. Lernkarte B1-05)
- einarmiges Schwimmen mit Schwimmbrett und integrierter Atmung (wie in B1-05 nur mit einarmiger Kraularmzugbewegung)

Sinnperspektive 4
✓ Das körperliche Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Anforderungsbereich 2
Operator:
➤ üben

• **Orientierung unter Wasser ohne Schwimmbrille**

Um Lernende sicher und souverän im Umgang mit dem Element Wasser zu machen, werden die Übungen zur Wassergewöhnung und Wasserbewältigung nur in begründeten Ausnahmefällen mit Schwimmbrille durchgeführt.

Sinnperspektive 1
✓ Bewegungserfahrungen erweitern
✓ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Anforderungsbereich 1
Operator:
➤ üben

- Parcourstauchen: (siehe Spielformen zum Streckentauchen im Abschnitt Wasserbewältigung)
- Orientierungstauchen: Im Becken werden viele unterschiedliche Gegenstände versenkt. Die Lernenden versuchen nacheinander möglichst viele Gegenstände in einem Tauchgang hochzuholen.

Die zu fördernden Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler beherrschen die ausgewählte Schwimmtechnik grobmotorisch.

• **Schwimmen mit koordinierten Arm- und Beinbewegungen ohne Hilfsmittel**

Durch die ausgeprägte Wassergewöhnung und die zahlreichen Spiel- und Übungsformen zur Wasserbewältigung und Fortbewegung, insbesondere durch das Flossenschwimmen, werden die Lernenden bereits die Grob- und Feinmotorik des Rücken- und Kraulschwimmens beherrschen. Allerdings besteht dabei die Herausforderung, den Bewegungsablauf ohne Flossen so weit zu ökonomisieren, dass längere Strecken geschwommen werden können. Am leichtesten gelingt dies über das Schwimmen in Rückenlage, da hier die Integration der Atmung in den Bewegungsablauf wegfällt.

Grobform Rückenschwimmen

- Beinschlag ohne Flossen üben (vgl. Lernkarte C2-04).
- Einarmiges Rückenschwimmen: Spaß macht hier die Leineziehhübung (C2-05)- allerdings wird hier nicht der Abdruck vom Wasser geübt.
- Nach dem einarmigen Schwimmen empfiehlt sich der direkte Übergang zur Wechselzugbewegung ohne den Zwischenschritt des Abschlagschwimmens. Dieser führt erfahrungsgemäß dazu, dass sich die Lernenden an eine Pause im Bewegungsablauf gewöhnen.

Sinnperspektive 4
✓ Das körperliche Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Operator:
➤ üben

Diese Übungsfolge kann analog auch für das Kraulschwimmen verwendet werden. Vor dem Einarmschwimmen wird zunächst die seitliche Einatmung durch Kopfdrehung und die Ausatmung ins Wasser geübt. Leineziehen funktioniert nur beim Rückenschwimmen.

• **Springen ins tiefe Wasser mit sicherem Übergang in die Schwimmlage**

Nachdem fantasievolles und vielfältiges Springen bereits in der Wasserbewältigung thematisiert wurde, geht es nun um die zielgerichtete Hinführung zum Startsprung:

- gegebenenfalls Fußsprung vorwärts mit anschließender Fortbewegung (vgl. B3-05)
- eingleiten ins Wasser aus dem Sitzen am Beckenrad: Beine hängen im Wasser oder sind an den

- Beckenrand angestellt und drücken sich dort ab, Arme sind gestreckt über dem Kopf, das Kinn auf der Brust
- Abfaller aus der tiefen Hocke vom Beckenrand (B3-03)
 - Abfaller aus der Kniebeugeposition vom Beckenrand (B3-07)
 - Wiederholung beider Übungen vom Startblock
 - Kopfsprung vom Startblock mit Übergang in die Schwimmlage (B3-08)

Sinnperspektive 3

- ✓ Etwas wagen und verantworten: festen Stand aufgeben
- ✓ Gewohnte Position im Raum aufgeben

Bei allen Übungen ist darauf zu achten, dass nach dem Eintauchen kein Abbruch der Bewegung erfolgt, sondern ein Übergang in die bereits bei der Wasserbewältigung geübte Gleitlage. Von dieser ausgehend können Schwimmbewegungen aufgenommen werden (zum Beispiel zunächst nur Wechselbeinschläge).

Anforderungsbereich 2

- üben

• Zielgerichtete Fortbewegung ohne Hilfsmittel in tiefem Wasser in Rücken- oder Bauchlage

Da das Beispiel zur Hinführung zum Rückenschwimmen bereits unter dem Punkt „Die Schülerinnen und Schüler beherrschen eine ausgewählte Schwimmtechnik sicher in der Grobform“ beschrieben wurde, soll an dieser Stelle der Weg zum Erlernen des Brustschwimmens thematisiert werden. Den meisten ist das Brustschwimmen als Erstschwimmart aus ihrer eigenen Bewegungsbiografie geläufig. Selten wird dieser Lernweg hinterfragt, doch lohnt es, sich die Schwierigkeiten dieser Stilart bewusst zu machen. Der Bewegungsablauf des Brustbeinschlags ist komplex und findet noch dazu hinter dem Rücken und somit komplett ohne Möglichkeit einer visuellen Bewegungskontrolle durch die Lernenden statt. Daraus resultieren folgende Schwierigkeiten: Die Bewegung des Brustbeinschlags ist anfällig für Fehlerbilder und die fehlende visuelle Kontrolle begünstigt asymmetrische Bewegungsausführungen, die den Lernenden nicht bewusst sind. Hinzu kommt, dass angeeignete Bewegungsabweichungen im Brustschwimmen nur unter enormem Aufwand und zumeist nur mit einer 1-zu-1-Begleitung wieder korrigiert werden können. Oftmals bleiben sie

dadurch ein Leben lang erhalten. Daher erfordert die Vermittlung des Brustschwimmens von den Lehrenden eine sehr hohe Sensibilität für die Bewegungsausführung jedes einzelnen Kindes und für mögliche Fehlerbilder an unterschiedlichen Stellen im Lernprozess und verlangt ein kleinschrittiges, deduktives Vorgehen beim Beinschlag.

Brustschwimmen (angelehnt an das Lernkartenset)

- Beinbewegung an Land (in Sitzposition) vgl. Lernkarte C1-03)
- Beinbewegung im Wasser am Beckenrand oder auf der Treppe (erst in Sitzposition später in Bauchlage – ggf. mit Auftriebshilfe unter dem Bauch, vgl. C1-04)
- Beinbewegung in Rückenlage und visueller Kontrolle mit Schwimmbrett hinter dem Kopf. Beobachtungshinweise für die Lernenden:
 - Liegt meine Hüfte gerade (parallel zur Wasseroberfläche) im Wasser?
 - Befinden sich meine Knie zu jeder Zeit auf gleicher Höhe?
 - Befinden sich meine Füße zu jeder Zeit auf gleicher Höhe?
 - Drücke ich mich mit der Fußsohle in einem Halbkreis vom Wasser ab?
- Beinbewegung in Bauchlage mit Auftriebshilfe und Brett (C1-05), später nur noch mit Brett. Einatmung über Wasser, Ausatmung ins Wasser
- Hier ist die Zusammenarbeit mit einer Partnerin oder einem Partner sinnvoll, der die oben genannten Punkte der Bewegungsausführung kontrolliert.
- Zur Armbewegung sollte nur dann übergegangen werden, wenn keine Technikabweichungen (vgl. D1-03) zu beobachten sind.
- Armbewegung im stehetiefen Wasser (C1-05)
- Falls Pull-Buoys (Auftriebshilfen zum Stilllegen der Beine) zur Verfügung stehen, kann der Armzug zunächst ohne Beinschlag geübt werden.
- Gesamtkoordination mit Fokus auf Atmung (C1-06)
- Gesamtkoordination der Arm- und Beinbewegung (C1-06)

Sinnperspektive 4

- ✓ Das körperliche Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Anforderungsbereich 1**Operator:**

- nachmachen bzw. zeigen

Anforderungsbereich 2**Operator:**

- üben
- anwenden

Anforderungsbereich 3**Operator:**

- prüfen
- beurteilen
- unterstützen

Die zu fördernden Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass Schwimmen lebenserhaltend und gesundheitsfördernd ist; sie wenden Verhaltensregeln beim Schwimmen an und stellen Sicherheit am und im Wasser her.

• **Bade- und Schwimmregeln**

Für Kinder ansprechend aufbereitete Baderegeln stellt das DRK in verschiedenen Sprachen zur Verfügung: www.drk.de/wasserwacht/angebote/bade-und-eisregeln (abgerufen am 15.04.2021)

Sinnperspektive 6
 ✓ Gesundheit fördern
 ✓ Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Anforderungsbereich 1
Operator:
 > benennen

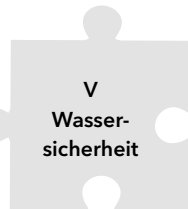
Anforderungsbereich 2
Operator:
 > erklären
 > anwenden

Anforderungsbereich 3
Operator:
 > entwickeln

längere Gleitphase, an deren Ende die Ellenbogen gebeugt und die Hände möglichst widerstandsarm in etwa auf Schulterhöhe gebracht werden. Arme, Beine und Kopf befinden sich in gestreckter Körperlage (minimaler Widerstand) die gesamte Zeit im Wasser (maximaler Auftrieb).

Sinnperspektive 6
 ✓ Gesundheit fördern
 ✓ Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Anforderungsbereich 2
Operator:
 > üben
 > anwenden



Die zu fördernde Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler halten sich durch Schwimmen fit und zeigen Ermüdungstoleranz im Wasser

Sinnvoll ist es, mit den Kindern die Hintergründe der einzelnen Regeln im Lerngruppenverband zu erarbeiten. Dies sollte außerhalb des Schwimmunterrichts erfolgen, um die knappen Schwimmzeiten bestmöglich für Bewegungserfahrungen im Wasser zu nutzen. Interessant ist es mitunter, die Lernenden zunächst eigenständig sinnvolle Regeln erarbeiten zu lassen. Hier werden bereits viele Punkte von ihnen genannt, die sich bei den offiziellen Regeln wiederfinden.

• **Erarbeitung von Möglichkeiten zur Selbstrettung**

Ausgehend von der Übung zum Brustschwimmen „Beinbewegung in Rückenlage und visueller Kontrolle mit Schwimmbrett hinter dem Kopf“ kann direkt zum sogenannten „Survival Backstroke“ übergegangen und so der Brustbeinschlag weiter gefestigt werden. Der „Survival Backstroke“ ermöglicht das Schwimmen langer Strecken bei freier Atmung (auch bei Wellengang) mit geringem Energieaufwand und lässt sich zudem auch mit Schwimmweste gut umsetzen. Daher sollten Kinder die Einsatzmöglichkeit dieser Schwimmtechnik zur Selbstrettung kennen und diese erlernen: Gleichzeitig mit dem Brustbeinschlag in Rückenlage findet eine Art Flügelschlagen aus den Unterarmen statt. Hierbei drücken sich die Hände schwungvoll seitlich neben dem Körper vom Wasser ab. Im Anschluss an diesen Schub aus Armzug und Beinschlag erfolgt eine

• **Ausdauerndes Schwimmen zunehmend längerer Strecken**

Um Schwimmstrecken zu verlängern und das Tempo zu erhöhen, um neben der Ausdauer auch noch die Motivation zu steigern, bietet sich das Schwimmen mit Flossen an. Durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben lässt sich der Übungsprozess abwechslungsreich gestalten. Hierzu einige Beispiele:

- Schraubenkraul: Drehe dich nach jedem Armzug um deine Körperlängsachse, so dass der nächste Armzug in Rückenlage erfolgt und dir eine einfache Atmung ermöglicht. Beim nächsten Armzug schraubst du dich wieder in die Bauchlage ... Achtung: Drehschwindelgefahr, daher nach einer halben Bahn die Drehrichtung wechseln!

- „Schwimme so lange Kraul, bis du keine Luft mehr hast, drehe dich auf den Rücken und schwimme weiter, bis du wieder genug Luft zum Kraulschwimmen hast.“

- „Zähle die Armzüge, die du für eine Bahn benötigst. Versuche die nächste Bahn mit weniger Armzügen zu schaffen.“ (An dieser Stelle ist es sinnvoll, sich mit den anderen Schülerinnen und Schülern nach einer ersten

Sinnperspektive 1
 ✓ Bewegungserfahrungen erweitern
 ✓ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Sinnperspektive 4
 ✓ Das körperliche Leistenerfahren, verstehen und einschätzen

Sinnperspektive 6
 ✓ Gesundheit fördern
 ✓ Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Übungsphase über die besten Tricks auszutauschen und diese dann selber auszuprobieren.).

- „Schwimme immer abwechselnd eine Bahn in Bauchlage und eine Bahn in Rückenlage. Auf der Mitte der Bahn machst du möglichst fließend eine Rolle vorwärts (beim auf dem Bauch schwimmen) und eine Rolle rückwärts. Mache bei jeder neuen Runde eine Rolle mehr!“

Um die geschwommen Strecken zu verlängern, bietet es sich an, nicht die Anzahl von Bahnen vorzugeben, sondern eine Zeit, zum Beispiel 5 Minuten (die von Woche zu Woche gesteigert werden kann). Die Schülerinnen und Schüler zählen ihre absolvierten Bahnen mit oder rechnen je nach Jahrgangsstufe diese in Meter um und am Ende dürfen sie ihr Ergebnis mitteilen. Für solche Aufgaben ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler gelernt haben auf abgetrennten Bahnen im Kreis (in Schwimmrichtung immer auf der rechten Seite der Bahn) zu schwimmen, um sich nicht gegenseitig zu behindern. Auch die Erwärmung eignet sich mitunter, um das ausdauernde Schwimmen zu üben. Hier sollten abwechslungsreiche Übungsformen Verwendung finden und immer eine zeitliche Dauer und keine Streckenlänge vorgegeben werden, damit keine Wartezeiten für fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler entstehen.

Anforderungsbereich 2
Operator:
 > üben

• Beispiele für wiederholtes schnelles Schwimmen kurzer Strecken

Hier eignen sich Staffelspiele. Falls ein ganzes Becken zur Verfügung steht, kann auch quer geschwommen werden, um die Streckenlänge zunächst zu reduzieren. Sollte dies nicht der Fall sein, kann auch nur eine halbe Bahn geschwommen werden.

Würfelstaffeln sind besonders abwechslungsreich und der Ausgang der Staffeln bleibt eher dem Zufall überlassen:

Variante a): Vor jedem Start wird ausgewürfelt, welche Lage man schwimmen muss. Jede Gruppe benötigt an

jeder Beckenseite einen Würfel. Vorher wird festgelegt, für welche Fortbewegungsart die einzelnen Zahlen stehen (1=Brust, 2=Rücken, 3=Kraul, 4=Bauchlage beliebig, 5=Rückenlage beliebig, 6=freie Auswahl).

Sinnperspektive 4

- ✓ Das körperliche Leistenerfahrungen, verstehen und einschätzen

Sinnperspektive 6

- ✓ Gesundheit fördern
- ✓ Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Anforderungsbereich 2

Operator:
 > üben

Variante b): Am Ende der Bahn liegen Würfel, Handtuch, Stift und Zettel. Nach jeder geschwommenen Bahn wird die Augenzahl notiert. Die/der zweite addiert die Punktzahl gleich dazu (also nicht die gewürfelte Zahl hinschreiben, sondern zur bereits vorherigen Zahl dazu addieren und die Gesamtpunktzahl notieren). Der Rückweg erfolgt zu Fuß, gehend nicht rennend. Gestartet wird, sobald die Schwimmerin/der Schwimmer die Wand berührt hat. Es wird so lange geschwommen, bis die erste Gruppe eine vorher festgelegte Punktzahl erreicht hat.

Bei allen Staffeln schwimmen maximal vier Kinder in einer Gruppe, da sonst die Pausen zu lang werden.

Literaturhinweise:

- Rheker, U. (2011). Alle ins Wasser. Spielend schwimmen - schwimmend spielen. Meyer & Meyer: Aachen, S. 146.
- Survival Backstoke: Austswim (2008). Teaching Swimming and Water Safety: The Australian Way. Elsevier Australia: Chatswood, S. 166f.
- Beise, D. & Gruner, H.-J. (2020). Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule. Sicherheit und Bewegungserlebnisse am und im Wasser. Evoletics. Leipzig.

5 Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen



Der Kompetenzbereich „Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen“ in der Primarstufe ist häufig mit einem Gefühl der Verunsicherung besetzt. Es gibt Lehrkräfte, die das Gefühl haben, nicht genügend qualifiziert zu sein. Sie kennen selbst nur wenige bis gar keine Tänze oder andere rhythmische und gestalterische Bewegungsformen und haben auch eher selten selbst solche Bewegungsfolgen choreographiert. Außerdem ist die Notwendigkeit, sich zu präsentieren, für die Lehrkräfte gerade hier besonders groß: Sich vor Lernenden rhythmisch zu bewegen, sich darzustellen und auszudrücken, führt oft zu der Sorge, sich evtl. zu blamieren. Lehrkräfte, die über wenig Erfahrung in diesem Bewegungsfeld verfügen, neigen dazu diesen Kompetenzbereich seltener zu unterrichten. Hier sollten die folgenden Anregungen die Lehrkräfte unterstützen, so dass den Schülerinnen und Schülern der Erwerb der entsprechenden Kompetenzen ermöglicht wird. Gemeinsam lernen kann Spaß bereiten.

Das Nachgestalten hat natürlich seine Berechtigung und ist in den Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) als eine mögliche Methode genannt. Mindestens genauso wichtig ist es, die Lernenden zu befähigen, selbst zu gestalten und kreativ zu werden, ohne etwas nachzumachen. Dazu brauchen diese zwar ein Repertoire an Bewegungstechniken, es müssen aber nicht unbedingt tänzerische Techniken sein. Möglich sind Grundbewegungsformen, die den Kindern aus dem Alltag und aus anderen Kompetenzbereichen bekannt sind, als Basis zu nehmen und Aufgaben zu stellen, diese so zu verändern, dass tänzerische Bewegungsformen entstehen.

In der Abbildung befindet sich eine beispielhafte Aufzählung von Grundbewegungsformen. Diese Bewegungsformen können verändert werden, so dass diese veränderten Ausführungen zu einer neuen Bewegungsform führen. Zusätzlich können diese neuen Formen mit einem Rhythmus unterlegt werden, zum Beispiel durch Musik, einfache Instrumente wie Handtrommeln, Rasseln und Klangstäbe oder Klanggesten wie klatschen oder stampfen.



Die Abbildung zeigt die Variationsmöglichkeiten der Grundbewegungsformen.

Diese Herangehensweise ermöglicht einen Unterricht, in dem von den Lehrkräften weniger demonstriert wird und mehr dazu angeleitet wird, sich mit bekannten Bewegungen auseinanderzusetzen. Der Einsatz von Handgeräten wie Seilen, Reifen oder Bällen, Objekten und Materialien wie Tüchern, Luftballons oder Stühlen, wie er für alle Jahrgangsstufen in den Fachanforderungen vorgesehen ist, kann dabei helfen, Verbindungen zu anderen, bekannteren Bewegungsfeldern oder alltäglichen Bewegungen zu schaffen. Das unterstützt auch Kinder, die sich weniger zutrauen, sich auf gestalterische Bewegungen einzulassen. Bewegungsphantasie, Bewegungsfreude und die Lust am Ausdruck werden gefördert. Das eigene schöpferische Potential kann durch Improvisationsübungen und Gestaltungsaufgaben entdeckt werden. Wichtig sind hierbei auf die Lernenden angepasste Aufgabenstellungen, die nicht überfordern. Es gilt, ein Maß zu finden zwischen der Offenheit einer Aufgabe und einer Begrenzung, um den gestalterischen Möglichkeiten Raum zu bieten, aber auch Ansatzpunkte für eine Gestaltung zu bieten. Die anschließende Präsentation fördert das Selbstvertrauen und kann das Selbstwertgefühl steigern. Je nach Aufgabe kann es sich um Einzel- oder Gruppenpräsentationen

handeln, mit denen unterschiedliche Anforderungen an die Präsentationsfähigkeit verbunden sind, die gruppen-spezifisch und individuell bedacht werden sollten.

Dennoch haben das Kennenlernen und Nachgestalten einiger einfacher tänzerischer und gymnastischer Bewegungsformen seine Berechtigung. Das Vormachen mit sprachlicher Begleitung spielt hierbei eine wichtige Rolle, weil die direkte visuelle und akustische Wahrnehmung eines Bewegungsablaufs das Lernen erleichtert. Zusätzlich können auch Materialien wie Videos oder Abbildungen zur Unterstützung eingesetzt werden.

Was tänzerische Bewegungsformen anbelangt, können Kindertänze aus der Literatur oder dem Internet und einfache Reigen- und Kreistänze – je nach Schwierigkeitsgrad – in allen Altersstufen bewältigt werden. Die meisten dieser Tänze sind Gruppentänze und fördern das soziale Miteinander genauso wie den Spaß durch das gemeinschaftliche Bewegen. Hervorgehoben seien

auch die Folklore- und Volkstänze, die in den Fachanforderungen für die Jahrgangsstufen 3 und 4 vorgegeben sind. Sie bieten neben dem Mittanzen und Vortanzen auch die Möglichkeit, sowohl die eigene als auch fremde Kulturen in Bewegung und Musik erfahren zu können. Gymnastische Bewegungsformen eignen sich neben der Möglichkeit, die koordinativen Fähigkeiten mit Geräten, Objekten und Materialien zu schulen auch, um fitnessorientierte Inhalte anzubieten, die im Tanz etwas weniger bedeutsam sind.

Bei den Rückmeldungen zu den Lösungen gestalterischer Aufgaben ist es wichtig, auf Wertneutralität zu achten. Es geht um die Akzeptanz unterschiedlichster Gestaltungs- und Ausdrucksformen und weniger um Schönheit und Eleganz. Die Heterogenität der Lernenden darf als Bereicherung gesehen werden. Keinesfalls dürfen Kinder bloßgestellt oder beschämt werden, ein sensibler Umgang mit Rückmeldungen ist besonders wichtig.

Beispiel <i>Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen</i>	
Übergeordnete Kompetenz Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, Bewegungen an Rhythmen beziehungsweise Musik anzupassen, diese mit anderen zu gestalten und zu präsentieren.	
Prozessbezogene Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • kommunizieren und kooperieren in Partner- und Gruppenarbeit. • betrachten und reflektieren unterschiedliche Lösungsansätze für Gestaltungsaufgaben. • präsentieren sich in gestalterischen Bewegungen allein, zu zweit und in der Gruppe.
Inhaltsbezogene Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • nehmen gestalterische Bewegungen anderer wahr (Lernenden, Lehrkräften). • hören auditive Reize mit unterschiedlichen Rhythmen, die stimmlich, durch einfache Rhythmusinstrumente (Handtrommel, Klangstäbe, Rasseln usw.) oder konservierter Musik wahrzunehmen sind. • erkunden den Raum und die unterschiedlichen Möglichkeiten, ihn zu nutzen (geradlinig und kurvig, eng und weit, auf verschiedenen Raumebenen). • bewegen sich zu Rhythmen, die von der Lehrkraft oder den Mitschülerinnen und Mitschülern vorgegeben sind und solchen, die sie durch Klanggesten (klatschen, schnipsen, stampfen) und den Gebrauch von einfachen Rhythmusinstrumenten (Handtrommel, Klangstäbe, Rasseln usw.) selbst erzeugen. • tanzen nach vorgegebenen Schrittfolgen mit und tanzen vor. • gestalten vorgegebene Schrittfolgen neu und entwerfen eigene Tanzkompositionen. • improvisieren zu gestellten Aufgaben.

Anregungen im Bewegungsfeld Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen

Bezugnehmend auf die Fachanforderungen findet man hier praktische Beispiele für das Bewegungsfeld Rhythmisieren, Gestalten, Tanzen. Die Beispiele sind so strukturiert, dass man sie den Angaben in den Fachanforderungen direkt zuordnen kann.

Die zu fördernde Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler erkunden und reflektieren rhythmische und tänzerische Grundformen, nehmen visuelle, taktile und auditive Reize wahr und setzen diese in Bewegung um.

Sinnperspektiven

- ✓ Bewegungserfahrungen erweitern
- ✓ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

Beispiele zur Anpassung von Bewegungshandlungen an einen vorgegebenen Rhythmus oder an Musik:

Klatsch-Spiele: Zu einem einfachen Lied den Grundschatz klatschen oder stampfen, wie z. B. „Stampf und klatsch“, mit einem anderen Kind als Partnerspiel (die Kinder klatschen auch auf die Hände des anderen Kindes), ...



Die Abbildung zeigt Klatschen als Partnerspiel. Klatschen im Stehen oder mit Beinbewegungen gekoppelt wäre sinnvoll (www.youtube.com/watch?v=ShlhMIIIGI5M, abgerufen am 14.05.2021, mit freundlicher Genehmigung von EUROPA, einem Label der SONY MUSIC Entertainment Germany GmbH).

Gehen, laufen, hüpfen usw. nach einem vorgegebenen Klatsch-, Trommel- oder Musikkhythmus, alle bewegen sich durcheinander, Lehrkraft kann als visuelles Modell mitmachen.

Gehen oder hüpfen im 4/4-Takt: 3 Schritte gehen, Pause beim 4. Schlag des Taktes.

Gehen mit stampfen oder klatschen beim betonten ersten Schlag eines Taktes.

Beispiele für Gehen, Federn, Hüpfen, Springen, Laufen, Drehen und Schwingen:

Gehen oder laufen

- mit unterschiedlichen Tempi,
- mit Zusatzbewegungen der Arme,
- nach acht Schritten umdrehen und in eine andere Richtung gehen oder laufen etc.

Hüpfen

- mit unterschiedlichen Armschwüngen,
- mit unterschiedlich hohen und weiten Flugphasen etc.

Federn

- auf der Stelle,
- nach einer vorgegebenen Anzahl von Schritten,
- mit Drehungen etc.

Beispiele für Bewegungsgestaltung mit Handgeräten:

Pezziball: in unterschiedlichen Positionen auf dem Ball sitzen, ruhen, balancieren; sich herunterrollen lassen; sich mit und auf dem Ball durch den Raum bewegen. Mit Extra-Aufgaben, z. B. die Hände dürfen den Ball nicht berühren, Wettrollen, „Surfen“, Sich vom Ball leiten lassen, ihm folgen (vgl. Simon 2017).

<p>Die zu fördernde Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler erkunden und reflektieren rhythmische und tänzerische Grundformen, nehmen visuelle, taktile und auditive Reize wahr und setzen diese in Bewegung um.</p>		<p>Sinnperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bewegungserfahrungen erweitern ✓ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
<p>Tücher: Die Tücher in unterschiedlichen Ebenen schwingen, sich mit den Tüchern drehen, sich einwickeln, sich so bewegen, dass man die Tücher hinter sich her flattern lassen kann.</p> <p>Basket- oder Gymnastikball: Mit dem Ball einen Rhythmus prellen, diesen Rhythmus mitgehen, -laufen oder -hüpfen, unterschiedliche Raumwege prellen, Hochwürfe und dabei springen, Bogenwürfe mit nachgehen, -laufen oder -hüpfen.</p> <p>Gymnastikband: Unterschiedliche Formen mit dem Band am Boden und in der Luft zeichnen, wie z. B. Kreise, Spiralen und Schlangen, am Ort und in der Fortbewegung.</p>		
<p>Die zu fördernde Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können sich mit einem Handgerät rhythmisch bewegen, können mittanzen und vortanzen oder gestalten Tänze mit vorgegebenen Schritten.</p>		<p>Sinnperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bewegungserfahrungen erweitern ✓ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern ✓ Sich körperlich ausdrücken ✓ Bewegungen gestalten
<p>Beispiele für Seilspringen:</p> <p>Seilspringen ohne Ortsveränderung: Schluss sprünge von einem Bein auf das andere, mit und ohne Zwischenhüpfer, nach einem vorgegebenen Rhythmus (Klatschen, Trommeln, Musik), in unterschiedlichen Tempi.</p> <p>Seilspringen mit Ortsveränderung: mit und ohne Zwischenschritte laufen, das Seil rückwärts schwingen.</p>		
<p>Eingangsphase</p>		<p>Jahrgangsstufen 3 und 4</p>
<p>Beispiele für Kindertänze</p> <p>Einfache Reigen-, Partner- und Gruppentänze wie „Siebensprung“, „Liebe Schwester, tanz mit mir“ bzw. „Brüderchen, komm tanz mit mir“.</p>		<p>Beispiele für traditionelle und moderne Tänze</p> <p>Volkstänze aus dem eigenen Kulturbereich und aus anderen Kulturen, z. B. „Holsteiner Dreitour“, „Halay“ (Türkei), „Tzadik Katamar“ oder „Hava Nagila“ (Israel).</p> <p>Pop-Tänze, Jump-Style, Line-Dance: Einfache Schritte für die gesamte Gruppe als Ausgangspunkt, dann mit Aufgaben bzgl. des Raumes, des Tempos usw. weiterführen bzw. neu gestalten.</p>

Die zu fördernde Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler gestalten, improvisieren und präsentieren rhythmische Bewegungen, kommunizieren und kooperieren miteinander.

Sinnperspektiven

- ✓ Sich körperlich ausdrücken
- ✓ Bewegungen gestalten
- ✓ Kooperieren
- ✓ Etwas wagen und verantworten

Beispiele für Bewegungslieder und einfache Tänze:

In **Bewegungsliedern** wird durch den Text beschrieben, welche Bewegungen gemacht werden sollen, z. B. „Eine lange Kinderschlange“, „1, 2, 3 im Sauseschritt“, „So ein schöner Tag“, „Komm, lass uns tanzen“.

In **einfachen Tänzen** wird populäre Musik mit einfachen Schritten und Bewegungen in eine Choreografie umgesetzt, es werden aber keine Tanztechniken gebraucht. Man kann gehen, laufen, hüpfen, springen, sich drehen usw. und dabei die Anzahl der Bewegungen dem Takt der Musik anpassen. Die Raumwege müssen dabei an den Ort angepasst werden und können zur Gestaltung beitragen.

Beispiele für produktive Umsetzung von Rhythmus und Musik in Bewegung:

Musik-Stopp: Alle bewegen sich individuell zu einer Musik, wenn die Musik stoppt, müssen alle zu einer Statue erstarren und so lange verharren, bis die Musik wieder läuft. Variation: Nur die Hälfte der Kinder erstarbt zu einer Statue, die andere Hälfte betätigt sich als Bildhauer und formt die Statue nach eigener Vorstellung.

Roboter-Tanz: Bewege dich wie ein Roboter! Wie musst du deine Arme halten? Wie sehen deine Schritte aus, wenn du gehst? Wie bewegt sich dein Kopf? Variationen mit anderen Themen sind möglich.

Nonverbale Beschreibungen: Hinter jemandem hergehen, -laufen, -hüpfen und nachmachen: Wie ist die Gewichtsverlagerung, welche Körperteile sind angespannt und gehalten, welche locker und schlenkern hin und her? Wie fühlt es sich an, so zu gehen, zu laufen oder zu hüpfen? Das Modell darf sich anschauen, wie die anderen es imitieren. Die Kinder sollen dabei zu wertneutralen Beschreibungen angehalten werden.

Eine vorgegebene einfache Schrittkombination ...

- zu unterschiedlichen Musiken tanzen, zu einem vorgelesenen Text tanzen.
- in unterschiedlichen Tempi tanzen, z. B. durch sehr langsames Zählen, Klatschen oder Abspielen der Musik.
- in unterschiedlicher Bewegungsweite tanzen.

(Dazu eine Skala von eins bis zehn festlegen, fünf entspricht dem Originaltempo bzw. der Originalweite. Die Gruppe teilt man und lässt sie beobachten.)

Übungen zum Körperkontakt: auf dem Boden liegend von einem anderen Kind an der Hand oder am Arm gegriffen werden und mit Kraft durch den Raum gezogen werden; Rücken an Rücken drücken; Schulter gegen Schulter drücken; die Beine ineinander verschränken und ziehen, zu zweit und zu dritt.

Beispiele für eigene Bewegungskompositionen:

Für die produktive Umsetzung von Musik in Bewegung gibt es zwei Wege. Bei einer reinen **Improvisation** ist das Ziel die spontane Gestaltung, die immer wieder neu entworfen werden kann. Wenn ein wiederholbares Endprodukt das Ziel ist, spricht man von einer **Komposition**. Improvisationen sind Vorstufen einer Komposition.

Wichtig ist dabei, das Thema und dazugehörige Aufgaben klar zu formulieren. Eine zu offene oder zu abstrakt gestellte Aufgabe ist für die Kinder nicht überschaubar *genug und überfordert schnell*, z. B. „bewege dich tänzerisch durch die Sporthalle“ oder „stelle den Frühling dar“. Eingrenzungen und einige Vorgaben würden dabei helfen, erste eigene Ideen entwickeln zu können, z. B.: „bewege dich von dieser Wand zu der gegenüberliegenden und nutze dabei unterschiedliche Raumebenen von ganz tief bis ganz hoch“ oder „stelle eine Pflanze dar, die im Frühling langsam aus dem Boden wächst und sich dabei immer nach der Sonne dreht“. Die Eingrenzungen sollten nicht zu eng gesteckt sein, um unterschiedliche Lösungswege zu ermöglichen und die Kreativität herauszufordern.

<p>Die zu fördernde Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler gestalten, improvisieren und präsentieren rhythmische Bewegungen, kommunizieren und kooperieren miteinander.</p>		<p>Sinnperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sich körperlich ausdrücken ✓ Bewegungen gestalten ✓ Kooperieren ✓ Etwas wagen und verantworten
<p>Eingangsphase</p>	<p>Jahrgangsstufen 3 und 4</p>	
<p>Beispiele für das Reproduzieren</p> <p>Bewegungsgestaltungen bestehen aus vielfältigen Bewegungsformen (Schritten, Hüpfen, Sprüngen, Drehungen, Fortbewegungen am Boden oder Posen in unterschiedlichen Raumebenen). Sie können für sich stehen oder auch als Ausgangspunkt für Umgestaltungen dienen. Die Reproduktion solcher Gestaltungen kann in unterschiedlichen Formen erfolgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Imitation vorgegebener Bewegungsgestaltungen von Lehrkräften, • die Imitation vorgegebener Bewegungsgestaltungen von anderen Schülerinnen und Schülern, • das Nachmachen vorgegebener Bewegungsgestaltungen von Bild- oder Videovorlagen. 	<p>Beispiele für das Umgestalten</p> <p>Wenn vorgegebene Schrittfolgen oder Choreografien selbstständig verändert werden, ist auch das schon eine Möglichkeit, tänzerisch kreativ zu werden. Dabei werden Aufgaben gestellt, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Schrittreihenfolge variieren, • die Raumwege verändern, • unterschiedliche Gruppeneinstellungen ausprobieren, • spiegelgleiches Tanzen von Teilgruppen oder • für einen Teilabschnitt neue Schritte entwerfen. <p>Bild- oder Videomaterial mit den Schrittmotiven erleichtern den Kindern den Austausch miteinander.</p>	

<p>Die zu fördernde Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler halten sich durch rhythmische Bewegungen fit.</p>		<p>Sinnperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gesundheit fördern ✓ Körperliches Leisten erfahren ✓ Kooperieren
<p>Beispiele für Rhythmisierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit:</p> <p>längere Zeit zur Musik (schnelles Tempo im 4/4-Takt) durch die Halle laufen oder hüpfen in dieselbe Richtung, das Tempo der Musik beibehalten und auf jeden Schlag einen Schritt bzw. zwei Schritte machen (abhängig vom Tempo der Musik). Die Lehrkraft zählt anfangs laut mit. Mit Zusatzaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf jeden betonten Schlag klatschen bzw. Arme hoch strecken bzw. Arme zur Seite strecken, • nach 16 bzw. 8 Zählzeiten eine halbe Drehung machen und weiterlaufen, • nach 16 bzw. 8 Zählzeiten einen beliebigen Sprung machen. 		

Fortsetzung der Tabelle nächste Seite »

Die zu fördernde Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler halten sich durch rhythmische Bewegungen fit.

Sinnperspektiven

- ✓ Gesundheit fördern
- ✓ Körperliches Leisten erfahren
- ✓ Kooperieren

Beispiele für Kopplung von Teilbewegungen und Orientierung im Raum:

Bewegen am Boden:

- sich durch den Raum bewegen mit maximaler Entfernung des Körpers vom Boden von 20 cm, 40 cm bzw. 50 cm.,
- ohne Berührung des Bodens mit dem Rumpf,
- einzige erlaubte Bewegungsform: im Vierfüßlergang,
- einzige erlaubte, den Boden berührende Körperteile: Knie, Kopf, Schultern und Gesäß,
- Sprünge auf Händen und Füßen,
- am Ende gemischte Anwendung.

Rope-Skipping mit unterschiedlich langen Seilen im Grundschatz einer Musik:

- allein,
- zusammen mit ein bis zwei anderen,
- in einer Gruppe: Zwei Lernende schlagen das Seil, eine oder mehrere Personen springen oder laufen hinein und heraus.

Beispiele für ausdauerndes Tanzen:

Alle tänzerischen Fitness- und Gymnastikformen mit vorgegebenen, aber auch von den Lernenden selbst entworfenen einfachen Schritten wie

- Aerobic,
- Step-Aerobic und
- Zumba.

Literatur:

- Berkemann, S. et al. (2007): Gestalten, Tanzen, Darstellen in Schule und Verein. LandesSportBund NRW / Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW u. Tanzsportverband NRW (Hrsg.). Aachen: Meyer u. Meyer.
- Simon, A. (2017): Tanz in der Schule – zwischen Toben und Aufführung: ein Praxisbericht. In: Gutsche, K.-J. (Red.) (2017): Tanzen in der Schule, Beispiel einer kreativen Bewegungserziehung. Kiel: Kieler Institut für Gymnastik und Tanz, Selbstverlag.

6 Raufen und Ringen

Das Bewegungsfeld bietet die Möglichkeit, im Rahmen eines kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialogs Sozialkompetenz, Empathie und Widerstandskräfte gegen Gewalt und schließlich Ich-Stärke zu entwickeln. Partnerschaftliche Verhaltensweisen werden reflektiert und begleiten das Erlernen. Dazu kann der Bewegungsbereich Ringen und Raufen, der eine körperkontakt-intensive und zugleich berührungsfreundliche Kampfform darstellt, beitragen. Die Auseinandersetzung mit Fragen zu Verhaltensweisen des regelgeleiteten Kämpfens im Unterschied zu unfairen körperlichen Auseinandersetzungen soll zu einer bewussten Wahrnehmung von Unterschieden beitragen.

Der unterrichtliche Erfolg hängt zunächst davon ab, dass aufeinander aufbauende methodische Schritte den sensiblen Einstieg in das spannende Bewegungsfeld prägen müssen: Körperkontakt und Vertrauen zueinander aufbauen wie Gleichgewichtsfähigkeit und Körperspannung kennenlernen. Auf dieser Basis haben die Lernenden nachfolgend die Möglichkeit, eigenverantwortlich und im kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialog die Bewegungsmöglichkeiten und -grenzen ihres Körpers zu erkunden und schließlich im Gegeneinander miteinander zu entwickeln.



Miteinander raufen und ringen bedeutet, die von der Lehrkraft vorgegebenen Sicherheitsmaßnahmen (s.u. am Ende dieses Abschnitts) zu jeder Zeit einzuhalten, den unmittelbaren Körperkontakt zur Partnerin oder zum Partner zu suchen und zuzulassen. Spielformen zur Anbahnung von Körperkontakt leisten hierbei einen wichtigen Beitrag, sich auf Berührungen einzulassen. So können Hemmungen leichter abgebaut und Grenzen verschoben bzw. neu definiert werden.

Vertrauensbildende Maßnahmen haben die Aufgabe, ein behutsames und achtsames Umgehen mit sich und anderen Lernenden anzubahnen. Es erfordert ein hohes Maß an Bereitschaft der Lernenden, miteinander erarbeitete Regeln zu befolgen, sich auf andere einzulassen und vor allem sich auf Partnerinnen und Partner zu verlassen. Das Miteinander ist die Voraussetzung für das Gegeneinander. Das verantwortungsbewusste Handeln gegenüber der Partnerin oder dem Partner beziehungsweise der Gegnerin oder dem Gegner stellt die oberste Maxime dar. Der Erhalt der körperlichen Unversehrtheit der Agierenden muss das Handeln im Bewegungsfeld stets bestimmen. Eine wirksam ausgebildete Selbstregulation fördert die Lernenden nachhaltig in allen Prozessen, die das soziale Zusammenleben betreffen. Um diese Zielsetzung erreichen zu können, ist es unabdingbar, möglichst frühzeitig feste Rituale und Regeln miteinander zu erarbeiten und regelmäßig zu reflektieren.

Übergeordnete Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können ihre Kräfte in unterschiedlichen Formen spielerisch-kämpferischer Auseinandersetzung erproben. Dabei sind sie sich eines fairen Mit- und Gegeneinanders sowie der Bedeutung von Regeln, die sie einhalten müssen, bewusst. Sie können Grenzen wahrnehmen und akzeptieren.

Prozessbezogene Kompetenzen	Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • können selbstbestimmt und eigenverantwortlich kämpfen: Sie reflektieren, kooperieren und kommunizieren. • verhalten sich sozialkompetent und verantwortungsbewusst. • nehmen die eigenen körperlichen Grenzen und die der Partnerinnen und Partner wahr.
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • nehmen Körperkontakt auf und akzeptieren ihn. • zeigen Kooperationsbereitschaft und Vertrauen. • beurteilen in einfachen Spiel- und Übungsformen die eigene Kraft und Geschicklichkeit beim Ausweichen, beim Nachgeben und beim Ausnutzen der gegnerischen Kraft. • können sich vergleichen und reaktionsschnell handeln. • halten sich an vereinbarte Regeln und Rituale.

Anregungen im Bewegungsfeld Raufen und Ringen

Nachfolgend werden fünf an die spezifische Didaktik des Bewegungsfeldes angelehnte Lern- bzw. Lehrstufen anhand praktischer Unterrichtsbeispiele dargestellt.

Lehrstufe 1: Praktische Anregungen zu vorbereitenden Übungen der Aspekte Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft entwickeln und Vertrauen aufbauen

In diesem Abschnitt geht es um die Anbahnung von gegenseitigem Vertrauen und den Abbau vorhandener Berührungängste sowie darum, den für das Ringen und Raufen notwendigen Körperkontakt zulassen zu können.

• Körperteile begrüßen sich

Die Gruppe läuft zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp nennt der Spielleiter einen Körperteil. Mit diesem Körperteil sollen sich nun ganz schnell viele Lernende begrüßen.

• Blindenführer

Sehende führen Blinde durch sensible Signale:

- mit Handfassung oder nur mit einer Fingerspitze
- durch akustische Signale über einen abgesicherten Geräteparcours: Glocke, Rassel, vereinbarte Laute durch einen Raum
- Differenzierungsmöglichkeit: Partnerin oder Partner frei wählen lassen.

• Sandwichspiel

Alle Lernenden laufen zur Musik kreuz und quer durch den Raum. Nun nennt die Spielleitung einen Begriff aus der Küche, der von den Lernenden möglichst schnell umgesetzt wird. Vorher festgelegte Bezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt:

Weißer Spargel: alle legen sich einzeln lang rücklings auf den Boden

Grüner Spargel: s.o., nun bäuchlings

Sandwich: je zwei Schülerinnen bzw. Schüler legen sich übereinander

Hamburger: drei Schülerinnen bzw. Schüler legen sich übereinander

Riesen-Hamburger: vier Schülerinnen bzw. Schüler legen sich übereinander

• Gassenlauf

Die Mitspielenden stellen sich in einer Gasse mit circa zwei bis fünf Metern Abstand voneinander auf. Eine Lernende bzw. ein Lernender steht am Anfang der Gasse, schließt die Augen und bewegt sich so schnell, wie er/sie sich traut, durch sie hindurch. Das vorletzte Paar ruft laut und deutlich „Stopp“, sobald das Ende der Gasse erreicht wird.

Durch Geräusche können die Mitspielenden Orientierungshilfen geben.

• Fangen und Erlösen mit Körperkontakt

Eine mitspielende Person ist Fängerin/Fänger und versucht, die anderen berühren. Wer abgeschlagen wurde, bleibt stehen. Die Person kann ins Spiel zurück, wenn sie durch eine noch freie andere Person umarmt und/oder in die Höhe gehoben wurde.

Lehrstufe 2: Praktische Anregungen zum Erlernen und Einhalten von Regeln und Ritualen.

Regeln sind beim Kämpfen von elementarer Bedeutung und lassen sich situationsbedingt verändern. Zum Beispiel ermöglichen Phasen der inneren Differenzierung unterschiedliche Bewegungsergebnisse. Die gemeinsame Regelerarbeitung hilft, fair miteinander zu kämpfen: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu!“ (Goldene Regel)

Die erste und gleichzeitig wichtigste Regel heißt: Stopp-Regel. Kommt sie zur Anwendung, müssen alle Handlungen der miteinander Lernenden sofort unterbrochen werden. Um Regeln erfolgreich anwenden zu können, wird das Thema gemeinsam mit den Lernenden erarbeitet.

Die Lernenden entwickeln vorschlagsweise Regeln, die von allen eingehalten werden sollten, wie „Wir vereinbaren ein gemeinsames Startzeichen“. Regeln, die alle anerkennen, werden als gemeinsame Regeln vereinbart und auf einem Regelplakat festgehalten. Die Lehrkraft moderiert und stellt abschließend heraus, welche Regeln unbedingt einzuhalten sind: Zum Beispiel erlaubt

ist das Schieben, Drücken, Ziehen, Stopp rufen ... Nicht erlaubt ist das Verletzen anderer Personen, beispielsweise durch Schläge, Tritte, Beleidigungen.

Als Begrüßung oder Verabschiedung wird ein einfaches Verneigen als Ritual ein- und durchgeführt. Es erinnert wiederkehrend an die erarbeiteten Regeln, die nachfolgend eingehalten werden sollen und soll gegenseitigen Respekt signalisieren.

Lehrstufe 3: Praktische Anregungen zu einfachen Spiel- und Übungsformen, die dem Einschätzen der eigenen Kraft und Geschicklichkeit dienen: Zieh- und Schiebekämpfe erproben

Dieser Teil beinhaltet spielerische Zweikampfübungen zur Gleichgewichtsschulung, bei denen es weniger um den Einsatz körperlicher Kraft als vielmehr um Geschicklichkeit beim Kämpfen geht: Ausweichen, Nachgeben, Ausnutzen der gegnerischen Kraft und Reaktionsschnelligkeit. Diese ersten Zweikämpfe sind in der Regel schnell entschieden und bieten von daher die Chance, vielfältige Erfahrungen mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern zu sammeln, zudem wird dem Thema Differenzierung Platz eingeräumt. So werden Zusammenhänge von Aktion und Reaktion kennengelernt und es wird die Fähigkeit entwickelt, wachsam und flexibel auf Angriffe zu reagieren. Schließlich wird dabei auch die eigene Körperwahrnehmung verbessert.

• **Kampf auf der Linie**

Zwei Lernende stehen einander gegenüber und legen ihre Handflächen aneinander. Die Beine sind geschlossen. Ziel ist es, durch Drücken und Nachgeben die Partnerin oder den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Verloren hat, wer einen Fuß anhebt oder versetzt. Variante: Die Füße der beiden Mitspielenden sind hintereinander aufgesetzt.

• **Insel-Duell**

Die Hälfte der Spielenden steht mit einem Fuß in einem Gymnastikreifen, mit dem anderen außerhalb. Alle anderen Beteiligten hüpfen auf einem Bein an diesen Inselbewohnern vorbei. Auf ein Zeichen hin ver-

suchen die Hüpfenden, durch Ziehen oder Schieben einen Inselbewohner aus dem Kreis zu drängen. Wer es geschafft hat, dem gehört die Insel.

• **Rücken-Duell**

Zwei Lernende befinden sich sitzend Rücken an Rücken und versuchen einander jeweils über eine festgelegte Linie wegzudrücken. Varianten: Lernende sitzen auf einer Teppichfliese oder auf einem Rollbrett.

Lehrstufe 4: Praktische Anregungen zum Raufen und Ringen um Räume und Gegenstände

Mit indirektem Körperkontakt wird der später folgende direkte vorbereitet.

• **Kanaldeckelspiel**

Zwei Spielende stehen außerhalb des aus Sprungseilen gelegten Kreises und fassen sich an den Händen. Wer durch Ziehen die Mitspielerin/den Mitspieler zum Betreten des Kreises zwingen kann, erhält einen Punkt. Geschicktes Überspringen des Kreises, den man auch als Kanalschacht bezeichnen könnte, ist erlaubt. Varianten: Beide stehen im Kreis und sollen ihr Gegenüber mit den Händen, den Schultern, dem Rücken oder dem Gesäß aus dem Kreis schieben oder drücken.

• **Mauern verschieben**

Die geteilte Gruppe stellt sich mit dem Rücken gegeneinander in einer Gasse auf. Alle haken sich mit den Armen ein und versuchen dann, Rücken gegen Rücken den jeweils anderen Gruppenteil über eine Linie zu drücken.

• **Wäscheklammerjagd**

Alle erhalten eine Wäscheklammer, die gut sichtbar an der Kleidung befestigt wird. Ziel ist es, möglichst viele Wäscheklammern abzuziehen. Eroberte Wäscheklammern dürfen nicht in der Hand gehalten werden, sondern müssen ohne Verzögerung nach Erwerb an der eigenen Kleidung neu befestigt werden.

• **Einen Schatz verteidigen**

Zwei Spielende befinden sich auf einer kleinen Matte. Eine/r von beiden hat einen Schatz unter sich ver-

steckt, zum Beispiel ein Tuch oder einen kleinen Ball. Die verteidigende Person darf die Hände nicht zum Verteidigen des Schatzes einsetzen, die andere Person soll den Schatz mit fairen Mitteln entwenden. Danach werden die Rollen gewechselt.

- **Klemmball**

Zwei Spielende stehen einander gegenüber und haben je einen Gymnastikball in Höhe der Knie zwischen den Beinen eingeklemmt. Sie sollen versuchen, den Ball des Gegners wegzuschlagen. Der eigene Ball sollte nicht verloren gehen.

Lehrstufe 5: Praktische Anregungen zum Raufen und Ringen in unterschiedlichen Körperlagen mit direktem Körperkontakt: im Liegen, Sitzen, Knien oder Stehen

Die folgenden Beispiele thematisieren den direkten Körperkontakt in wechselnden Lagen des Körperschwerpunktes.

- **Hahnenkampf**

Jeweils zwei Spielende stehen oder hüpfen auf einem Bein, haben die Arme vor der Brust verschränkt und versuchen, einander durch Schubsen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass die andere Person einen weiteren Fuß aufsetzen muss.

- **Ausbrechen aus dem Kreis**

Sechs bis acht Teilnehmende bilden einen engen Kreis, indem sie sich gegenseitig einhaken. Eine Mitspielende Person soll aus der Kreismitte ausbrechen. Variante: Der Kreis wird vergrößert und zwei bis drei Mitspielende sollen aus ihm ausbrechen.

- **Unumstößlich**

A befindet sich im Vierfüßlerstand/in der Bankstellung, wobei Hände wie Knie ein wenig nach außen aufgesetzt werden, um eine stabilere Position zu erhalten. B versucht nun, durch Ziehen und Schieben an Hüfte und Schulter A aus dem Gleichgewicht zu bringen und auf die Seite zu drehen.

- **Werwolf**

Es wird ein Werwolf bestimmt, der auf allen Vieren – beiden Händen und beiden Füßen – beginnt und versucht, die weglaufernden Mitspielenden zu fangen oder abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, wird ebenfalls zum Werwolf. Um die Chancen des Werwolfs zu verbessern, wird das Spielfeld begrenzt. Wer es verlässt, wird ebenfalls zum Werwolf.

Variante: Das Abschlagen wird durch das Festhalten und direkt zu Boden Ziehen ersetzt.

- **Schwebesitzkampf**

Die Lernenden A und B sitzen einander gegenüber und versuchen im Schwebesitz mit Hilfe von Fuß- und Beinbewegungen, die Partnerin bzw. den Partner aus dem „schwebenden Gleichgewicht“ zu bringen, sodass die Partnerin bzw. der Partner auf den Rücken fällt. Dabei sind die Arme vor der Brust verschränkt.

- **Kampf mit dem Krebs**

A liegt als Krebs auf dem Rücken. B versucht die Scheren – Beine – des Krebses geschickt zu umlaufen, um sich auf den Oberkörper der Partnerin oder des Partners zu legen und diesen am Boden festzuhalten. Der Krebs darf sich nur in der eigenen Rücklage verteidigen.

Die fünf Lehrstufen können beispielsweise durch **Gruppenwettkämpfe** fortgeführt werden.

Besondere Hinweise zur Sicherheit und Differenzierung beim Raufen und Ringen

Beim Kämpfen kommt es zum engen Körperkontakt mit den anderen Lernenden. Dieser Aspekt erfordert besondere Umsicht bei der Sportbekleidung und im Bereich der Hygiene. Zu den für den Sportunterricht bereits verbindlich kurz geschnittenen Fingernägeln und zusammengebundenen Haaren sollten möglichst verbindlich lange Sporthosen und -oberteile hinzukommen. Aus Sicherheitsgründen ist das Ablegen jeglichen Schmucks besonders notwendig: Uhren, Ketten, Halsbänder, Ringe, Haarspangen ...

Einfache Matten müssen möglichst eine einheitliche Höhe haben, Zwischenräume sind zu vermeiden. Weichbodenmatten sollten ausschließlich für Kämpfe am Boden verwendet werden, für Kämpfe im Stand sind diese oft ungeeignet.

Körperlich leistungsstarke Lernende können bereits beim Einsatz kleiner Kampfspiele mit Handicaps belegt werden, zum Beispiel einem Tennisball, der während der Übung mit einer Hand festgehalten werden muss.

Alle Lernenden sollten konsequent auf die Einhaltung der gemeinsam im Unterricht erarbeiteten Regeln achten. Die strikte Regelgestaltung und -einhaltung wird insbesondere in der Reflexionsphase stets thematisiert.

Literaturhinweise:

Beudels, Wolfgang; Anders, Wolfgang (2014): Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund: Verlag Borgmann.

Fardel, Boris (2016). Ringen und Kämpfen können. Wiesbaden. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (Hrsg.).

7 Rollen, Gleiten und Fahren



Den Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) ist zu entnehmen, dass elementare motorische Kompetenzen im Bereich der Aufrechterhaltung von Gleichgewicht und Balance beim Rollen, Gleiten und Fahren eine unabdingbare Voraussetzung sowohl für die aktive und sichere Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur als auch für die nachhaltige und gesunde Fortbewegung in der Umwelt sind (ebenda, S. 21).

In diesem Bewegungsfeld gibt es eine Vielzahl an Roll-, Gleit- und Fahrgeräten, wie Inline-Skater, Roller, X-Slider, Langlaufski, Skikes, Schlittschuhe, Gleitschuhe, Teppichfliesen, Pedalos, Long- und Skateboard. Bereits im Grundschulbereich können einzelne Geräte mit Umsicht ausgewählt und eingesetzt werden. In diesem Abschnitt werden zwei Beispiele vertieft behandelt. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich an dem sportartübergreifenden Vermittlungskonzept „Roll- und Gleitschule“ nach Kröger u. Riedl (2011) zu orientieren, durch das die Lernenden eine Grundlagenschulung für alle Roll-, Gleit- und Fahrgeräte erhalten.

7.1 Anregungen im Bewegungsfeld am Beispiel Rollbrett

Das Bewegungsfeld Rollen, Gleiten, Fahren am Beispiel Rollbrett

Übergeordnete Kompetenz	
Die Schülerinnen und Schüler regulieren ausgewählte bewegliche Sportgeräte und gehen verantwortungsbewusst mit dem eigenen Bewegungskönnen um.	
Prozessbezogene Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • zeigen ausdauernde Regulationsbemühungen, • kooperieren beim Fahren mit dem Rollbrett, • helfen sich bei der Lösung von Bewegungsaufgaben und • reflektieren ihr Bewegungsverhalten und erarbeiten Regeln.
Inhaltsbezogene Kompetenz	Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über Erfahrungen mit dem Rollbrett und beherrschen die grundlegenden Fertigkeiten des Beschleunigens, Bremsen, Lenken und Fahren um Hindernisse, auch mit Änderung der Bewegungsrichtung (vorwärts und rückwärts fahren), • regulieren Körperschwerpunkt, Krafteinsatz und Geschwindigkeit auf dem Rollbrett, • schätzen Geschwindigkeit und Risiken angemessen ein, • bewegen sich mit dem Rollbrett sicher in der Halle fort und befolgen Regeln und • halten sich fit durch rollen, fahren mit dem Rollbrett.

Aufbau im Fachcurriculum	Inhalte/Aufgaben	Differenzierung/ Individualisierung	Kommunikation und Instruktion	Leistungsbewertung
Eingangsphase und Klasse 3/4	das Rollbrett und seine Eigenschaften kennen: <ul style="list-style-type: none"> • erste Erfahrungen mit dem Rollbrett (EA) • Spiele mit dem fahrenden Rollbrett (EA/Stationsarbeit) zur Schulung der grundlegenden Fertigkeiten (beschleunigen, bremsen, lenken, um Hindernisse fahren, auch mit Änderung der Bewegungsrichtung (vw und rw)) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln und Aufgaben angemessen visualisieren • Demonstration • Differenzierung durch den Einsatz zusätzlicher Materialien (z. B. Sandsäckchen, Bälle, Tennisringe) • Differenzierung durch verschiedene Körperlagen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Aufstellung gemeinsamer Regeln (siehe Sicherheit) • Bilder und Piktogramme • bildliche Sprache (Einbettung in Geschichten) 	Einhaltung der schrittweise erarbeiteten Regeln zum Rollbrettfahren während der Einheit und Rollbrettführerschein

Aufbau im Fachcurriculum	Inhalte/Aufgaben	Differenzierung/Individualisierung	Kommunikation und Instruktion	Leistungsbewertung
	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele mit dem geschobenen Rollbrett (P1 schiebt, P2 wird geschoben) • Spiele mit zusätzlichen Materialien • Überprüfung der Fertigkeiten durch einen Rollbrettführerschein • Anwendung der gelernten Fertigkeiten in Gruppenspielen • Transportiere die „Glas-kugel“ (Tennisball) sicher durch den Parcours. • Durchfahre den Parcours in unterschiedlichen Positionen auf dem Rollbrett. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualisierung durch das Finden eigener Lösungswege • Nebeneinander verschiedener Rollgeräte in markierten Zonen 		<ul style="list-style-type: none"> • im Mittelkreis mit Kegeln bremsen, auf der Stelle drehen, herausfahren und einmal umkreisen • Slalom um Medizinbälle fahren • Schikane aus Tau, Seile durchfahren • drehen und rückwärts durch eine Gasse fahren • beschleunigen und in der Box genau auf Markierung stehenbleiben • beschleunigen und im Ziel ohne bremsen innerhalb einer Parkzone anhalten
Sicherheit	Haare und Kleidung müssen am Körper liegen; ein Rollbrett fährt nie allein; wenn ein Rollbrett nicht genutzt wird, zeigen die Rollen nach oben; Hände neben dem Rollbrett / nicht im Stehen fahren; nicht zusammenstoßen			

7.2 Anregungen im Bewegungsfeld am Beispiel Inlineskating

Rollen und Gleiten am Beispiel: Inlineskating

Sich schneller als mit den Füßen laufend fortzubewegen, hat einen hohen Aufforderungscharakter für Menschen. Die erhöhte Fortbewegungsgeschwindigkeit vermittelt zunächst einmal viel Spaß, verbunden mit einer freudvollen Leichtigkeit. Spaß und Leichtigkeit sind mit erhöhtem Risiko des Fallens und der Kollision mit Personen oder Gegenständen gepaart. Der verantwortungsvolle Umgang mit den Risiken setzt voraus, dass die Skaterin/der Skater gut vorbereitet auf die jeweilige Strecke gelangt. Alles spricht dafür, die Komplexität der Skatingbewegungen frühzeitig in das Sportangebot von Grundschulen und Schulen im Allgemeinen aufzunehmen, um den eher im fortgeschrittenen Alter auftretenden Ängsten vor Verletzungen beim Fallen entgegenzuwirken und Mut zu entwickeln, diese Sportart zu erproben.. Die Sturzvermeidung durch Vermittlung von

Fahrkompetenz hat in Schule und Verein dabei einen hohen, wenn nicht den entscheidenden, Stellenwert.

Eine hohe, durch Spiele und Experimente erzielte Übungsdichte führt durch Partner- und Stützhilfen schnell zu motivierenden Erfolgserlebnissen. Dabei ist eine gelungene Bewegung wichtiger als deren perfekte Form.

Übergeordneter Kompetenzbereich

Die Schülerinnen und Schüler sammeln Primärerfahrungen aus dem nicht alltäglichen Bewegungsrahmen, denn sie verlassen den gewohnt sicheren Stand auf ihren Füßen. Die Auseinandersetzung mit der selbst erzeugten, hohen Bewegungsgeschwindigkeit und der Komplexität der Gleichgewichtsregulierung in Verbindung mit schnellen Erfolgen stärken Mut und Selbstbewusstsein.

Prozessbezogene Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler erweitern die Rollzeit auf dem jeweilig belasteten Rollskate. Die Entwicklung erfolgt von kurzen, schnellen Schritten zu jeweils längerer Rollzeit. Die Schülerinnen und Schüler erkennen und erfahren, dass Stütz- und Drehhilfen durch Mitschüler den Lernerfolg dynamisch befördern. Sie entwickeln und testen Spielformen, die auf Skates durchführbar sind. Sie wirken an der Bestimmung von Bewertungskriterien für den Lernerfolg durch Testerstellung mit.

Inhaltsbezogene Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler erwerben und stabilisieren die Fertigkeit, ihren Körperschwerpunkt sicher über den rollenden Skates zu positionieren. Sie verfügen über grundlegende Fertigkeiten des Beschleunigens und Bremsens durch Kanadier und Halbmond sowie über die Fertigkeit Anderen und Hindernissen auszuweichen. Sie bewerten Partnerhilfen als lernförderlich.

Elementarbereich / Jahrgangsstufen 3/4

Inhalte und Aufgaben	Differenzierung Individualisierung	Kommunikation und Instruktion	Leistungsbewertung
Materialkunde Schutzausrüstung/Sicherheit <u>Methodik:</u> Skaten mit einem Skate (Rollern), Schwerpunktabenkung beim Inlineskaten! Methode der <u>ersten Beschleunigung</u> mit beiden Skates bremsen durch Kurvenfahren: Kanadier, Halbmond oder Halbmondstopp kleine, für das Skaten geeignete Spiele wie Staffellauf, Ticker Skating-Führerschein Methodik für Fortgeschrittene: • Vorwärts-Übersetzen • Rückwärtsfahren Hindernissen ausweichen: Slalom fahren, Limbo, Übersteigen von auf dem Boden liegenden Gegenständen, Befahren einer schiefen Ebene, Rasenstopp auf Matten, Bremsen mit Fersenbremse Geschicklichkeits-Parcours entwickeln Spiele entwickeln	Bedeutung von Helfer/innen Innerer Schiedsrichter <u>Hilfsmittel:</u> kleine Kästen, kleine Hütechen, viele Tennisbälle, Schwungtücher, Hockeyschläger für Taxis	s. Erläuterungen	Das Helfen wird als elementares Kriterium von Leistungsbewertung angesehen. Der Innere Schiedsrichter wird als Bewertungskriterium angesehen. Skating-Führerschein entwickeln, Elemente mit Schülerinnen und Schülern zusammentragen Parcours in gestaffelter Zeit absolvieren, Notenzuordnung

Rahmenbedingungen und Voraussetzungen an Schulen

1. Übungsbereich

Für einen sicheren und zügigen Erwerb der elementaren Inlineskating-Fertigkeiten ist eine Indoor-Lauffläche notwendig. Geeignete Freiluft-Übungsflächen sind rar, Schulhöfe in der Regel nicht geeignet, da sie mit relativ glattem Beton oder feinem Asphalt ausgestattet sein müssten, um einen spielgerät-adäquaten Fahrspaß zu ermöglichen. Zu den rauen Asphaltoberflächen unserer Schulhöfe kommt hinzu, dass auf ihnen in der Regel Steinsplitter, kleine Ästchen oder ähnliche Verunreinigungen zu finden sind, die ein erhöhtes Sicherheits- bzw. Sturzrisiko in sich bergen.

Geeignete Hallenflächen müssen flächenelastisch sein, da auf punktelastischen Böden ein Fahren nicht möglich ist. In der Vergangenheit wurde von Hallenbetreibern oft moniert, dass das Befahren von Hallenböden mit Inlineskatern Streifen hinterlässt. Das ist richtig, allerdings ebenso, wie ungeeignete Turnschuhe einen Abrieb hinterlassen. In einem jahrelangen Beobachtungs- und Kontrollzeitraum hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass nach jeder Grundreinigung diese Streifen beseitigt sind. Oberflächenbeschädigungen sind allerdings zu vermeiden. Eine Kontrolle der verwendeten Skates ist daher unbedingt notwendig. Falls Achsen falsch montiert sind bzw. vorstehen, müssen sie repariert bzw. verkürzt werden.

Sämtliche Hallenelemente, die in den Laufbereich der Halle hineinragen, sind vor den Übungsstunden zu entfernen oder mit Matten zu polstern.

2. Übungsmaterial

Anzustreben ist eine Grundausstattung von Skatingmaterial an Schulen, das mit schülereigenem Übungs- und Schutzmaterial ergänzt werden kann.

Inlineskater sind nach DIN sog. Spielzeug. Sie haben normgemäß einen Stopper an einem Skate. Dieser Stopper verursachte vor Jahren bei seiner Nutzung noch deutliche, schwarze Abriebspuren. Diese Marking-Stopper wurden mittlerweile fast vollständig durch

sog. Nonmarking-Stopper ausgetauscht, die den o.g. Turnschuhabrieb verursachen und unproblematisch sind. Taucht im Gerätepool ein alter Markingstopper auf, so kann er mit Tape abgeklebt oder aber auch für die Hallenübungszeit abgeschraubt werden. Methodisch ist das Bremsen mit dem eingebauten Stopper für Anfänger sehr komplex und wird durch die anderen Bremsmethoden bzw. durch schnelle Richtungsänderung ersetzt.



Linker Skate im Bild mit Non-Marking-Stopper (Foto: Uli Pöhlmann)

3. Sicherheit

Grundsätzlich ist für Schülerinnen und Schüler eine Schutzausrüstung mit Helm, Knie- und Ellenbogen-schutz zu tragen. Als Helme eignen sich sowohl Skater- als auch Fahrradhelme, deren Riemen in jedem Fall bei Benutzung geschlossen werden müssen.



Helmvariationen (Foto: Uli Pöhlmann)

Bei der Unterrichtsplanung muss die erhöhte Abbremszeit wegen der Fortbewegungsgeschwindigkeit berück-

sichtigt werden. Hierbei kann es keine „Choreografie“ von zu absolvierenden Einzelbewegungen geben, die in einer Schreckreaktion sowieso nicht abrufbar sind. Vielmehr hilft ein kurzes Training einer schnellen und effektiven Schwerpunktabsenkung durch ein Fallen auf die Knie (kneeing).



Kneeing (Foto: Uli Pöhlmann)

Spielerische Übungen zur Funktionstüchtigkeit der Knieschützer im Kneeing müssen in die erste Übungsstunde integriert werden.

Nähere Informationen liefert die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung in ihrer Broschüre „Inlineskating mit Sicherheit“. Unter <https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/1379/inlineskating-mit-sicherheit> (abgerufen am 06.02.2022)

4. Übungszeit und Übungsumfang

Inlineskating hat einen hohen Aufforderungscharakter. Man kann sich rollend und schnell vorwärtsbewegen und hat eine enorme Vielfalt inhaltlicher Angebote. Der Erwerb motorischer Fertigkeiten mit einer Vielzahl originaler Begegnungen jenseits der Fortbewegung zu Fuß ist reizvoll. Rollen statt Gehen bzw. Rückwärts-Rollen bzw. Springen und Landen auf Rollen, Roll-Hockeyspielen und vieles mehr. Diese Vielfalt ermöglicht die wiederkehrende Beschäftigung in aufeinanderfolgenden Schuljahren. Sinnvoll erscheint jeweils eine Unterrichtseinheit mit sechs Unterrichtsstunden oder Pro-

jektunterricht, sodass es ausreichende Lernzeit gibt, um erste individuelle Lernerfolge abzuspeichern. In Anbetracht der Zeit, die für das Anziehen und Überprüfen der Skates und der Schutzausrüstung notwendig ist, wäre es sinnvoll, mit mindestens 60 Minuten Unterrichtszeit pro Untereinheit zu planen.

5. Differenzierung und Individualisierung

Kommunikation, Instruktion, „innerer Schiedsrichter“

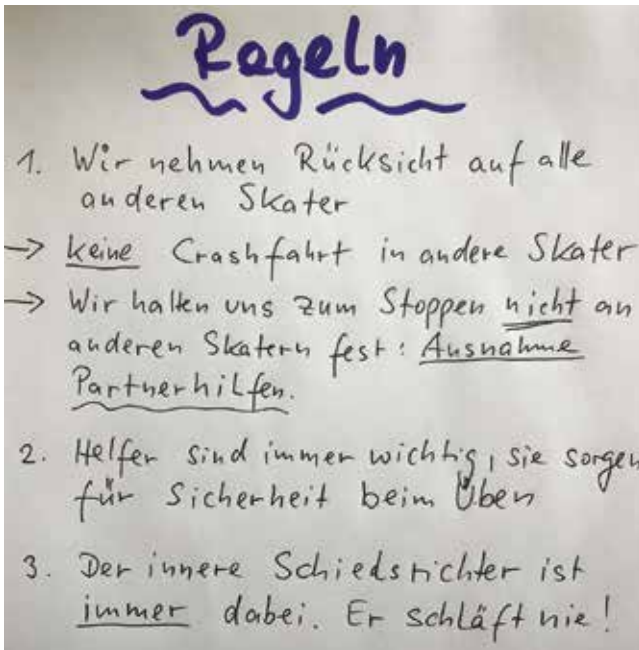
Bemerkungen zu Helferinnen und Helfern und zum „inneren Schiedsrichter“ im Inlineskaten:

Beide Elemente sind natürlich elementarer Bestandteil jeden Sportunterrichtes, sollen aber in ihrem Stellenwert noch einmal hervorgehoben werden.

Wie im Sportunterricht allgemein notwendig, so ist beim Inlineskating speziell das Einbeziehen von Fortgeschrittenen in den Lernprozess besonders wichtig. Ziel für die Lerngruppe muss es sein, die Skatingkompetenz aller Beteiligten möglichst schnell auf ein höheres Niveau zu heben. Warum? Die Kompetenzunterschiede der einzelnen Kinder sind zumeist noch deutlich größer als zum Beispiel in Ballsportarten. So treffen wir eben auch Kinder, die mit den Skates an den Füßen ihre heile, stabile Welt auf zwei Füßen zunächst verlassen und dadurch blockiert und ängstlich vor dem Lernprozess stehen. Im Bereich der Differenzierung beziehungsweise Individualisierung und der Kommunikation/Instruktion muss dafür gesorgt werden, dass die Lerngruppe es als Gemeinschaftsaufgabe sieht, alle auch im jeweils eigenen Interesse mitzunehmen, damit die Vielfalt der Bewegungs- und besonders Spielmöglichkeiten erschlossen werden kann. Das verantwortungsvolle Helfen durch Mitschülerinnen und Mitschüler, die entsprechende Kompetenzen im Unterricht erwerben, kann zu einem eigenen Bewertungskriterium werden.

Einen ähnlich hohen Stellenwert hat die Vermittlung und die Verinnerlichung des inneren Schiedsrichters. Da im Lernprozess beim Inlineskaten recht schnell, umfangreich und dynamisch mit Spielformen (Staffeln, Tickerspielen und Skaterhockey) gearbeitet wird, ist die Einhaltung der vereinbarten Regeln auch mit Blick auf die Sicherheit der Beteiligten elementar wichtig. (Schild

malen (Piktogramm) oder Text schreiben und im Unterricht aufhängen).



(Foto: Uli Pöhlmann)

Ein erstes, höheres Kompetenzniveau innerhalb der Gruppe ist erreicht, wenn bei Regelverstößen der innere Schiedsrichter wachgeküsst ist und von einem Regelbrecher die Lösung des Problems eigenständig herbeigeführt werden kann. Das entlastet die Lehrkraft und gibt der Gruppe mehr Raum für das spielerische Lernen. In jedem Fall ist das Einbeziehen der Lerngruppe in die Regelgestaltung, -veränderung und -durchsetzung unabdingbar.

6. Hilfsmittel

kleine Kästen, kleine Hütchen, Tennisbälle, Hockeyschläger, Schwungtücher und Mitschülerinnen und Mitschüler

Wenige, wenn auch wichtige, inlinespezifische Kernkompetenzen können durch den Einsatz von wirksamen Hilfsmitteln vermittelt werden. Im Bereich der Anfängerschulung ist das Kurvenfahren (Kanadier) zum Abbremsen und Ausweichen vor allem mit engen Radien elementar wichtig. Die Kernkompetenz hier ist das parallele Kippen beider Skates in Richtung der zu fahrenden Kurve.



Kurvenfahrt (Kanadier) nach links (Foto: Uli Pöhlmann)

Beim inneren Skate (vorn) stehen die Rollen auf ihrer Außenkante, beim äußeren Skate (hinten) wird die Innenkante der Rollen belastet.

Das wiederum setzt voraus, dass die/der Fahrende auch eine Seitinnenneigung des Oberkörpers in Fahrtrichtung praktiziert. Auch ohne die Unterstützung biomechanischer Erkenntnisse erschließt es sich dem Betrachter sofort, dass die oder der Skatende das seitliche Kippen mit Angst kombiniert. Es fehlt das dritte Bein (!), das beim Kippen nach innen sichert.



Kurvenfahrt mit nach links gekippten Skates (Foto: Uli Pöhlmann)

Anfänger können Kurven zwar auch mit Skates fahren, die beide zueinander gekippt stehen (x-Beinstellung),



X-Beinstellung Kurvenfahrt nach links (Foto: Uli Pöhlmann)

dann allerdings ist ihr Fahrradius größer als bei der oben beschriebenen fortgeschrittenen Variante bzw. Zielform (**parallel gekippte** Beinstellung). Als Hilfsmittel zur Überwindung der Kippangst dient ein kleiner, zunächst aufrecht stehender **Kasten**.



Kleiner Kasten als Abstützhilfe (Foto: Uli Pöhlmann)

Beim Kurvenfahren mit engem Radius können sich die Lernenden auf dem Kasten mit einer oder beiden Händen abstützen und die Skates in die gewünschte Kippposition bringen. Das Abstützen in Eigenverantwortung ist das beste Hilfsmittel gegen die aufkommende Umkippangst. In ähnlicher Funktion ist der Kasten einsetzbar, wenn als weitere Stoppform der Halbmond-Stopp erlernt werden soll (s.u.).

Zur Festigung des Kanadiers und des Halbmond-Stopps können auf dem Hallenboden stehende kleine Hütchen und liegende Tennisbälle eingesetzt werden. Das Einsammeln dieser Gegenstände muss mit starker Schwerpunktabenkung (Beugung in Fuß-, Knie- und Hüftgelenken) und beim Kanadier mit Seitinnenneigung erfolgen. Viele auf dem Boden liegende und einzusammelnde Gegenstände erhöhen die Übungsdichte bzw. -intensität (s. u. Hütchenspiel).

Hockeyschläger (oder lange Floorballschläger) können beim sog. Taxi eingesetzt werden.



Taxi zu Dritt: Die Übende bekommt Halt in der Mitte (Foto: Uli Pöhlmann)

Hierbei halten zwei fortgeschrittene Mitschülerinnen/Mitschüler der Lerngruppe den Schläger an beiden Enden fest, so dass ein/e Anfänger/in sich dazwischen am Schläger festhalten kann. Man steigt in das Taxi ein, wird von den beiden Helfenden vorwärts gerollt und kann dabei seine ersten Schritte mit der Stützhilfe machen. Bei Fortgeschrittenen werden die Schläger in Partnerarbeit als Stützhilfe zum Erlernen des Vorwärts-Übersetzens eingesetzt.

Ebenfalls als Stützhilfe dient das Schwungtuch, an dem sich mindestens zwölf Schülerinnen und Schüler bei der Kreisfahrt beim Vorwärts-Übersetzen festhalten.

Mitschülerinnen und Mitschüler sind in einer Reihe von Situationen als Stützhilfe (s. Taxi) einsetzbar. Sie helfen auch beim Kanadier und beim Halbkreis-Stopp, indem sie mit ausgestreckten Armen die Halbkreisfahrt absichern. Bei Staffeln stehen sie am Ende ihrer Übungsgruppe und bremsen durch Doppelhandfassung oder durch einen Hockeschläger den aktuell einlaufenden Aktiven beim Kanadier auf Null herunter.



Kanadierstopp mit Stützhilfe des Stocks (Foto: Uli Pöhlmann)



Kanadierstopp mit Handfassung (Foto: Uli Pöhlmann)

Didaktische Aspekte

Zur Einführungsphase im Inlineskaten gehört eine kurze Betrachtung des Spielgeräts. Bei der Kontrolle, ob die verwendeten Skates auch fahr- und hallentüchtig sind, wird auf die wesentlichen Bestandteile kurz hingewiesen. Rollen mit Kugellagern kann man den Schülerinnen und Schülern ausgebaut einmal zeigen und gleichzeitig auf den festen Sitz der Skates im Bereich des Fuß- und Sprunggelenks hinweisen.

Wie im Bereich der Sicherheit beschrieben, ist gleich zu Beginn einer Unterrichtseinheit der feste Halt und die Funktionstüchtigkeit der Schützer, besonders der Knieschützer und des Helmes, zu prüfen. Durch das oben beschriebene „kneeing“ (Bild unten) kann zu Beginn auch ohne Skates spielerisch die Schutzwirkung der Protektoren geübt werden.

Die ersten Schritte auf Skates sind zwar für Begabte und Schülerinnen und Schüler mit Vorerfahrung problemlos auf beiden Skates zu absolvieren, ängstliche Anfänger/innen ohne Fertigkeiten haben allerdings über das Rollerfahren mit einem Skate einen deutlich entschärften und weniger komplexen Einstieg ins Rollen. Ein Kernelement des Skatens, nämlich die kurzzeitige Schwerpunktverlagerung auf das Rollbein, kann mit der Sicherheit, auf das Turnschuhbein zurückkehren zu können, verbunden werden. Zusätzlich lässt sich das Rollern anspruchsvoll und spielerisch auch in Wettkampfformen so einbinden, dass die Fortgeschrittenen be- und ausgelastet sind. Schon nach kurzer Zeit kann in der ersten Unterrichtsstunde auf beide Skates umgestiegen werden.

1. Schutzausrüstung testen

Schwerpunktabsenkung auf die Knieschützer, Hände nach vorn ohne Bodenkontakt (Double-Kneeing) aus: www.verkehrswacht-medien-service.de (abgerufen am 30.12.2021)



Kneeing (Foto: Uli Pöhlmann)

Auf Knie und Hände fallen: Wer nach vorne fällt, streckt reflexhaft und richtig die Hände nach vorne. Diese mit Wristguards geschützten Hände (Finger nach vorne strecken) und die Knie fangen den Sturz ab. Die Ellenbogen bleiben geschützt! („Bankposition“)



Auf Knieschützer und Handschützer fallen (Foto: Uli Pöhlmann)

2. Rollerfahren mit einem Skate: Den Körper-Schwerpunkt (KSP) über das Rollbein bringen.

Mit einem Skate zum Rollen und einem Turnschuh zum Anschlaggeben, werden erste Rollversuche unternommen. Dabei wird der KSP nach dem Abstoßen mit dem Turnschuhbein verstärkt über das Rollbein gebracht, wodurch die Rollzeit bzw. die Rolllänge vergrößert wird.

3. Chaplin und Bogenlaufen: Vortrieb und Sicherheit über kleine Schritte

Gehe mit kurzen Schritten wie Charlie Chaplin!

Anfänger/innen halten die Rollzeit auf einem Skate aus ihrer Unsicherheit heraus sehr kurz. Ein schneller Wechsel der rollenden Skates ist anfängertypisch und angemessen. Um Vortrieb erzeugen zu können, ist es schon ausreichend, wenn die Lernenden mit nach vorne offen gestellten Skates, wie Charly Chaplin, kurze, schnelle Schrittwechsel vollziehen. Durch die nach außen gestellten Skates ergibt sich automatisch ein leichter Abdruck zur Seite und damit ein sicherer Vortrieb. Mit dieser Kurzschritt-Technik lassen sich auch Bögen treten und Kurven mit größerem Radius laufen.



Skates öffnen und wie Charlie Chaplin gehen (Foto: Uli Pöhlmann)

4. Kanadier: Rollen des Innenskates auf seiner Außenkante!

Drehung des Oberkörpers

Kurven mit einem engem Radius zu fahren ist eine Kernkompetenz für Inlineskater. Der Radius begrenzt die Vorwärtsfahrt und ermöglicht ein Ausweichen auch auf engem Raum. Der Weg zum Kanadier führt über einen Anfänger-Sicherheits-Kanadier mit X-Bein-Stellung zur Zielform.



X-Bein-Position (Foto: Uli Pöhlmann)



Zielform Kanadier (Foto: Uli Pöhlmann)



Zielform um Stützhilfe (Foto: Uli Pöhlmann)

Die Zielform des **Kanadiers** ist durch drei Elemente gekennzeichnet:

- Das Kernelement ist eine Rotation um die eigene Körperlängsachse. Eingeleitet durch die Kopf- und die Schulterdrehung in die Bewegungsrichtung folgen Rumpf, Becken, Knie und Skates.
- Die Skates sind verschert, das heißt, der Innenskate fährt leicht voran.
- Oberkörper und Beine sind nach innen geneigt, der KSP wird also zum Halbkreismitelpunkt hin gekippt. Damit einher geht die charakteristische Kippung beider Skates in dieselbe Richtung, wodurch der innere fahrende Skate mit seinen Rollen auf deren Außenkante fährt, der außen fahrende äußere Skate mit seinen Rollen auf der Innenkante (s. Bild unten).

Kanadierfahrt rechts herum (Foto: Uli Pöhlmann)



Innenskate - Außenkante

Außenskate - Innenkante



Kanadier wurde mit der Stützhilfe des Kastens gefahren (Foto: Uli Pöhlmann)

Der Lernprozess wird deutlich unterstützt durch die Möglichkeit, sich bei der Seitinnenneigung auf einem Kasten abzustützen.

1. Halbkreisstopp bzw. Turn around: Schnelles Stoppen Will man auf engem Radius zum Halt kommen, was sowohl in der Halle als auch outdoor wichtig ist, so muss der Halbkreis-Stopp erlernt werden. Andere Brems- oder Stoppformen wie der „Heelstopp“ (Fersenbremse mit dem montierten Stopper) oder der T-Stopp (Bremsen mit dem hinteren, quer gestellten Skate) sind in der Anfängerschulung wenig praktikabel. Sie setzen eine bereits ausgeprägte Fahrkompetenz voraus, wobei man jeweils auf einem Bein beziehungsweise Skate bereits sicher rollen können muss.

Hilfreich für eine Bewegungsvorstellung zum Halbkreis-Stopp ist das Kreisen um einen Laternenpfahl, an dem man sich festhält und um den man kreist.

Will man um diesen in einer Turnhalle imaginären Pfahl kreisen, so sind die Skates sehr stark aufzufächern. Dazu fährt der vordere Skate vorwärts auf der Kreisbahn um den Kreismittelpunkt (Pfahl), der hintere Skate muss über seine vordere Rolle auf Rückwärtsfahren gestellt werden.



Startposition: Es erfolgt ein Abdruck vom hinteren Skate. Die Belastung wird auf kurzzeitig auf den vorderen Skate verlagert. Das Rollen beginnt. (Foto: Uli Pöhlmann)



Anfahren, Auffächern und Abstützen (Foto: Uli Pöhlmann)



Im Lernprozess dient ein Kasten als Stützhilfe. (Foto: Uli Pöhlmann)

Sofort wird der hintere Skate über seine vordere Rolle auf das Rückwärtsfahren gestellt. Beide Skates werden dazu noch stärker aufgefächert (s. Bild unten).



Die Kreisfahrt führt zum Stoppen, wenn der vordere Skate stark nach innen gekippt wird. (Foto: Uli Pöhlmann)

Relevante Spiele im Lernprozess

Natürlich ist es wichtig, dass wichtige Bewegungselemente erkannt, gezeigt und geübt werden müssen. Quälend sind zu lange Übungsphasen und deshalb ist spielerisches Üben mit Wettspielcharakter wertvoll. Zwar gelangt dabei die korrekte Ausführung von Bewegungselementen phasenweise in den Hintergrund, aber der Spaß am Spielen verdrängt oftmals Ängste und führt zu dynamischen Grenzüberschreitungen im Lernprozess.

Sehr spannend ist der Inline-Spiele-TÜV, bei dem die Kinder ihnen bekannte Grundschulspiele auf ihre Eignung im Inlineskaten überprüfen. Dabei gilt: Die Lernenden sollen prüfen, welche Probleme auftauchen könnten. Kurz: Regeln aufstellen, die die Probleme vermeiden oder das Spiel verwerfen; Anspielen; Sofort abbrechen, wenn Sicherheitsprobleme auftauchen (Kollisionsgefahren) und gemeinsame Korrekturvorschläge erarbeiten.

Was immer geht:

1. Staffeln in jeder Form, wenn dabei für große Auslaufbereiche zum Abstoppen gesorgt wird oder/und wenn Mitschülerinnen und Mitschüler als Stopp Helfer (s. o.) eingesetzt werden. Die Wichtigkeit der Stopp Helfenden kann hier besonders betont werden. Nur wenn sie richtig arbeiten, wird das Spielen möglich, ansonsten wird sofort abgebrochen und neu besprochen. In die Staffeln können Lernelemente variabel eingebaut werden. Zum Beispiel muss auf dem Weg hin zum Nächsten ein Kanadier gefahren oder ein kleines Hindernis (liegender Hockeystock) überwunden werden.

2. Tickerspiele ohne Körperkontakt!

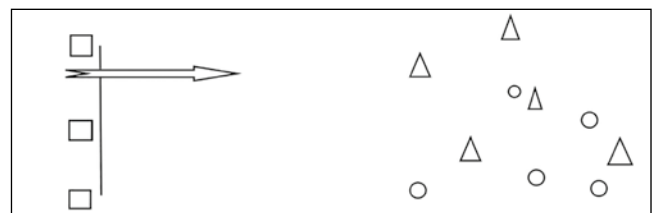
Direkter Körperkontakt soll in der Anfängerschulung vermieden werden. Zu schnell wird ein/e Übende/r aus dem Gleichgewicht gebracht und könnte fallen. Deshalb wird ähnlich wie beim Merkball mit Softbällen (je nach Schülerzahl bis zu fünf Bälle) abgeworfen (getickt). Anders als beim Merkball dürfen getickte Schülerinnen und Schüler freigetickt werden. Wenn ein/e Mitschüler/in abgeworfen wird, sinkt er auf die mit Schützern gepolsterten Knie und bildet ein Paket. Arme, Hände und Kopf sind versteckt, so-

dass sie/er problemlos von einem Mitspielenden mit leicht gegrätschten Beinen überfahren und freigetickt werden kann. Drei Vorteile hat diese Version: Zunächst wird die Funktionsfähigkeit der Knieschützer bewiesen, darüber hinaus sind Abgeworfene schnell wieder im Spiel.

Auch dieses Spiel bietet die Chance, Spielregeln innerhalb und mit der Lerngruppe vorweg festzulegen. Die Lernenden bestimmen, wann jemand getickt ist. Ebenso, ob ein/e Mitschüler/in, die einen anderen gerade freiticken, abgeworfen werden dürfen. Die Regeln werden gemeinsam vereinbart, darüber abgestimmt und bei Nichtpraktikabilität wieder verworfen. Die Lehrkraft ist somit weitgehend aus der Schiedsrichterfunktion heraus und kann sich auf den inneren Schiedsrichter der Lernenden beziehen. Alles das gilt natürlich für nahezu alle kleinen und großen Spiele. Als Ersatz für Bälle können auch Heizungsrohrisolierungen genutzt werden.

3. Sammelspiele

Auch bei Sammelspielen lassen sich Kanadier und Halbmond-Stopp gezielt üben. Ein/e Schüler/in aus einer Kleingruppe (drei bis vier Lernende) fährt von einem Startpunkt aus los und sammelt einen Gegenstand vom Hallenboden auf. Die vielen ausgelegten Hütchen und Tennisbälle werden mit beispielsweise nur mit einem Kanadier aufgesammelt und zur eigenen Gruppe in einen Sammelkasten zurücktransportiert. Durch die kleine Anzahl gleichzeitig Fahren der (bis zu sieben) sind Kollisionen nahezu ausgeschlossen, geübt werden relevante Inhalte und die Helferarbeit beim Abstoppen (s.o.).



Die Abbildung zeigt den Aufbauplan am Beispiel „Sammelspiel“ (Uli Pöhlmann).

Inhalte einer möglichen ersten und zweiten Unterrichtseinheit

Einheit 1:

- Erwärmung mit Schutzausrüstung ohne Skates (Gewöhnung)
- Rollerfahren mit einem Skate und einem Turnschuh. Der Körperschwerpunkt wird über das Rollbein verlagert. „Zählt mal die Turnschuhabdrücke, die ihr für die Querung der Halle braucht. Je länger der Rollweg, desto besser!“ „Verringert die Turnschuhabdrücke!“
- Erste Schritte mit beiden Skates
Mit kleinen Charlie Chaplin-Schritten kreuz und quer durch die Halle wandern (Musik mit schnellen Beats unterstützt die Wahl der richtigen Schrittfrequenz)
Paarweise einen Hockeystock vor sich halten und gemeinsam einen Kreis oder ein Oval fahren (Stützfunktion für Anfänger durch Fortgeschrittene)
- Staffelspiele mit großer Auslaufzone oder mit Stopp-hilfe durch Gruppenmitglieder
- Rollerskating mit Musik auf einer vorgegebenen Rund-Bahn in der Halle

Einheit 2:

- Erwärmung mit einem Tickerspiel (s.o.)
- Bogentreten mit großem Radius um Kästen (Gruppenarbeit), Schüler fahren mit vielen, kleinen Schritten um aufgestellte Kästen herum
- Kanadier kennenlernen (Demonstration der Bewegungselemente)
- Gruppenarbeit: Kanadierfahrt um den kleinen Kasten als Stützhilfe. „Findet eure Schokoseite!“
- Spiel: Hütchen und Bälle aufsammeln mit dem Kanadier (s. o.)
- Kanadierrennen: 2 Gruppen mit je 3 Schülerinnen und Schülern rennen gegeneinander. Modus: Jeweils ein/e Schüler/in jeder Gruppe versucht die/den andere/n zu erreichen. Um die Kästen wird ein Kanadier gefahren. Will ein/e Schüler/in wechseln, ruft sie/er zu seiner Gruppe rechtzeitig „Wechsel“. Beim Erreichen des eigenen Kasten startet die/der nächste und läuft vor dem/der Gegner/in weg oder hinter ihm/ihr her. Ein Punkt wird vergeben, wenn ein/e Gegner/in die/den andere/n erreicht.



- Halbkreis-Stopp um einen aufrecht stehenden Kasten
- Spiel: Hütchen und Bälle sammeln mit einem Halbkreis-Stopp

1. Leistungsbewertung

Wie bereits unter dem Punkt Helfende und innerer Schiedsrichter angedeutet, ist beim Inlineskaten die Wertigkeit des Helfens mit Blick auf den Sicherheitsaspekt herauszustellen. Wer verantwortungsvoll hilft, schützt andere, beschleunigt den Lernprozess einzelner und damit der gesamten Gruppe. Dieses in jeder Stunde auch als Bewertungskriterium hervorzuheben, gilt allgemein.

Neben der Bewertung individueller Lernfortschritte, bieten sich mit der Lerngruppe entwickelte Führerscheine an. In dem Papier werden wichtige Kompetenzen aufgeführt, die nach einem Übungszeitraum abgeprüft werden. Das Zertifikat wird optisch ansprechend produziert und nach dem Bestehen ausgehändigt. Die Skaterverbände haben hier sogar nach dem Vorbild des deutschen Sportabzeichens eigene Ideen bzw. Angebote verfasst, an denen man sich zusätzlich orientieren kann (s. u.).

Für den Bereich der Fortgeschrittenen hat sich in Schule und Universität ein sogenannter Sicherheits- oder Geschicklichkeitsparcours bewährt. In diesem Parcours sind eine Reihe von Kompetenzen eingearbeitet, die je nach Übungszeit verkürzt oder ergänzt werden können. Eine Leistungsbewertung ist hier natürlich auch über das einfache Bestehen möglich, dann nämlich, wenn die einzelnen Elemente erkennbar vorgefahren werden. Eine Steigerung erfolgt über eine zeitliche Dimensionierung.

7.2.1 Skating-Führerschein

Anforderungen: Die Basis für den Führerschein ist die vermittelte Praxis. Schülerinnen und Schüler können bei der Erstellung der Anforderungen einbezogen werden.

Beispiel: Unser Führerschein hat folgende Inhalte:

- 1-x ovale Runde(n) in der Halle in einer bestimmten Zeit sturzfrei fahren (niedriges Anforderungsniveau)
- Kurven jeweils rechts und links um ein Hütchen fahren (Radius vorgeben)
- Slalom um 6-8 Hütchen fahren
- Stoppen durch engen Kanadier bzw. Halbmondstopp
- Unter einer Hochsprungstange durchfahren
- Vier Gegenstände in der Fahrt oder über Kniestand (Stoppen auf den Knieschützern) einsammeln
- Mit den Skates aus der Fahrt über eine Turnmatte gehen
- Usw.

weitere Beispiele:

7.2.2 Abzeichen

Der Deutsche Rollsport und Inline Verband e. V. (DRIV) hat das Deutsche Skateabzeichen kreiert. In unterschiedlichen Leistungsstufen wird eine Ausdauerlaufstrecke mit einem Geschicklichkeitselement verbunden. Bezüglich der Stufe 2 wird Folgendes erwartet:

Kurzstrecke: 50 Meter in 12 Sekunden (15 km/h)

Info: Start ist aus dem Stand, das Ziel darf nicht tiefer liegen als der Start.

Langstrecke: 600 Meter in 2:15 Minuten (16 km/h)

Info: Langstrecken dürfen beliebig länger als angegeben sein. Die Sollzeit muss entsprechend (linear, gleiche km/h) angepaßt werden. Start ist aus dem Stand, das Ziel darf nicht tiefer liegen als der Start.

Geschicklichkeitsparcours:

Die Elemente des Parcours entsprechen den Vorgaben

des DRIV. Elemente: Springen, 2 x Kreis (rechts, links), Slalom, Slalom rückwärts, Parcours in 12 Sekunden fahren

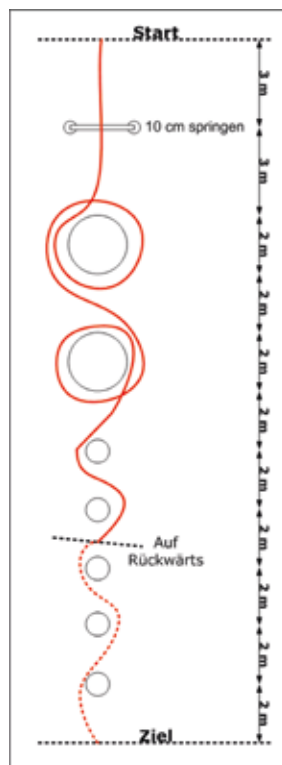
Info: Sollte ein Hütchen oder Hindernis umgestoßen oder ausgelassen werden, ist der Versuch ungültig. Nur ein fehlerfreier Versuch wird gewertet. Es sind jedoch mehrere Versuche möglich.

7.2.3 Parcours

Im Praxishandbuch „Inline-Skating-Training“ von Sascha Roschhausen und Chantal Dionne sind diverse Parcoursvorschläge vorhanden.

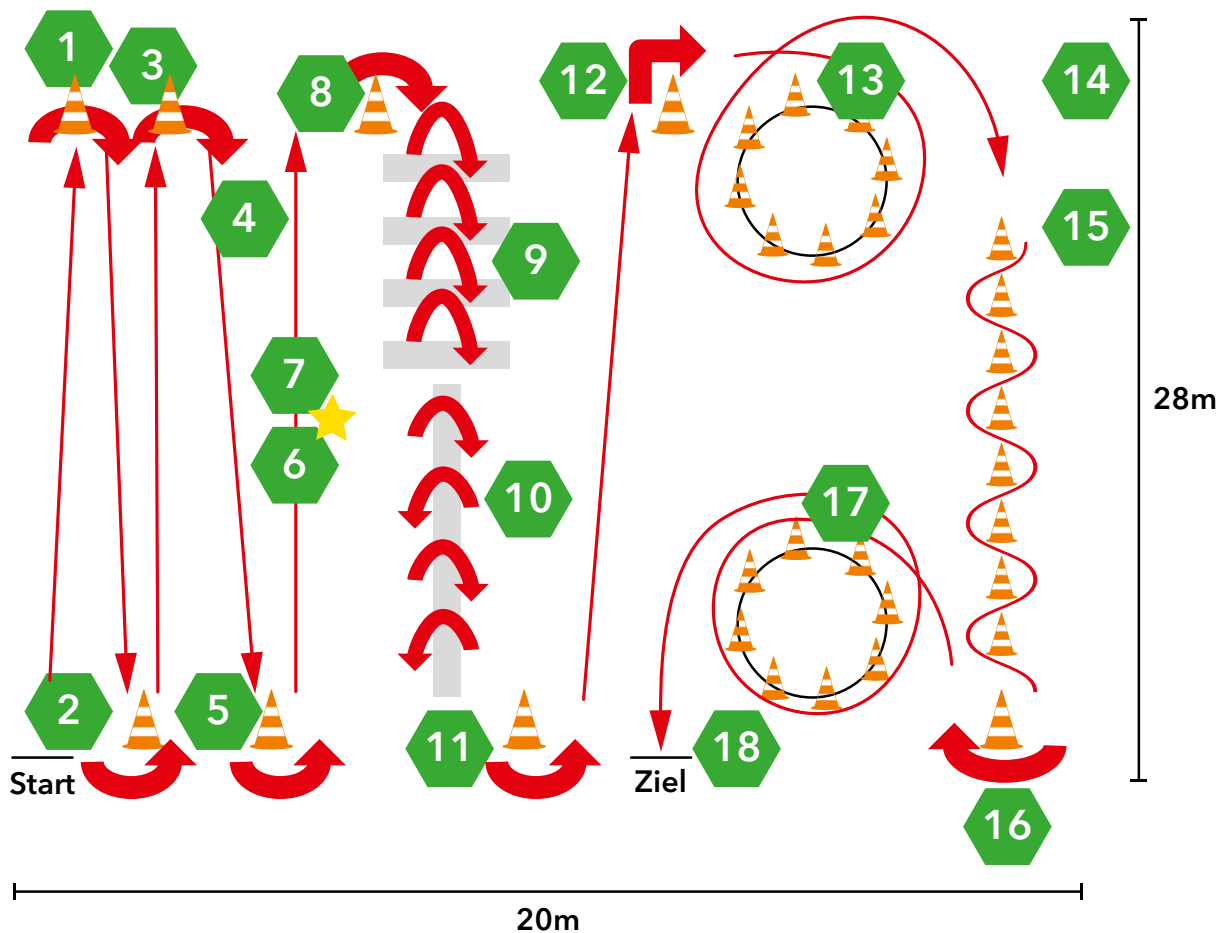
Für die Sekundarstufe I in Schleswig-Holstein gibt es einen Geschicklichkeitsparcours, der fortgeschrittene Skater fordert, aber auch für schnell lernende Grundschüler bei Formen der Differenzierung eingesetzt werden kann.

Weitere Informationen zu Abzeichen findet man online unter folgendem Link: www.skate-abzeichen.de (abgerufen am 08.02.2022).



Die Abbildung zeigt die Abmessungen im Geschicklichkeitsparcours (Stamp Media).

Station	Aufgabe
1 + 2	Kanadier
3	Halbmond 180 Grad in Rückwärtsfahrt
4	Rückwärtsfahrt
5	Rückwärtskanadier
6	noch Rückwärtsfahrt bis zum Stern
7	umdrehen auf Vorwärtsfahrt
8	Kanadier
9	überqueren der vier Schläger durch Vorwärtsschritte, 120cm Abstand
10	vier Seitschritte hin und her über den Balken mit Doppelkontakt auf jeder Seite, (drei Balken je fünf Meter)
11	Halbmond 540 Grad in neue Fahrtrichtung
12	Kanadier
13	Vollkreisfahrt um Hütchenkreis
14	Slalom um acht Hütchen (Abstand 100 cm)
15	Kanadier
16	Vollkreisfahrt um Hütchenkreis
17	Ziel



Die Abbildung zeigt einen Geschicklichkeitsparcours für fortgeschrittene Skater (StampMedia).

Weiterführende Quellen:

- Ahnfeldt, Ursel (o. J.) ABC des Frühradfahrens. Kiel.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (Hrsg.).
2019. Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinander-
fahren. in: DGUV-Information 202-049. Berlin.
- Dincher, Andrea (2020) Gleiten, Rollen, Fahren. in: Ein-
fach Sport. Hamburg.
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schles-
wig-Holstein e. V. (Hrsg.). 42015. Sicher rollen -
besser radeln. Kiel.
- Lange, Anja (2009) Erfolgreiche Spiele für Rollen, Gleit-
ten und Fahren: Fahrrad, Rollbrett, Inliner, Skate-
board, Skier, Schlitten und Schlittschuhe. Wiebels-
heim.
- Möller, Nicole (2003) Das Rollbrett – Eine Kartei mit
Übungen und Spielen. Mülheim an der Ruhr.
- Riedl, Simon; Kröger, Christian (2011) Roll- und Gleit-
schule. Schorndorf.
- Stehn, Hauke (1996) Das Rollbrett in der Therapie und im
Sportunterricht. Plön.
- Unfallkasse Hessen; City Skate (Hrsg.; o. J.) UKH Roller-
KIDS Rollerfahren – aber sicher! Koordinations-
und Sicherheitstraining mit Rollern (Vor- und
Grundschule bis Klasse 4). Frankfurt/a. M.

Links:

www.ukh.de/praevention/wegeunfaelle/ukh-rollerkidsrollerfahren-aber-sicher (abgerufen am 06.02.2022)

<https://bildungsserver.hamburg.de/gleiten-fahren-rollen> (abgerufen am 06.02.2022)

IV Das Schulinterne Fachcurriculum

Das Schulinterne Fachcurriculum wird aus den Vorgaben der Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) entwickelt. Themen und Inhalte der Bewegungsfelder sind den einzelnen Jahrgangsstufen zuzuordnen. Es ist Aufgabe der Fachschaften, die Inhalte und Kompetenzen, welche gemäß den Fachanforderungen bis zum Ende der Grundschulzeit gefordert sind, im schulinternen Fachcurriculum spiralcurricular über die Jahrgangsstufen aufzubauen. Die Möglichkeiten der Kontingenzstundentafel und weitere schulische Besonderheiten werden berücksichtigt. Die im dritten Kapitel der Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) formulierten Kompetenzen und Inhalte der Bewegungsfelder sind verbindlich zu vermitteln, können aber in ihrer Verteilung auf die Jahrgangsstufen variiert werden. So können unter anderem aktuelle und regionale Aspekte, Kooperationen mit Vereinen oder anderen Partnerinnen oder Partnern im Fachcurriculum aufgegriffen werden (siehe tabellarische Darstellung auf den folgenden Seiten).

1 Beispiel für ein schulinternes Fachcurriculum

Gemäß den Fachanforderungen dokumentiert die Fachkonferenz im schulinternen Fachcurriculum ihre Vereinbarungen zur Gestaltung des Sportunterrichts

an ihrer Schule. Hierbei werden im Hinblick auf die Jahrgangsstufen Festlegungen zu wichtigen Aspekten getroffen, wie beispielsweise die Auswahl von Inhalten aus sieben Bewegungsfeldern, Methoden, Hilfsmitteln und Hinweisen.

Eine Übersicht dient dabei als Strukturierungsvorlage (Tabellenvorlage s. S. 89). Hier sollen die Fachkonferenzen Schwerpunkte verbindlich setzen. Damit werden die Kompetenzentwicklung und die Zuordnung aller Bewegungsfelder über die Grundschulzeit hinweg dokumentiert. Die Vorlage in Tabellenform dient den Kolleginnen und Kollegen zugleich als Checkliste, anhand derer erkennbar wird, welche Inhalte der Bewegungsfelder zu welchem Zeitpunkt Unterrichtsgegenstand werden. Die Festlegung und Umsetzung der schulspezifischen Vereinbarungen erhalten eine verbindliche Grundlage. Diese kann auch zu weiteren Zwecken der transparenten schulischen Arbeit – wie zum Beispiel Elternversammlungen – eingesetzt werden. Zur Erleichterung der Arbeit in der Fachkonferenz sollte ein elektronisches Dokument erarbeitet und gespeichert werden. Um zu einer entsprechenden Vorlage zu gelangen, klicken Sie bitte hier: <https://fachportal.lernnetz.de/sh/faecher/sport/materialien-und-links.html>

Das schulinterne Sport-Fachcurriculum – Überblick über vier Schuljahre der Grundschule:

	Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
1	<p>Kleine (Kennenlern-) Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Schwimmen</p> <p>Vorbereitung Lauftag + Staffellauf</p>	<p>Kleine Ballspiele ISV Stufe I</p> <p>Weihnachtliche Kinder Tänze</p> <p>Kleine Ballspiele ISV Stufe II</p> <p>Weihnachtliche Kinder Tänze</p> <p>ISV Stufe III + Fitness</p> <p>Weihnachtlicher Poptanz</p> <p>Schwimmen</p> <p>Floorball + Fitness</p> <p>Gestaltung eines Tanzes für die Weihnachtsfeier</p>	<p>Bewegungslandschaften Geräteturnen</p> <p>Kooperationsspiele</p> <p>Bewegungslandschaften Geräteturnen</p> <p>Körperkontakt anbahnen</p> <p>Geräteturnen</p> <p>Raufen und Ringen Grundlagen</p> <p>Schwimmen</p> <p>Geräteturnen + Minitrampolin</p> <p>Raufen und Ringen in Turnierform</p>	<p>Rollbrett</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Rollerführerschein</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Roll- und Gleitschule</p> <p>Schwimmen</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Geschicklichkeitsübungen mit dem Fahrrad</p>
2	<p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Schwimmen</p> <p>Vorbereitung Lauftag + Staffellauf</p>	<p>Kleine Ballspiele ISV Stufe I</p> <p>Weihnachtliche Kinder Tänze</p> <p>Kleine Ballspiele ISV Stufe II</p> <p>Weihnachtliche Kinder Tänze</p> <p>ISV Stufe III + Fitness</p> <p>Weihnachtlicher Poptanz</p> <p>Schwimmen</p> <p>Floorball + Fitness</p> <p>Gestaltung eines Tanzes für die Weihnachtsfeier</p>	<p>Bewegungslandschaften Geräteturnen</p> <p>Kooperationsspiele</p> <p>Bewegungslandschaften Geräteturnen</p> <p>Körperkontakt anbahnen</p> <p>Geräteturnen</p> <p>Raufen und Ringen Grundlagen</p> <p>Schwimmen</p> <p>Geräteturnen + Minitrampolin</p> <p>Raufen und Ringen in Turnierform</p>	<p>Rollbrett</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Rollerführerschein</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Roll- und Gleitschule</p> <p>Schwimmen</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Geschicklichkeitsübungen mit dem Fahrrad</p>
3	<p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Schwimmen</p> <p>Vorbereitung Lauftag + Staffellauf</p>	<p>Kleine Ballspiele ISV Stufe I</p> <p>Weihnachtliche Kinder Tänze</p> <p>Kleine Ballspiele ISV Stufe II</p> <p>Weihnachtliche Kinder Tänze</p> <p>ISV Stufe III + Fitness</p> <p>Weihnachtlicher Poptanz</p> <p>Schwimmen</p> <p>Floorball + Fitness</p> <p>Gestaltung eines Tanzes für die Weihnachtsfeier</p>	<p>Bewegungslandschaften Geräteturnen</p> <p>Kooperationsspiele</p> <p>Bewegungslandschaften Geräteturnen</p> <p>Körperkontakt anbahnen</p> <p>Geräteturnen</p> <p>Raufen und Ringen Grundlagen</p> <p>Schwimmen</p> <p>Geräteturnen + Minitrampolin</p> <p>Raufen und Ringen in Turnierform</p>	<p>Rollbrett</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Rollerführerschein</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Roll- und Gleitschule</p> <p>Schwimmen</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Geschicklichkeitsübungen mit dem Fahrrad</p>
4	<p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Kleine Spiele</p> <p>Vorbereitung Lauftag</p> <p>Schwimmen</p> <p>Vorbereitung Lauftag + Staffellauf</p>	<p>Kleine Ballspiele ISV Stufe I</p> <p>Weihnachtliche Kinder Tänze</p> <p>Kleine Ballspiele ISV Stufe II</p> <p>Weihnachtliche Kinder Tänze</p> <p>ISV Stufe III + Fitness</p> <p>Weihnachtlicher Poptanz</p> <p>Schwimmen</p> <p>Floorball + Fitness</p> <p>Gestaltung eines Tanzes für die Weihnachtsfeier</p>	<p>Bewegungslandschaften Geräteturnen</p> <p>Kooperationsspiele</p> <p>Bewegungslandschaften Geräteturnen</p> <p>Körperkontakt anbahnen</p> <p>Geräteturnen</p> <p>Raufen und Ringen Grundlagen</p> <p>Schwimmen</p> <p>Geräteturnen + Minitrampolin</p> <p>Raufen und Ringen in Turnierform</p>	<p>Rollbrett</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Rollerführerschein</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Roll- und Gleitschule</p> <p>Schwimmen</p> <p>Spielleichtathletik</p> <p>Geschicklichkeitsübungen mit dem Fahrrad</p>

In jedem Block werden neben den verbindlichen Bewegungsfeldern der Fachanforderungen folgende schulische Vereinbarungen und deren zeitliche Lage verschriftet: Projekte, Bewegungschecks, Sportfeste etc.

Beispiel: 3. Klasse 2. Hj. Bewegungschecks in Absprache mit Kooperationspartnern

1 Beispiel für ein schulinternes Fachcurriculum

Beispiel für den Beginn der Füllung in der Fachschaft:


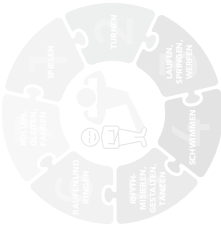
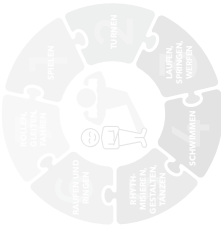













Das schulinterne Sport-Fachcurriculum der Grundschule:

- Fachliche Konkretisierung im 1. Schuljahr

ZEITBLÖCKE für Jahrgangstufe 1	Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
Ausgewählte Inhalte aus sieben Bewegungsfeldern	Kleine (Kennenlern-) Spiele	Kleine Ballspiele SV Stufe I	Bewegungslandschaften Geräteturnen	Rollbrett
	Vorbereitung Lauftag	Weihnachtliche Kindertänze	Kooperationsspiele	Spielleichtathletik
Methoden, Hilfsmittel und Hinweise zu Differenzierung und Sicherheit	Kleine Spiele kennlernen zur Orientierung in der Halle, Tipp: Rohrisolierung oder halbe Schwimmmudel als Tick-erstab und eine angemessene Anzahl von Tickern Tipp: keine Namen nennen, damit nur über die Sache geredet wird.
	Spielerische Ausdauerschulung Laufprinzip: Laufen ohne zu schnaufen Intervallmethode: lange Laufstrecken sind zu bevorzugen
	Reflexion über Einhaltung von Regeln beim Spielen Reflexion über ein angemessenes Lauftempo: Beschreibe, erkläre, wie du die lange Laufstrecke ohne Pause laufen könntest? Kennen verschiedene Spiele zum Erwärmen und zum Abschluss einer Stunde Die Kinder laufen mindestens 15 Minuten ohne Pause.
Fachsprache, Reflexion und Operatoren
Kompetenzaufbau Leistungsüberprüfung	Laufabzeichen





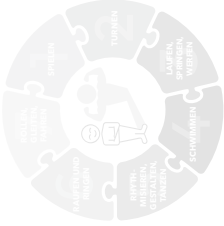
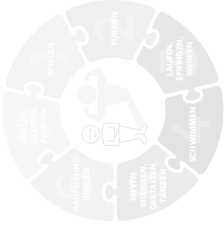
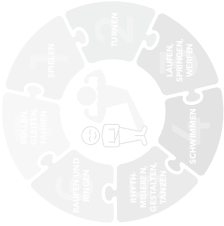
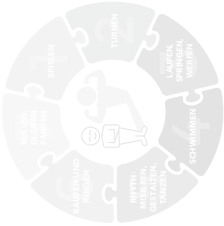




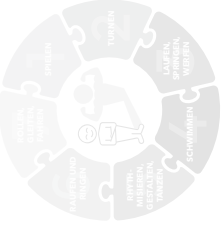
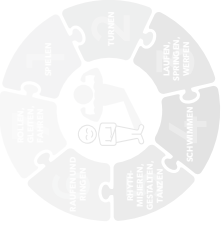
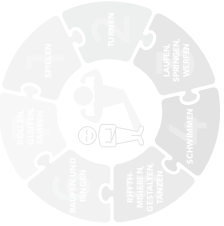
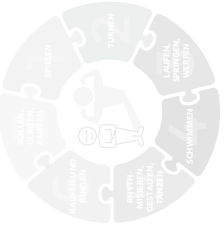
- Fachliche Konkretisierung im 1. Schuljahr

Das schulinterne Sport-Fachcurriculum der Grundschule:

ZEITBLÖCKE für Jahrgangsstufe 1	Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
Ausgewählte Inhalte aus sieben Bewegungsfeldern				
Methoden, Hilfsmittel und Hinweise zu Differenzierung und Sicherheit				
Fachsprache, Operatoren und Reflexion				
Kompetenzaufbau Leistungsüberprüfung				

- Fachliche Konkretisierung im 2. Schuljahr

Das schulinterne Sport-Fachcurriculum der Grundschule:

ZEITBLÖCKE für Jahrgangsstufe 2	Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
Ausgewählte Inhalte aus sieben Bewegungsfeldern				
Methoden, Hilfsmittel und Hinweise zu Differenzierung und Sicherheit				
Fachsprache, Operatoren und Reflexion				
Kompetenzaufbau Leistungsüberprüfung				

- Fachliche Konkretisierung im 3. Schuljahr





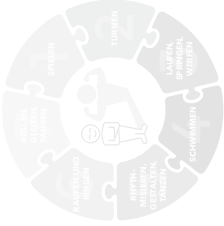
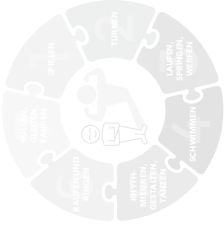
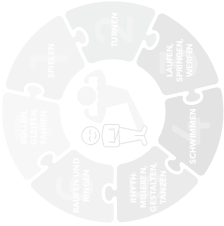
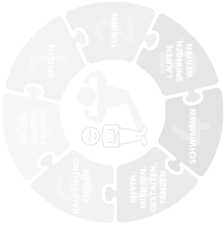




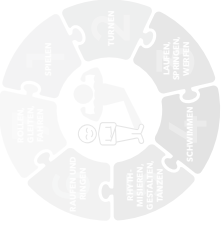
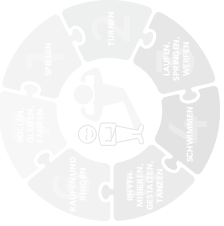
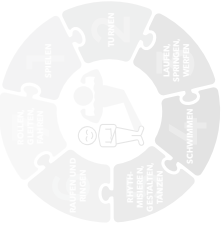
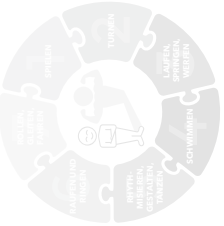
Das schulinterne Sport-Fachcurriculum der Grundschule:

ZEITBLÖCKE für Jahrgangsstufe 3	Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
Ausgewählte Inhalte aus sieben Bewegungsfeldern				
Methoden, Hilfsmittel und Hinweise zu Differenzierung und Sicherheit				
Fachsprache, Operatoren und Reflexion				
Kompetenzaufbau Leistungsüberprüfung				

1 Beispiel für ein schulinternes Fachcurriculum

- Fachliche Konkretisierung im 4. Schuljahr

Das schulinterne Sport-Fachcurriculum der Grundschule:

ZEITBLÖCKE für Jahrgangsstufe 4	Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
Ausgewählte Inhalte aus sieben Bewegungsfeldern				
Methoden, Hilfsmittel und Hinweise zu Differenzierung und Sicherheit				
Fachsprache, Operatoren und Reflexion				
Kompetenzaufbau Leistungsüberprüfung				

2 Beispiele für weitere schulische Vereinbarungen

Über die fachliche Konkretisierung des Sportunterrichts und die Realisierung von Inhalten und Anwendung von

Methoden mit der Zielsetzung des Kompetenzerwerbs hinaus müssen weitere Vereinbarungen getroffen werden, welche Aspekte bei der Unterrichtstätigkeit zu berücksichtigen sind:

Muster für die Verschriftung weiterer Vereinbarungen:

Einheitliche Verwendung von Bezeichnungen und Begriffen:
<ul style="list-style-type: none"> • Fachtermini in klar umgrenzten Bereichen (z. B. konditionelle und koordinative Fähigkeiten) • Kompetenzbegriff, Bezeichnung der Bewegungsfelder etc.
Differenzierungsmaßnahmen für alle Schüler:
<ul style="list-style-type: none"> • Festlegung von Förder- und Fördermaßnahmen
Diagnostik und Nachteilsausgleich:
<ul style="list-style-type: none"> • Festlegung eines für alle Mitglieder der Fachschaft gültigen Verfahrens, Dokumentation: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsschecks • Lernraster
Leistungsbeurteilung:
<ul style="list-style-type: none"> • Festlegung verbindlicher Erwartungshorizonte • Orientierung fachschaftlicher Festlegungen an den übergeordneten Kompetenzen der Bewegungsfelder (siehe Fachanforderungen Sport Primarstufe Abschnitt II, 3)
Schulsport:
<ul style="list-style-type: none"> • Auswahl an Zusatzangeboten: Lebenswelthanbindung, AGs und Umsetzung des Konzepts Bewegte Schule (siehe Leitfaden Abschnitt VI, 3) • Festlegung der Sportfeste in den Jahrgangsstufen: z. B. Kinderzehnkampf und Jahrgangsturniere • Kooperationen, z. B. „Schule und Verein“: Organisation, Klärung der Zuständigkeiten, Kommunikation mit Schülerinnen und Schülern sowie Eltern und Sportvereinen • Vereinbarungen zu außerschulischen Wettbewerben, z. B. Jugend trainiert für Olympia (JtFO)

V Generelle Hinweise zur Leistungsbewertung

Im schulinternen Fachcurriculum dokumentiert die Fachkonferenz ihre verbindlichen Vereinbarungen zur Gestaltung, Durchführung und Bewertung des Sportunterrichts (siehe Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020), S. 26f. sowie Leitfaden Abschnitt IV, 1. und 2.). Den Fachanforderungen Sport Primarstufe ist zu entnehmen, wie die individuelle Leistungsfeststellung und -bewertung erfolgen muss.

Die formale Mitteilung an die Lernenden und Erziehungsberechtigten erfolgt über Kompetenzraster oder Notenzeugnisvorlagen. Sofern Kompetenzraster Verwendung finden, die noch nicht alle sieben verbindlichen Bewegungsfelder erfassen, müssen zusätzliche Einträge an geeigneter Stelle erfolgen („Ergänzungen zum Fach“), um die Leistungsmittteilung vollständig zu erbringen.

Insgesamt schafft diese Form der Leistungsmittteilung den Übergang zur Bewertungspraxis in den Sekundarstufen I und II. Weitere Hinweise und fachliche Ausführungen dazu sind den Fachanforderungen Sport Sekundarstufe I und II (2015) sowie dem Leitfaden zu den Fachanforderungen Sport Sek. I und II (2016) zu entnehmen. Fundorte sind über die Textlupe unter den Stichworten Leistungsbewertung, Kompetenzerweiterung zu erreichen.

VI Besondere Themen

1 Sicherheit

Gesundheitsförderung ist ein bedeutsamer Teil des Bildungs- und Erziehungsauftrags von Schule. Sportlehrkräfte leisten im Sportunterricht einen wesentlichen Beitrag dazu, den Lernenden das Thema Sicherheit und Prävention in der Schule zu vermitteln. So soll Schülerinnen und Schülern eine grundlegende Entwicklung ihrer sportiven und alltäglichen Bewegungssicherheit durch die Schulung ihrer koordinativen und konditionellen Fähigkeiten im Sportunterricht ermöglicht werden. Des Weiteren ist es wichtig, allen Lernenden wiederkehrend über organisatorische Maßnahmen zu vereinbarende Regeln und den Einsatz besonderer Materialien (Matten, Schutzausrüstungen, Helme etc.) ein Sicherheitsbewusstsein zu vermitteln. In der Summe entstehen motorische und kognitive Kompetenzen (Erwerb Geräteführerschein), die auch in anderen Lebenszusammenhängen eine wichtige Bedeutung bei der sicheren Bewältigung von Bewegungshandlungen haben.

Daher enthalten die Gemeinsame[n] Handlungsempfehlungen der Kultusministerkonferenz und des Deutschen Olympischen Sportbundes zur Weiterentwicklung des Schulsports 2017 bis 2022 (S. 14/15) diesen Hinweis: „Übergreifende Aspekte zur Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung bieten Anknüpfungspunkte zu anderen Unterrichtsfächern. Hierzu zählen beispielsweise Sicherheitsförderung, Verkehrserziehung und Mobilität.“ So sollte das Thema Sicherheit auch in weiteren Fächern Lerngegenstand sein und es können dazu im schulinternen Fachcurriculum Vereinbarungen getroffen werden (s. Abschnitt 5 in den Fachanforderungen Sport Primarstufe und Abschnitt IV. in diesem Leitfaden).

Die Fachanforderungen Sport Primarstufe (2020) enthalten im Abschnitt 7.2 wichtige Hinweise zum Thema Sicherheit, welche bei der Planung und Durchführung von Sportunterricht zu beachten sind. An weiteren Stellen der Fachanforderungen sind zudem thematische und formale Hinweise zu finden (s. Abschnitt 4 bzw. Eingabe PDF-Textlupe: „Sicherheit“).

Zu sicherheits- und gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten gibt es wichtige weiterführende Quellen, die bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Sicherheit genutzt werden sollten:

- Aktuelle Fachbriefe der Sport-Fachaufsicht MBWK zu besonderen Themen, wie zum Eislauf, Schwimmen und Trampolinspringen
- Leitfäden des Ministeriums für Bildung und Kultur (MBWK) und der Unfallkasse Nord zum Erlass „Lernen am anderen Ort“
- www.dguv.de - Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (Hrsg.) 2019. DGUV-Regel 102-601 Branche Schule. Berlin (abgerufen am 06.02.2022)
- www.uk-nord.de - Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (Hrsg.). 2017. DGUV-Information 202-048: Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht. Berlin (abgerufen am 06.02.2022)

2 Verbindungen Unterricht - Schulsport - Vereinssport: Beispiel Bewegungschecks in Jahrgangstufe 3

Sport und Bewegung sind wesentliche Bestandteile der Lebenswelt von Kindern und spielen für ihre motorische und psychosoziale Entwicklung die entscheidende Rolle. Dem Schulsport kommt als Bewegungsfach der spezifische Bildungsauftrag zu, Kindern und Jugendlichen Entwicklungsförderung durch Bewegungslernen zu ermöglichen und sie in der Erschließung der Bewegungs- und Sportkultur zu unterstützen. Aus diesem Bildungsauftrag resultiert die Forderung nach einer systematischen Entwicklung und Förderung der sportlichen Handlungsfähigkeit in sieben verschiedenen Bewegungsfeldern. Die Sportlehrkräfte planen einen auf die Lerngruppe zugeschnittenen Sportunterricht und unterstützen damit die motorische Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler gezielt. An dieser Stelle wird sichtbar, dass Diagnostik und Feedback-Kultur im Grundschulsport eine große Bedeutung haben.

Die Planung der individuellen Förderung setzt eine Analyse der motorischen Leistungsfähigkeit, des Bewegungskönnens sowie der Bewegungserfahrungen der Schülerinnen und Schüler voraus. Auf der Grundlage dieser Betrachtung können Lehrkräfte Entwicklungsstände einschätzen und darauf aufbauend planen, welche Impulse zu einer Weiter-

entwicklung erforderlich sind. Motorische Diagnoseverfahren, die wissenschaftlich abgesichert sind, dienen dabei als Unterstützungsmöglichkeit. Testergebnisse liefern Informationen, mit denen Lehrkräfte ihren Unterricht an die Voraussetzungen ihrer Schülerinnen und Schüler anpassen können. Die Ergebnisse können ebenso für die Rückmeldung an Schülerinnen und Schüler und Eltern genutzt werden. Es ist wichtig zu beachten, dass Informationen, die über Bewegungchecks gewonnen werden, keine Grundlage für die Notenvergabe bzw. Leistungsrückmeldung in Bezug auf Zeugnisse liefern. Vielmehr sind die Informationen als Anlass bzw. Impuls zur Reflexion, Weiterentwicklung des Unterrichts sowie für einen Austausch mit weiteren Bildungspartnern, wie Sportlehrkräften der Fachschaften, Übungsleitern aus Sportvereinen und Wissenschaftlerinnen zu verstehen (siehe unten: Abschließende Hinweise).

Bewegungchecks können in allen dritten Jahrgangsstufen der Grundschulen in Schleswig-Holstein selbstständig durchgeführt werden, die Ergebnisse sind für die Unterrichtsgestaltung nutzbar. Auf diese Weise erhalten Sportlehrkräfte ein Unterstützungsinstrument, mit dem gezielt motorische Stärken und Entwicklungsfelder erkannt werden können. Darauf aufbauend sollen individuell passende Fördermöglichkeiten angeboten werden.

Motorische Basiskompetenzen - Theoretischer Hintergrund

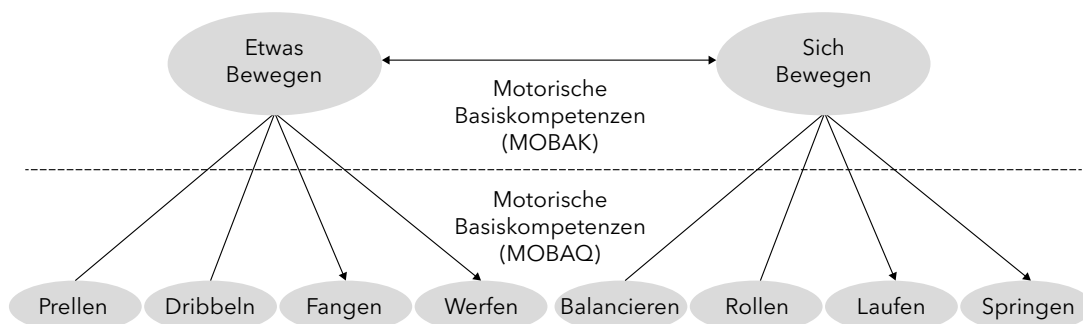
Bei Bewegungchecks an Grundschulen wird ein Test zur Erfassung der motorischen Basiskompetenzen (MOBAK 1-4) eingesetzt (s. Abb.). Motorische Basiskompetenzen sind curricular verankerte motorische Kompetenzen, die

eine aktive Teilhabe an der Sport- und Bewegungskultur ermöglichen. Ein Kind kann zum Beispiel nur dann aktiv am Spiel teilnehmen, wenn es in der Lage ist, einen Ball zu fangen, zu prellen oder zu werfen. Gleichzeitig sind motorische Basiskompetenzen bildungsrelevant, da eine aktive Teilhabe Möglichkeiten zur reflexiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Sport- und Bewegungshandeln eröffnet.

Die motorischen Basiskompetenzen unterteilen sich in die Bereiche Etwas Bewegen und Sich Bewegen. Beide sind latente Konstrukte, d.h. sie sind nicht direkt beobachtbar, sondern werden durch beobachtbare Indikatoren erschlossen. Die Basiskompetenzen sind kontextspezifisch und orientieren sich an der Funktionalität einer Bewegung (zum Beispiel: Schafft es ein Kind, einen Ball in die Luft zu werfen und wieder zu fangen?). Die beobachtbaren Indikatoren werden als motorische Basisqualifikationen (MOBAQ) bezeichnet. Sie stellen die Testaufgaben dar, die im Rahmen der Bewegungchecks eingesetzt werden können. Die Abbildung (unten) stellt die motorischen Basiskompetenzen und die jeweils zugeordneten Basisqualifikationen bzw. Testaufgaben dar.






Testaufgaben

Mithilfe der acht Testaufgaben ist eine gezielte Diagnostik der motorischen Basiskompetenzen möglich. Die Testaufgaben werden dichotom bewertet (Versuch erfolgreich/nicht erfolgreich). Pro Testaufgabe können 0 bis 2 Punkte erreicht werden. Einen Überblick über die vier Testaufgaben zum Kompetenzbereich Etwas Bewegen gibt die Abbildung. Der Kompetenzbereich Sich Bewegen beinhaltet ebenfalls vier Testaufgaben.








Die Abbildung zeigt das Kompetenzstrukturmodell der motorischen Basiskompetenzen (www.sportfachbuch.de/pdf/archiv/sportunterricht/2014/Sportunterricht-Ausgabe-November-2014.pdf) (abgerufen am 08.02.22).

2 Verbindungen Unterricht - Schulsport - Vereinssport: Beispiel Bewegungschecks in Jahrgangsstufe 3

M ^o BAK	Etwas-Bewegen			
	Zielwerfen (1)	Werfen und Fangen (2)	Prellen (3)	Dribbeln (4)
				
Qualifikation	Ein kleines Objekt gezielt treffen können.	Einen Ball in der Bewegung fangen können.	Einen Ball kontrolliert prellen können.	Einen Ball kontrolliert dribbeln können.
Testaufgabe	Das Kind wirft von der Abwurflinie aus sechs Jonglage-Bälle auf die drei Meter entfernte Zielscheibe.	Das Kind wirft von der Startlinie aus einen Ball in die Höhe, läuft dem Ball hinterher und fängt diesen hinter der zweiten Markierung auf.	Das Kind prellt um die Hindernisse herum von der Startmarkierung zum Hütchen und wieder zurück, ohne den Ball zu verlieren.	Das Kind dribbelt um die Hindernisse herum von der Startmarkierung zum Hütchen und wieder zurück, ohne den Ball zu verlieren.
Kriterien	Berührung der Zielscheibe zählt als Treffer. Überkopfwurf. Abwurflinie darf nicht übertreten werden.	Der Ball wird direkt aus der Luft gefangen. Beim Fangen muss mindestens ein Fuß auf oder über der zweiten Markierung sein.	Der Ball darf mit der linken oder rechten Hand geprellt werden. Der Ball darf nicht gehalten werden, nicht verloren gehen und den Korridor nicht verlassen. Hindernisse dürfen berührt werden, wenn der Bewegungsfluss nicht unterbrochen wird.	Flüssiges Gehen: Der Ball darf nicht verloren gehen und den Korridor nicht verlassen. Hindernisse dürfen berührt werden, wenn Bewegungsfluss nicht unterbrochen wird.
Bewertung	sechs Versuche, Anzahl der Treffer wird notiert.	sechs Versuche, Anzahl der Treffer wird notiert.	zwei Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	zwei Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.
Testaufbau	Eine Zielscheibe wird in 1.3 m (Unterkante) Höhe aufgehängt. 3.0 m vor der Zielscheibe wird eine Abwurflinie markiert.	Zwei Linien werden im Abstand von 1.5 m zueinander mit Klebeband markiert, z. B. Rand des Freiwurkreises und Freiwurflinie.	Mittels Klebeband markierter Korridor (7.5 m x 1.4 m). Hindernisse 70 cm breit, im Abstand von jeweils 1.5 m. Hütchen als Endmarkierung.	Mittels Klebeband markierter Korridor (7.5 m x 1.4 m). Hindernisse 70 cm breit, im Abstand von jeweils 1.5 m. Hütchen als Endmarkierung.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Jonglage-Bälle • 1 Zielscheibe (Durchmesser: 40 cm) • Klebeband 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kleiner Gymnastikball (Durchmesser: 17 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Klebeband • 1 kleiner Basketball (Größe 3, Durchmesser: 17 cm) • 4 Hindernisse (8 Stangen, 4 T-Shirts) • 1 Hütchen • Klebeband 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Fußball • 4 Hindernisse (8 Stangen, 4 T-Shirts) • 1 Hütchen • Klebeband

Übersicht über Testaufgaben zu Etwas Bewegen (Herrmann & Gerlach 2014).

Sich-Bewegen				
	Balancieren (5)	Rolle auf Kästen (6)	Seilspringen (7)	Achterlaufen (8)
				
Qualifikation	Über eine Langbank balancieren können.	Aus dem Absprung vorwärts rollen können.	Am Ort Seilspringen können.	Im Laufen die Laufform verändern können.
Testaufgabe	Das Kind überquert die Langbank, ohne die Bank zu verlassen.	Das Kind turnt aus dem Absprung eine Rolle vorwärts über ein längsgestelltes Kastenpaar.	Das Kind springt 20 Sekunden am Ort.	Das Kind läuft den Markierungen entlang jeweils vorwärts oder seitwärts um die Hütchen herum.
Kriterien	Flüssiges, normales Gehen ohne stehen zu bleiben, oder hinunterzufallen. Kei- ne Nachstellschritte. Tetra- packs müssen überschritten werden. Tetrapacks dürfen nur seitlich berührt werden.	Beidbeiniger Absprung aus dem Stand. Flüssige Roll- bewegung. Kein seitliches Abrollen.	20 Sekunden lang kontinu- ierlich auf der Stelle ohne Unterbrechung oder Fehler springen. Sprungform ist frei wählbar.	Auf den Seitenmarkierun- gen Vorwärts-Schritte, auf den Diagonalen Sidesteps. Flüssiger Wechsel zwischen den Laufformen. Flüssig- ge Vorwärts-Schritte und Sidesteps.
Bewertung	zwei Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	zwei Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	zwei Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	zwei Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.
Testaufbau	Eine Langbank liegt umge- dreht auf dem Boden. Dar- auf werden zwei Tetrapacks mit der breiten Seite nach unten in jeweils 1.0 m Ent- fernung vom Anfang und vom Ende aufgeklebt.	Zwei zweiteilige Kästen ste- hen längs nebeneinander. Sie sind mit einer Matte be- deckt und mit einer Matte dahinter abgesichert.	Springseile liegen auf einer freien Fläche bereit.	Vier Hütchen bilden ein Rechteck (2.0 m x 4.0 m). Die kurzen Seiten und die Diagonalen sind mit Klebe- band markiert.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Langbank • 2 Tetrapacks (ca. 20 cm x 10 cm) • Klebeband 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 zweiteilige Kästen • 2 Turmatten 	<ul style="list-style-type: none"> • Springseile • Stoppuhr 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Hütchen • Klebeband

Übersicht über Testaufgaben zu Etwas Bewegen (Herrmann & Gerlach 2014).

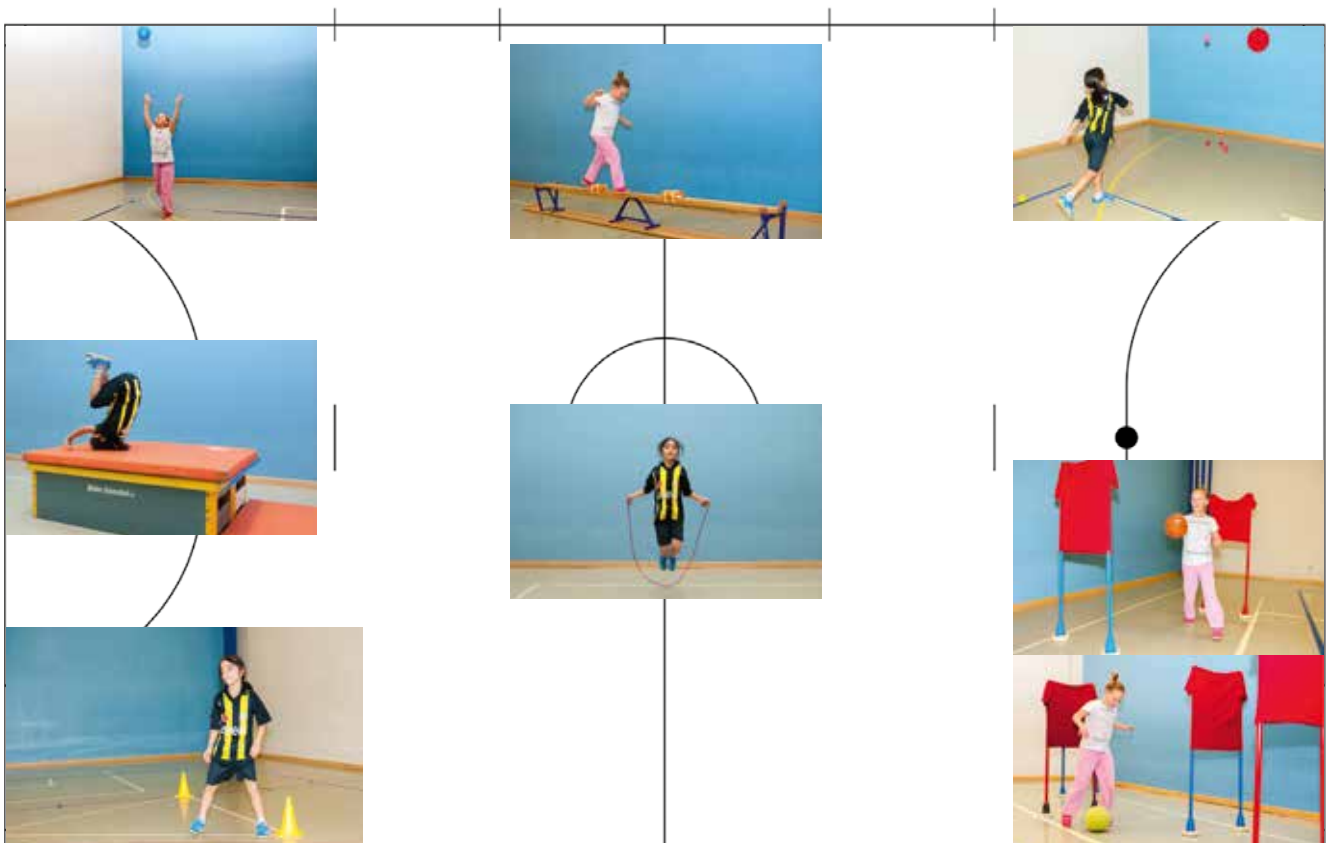
Weitere Informationen in Form eines Videos zu jeder Testaufgabe sind über die Seite des Sportinstituts der Europa-Universität Flensburg im Menüpunkt „Projekt Bewegungschecks“ abrufbar: www.uni-flensburg.de/sport/projekt-bewegungschecks (abgerufen am 06.02.2022). Vertiefte Informationen zum Test sind im Testmanual von Herrmann (2018) zu finden.

Testdurchführung

Die Testaufgaben des MOBAK 3 bis 4 lassen sich im Rahmen einer Schulstunde einfach in einer Sporthalle durchführen. Für eine Umsetzung im Freien bzw. auf dem Sportplatz ist der Test nicht geeignet. Als Organisationsform wird ein Stationsbetrieb (vgl. Abb.) mit Testhelferinnen und -helfern empfohlen, der sich beispielsweise im Rahmen eines Sporttags anbietet. Auf diese Weise stehen zur Testdurchführung mehrere Helferinnen und Helfer zur Verfügung und es lassen

sich gleich mehrere Klassen nacheinander testen. Es kommen neben Lehrkräften aus dem Kollegium oder kooperierenden Nachbarschulen auch Elternteile, Schulbegleiterinnen und Schulbegleiter, Praktikantinnen und Praktikanten sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus einem kooperierenden Sportverein in Betracht.

Der Test kann ebenso innerhalb einer Doppelstunde (ca. 30 bis 40 Minuten Aufbauzeit; ca. 35 Minuten zur Durchführung) im regulären Schulbetrieb durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen von maximal vier Kindern einzuteilen. Die Kleingruppen durchlaufen jede der acht Stationen nacheinander. Jede Gruppe wird von einer unterstützenden Person (Lehrkräfte, Schulbegleiterinnen und Schulbegleiter oder Praktikantinnen und Praktikanten) begleitet. Diese sollte zuvor mit dem Test vertraut gemacht worden sein. Die Reihenfolge der Aufgaben ist nicht vorgegeben.



Die Abbildung zeigt einen exemplarischen Aufbauplan (Herrmann u.a. (2020), <http://mobak.info/mobak/#1510392976778-8c0ced82-1e40>, abgerufen am 08.02.22)

Unmittelbar bevor die Kinder die Aufgabe absolvieren, erklärt die unterstützende Person die Aufgabe und macht sie vor. Für die Auswertung und die Vergleichbarkeit der gewonnenen Daten ist es unbedingt notwendig, dass die Instruktion wörtlich vorgetragen wird. Es dürfen darüber hinaus weder weitere Hilfsmittel noch Erklärungen gegeben werden. Greift die unterstützende Person ein, gibt sie Hinweise oder Hilfestellungen, ist der Versuch als ungültig zu werten. Die unterstützende Person sollte auch darauf achten, die Kinder nicht unabhängig zu motivieren. Dies erscheint in der Testsituation sicherlich befremdlich, ist für die Aussagekraft der motorischen Daten allerdings unbedingt notwendig.

Auswertung durch Sportlehrkräfte und Kommunikation der Daten

Die Auswertung der MOBAK-Ergebnisse erfolgt über die Eingabe der motorischen Testdaten mithilfe eines für Sportlehrkräfte konzipierten Excelformulars. Dieses ist über die Seite des Sportinstituts der Europa-Universität Flensburg im Menüpunkt „Projekt Bewegungshecks“ abrufbar. Dabei werden zunächst die erreichten Punktzahlen der Schülerinnen und Schüler in den einzelnen Testaufgaben tabellarisch im Dateneingabeformular protokolliert. Im Anschluss daran errechnet das Programm automatisch Summenscores auf der Ebene der Kompetenzbereiche Etwas Bewegen und Sich Bewegen (Spalte EB und SB) sowie auf Ebene des MOBAK-Gesamtwertes (Spalte Gesamtsumme). Aus diesen drei Informationen lässt sich die Stufe von Bewegungskönnen- und erfahren ermitteln, die ausdrückt, über welche Ausprägung der motorischen Basiskompetenzen eine Schülerin oder ein Schüler verfügt. Dementsprechend lässt sich auch ein möglicher Förderbedarf identifizieren, der über eine dreistufige Ampelkennzeichnung ausgedrückt wird. Schülerinnen und Schüler der ersten Stufe verfügen über ein umfassendes Bewegungskönnen und weitreichende Bewegungserfahrungen, die sich durch mindestens sieben bis acht Punkte in einem der beiden Kompetenzbereiche Etwas Bewegen und Sich Bewegen zeigen (grün). Werden in beiden Kompetenzbereichen drei bis sechs Punkte oder in einem Kompetenzbereich null bis zwei und im anderen drei bis sechs Punkte erzielt, zählt eine Schülerin oder ein Schüler zur zweiten

Stufe mit grundlegendem Bewegungskönnen und -erfahrungen (gelb). Der Stufe drei gehören Schülerinnen und Schüler mit geringem Bewegungskönnen- und erfahren an (rot), die in beiden Kompetenzbereichen null bis zwei Punkte erzielt haben.

Stufe von Bewegungskönnen und -erfahrung		Punktzahl
1	umfassende(s) Bewegungskönnen- und erfahren	7-8 Punkte in einem KB
2	grundlegende(s) Bewegungskönnen- und erfahren	2x 3-6 Punkte; 1x 0-2 Punkte und 1x 3-6 Punkte
3	geringe(s) Bewegungskönnen- und erfahren	0-2 P in beiden KB

Stufen von Bewegungskönnen- und erfahren in Anlehnung an Herrmann (2018, Projektgruppe Bewegungshecks 2021, S. 16f.).

Die Informationen können der Sportlehrkraft helfen, den motorischen Entwicklungsstand der Schülerinnen und Schüler in den Klassen zu beurteilen und ferner als Grundlage für die Planung und Durchführung von zukunfftigen Unterrichtsreihen und -stunden dienen, um auf eine individuelle Förderung der motorischen Kompetenzen abzielen.

Eine detaillierte Auswertung der MOBAK-Testergebnisse führt das Auswertungstool auf Klassenebene zusammen. Hier werden zunächst die Mittelwerte der Klasse in den einzelnen Testaufgaben in Relation zur Gesamtstichprobe in einem Liniendiagramm dargestellt. Damit erhalten die Sportlehrkräfte eine direkte Rückmeldung dazu, über welche motorischen Basisqualifikationen ihre Schülerinnen und Schüler im Durchschnitt verfügen und in welchem Bereich möglicherweise ein Förderbedarf angezeigt ist. Ebenso wird der Sportlehrkraft die prozentuale Verteilung der Stufen von Bewegungskönnen- und erfahren ihrer Klasse im Verhältnis zur Gesamtstichprobe gezeigt.

Mittelwerte und Verteilung der Stufen des Bewegungskönnens auf Klassenebene (orange) im Vergleich zur Gesamtstichprobe (blau)



Aufgabenwerte und Stufe des Bewegungskönnens auf Schülerinnen- und Schülerebene (grün)

Auswahl	Nachname	Vorname	Geschlecht	Alter	Klasse	Testdatum	Stufe	Ausprägung
Schülerin:	1	NFa001	0	weiblich	9	3a	25.05.2021	1 umfassende(s) Bewegungskönnens und -erfahrungen

Kompetenzbereich	Aufgabe	Punkte
Etwas Bewegen	Werfen	2
	Fangen	1
	Pfeilen	2
	Dribbeln	1
	Summe Etwas-Bewegen (4x 0-2 Punkte = 0-8 Punkte)	6

Kompetenzbereich	Aufgabe	Punkte
Sich Bewegen	Balancieren	2
	Rollen	2
	Springen	2
	Laufen	2
	Summe Sich-Bewegen (4x 0-2 Punkte = 0-8 Punkte)	8

Die Abbildungen zeigen Beispiele für Auswertungsübersichten auf Klassenebene.

Im zweiten Teil des Auswertungsblatts werden in Anlehnung an Scheuer und Heck (2020, S. 7) die Prozente der Kinder aufgeführt, welche eine Testaufgabe ein, zwei oder null Mal bestanden haben (Qualifikationsbereich). Zusätzlich ist der durchschnittliche Gesamtwert der Klasse je Kompetenzbereich aufgeführt und es werden Vergleichswerte der Gesamtstichprobe bereitgestellt. Diese Auswertungsübersicht lässt sich auch auf Individualebene ausgeben, womit die Möglichkeit einer individuellen Diagnostik und Förderung sowie eine Rückmeldung der Ergebnisse an die Schülerinnen und Schüler oder Eltern gegeben ist.

Unterrichtsplanung mithilfe von motorischen Daten

Die Testaufgaben des MOBAK drei bis vier beziehen sich explizit auf die in den Fachanforderungen Sport aufgeführten Bewegungsfelder. Die curriculare An-

bindung des Tests bietet Lehrkräften somit zunächst konkrete Hinweise darauf, ob einzelne Kinder bzw. der Klassenverband die in den Fachanforderungen geforderten Standards zum Zeitpunkt der Testung bereits erfüllen oder nicht. Darauf aufbauend bieten die Auswertungsergebnisse Lehrkräften konkrete Anhaltspunkte zur weiteren Planung und Ausgestaltung ihres Sportunterrichts. Sie erhalten Informationen über das Kompetenzniveau einzelner Kinder und der gesamten Klasse (Abbildung oben) und können entsprechend bedarfsorientiert ihr sportdidaktisches Handeln an die Voraussetzungen der Lerngruppe anpassen. Insbesondere nach der Testauswertung treten verschiedene Formen der Differenzierung wieder neu in den Blick.

Abschließende Hinweise

Bewegungchecks können Informationen über den Stand des Bewegungskönnens bzw. der Bewegungserfahrungen von Schülerinnen und Schülern zu einem bestimmten Zeitpunkt liefern. Diese Informationen können als Grundlage genutzt werden, um

- individuelle Förderung der Schülerinnen und Schüler durch inhaltlich angepasste Schwerpunktsetzungen sowie Formen der inneren und äußeren Differenzierung weiter zu forcieren,
- mit Eltern Einzelgespräche zu führen. Konstruktive Kommunikation, die potenzialorientiert gestaltet wird, kann zu konkreten Vereinbarungen der Beteiligten führen: zum Beispiel eine Teilnahme am Vereinssport, eine Teilnahme an einer Sport-AG bzw. Fördermaßnahme der Schule, eine bewegte Schulwegbewältigung, eine regelmäßige privatsportliche Freizeitaktivität vereinbaren etc.
- innerhalb der Fachschaft einen Austausch zum schulinternen Fachcurriculum anzuregen bzw. weiter zu vertiefen und
- Gespräche mit Sek. 1-Schulen anzubahnen, um Übergänge zu gestalten (Empfehlungen für Schulen mit Sportklassen für besonders talentierte Kinder).

Alle aufbauenden Instrumente sind unter dem folgenden Link einzusehen, dort sind auch entsprechende Videos zur Veranschaulichung zu finden (siehe www.mobak.info, abgerufen am 06.02.2022).

Literatur

- Herrmann, Christian (2015). Erfassung motorischer Basiskompetenzen in der dritten Grundschulklasse. in: Sportunterricht, 64 (2015) 3, S. 72-76, Schorndorf.
- Herrmann, Christian (2018). MOBAK 3-4. Test zur Erfassung Motorischer Basiskompetenzen für die Jahrgangsstufen 1-4: Göttingen.
- Herrmann, Christian; Gerlach, Erin (2014). Motorische Basiskompetenzen in der Grundschule. Pädagogische Zielentscheidung und Aufgabenentwicklung. In: sportunterricht, 63 (2014) 11, S. 322-328, Schorndorf.
- Herrmann, C., Gerlach E. und Seelig, Harald (2015). Motorische Basiskompetenzen in der Grundschule Begründung, Erfassung und empirische Überprüfung eines Messinstruments. In: Sportwissenschaft. 46 (2015) 2, S. 60-73. Berlin u. a.
- MOBAK-KG: Herrmann, C., Ferrari, I., Wälti, M., Wacker, S. & Kühnis, J. (2020). MOBAK-KG: Motorische Basiskompetenzen im Kindergarten – Testmanual (3. Aufl.). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3774435>; Open Access.
- MOBAK-1-2 und MOBAK-3-4: Herrmann, C. (2018). MOBAK 1-4: Test zur Erfassung motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1 - 4. Hogrefe Schultest. Hogrefe. www.testzentrale.de/shop/test-zur-erfassung-motorischer-basiskompetenzen-fuer-die-klassen-1-4-88868.html (abgerufen am 06.02.2022)
- MOBAK-5-6: Herrmann, C. & Seelig, H. (2020). MOBAK-5-6: Motorische Basiskompetenzen in der 5. und 6. Klasse – Testmanual (3. Aufl.). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3774444>; Open Access
- Projektgruppe Bewegungchecks (2021). Zwischenbericht der Pilotphase des Projekts Bewegungchecks. (unveröffentlicht). Christian-Albrechts-Universität Kiel (Prof. Manfred Wegner); Europa-Universität Flensburg (Dr. Johannes Wohlers).
- Scheuer, Claude & Heck, Sandra (2020). Modulares Support-Toolkit für Lehrkräfte. (doi: 10.5281/zenodo.3747349)

3 Bewegungsförderung: Konzept Bewegte Schule

Eindeutige Zusammenhänge zwischen Bewegung und Entwicklung, Gesundheit und Lernen sind wissenschaftlich nachgewiesen worden. Die enorme Bedeutung der Bewegungsförderung und der daraus erwachsenden Verpflichtung der Schulen, für die Gestaltung des kindlichen Schulalltags gute Lösungen zu suchen, zeigen die nachstehenden Punkte:

- Viele Studien haben nachgewiesen, dass sich Kinder im alltäglichen Leben nicht genug bewegen. Das führt zu einem Bewegungsmangel, den die Kinder nach Möglichkeit in der Schule nicht in derselben Weise erleben sollten. Die damit verbundene mangelnde Körperwahrnehmung führt dazu, dass zunehmend mehr Kinder auffälliger und schwieriger werden.
- Bewegung als Schulzeit ebenfalls strukturierendes Unterrichtsprinzip eröffnet zusätzliche Lernkapazitäten und es werden Potenziale geweckt. Den Kindern wird durch vielfältige Bewegungsangebote in der Schule die Verbindung von der konkreten Erfahrung hin zum abstrakten Denken erleichtert, da die Kinder die Inhalte besser begreifen. *Bsp. „Superlearning“ aus dem Bereich der Erwachsenen - und Seniorenbildung: Der Lernstoff wird durch eine begleitende Bewegungsaktion körperlich verankert und so besser behalten.*
- Durch wiederkehrende Bewegungsphasen in allen Fächern kann die Konzentration der Schülerinnen und Schüler im Unterricht gefördert werden, da der Wachstumsgrad eines Menschen in Verbindung mit den Systemen der Körperwahrnehmung steht. Um über einen längeren Zeitraum konzentriert zu bleiben, sollten die Systeme regelmäßig auch durch Bewegung angesprochen werden. So ist zum Beispiel eine bewegte Klasse in der fünften Stunde nachweislich signifikant konzentrierter.
- Vielfältige Bewegungssituationen fördern und fordern die sogenannten Soft skills: Flexibilität, Engagement, Teamfähigkeit und Kreativität, etc. Es sind Eigenschaften, die in vielen Berufen von besonderer Bedeutung sind.
- Bewegung kann zur Integration schwächerer Schülerinnen und Schüler in die Klassengemeinschaft beitragen, da diese teilweise im sportmotorischen Bereich Stärken haben. Lehrkräfte sowie Mitschülerinnen und

Mitschüler beobachten dies. Durch Anerkennung und positive Selbsterfahrung sowie durch die Einbindung in die Gemeinschaft können das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein gesteigert werden.

- Aggressivität kann durch ausreichend Bewegung in der Schule gemindert werden. Der Zusammenhang zwischen Testosteronwerten im Blut und aggressiven Handlungen vor allem bei Jungen ist sehr hoch. Bewegungsaktivität ist ein Faktor, um den Testosteronspiegel zu senken und so aggressives Verhalten zu reduzieren.
- Die allgemeine Unterrichtsmotivation der Schülerinnen und Schüler vermag durch vielfältige Bewegungsangebote in allen Schulfächern gesteigert werden. Dadurch, dass die Kinder sich handelnd mit einem Unterrichtsgegenstand auseinandersetzen, kommt man ihrem natürlichen Bewegungsbedürfnis entgegen. Unterricht wird kindgerechter, lustvoller und facettenreicher. Dies erhöht die Effektivität. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse belegen zudem, dass positive Emotionen die Gehirnaktivität erheblich steigern, während Stress sie vermindert.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass vielfältige Bewegungsmöglichkeiten eine Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung eines Kindes darstellen. Die körperliche und geistige Beweglichkeit eines Menschen können als wichtige Ressource durch eine bewegte Schule entwickelt werden. Kinder sollten daher über den zeitlich begrenzten Sportunterricht hinaus in der Schule regelmäßig in Bewegung kommen, um dem Risikofaktor Bewegungsmangel entgegen zu wirken. Folgende Ansätze verdeutlichen, wie Bewegung neben dem Sportunterricht ermöglicht werden kann:

- Lerninhalte können durch Bewegung vermittelt werden: Buchstaben, Zahlen fühlen; Funktion durch Bewegung darstellen; Fremdwörter pantomimisch darstellen, mathematische Aufgaben handelnd durchführen (Plus-Aufgaben, Teil-Aufgaben).
- Bewegungspausen sollten im Unterricht durchgeführt werden (auch Stilleübungen).
- Den Kindern können im Stehen arbeiten oder ihnen kann ein bewegtes Sitzen auf Wackelstühlen, Fitnessbällen o.ä. angeboten werden.

- Pausen können als bewegte Pausen gestaltet werden. Dabei sollte das Material nach Interesse bzw. individueller Auswahl der Kinder zur Verfügung gestellt werden. Auch Handkarten mit bewegten Spielen für die Pause können das Angebot erweitern.
- Wünschenswert ist ein fähigkeitsorientierter Sportunterricht, der das volle Potenzial der Kontingentstundentafel ausschöpft (3. Sportstunde für alle Klassen).
- Außerunterrichtliche Angebote wie zum Beispiel Lauf-Treffs und möglichst viele Bewegungsangebote in der Offenen Ganztagschule sollen von der Schule unterstützt und durch die Kinder genutzt werden.
- Das Konzept der Bewegten Schule sollte im Schulprogramm festgeschrieben werden.

Hilfreiche Adressen und Links zum Thema:

- Landeskoordinatorin „Gesunde Schule“, E-Mail: doerte.reimers@iqsh.de
- In beratender Funktion sind in den Kreisen des Landes Schleswig-Holstein die Kreisschulsportbeauftragten tätig.
- https://publikationen.dguv.de/dguv/udt_dguv_main.aspx?FDOCUID=26958 (abgerufen am 06.02.2022)
- www.sportunterricht.de/lernenundbewegung.html (abgerufen am 06.02.2022)
- www.bisp-surf.de/Record/PU199601105461 (abgerufen am 06.02.2022)
- <https://lvgfsh.de/bewegte-pause/> (abgerufen am 06.02.2022)

