

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Allein erreicht man viel, gemeinsam noch viel mehr!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Allein erreicht man viel, gemeinsam noch viel mehr! – Soziales Lernen mit Kleinen Spielen im Sportunterricht umsetzen

Dr. Michael Bieligg, Koblenz

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger, ab Klasse 5
<b>Ort</b>	Sporthalle, Innenraum (z. B. Aula, Klassenzimmer), Freigelände
<b>Ziel</b>	Spiel- und Übungsformen zur Schulung sozialen Lernens
<b>Kompetenzen</b>	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

## Fachliche Hinweise

Der Rückgang von Erfahrungen aus erster Hand, die zunehmende Individualisierung, das Leben in einer bewegungsarmen, medien-, konsum- und reizüberflutenden Gesellschaft sowie ein zunehmendes aggressives und gestresstes Verhalten sind nur einige gesellschaftliche Defizite, mit denen Jugendliche heutzutage konfrontiert werden.

Der Sportunterricht kann eine besondere Rolle bei der Kompensation der genannten Erscheinungen spielen und dazu beitragen, dass die Schüler Erfahrungen im sozialen Umgang miteinander machen und Kompetenzen ausbilden. Durch den zwischenmenschlichen Kontakt mit verschiedensten Persönlichkeiten in häufig wechselnden Situationen, Bewegungsformen und Sportarten kann zudem der Umgang mit Regeln, Rollen und Konflikten spielerisch erprobt und beim praktischen Handeln erfahren werden. Neben der Schulung von Interaktions- und Kooperationsfähigkeit können die Schüler im Sportunterricht kommunikative und gemeinschaftlich gestaltende Aktionen kennenlernen.

Dabei genügt es nicht, Kooperation anzuordnen. Es ist vielmehr nötig, den Schülern allmählich zu der Einsicht zu verhelfen, dass Zusammenarbeit zur Durchführung bestimmter Aufgaben im Sport notwendig ist und dass kooperatives Handeln Strukturen aufweist, die nicht nur im Bereich des Sports, sondern auch in anderen Lebensbereichen von Bedeutung sind. Der Reiz der Aufgaben sollte dabei vor allem in der Offenheit des Ausgangs und in der selbstständigen und kooperativen Problemlösung liegen. Das gemeinsame Ziel vor Augen fordert und fördert sozialkognitive und emotionale Fähigkeiten wie Vorausdenken, Planen, Entscheiden, Konfliktaustragung und Empathie. In sozialen Aktionen können Jugendliche erleben, wie entspannte Kommunikation, erfolgreiche Interaktion, kooperative Bewältigung von Aufgaben und Vertrauen nicht nur zum Erfolg führen, sondern auch zum individuellen Wohlbefinden und zur Stärkung des Selbstwertgefühls beitragen.

## Didaktisch-methodische Hinweise

Die Aufgaben, die den Schülern gestellt werden, sollten herausfordernd sein und möglichst viele Freiräume zur Entfaltung sozialer Prozesse und Kreativität lassen. Der Reiz liegt in der gemeinsamen Problemlösung. Offene Aufgaben bieten sich beim sozialen Lernen in besonderer Weise an. Die Methode ermöglicht das gemeinsame Suchen von unterschiedlichen Lösungen und eröffnet damit differenzierte und vielfältige Handlungsmöglichkeiten. Die Teilnehmer werden aufgefordert, Möglichkeiten allein, mit einem Partner oder in der Gruppe auszuprobieren und Lösungsstrategien zu entwickeln.

Der Schwierigkeitsgrad der Spiele und Übungen sollte immer auf die Leistungsvoraussetzungen und -fähigkeiten der Gruppe und des einzelnen Teilnehmers abgestimmt werden. Ein Ziel ist, dass die Schüler ihren Weg zum Erfolg realistisch einschätzen können. Innerhalb der Gruppe ist Rücksichtnahme und Empathie gefordert. Die Partner- und Gruppenszusammensetzung sollte immer wieder variiert werden.

Folgende Fähigkeiten können durch die vorliegende Übungs- und Spielesammlung gefördert werden:

Kooperation/Integration: Reifenhalten (M 1), Trefft den Reifen (M 6), Team im Kreis (M 7), Reihenformation (M 8), Kopie (M 9), Bewegungskanon (M 10), Reifenkür (M 11), Kastenkür (M 12), Reifenlabyrinth (M 13)

Vertrauen/Empathie: Lockruf (M 2), Mensch und Roboter (M 5), Innen- und Außenkreis (M 14), Anschleichen (M 15), Spirale (M 16), Namenortung (M 17), Spinnennetz (M 18)

Problemlösung/Kommunikation: Sekundenkleber (M 3), Schuhe binden (M 4), Reifenübergabe (M 19), Zeichensprache (M 20), Eisberg (M 21), Monument (M 22)

Bei manchen Aktionen ist Körperkontakt notwendig. Schätzen Sie deshalb Ihre Schüler ein und gestehen Sie ihnen ggf. zu, sich selbst in Gruppen einzuteilen. Keiner sollte zu einer Übung gezwungen werden.

Die vorgestellten Übungen und Spiele sind variabel und können immer wieder flexibel auch in andere Sportstunden eingeflochten werden.

### Der Einsatz von kognitiven Phasen

Das soziale Lernen bei Jugendlichen im Sportunterricht kann dann besonders geschult und gefördert werden, wenn intensive Reflexionsphasen bewusst und kontinuierlich stattfinden. Das Erlebte sollte in einem gemeinsamen gedanklichen Austausch kognitiv und emotional verarbeitet werden, aufgetretene Probleme können besprochen und gelöst werden.

Eine Reflexion soll die Teilnehmer ermutigen, von sich selbst und von der Gruppe zu lernen und eigene und gruppenspezifische Ziele zu definieren und zu überprüfen. Neue Erfahrungen, Einstellungen und Wissen sollen durch ein verändertes Verhalten in den Alltag transferiert werden.

### Literatur

**Bieligk, Michael (Hrsg.):** Das große Limpert-Buch der Erlebnispädagogik. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2012.

In dem Buch werden vielfältige Spiel- und Übungsformen zum sozialen, erlebnispädagogischen und kreativen Lernen in der Halle, auf dem Sportplatz, im Klassenzimmer, auf dem Pausenhof, im Schwimmbad oder in der freien Natur vorgestellt.

**Gilsdorf, Rüdiger und Kistner, Günter:** Kooperative Abenteuerspiele (Band 1–3), Klett Kallmeyer Verlag 1995/2000/2013.

In den drei Bänden stehen Lernerfahrungen durch Spannung, Herausforderung und Spielspaß sowie vielfältige Übungen zur Teamarbeit und zur Verbesserung der Kooperation im Vordergrund.

### Beispiele für Aufwärmspiele

#### Kontaktaufnahme

Die Schüler laufen durcheinander in einem Feld. Auf ein Signal von Ihnen hin führen sie jedes Mal eine der folgenden Bewegungsaufgaben (mit drei Mitschülern) aus:

- Hände schütteln
- Gegenseitig auf die Schultern klopfen
- Vorsichtig mit den Füßen aneinanderschlagen
- Sich gegenseitig mit den Ellenbogen berühren
- Sich gegenseitig mit einer Hüfte berühren



#### Variationen:

- Die Fortbewegungsarten verändern, z. B. rückwärtslaufen, Kreuzschritte seitwärts, beidbeinig hüpfen, mit dem linken/dem rechten Bein springen usw.
- Die Körperteile miteinander kombinieren, z. B. eigene rechte Hand mit linkem Fuß des Partners, eigener linker Ellbogen mit der rechten Hüfte des Partners usw.

### Chaosspiel

Die Schüler stellen sich in einem Kreis auf und wählen gedanklich einen Mitschüler aus, ohne dass sie dessen Namen laut nennen. Dann laufen sie frei im Raum herum. Auf ein Signal von Ihnen hin versucht jeder Schüler, seine ausgewählte Person dreimal möglichst schnell zu umrunden. Gelingt das einem Schüler, so streckt er den Arm nach oben.



#### Variationen:

- Der ausgewählte Mitschüler wird zweimal rechts- und zweimal linksherum umrundet.
- Die Schüler suchen sich zwei Mitschüler aus und umrunden den ersten zweimal rechts herum und den zweiten dann zweimal linksherum.
- Die Übung kann als Wettkampf durchgeführt werden: Die Schüler zählen mit, wie oft sie ihren Arm gehoben haben. Wer schafft die meisten Punkte?



**Hinweis:** Es wird zuvor abgesprochen, ob der ausgewählte Mitschüler beim Umrunden stehenbleiben muss oder ob er sich (langsam) weiterhin fortbewegen oder sogar davonlaufen darf.

## Beispiele für Partnerübungen und -spiele

### M 1: Reifen halten

Die Partner stellen sich gegenüber auf und halten gemeinsam einen Reifen mit beiden Händen waagrecht fest. Partner A löst eine Hand vom Reifen und nimmt einen Ball auf. Er prellt ihn in den waagrecht gehaltenen Reifen auf den Boden. Ziel ist es, dass Partner B den Ball fängt. Danach werden die Rollen getauscht.

### M 2: Lockruf

Partner A bekommt die Augen verbunden. Partner B stellt sich in einiger Entfernung zu ihm im Raum auf. Partner A soll nun seinen blinden Partner nur durch Zuruf (z. B. „Geradeaus!“, „Links!“, „Rechts!“ oder „Stopp!“) zu sich lotsen.



#### Variationen:

- Um Hindernisse herum
- Mit einem zuvor vereinbarten Signal lotsen
- Mit Wächtern zur Sicherheit

### M 3: Sekundenkleber

Die Partner legen sich rücklings (ggf. auf eine kleine Matte) gegenüber auf den Boden, sodass sich ihre Fußsohlen berühren.

Die Schüler sollen nun gemeinsam verschiedene Bewegungsaufgaben durchführen, ohne dass sich die Füße voneinander lösen, z. B.:

- Gleichzeitig die Hüften anheben
- Sich gegenseitig wegdrücken. Treten verboten!
- Sich gemeinsam in eine Richtung fortbewegen
- Seitlich um die eigene Achse rollen

#### M 4: Schuhe binden

Die Paare setzen sich nebeneinander auf eine Bank. Sie öffnen die Schnürsenkel ihrer Schuhe und schließen die Augen. Die Schüler versuchen nun nacheinander, die Schuhe des anderen wieder zuzuschnüren.



*Variationen:*

- Die Schüler binden ihre eigenen Schuhe zu.
- Die Partner binden gleichzeitig gegenseitig die Schuhe.

#### M 5: Mensch und Roboter

Die Partner stellen sich hintereinander auf (der Vordermann steht mit dem Rücken zu seinem Partner und schließt die Augen). Der sehende Partner (= Mensch) muss nun seinen „Roboter“ durch den Raum führen, indem er ihm stumme Bewegungsanweisungen durch Ziehen und Schieben an den Stäben gibt.



*Variation:* Der Roboter steht zu Beginn mit geöffneten Augen da und merkt sich den Startpunkt. Dann wird er mit geschlossenen Augen von seinem Partner geführt und soll nach einiger Zeit des Gelenktwerdens vermuten, wo er sich in der Halle befindet.

#### M 6: Triff den Reifen

Die Paare stellen sich mit einem Reifen und einem Bohnensäckchen hinter einer Startlinie auf. Partner A wirft nun den Reifen so weit er möchte gerade nach vorn. Wenn der Reifen ruhig auf dem Boden liegt, versucht A, das Bohnensäckchen in den Reifen zu werfen. Schafft er es, läuft das Paar zum Reifen und stellt sich daneben auf. Nun ist Partner B an der Reihe, Reifen und Bohnensäckchen zu werfen. Misslingt ein Treffer, muss das Paar mit dem Reifen und dem Bohnensäckchen zur Startlinie zurück und von vorn beginnen.



*Variation:* Die Übung kann auch als Wettkampf durchgeführt werden: Welches Paar schafft es als Erstes, die gegenüberliegende Hallenwand zu erreichen?

### Beispiele für Gruppenübungen und -spiele

#### M 7: Team im Kreis

Die Schüler bilden Gruppen von max. acht Personen. Sie stellen sich mit Handfassung im Kreis auf. Sie sollen dann gemeinsam verschiedene Aufgaben lösen, z. B.:

- Auf den Fersen/auf den Zehenspitzen im Uhrzeigersinn gehen.
- Gleichzeitig auf den Bauch/auf den Rücken legen.
- Sich gemeinsam möglichst schnell in den Schneidersitz setzen.
- Gemeinsam auf dem linken/auf dem rechten Bein/mit beiden Beinen auf der Stelle/im Kreis hüpfen.



*Hinweis:* Die Handfassung darf zu keiner Zeit aufgegeben werden.

#### M 8: Reihenformation

Die Gruppenmitglieder (max. acht) stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und laufen nun so durch den Raum. Der Vorderste demonstriert eine Bewegung, die von den Mitschülern nachgemacht wird. Danach läuft der Letzte in der Reihe nach vorn und übernimmt die Rolle des Vordersten usw.

**M 9: Kopie**

Zwei Gruppen stellen sich gegenüber auf. Gruppe A gibt verschiedene Lauf- und Bewegungsaufgaben vor, die von Gruppe B übernommen werden soll, z. B.:

Krebs-/Spinnen-/Storchen-/Fersen- oder Zehenspitzengang, Kreuzschritte, auf dem linken/rechten Bein springen, krabbeln, Klatschrhythmen mit den Händen/Füßen usw.

Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

**Variationen:**

- Jeder Schüler erhält ein Kleingerät (Ball/Stab/Seil). Die Kleingeräte werden nun in die Bewegungen einbezogen.
- Die Übung kann auch nur mit einem Partner durchgeführt werden.

**M 10: Bewegungskanon**

Die Schüler bilden drei Gruppen und stellen sich mit etwas Abstand zueinander in einem (Halb-)Kreis auf. Die Schüler führen einen vorgegebenen Bewegungsrhythmus innerhalb ihrer Gruppe und versetzt in einem „Bewegungskanon“ mit den anderen Gruppen durch.

**M 11: Reifenkür**

Die Schüler gehen in Gruppen von maximal acht Personen zusammen. Sie sollen verschiedene Aufgaben mit Reifen gemeinsam lösen.

**M 12: Kastenkür**

Die Schüler sollen versuchen, mit möglichst vielen Personen möglichst lang auf einem kleinen Kasten stehen zu bleiben, ohne dass sie den Boden berühren.

**M 13: Reifenlabyrinth**

Die Schüler stellen sich in Gruppen von maximal acht Personen nebeneinander auf. Sie sind miteinander „verbunden“, indem sie einen Reifen waagrecht mit den Händen festhalten. Der Erste in der Reihe klettert/krabbelt/steigt durch alle Reifen, ohne sie zu berühren. Schafft er es, stellt er sich am Ende der Reihe an. Alle Reifen werden um eine Stelle weitergereicht und der Nächste am Anfang der Reihe bewegt sich durch die Reifen usw.

**M 14: Innen- und Außenkreis**

Jeweils zwei Gruppen stehen sich in einem Innen- und Außenstirnkreis gegenüber. Die Kreise bewegen sich nun Ihren Anweisungen entsprechend in eine Richtung, z. B. „Innenkreis nach rechts“

**M 15: Anschleichen**

Die Hälfte der Schüler setzt sich im Schneidersitz auf den Boden und schließt die Augen. Die anderen Schüler schleichen leise um sie herum. Bemerkt ein sitzender Schüler, dass er umrundet wird, sagt er „Stopp“ und öffnet die Augen, um zu überprüfen, ob er richtig getippt hat.

**M 16: Spirale**

Die Schüler bilden mit Handfassung eine lange Schlange. Der „Kopf“ der Schlange fängt an, sich spiralförmig in die Mitte zu bewegen. Alle anderen folgen ihm. Ist er dort angekommen, dreht er sich wieder heraus, dieses Mal jedoch, indem er durch die gegrätschten Beine der anderen kriecht. Die machen es ihm nach, bis die Spirale wieder aufgelöst ist.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Allein erreicht man viel, gemeinsam noch viel mehr!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

