

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Sport fachfremd unterrichten - Praxiswissen 1.-4. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

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





# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	5
<b>Sportunterricht ist anders – Eine Einführung</b> .....	6
<b>Aufbau des Buches</b> .....	8
<b>1. Spezifischer Bildungsbeitrag sowie Ziele und Inhalte des Sportunterrichts</b> ....	9
<b>2. Bewegungspädagogische Grundlagen</b> .....	10
2.1 Die Psychomotorik als grundlegendes Konzept .....	10
2.2 Bewegung als Dialog und Bewegungslernen als Erfahrungslernen .....	11
2.3 Gesundheitsförderung im Sinn von „Empowerment“ .....	12
<b>3. Inhalte des Sportunterrichts</b> .....	15
3.1 Spielen .....	15
3.2 Turnen an Geräten und Bewegungskünste .....	20
3.3 Bewegen mit und ohne Gerät gymnastisch, rhythmisch, tänzerisch gestalten . . .	25
3.4 Laufen, Springen, Werfen .....	32
3.5 Bewegen im Wasser .....	38
3.6 Rollen, Fahren, Gleiten .....	41
3.7 Miteinander und gegeneinander kämpfen .....	44
<b>4. Sportunterricht inszenieren</b> .....	49
4.1 Zusammenhänge zwischen Methode und Ziel .....	49
4.2 Inszenierungsformen und Anforderungen an den Lehrer .....	52
4.3 Phasen des Sportunterrichts .....	54
<b>5. Besonderheiten des Fachs Sport</b> .....	56
5.1 Unterrichtszeit .....	56
5.2 Unterrichtsbeginn .....	57
5.3 „Kleiderregeln“ .....	57
5.4 Umgang mit „Turnbeutelvergessern“ .....	58
5.5 Auf- und Abbauen .....	59
5.6 Mitmachen – Vormachen .....	59
5.7 Umgang mit Geschlechtern .....	60
5.8 Beanspruchung der Stimme .....	60
<b>6. Besonderheiten des Unterrichts im 1. Schuljahr</b> .....	62
6.1 Die ersten Wochen .....	62
6.2 Stundenanfang und Stundenende .....	65
6.3 Selbstständig arbeiten .....	66



<b>7. Anleitungen und Tipps zur Unterrichtsplanung</b> .....	67
7.1 Methodenvielfalt – Tipps für eine abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung (Einstimmung/Hauptteil/Ergebnissicherung und Reflexion) .....	67
7.2 Gruppen und Teams bilden .....	73
7.3 Bewegungsfelder im Jahresplan .....	74
<b>8. Exemplarische Stundenbilder aus verschiedenen Bewegungsfeldern für Einzel- und Doppelstunden</b> .....	77
8.1 Spielen: Einzelstunde „Ein Fangspiel weiterentwickeln“ .....	77
8.2 Spielen und Rollen, Fahren, Gleiten: Doppelstunde mit zwei Themen „Ballwerkstatt und Pedalo“ .....	79
8.3 Turnen an Geräten und Bewegungskünste: Doppelstunde „Zirkus Pling-Plong“ .....	85
8.4 Bewegen mit und ohne Handgerät gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten: Doppelstunde „Aller guten Dinge sind acht – Tanzpuzzle“, Einzelstunde „Im Land der Trolle“ .....	88
8.5 Laufen, Springen, Werfen: Doppelstunde „Weitwerfen – aber wie?“, Doppelstunde „Schnelle Laufbahnen aus Kartons bauen“ .....	95
8.6 Bewegungsfeldübergreifend: Doppelstunde „Bewegungsbedeutung Springen“ ..	100
8.7 Miteinander und gegeneinander kämpfen: Doppelstunde „Einführung in Partnerkämpfe – Abwehr und Angriff“ .....	106
<b>9. Leistungen im Fach Sport bewerten</b> .....	109
9.1 Erzieherische Bedeutung des Leistens .....	109
9.2 Leistungen feststellen und bewerten .....	109
9.3 Gegenstände und Formen der Leistungsfeststellung und Bewertung .....	110
9.4 Leistungsfeststellung und Bewertung in verschiedenen Bewegungsfeldern .....	111
9.5 Bewertung überfachlicher Leistungen .....	115
<b>10. Sportgeräteaufbau und allgemeine Sicherheitshinweise</b> .....	118
10.1 Auf- und Abbau .....	118
10.2 Großgeräteaufbau – aber sicher .....	119
10.3 Absicherung von Geräteaufbauten .....	124
10.4 Kleingeräte .....	124
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	127



# Vorwort

*„Sport ist das schwerste Fach, fachfremd zu unterrichten. Ich glaube, jedes Fach lässt sich irgendwie unterrichten, aber Sport ist am schwersten und deshalb ist auch das Problem mit der Fortbildung sehr schwierig.“*

*(Deutscher Sportbund e.V. 2006, S. 246)*

Das angeführte Zitat aus einem Interview mit der Schulleiterin einer Grundschule, das im Rahmen der sogenannten SPRINT-Studie des DSB, einer großangelegten Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland, geführt wurde, drückt unsere Bedenken, die wir im Vorfeld der Arbeit an diesem Buch hatten, sehr gut aus. Sport(-Unterricht) ist an Leiblichkeit und Bewegung gebunden, daher lässt sich vieles nicht ausschließlich theoretisch erlernen beziehungsweise vermitteln.

Dies betrifft in erster Linie das eigene Bewegen, aber auch die Vermittlungsbemühungen des Lehrers<sup>1</sup> im Sportunterricht. Wir erachten es daher als äußerst problematisch, sich allein aufgrund von Fachliteratur auf dieses Unterrichtsfach vorzubereiten. Praktische Fortbildungen sollten unbedingt ergänzend dazukommen. Dennoch kann beides in keiner Weise das Fachstudium und die fachspezifische Lehrerausbildung ersetzen.

Obwohl wir mit diesem Buch eine Grundlage für das fachfremde Unterrichten des Fachs Sport anbieten, plädieren wir dafür, dass Sport in aller Regel nur von für das Fach voll ausgebildeten Lehrkräften unterrichtet werden sollte.

Gleichwohl sind wir uns bewusst, dass Sportunterricht in der Grundschule aufgrund des Fehlens von Fachkräften in großem Umfang fachfremd unterrichtet wird. Diesen Lehrern hoffen wir, mit diesem Buch hilfreiche Hinweise und Tipps geben zu können und sie gleichzeitig zu motivieren, sich in Sport-Fortbildungen weiterzuqualifizieren.

*Heike Beckmann und Andrea Probst*



Um eine bessere Orientierung zu gewährleisten, werden Spiele und Bewegungs-ideen innerhalb der Einheiten dieses Buches mit diesem Symbol dargestellt.

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Lehrer auch immer Lehrerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Schüler und Schülerin etc.



# Sportunterricht ist anders – Eine Einführung

Beim Eintritt in die Schule haben viele Kinder schon eine kleine „Sportkarriere“ hinter sich. Sie bringen unterschiedlichste Erfahrungen mit, z. B. aus der Bewegungserziehung in der KiTa; aus der Kinderturngruppe, in der Purzelbäume und Räder geschlagen und geübt werden; aus dem Schwimmkurs, in dem das Seepferdchen erworben wird; aus der Ballettschule, in der Musik und Körperausdruck im Vordergrund stehen; aus dem Fußballverein, wo erste Wettkampferfahrungen gesammelt werden und den Idolen nachgeeifert wird; aus Straßenspielbereichen wie dem Fahren mit Skateboards oder dem Inlineskating. Die Liste der Möglichkeiten ließe sich beliebig fortsetzen, verdeutlicht aber die Vielfalt unserer Sport- und Bewegungskultur, an der auch schon die Jüngsten teilhaben.

Sportunterricht ist aber nicht gleichzusetzen mit Sport, wie er uns medial begegnet bzw. in Vereinen oder anderen Bereichen auftaucht. Bei aller Unterschiedlichkeit steht bei den aufgeführten Beispielen vor allem der spezifische motorische Fertigkeitserwerb im Vordergrund, auf dessen Basis dann irgendwann Wettkämpfe oder Aufführungen durchgeführt werden können und sollen.

## **Sportunterricht ist anders als Sport**

Im Sportunterricht, der – vor allem in der Grundschule – besser Bewegungsunterricht heißen sollte, geht es um die Vermittlung der Vielfalt von Erfahrungsmöglichkeiten durch Bewegung, nicht nur um die motorische Leistungsentwicklung in bestimmten Sportarten. Hier werden andere Ziele verfolgt als im Vereinssport oder bei kommerziellen Bewegungsanbietern. Körpererfahrungen, Selbsterfahrungen und soziale Erfahrungen werden im Sport- bzw. Bewegungsunterricht bewusst thematisiert und finden nicht nur nebenbei statt wie beim Fußballtraining oder Ballettunterricht. Außerdem geht es nicht um die Spezialisierung in einem Bereich. Im Vordergrund steht immer die Vermittlung der Vielfalt der Bewegungsbereiche.

## **Sportunterricht ist anders als Mathematikunterricht**

Diese Aussage scheint banal und muss gerade daher erklärt werden. Mathematikunterricht ist wie Deutschunterricht, Deutschunterricht ist wie Sachunterricht usw. Diese Aussage bezieht sich natürlich nicht auf die spezifischen Inhalte, sondern auf die Rahmenbedingungen. Ein Großteil des Unterrichts findet in einem Klassenraum statt, in dem jeder Schüler einen festen Platz hat – auch wenn er dort durch einen Wechsel an Methoden und Sozialformen nicht immer still sitzen muss. Sportunterricht hingegen findet in einem großen Raum ohne feste Plätze, zum Teil ohne oder mit vielfältigen Geräten und Gegenständen statt. Um in die Sporthalle zu gelangen, muss man einen Weg zurücklegen und sich für den Sportunterricht umziehen. Dies ist mit Zeit verbunden, die nicht für Unterricht zur Verfügung steht. Außerdem müssen häufig erst Arbeitsbedingungen geschaffen, d. h. Geräte aufgebaut und gesichert werden, bevor der Unterricht beginnen kann (vgl. Kapitel 10).

## **Sportunterricht ist anders, ist heterogener**

Auch wenn manche Kinder bei Schuleintritt schon lesen, schreiben oder rechnen können und sich in der Welt gut auskennen, ist die Heterogenität der Kinder aufgrund der Vielfalt an Vorerfahrungen im Fach Sport noch größer. Es kann durchaus vorkommen, dass ein Kind einer Klasse regelmäßig (vier- bis fünfmal die Woche) Schwimmen trainiert und z. B. an Landesmeisterschaften teilnimmt, während sich ein anderes Kind im Schwimmunterricht überhaupt nicht traut, ins Wasser zu gehen und sich am Ende des Schuljahres vielleicht gerade einmal mit Schwimmbrett und Beinschlag ein kleines Stück durch das Wasser bewegen mag. Neben



dieser Heterogenität des Könnens ist zudem aufgrund der Vielfalt der Bewegungskultur und der Vorerfahrungen der Kinder auch eine große Heterogenität bei den Interessen festzustellen. Da gibt es z. B. Kinder, die schon seit Jahren Fußball spielen, aber noch nie geturnt haben. Entsprechend fordern sie vehement ihre Sportart im Unterricht ein, machen dabei auch begeistert mit, aber protestieren oder verweigern sich sogar, wenn diesem Wunsch nicht entsprochen wird.

### **Sportunterricht ist anders, er erfordert aktive Teilnahme**

Die Bereitschaft zur aktiven, bewegten Teilnahme ist im Sportunterricht unabdingbar. Dies ist besonders bei Spielen so, weil das Miteinander und Gegeneinander immer einen Anderen erfordert. Die Bereitschaft zum Mitmachen ist auch bei anderen Inhalten wichtig, wenn es zum Beispiel um gegenseitiges Helfen oder partnerschaftliches Üben geht. Außerdem könnte die Teilnahmeverweigerung einzelner Schüler andere gegebenenfalls mitreißen. Wenn sich im Mathematik- oder Deutschunterricht ein Schüler verweigert, indem er vor sich hin träumt oder sich nicht am Gespräch beteiligt, dann hat dies zunächst vielfach keinerlei Auswirkungen auf den Unterricht. Im Sportunterricht dagegen kann dadurch der gesamte Unterrichtsablauf gestört werden und der Lehrer ist in besonderer Weise gefordert, alle Kinder für ein Thema zu motivieren.

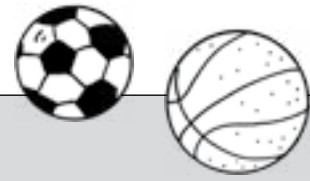
### **Sport zu unterrichten ist anders als Deutsch zu unterrichten**

Es kann viel Freude bereiten, das Fach Sport zu unterrichten, weil man die Kinder in dem unterstützen kann, was sie normalerweise selbst mit viel Freude tun: sich bewegen. Es ist einfach schön, in strahlende, eifrige oder stolze Kindergesichter zu blicken. Daneben gibt es jedoch mindestens zwei Besonderheiten des Sportunterrichts, die für den Lehrer durchaus belastend sein können. Mit zunehmender Berufserfahrung erweitert sich normalerweise neben dem pädagogischen Können auch das fachdidaktisch versierte Lehrerhandeln. Nur im Fach Sport gibt es die Situation, dass mit zunehmendem Alter die eigene praktische Leistungsfähigkeit abnimmt, man daher beispielsweise bestimmte Bewegungen nicht mehr vormachen kann oder selbst schon Grundschüler in (neuen) Bewegungsbereichen besser sind als der Lehrer. Normalerweise ist es kein Problem, Schüler als Experten einzusetzen oder sie etwas vormachen zu lassen. Trotzdem kann dies Auswirkungen auf das eigene Rollenverständnis haben. Eine weitere psychische Belastung, die so in anderen Unterrichtsfächern nicht vorhanden ist, kann es – bewusst oder unbewusst – aufgrund der immer latent vorhandenen Verletzungsgefahren beim Sport geben.

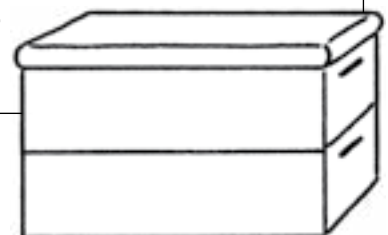




# Aufbau des Buches



Kapitelnummer	Inhalt
1. Kapitel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spezifischer Bildungsbeitrag sowie Ziele und Inhalte des Sportunterrichts</b> Zu Beginn werden einige theoretische Erläuterungen zu den besonderen Bildungsmöglichkeiten des Sport- oder Bewegungsunterrichts dargestellt.</li> </ul>
2. Kapitel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewegungspädagogische Grundlagen</b> Anschließend wird etwas genauer auf bewegungspädagogische Grundlagen eingegangen.</li> </ul>
3. Kapitel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inhalte des Sportunterrichts</b> Hier werden die verschiedenen Bewegungsfelder vorgestellt, die die Inhalte des Unterrichts ausmachen. Dazu werden die Besonderheiten, die spezifischen Erfahrungsmöglichkeiten und mögliche Themen in den einzelnen Bereichen praxisnah erläutert.</li> </ul>
4. Kapitel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sportunterricht inszenieren</b> In diesem Kapitel geht es um die Inszenierung des Unterrichts. Grundsätzlich unterschiedliche, methodische Vorgehensweisen werden an Beispielen gegenübergestellt, die Anforderungen an den Lehrer bei verschiedenen Inszenierungsformen werden beschrieben und ein grundsätzlicher Stunden-aufbau für Einzel- und Doppelstunden wird vorgestellt.</li> </ul>
5. Kapitel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Besonderheiten des Fachs Sport</b> Hier werden die Besonderheiten des Fachs Sport im Vergleich zu anderen Fächern thematisiert.</li> </ul>
6. Kapitel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Besonderheiten des Unterrichts im 1. Schuljahr</b> Hier werden Besonderheiten des Sportunterrichts im 1. Schuljahr beschrieben und Tipps zur Planung und Gestaltung des Unterrichts gegeben.</li> </ul>
7. Kapitel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anleitungen und Tipps zur Unterrichtsplanung</b> Allgemeine Tipps zur Unterrichtsplanung und -gestaltung werden in diesem Kapitel beschrieben.</li> </ul>
8. Kapitel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exemplarische Stundenbilder aus verschiedenen Bewegungsfeldern für Einzel- und Doppelstunden</b> Hier greifen exemplarische Stundenbilder die vorherigen Aspekte auf und konkretisieren die Aussagen anhand von Unterrichtsbeispielen.</li> </ul>
9. Kapitel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Leistungen im Fach Sport bewerten</b> In diesem Kapitel werden anhand verschiedener Beispiele Fragen zur Leistungsbewertung diskutiert.</li> </ul>
10. Kapitel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sportgeräteaufbau und allgemeine Sicherheitshinweise</b> Unter dem Aspekt Organisation werden hier nochmals Besonderheiten des Sportunterrichts zusammengefasst, dabei geht es insbesondere um den Geräteaufbau und um Sicherheitsmaßnahmen.</li> </ul>





# 1. Spezifischer Bildungsbeitrag sowie Ziele und Inhalte des Sportunterrichts

Sportunterricht verfolgt andere Ziele als Vereinssport, d. h. der Sportunterricht soll als einziges Bewegungsfach mit seinen Themen und Inhalten einen spezifischen Beitrag zum Bildungsauftrag der Schule leisten. Doch worin besteht dieser Beitrag?

In den vergangenen 20 Jahren gab es darüber in der Fachdidaktik heftige Kontroversen. Nach wie vor existieren konträre Positionen. Gleichwohl gibt es inzwischen einen verbreiteten Konsens darüber, dass Sportunterricht mehr anstreben soll, als nur den außerschulischen (Wettkampf-)Sport in didaktisch reduzierter Form abzubilden. Speziell bezogen auf die Grundschule muss er aber auch mehr sein als freies Spielen und Toben.

Weitestgehende Einigkeit herrscht darüber, dass im Feld von Bewegung, Spiel und Sport durch die Bewegungsbildung auch die Persönlichkeitsentwicklung unterstützt werden soll. Gekennzeichnet wird dies mit dem Begriff des sogenannten Doppelauftrags des Sportunterrichts, den man als „Bewegungsbildung im Horizont allgemeiner Bildung“ (Prohl 2012, S. 77) beschreiben kann, wodurch sowohl eine **Erziehung zu Bewegung und Sport als auch eine Erziehung durch Bewegung und Sport** stattfinden soll. Das bedeutet, dass im Zusammenhang mit der Entwicklung von Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten und spezifischen sportlichen Techniken durch die Art der Inszenierung des Unterrichts die von Klafki (Klafki 2007) definierten Grundfähigkeiten der Allgemeinbildung – Selbstbestimmungs-, Mitbestimmungs- und Solidaritätsfähigkeit – entwickelt werden sollen. Wie dies zu verstehen ist, wird an einem Beispiel in Kapitel 4 („Sportunterricht inszenieren“) näher erläutert.

Die Themen des Unterrichts werden inzwischen verbreitet nicht mehr aus Sportarten generiert, sondern aus **Bewegungsfeldern**. In denen stehen eine bestimmte Art und Weise der bewegungsbezogenen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, mit Materialien und Geräten, mit spezifischen Umgebungsbedingungen oder mit anderen Menschen im Mittelpunkt. Obwohl die Bezeichnungen in den einzelnen Bundesländern Unterschiede aufweisen, sind deutliche Gemeinsamkeiten erkennbar.

Wir haben für dieses Buch die folgenden Bezeichnungen für sieben Bewegungsfelder gewählt:

- Spielen
- Turnen an Geräten und Bewegungskünste
- Bewegung mit und ohne Gerät gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen im Wasser
- Fahren, Rollen, Gleiten
- Miteinander und gegeneinander Kämpfen

Die inhaltliche Ausrichtung an Bewegungsfeldern macht deutlich, dass es nicht um Wettkampfsport und dessen Regeln und Techniken geht, sondern um eine breitere Grundlage, die die Vielfältigkeit von Bewegungsmöglichkeiten herausstellt und individuelle Zugänge anbietet. Die spezifischen Möglichkeiten und Kernthemen der einzelnen Bewegungsfelder werden im 3. Kapitel („Inhalte des Sportunterrichts“) noch genauer beschrieben.





## 2. Bewegungspädagogische Grundlagen

Im Folgenden sollen pädagogisch-didaktische Aspekte des Sportunterrichts in der Grundschule erläutert werden: Psychomotorische Grundideen als pädagogische Basis, das dialogische Bewegungsverständnis und Bewegungslernen als Erfahrungslernen und somit als fachliche Grundlage und die Gesundheitsförderung im Sinne von Empowerment als überfachliche Aufgabe.

### 2.1 Die Psychomotorik als grundlegendes Konzept

Kinder bewegen sich nicht, weil es gesund ist oder weil sie durch die Bewegung ihren Körper formen wollen. Kinder bewegen sich aus einem natürlichen, physiologisch erklärbaren Bewegungsdrang heraus, durch den insbesondere die körperliche und motorische Entwicklung, aber auch weitere Entwicklungsbereiche gesichert werden. Der Sportunterricht in der Grundschule sollte daher besser als Bewegungserziehung verstanden und auch so benannt werden, um dadurch besser die Bedeutung für die kindliche Entwicklung hervorzuheben.

Bewegung ist Ausdruck kindlicher Lebensfreude und hat einen bedeutenden Einfluss auf die kindliche Entwicklung. Kinder bewegen sich und intensivieren dadurch ihre Sinneswahrnehmungen; sie bewegen sich, um schnell von einem Ort zum nächsten zu gelangen; sie bewegen sich und ahmen dabei andere Personen oder Tiere nach; sie bewegen sich allein oder mit anderen gemeinsam; sie bewegen sich impulsiv und ungebremst.

Bewegung hat für Kinder verschiedene Funktionen:

- eine sensible,
- eine instrumentelle,
- eine symbolische,
- eine emotionale
- und eine soziale.

Diese Funktionen von Bewegung gelten natürlich nicht nur für Kinder, aber manches wird vor allem durch gesellschaftliche Konventionen in späteren Entwicklungsabschnitten des Menschen stark eingeschränkt. Man stelle sich einen Erwachsenen vor, der in einer Fußgängerzone nicht von einem zum nächsten Schaufenster geht, sondern den Weg rennend – womöglich noch im Zick-Zack-Kurs von einer Straßenseite zur anderen – zurücklegt. Hier wären Erstaunen und Kopfschütteln die zu erwartenden Reaktionen.

Diese Beispiele lassen erkennen, dass menschliches Bewegen nicht auf die rein äußerlich sichtbaren Bewegungsabläufe beschränkt ist, sondern eine ganzheitliche Bedeutung hat. Nur der sich bewegende Mensch selbst weiß, ob ein wildes Herumspringen Ausdruck von Freude oder von Wut ist. Allenfalls ist dies mit Blick auf die Gesamtsituation auch von außen erkennbar. Der Zusammenhang zwischen Körper und Bewegung, Geist und Seele wird in den verschiedenen psychomotorischen Ansätzen besonders herausgestellt. In allen Konzepten wird davon ausgegangen, dass die menschliche Bewegung ein oder besser das Medium für körperlich-motorische, materiale und soziale Erfahrungen ist. Somit kann über Bewegung die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes entscheidend unterstützt werden. Durch körperlich-motorische Erfahrungen werden Wahrnehmungsfähigkeit, Bewegungserfahrungen und motorische Grund-



lagen verbessert. Diese Prozesse sind häufig mit materialen Erfahrungen verknüpft. Im Bereich der sozialen Erfahrungen bieten Bewegung und Sport ideale Möglichkeiten für soziales Lernen, weil „die sozialen Basisprozesse der Kooperation und Konkurrenz“ (Vogel/Kleindienst-Cachay 2009, S. 102) überall gegenwärtig sind.

In der fachdidaktischen Diskussion wird deshalb von einem Doppelauftrag gesprochen: der **Erziehung zur Bewegung** und der **Erziehung durch Bewegung**. Mit dem zweiten Aspekt wird darauf hingewiesen, dass „Bewegung als Medium zur Erziehung des ganzen Kindes beitragen soll“ (Wolters 2009, S. 712).

Damit diese Möglichkeiten ausgeschöpft werden können, wird in der Psychomotorik auf Methoden zurückgegriffen, die zwar strukturieren, aber nicht anleiten, sondern anbieten. Es wird versucht, Kindern einen vielfältigen und gestaltungsreichen Bewegungsraum anzubieten, den sie in freier, gleichwohl zielorientierter Auseinandersetzung erproben können. Dadurch erweitern sie im Laufe der Zeit nicht nur ihr Bewegungsrepertoire, sondern erfahren Selbstwirksamkeit, die zur Stärkung eines positiven Selbstkonzepts beitragen kann. Anders als in speziellen psychomotorischen Fördergruppen stehen in der Schule bei aller Offenheit immer auch konkrete motorische und soziale Ziele im Vordergrund. Daher gilt es hier, die richtige Balance zwischen mehr oder weniger stark strukturierten Unterrichtsformen zu finden.

## 2.2 Bewegung als Dialog und Bewegungslernen als Erfahrungslernen

Menschliches Bewegen wird in der Sportwissenschaft im Rahmen verschiedener theoretischer Ansätze mit der Metapher **Dialog** gekennzeichnet. Gemeint ist damit, dass der Mensch über Bewegung in eine Beziehung zu seiner materiellen und sozialen Umwelt tritt und dass Bewegung immer an eine konkrete Situation gebunden ist, in der der Mensch handelt bzw. auf die er sich mit seiner Bewegung einstellt.

Dazu als Beispiel zwei Bewegungsszenen:

1. Ein Kind läuft mit hohem Tempo auf dem Gehweg, um den bereits wartenden Schulbus noch zu erreichen. Dabei läuft es um mehrere Passanten, die sich in seinem Laufweg befinden, wie in einem Slalom herum.
2. Auf dem Schulhof spielen Kinder ein Fangspiel. Ein Kind, das von einem Fänger verfolgt wird, läuft im Slalom um andere Kinder, die nicht am Spiel beteiligt sind, herum.

Angenommen, man würde von beiden Szenen einen Film aufnehmen und dann alle übrigen Personen und die gesamte Umgebung ausschneiden, sodass nur das laufende Kind zu sehen wäre, dann scheinen die Bewegungen vorerst identisch zu sein. Der „Dialog“ zwischen Kind und Situation bzw. Umwelt ist jedoch verschieden. Aufgrund der Situation kann man die Slalombewegung im ersten Beispiel als Bewegungsreaktion beschreiben: Das Kind reagiert mit seiner spezifischen Bewegung auf Hindernisse, die sich ihm in den Weg stellen. Im zweiten Fall dagegen wählt das Kind bewusst Hindernisse aus, um die es herumläuft, um dadurch den Fänger abzuschütteln.

Vor dem Hintergrund dieser Dialogtheorie sind Bewegungslernprozesse als eine Suche nach optimalen Lösungen für eine Bewegungsaufgabe oder ein Bewegungsproblem zu verstehen. Was muss ich tun, um schnellstmöglich den Bus zu erreichen? Laufen und den Hindernissen ausweichen. Oder: Was muss ich tun, um dem Fänger zu entkommen? Ich muss so laufen, dass ich ihm Hindernisse in den Weg stelle.



Diese Suche gilt es im Sportunterricht zu fördern und zu fordern. Methodisch ist dabei zu berücksichtigen, dass die Suche nach Bewegungslösungen handelnd und nicht kognitiv erfolgt. Das heißt, dass Aufgaben gestellt werden sollten, die jedes Kind für sich durch Erproben zu lösen versucht. Fertige Lösungen sollten nicht vorgegeben werden. Im Verlauf des Unterrichts können auf der Grundlage der Wahrnehmungen und Erfahrungen Bewegungslösungen auch kognitiv reflektiert werden. Solche Reflexionsprozesse sind notwendig, um damit die Sinnhaftigkeit oder die Notwendigkeit zur Veränderung in weiteren Versuchen zu erkennen. Immer ist dabei zu sehen, dass optimale Lösungen von den Fähigkeiten des Individuums abhängen und daher individuell sind.

Das beschriebene dialogische Bewegungsverständnis und das sich daran anschließende erfahrungsorientierte Lernverständnis können nach Giese methodisch über vier Prinzipien im Unterricht umgesetzt werden (Giese 2013, S. 234–237):

1. **Aufgabenorientierung:** Es werden Aufgaben gestellt, die prinzipiell offen für verschiedene Lösungen sind und nicht nur das Nachbilden einer Bewegung anstreben.
2. **Sinnerhaltende Elementarisierung:** Damit ist die Suche nach elementaren Themen und Aufgaben gemeint. Beispielsweise geht es bei der Bewegungsform „Werfen“ elementar um das zielgenaue Werfen, Weitwerfen oder Zuwerfen, wobei die Technik des Werfens von der Art des Ziels, von den Eigenschaften des Wurfgerätes oder vom Partner abhängt.
3. **Initiierung von Reflexionsleistungen,** die besonders anschaulich über Kontrastaufgaben vorbereitet werden können. Zum Beispiel kann beim elementaren Thema „Weitwerfen“ ein Wurf aus einer frontalen Position und aus einer seitlichen Position heraus ausgeführt werden. In der Reflexion geht es dann um die Frage, welche Position für den Weitwurf die bessere Ausgangsposition bietet.
4. **Transparentes Handlungsziel,** das heißt bei der individuellen Lösungssuche müssen die gefundenen Lösungen immer wieder mit der Aufgabe abgeglichen werden, damit Vielfalt nicht mit „anything goes“ verwechselt wird.

## 2.3 Gesundheitsförderung im Sinn von Empowerment

Dem Sportunterricht wird traditionell eine besondere Rolle bei der Vermittlung einer gesunden Lebensweise und damit eine besondere Aufgabe bei der Gesundheitsförderung zugewiesen, da das Fach Sport das einzige körper- und bewegungsbezogene Unterrichtsfach ist.

### Gesundheitswissenschaftliche Modellvorstellungen

In der Gesundheitswissenschaft wird der Gesundheitsbegriff schon seit langer Zeit nicht nur auf die physische Gesundheit begrenzt, sondern soziale und psychische Faktoren werden als ebenso bedeutsam angesehen. Man geht also von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis aus. Zur Erklärung von Gesundheit gibt es verschiedene Modelle, aus denen verschiedene Ansätze zur Förderung resultieren.

In biomedizinischen Modellen ist der Ansatz die Bekämpfung von Risikofaktoren. Dies kann medikamentös erfolgen, aber auch durch eine Veränderung gesundheitlich problematischer Verhaltensweisen (nicht rauchen, um Erkrankungen zu vermeiden und sich bewegen, um Übergewicht abzubauen). Auf die Schule bezogen resultiert aus dieser Modellvorstellung eine präventiv ausgerichtete Pädagogik mit „erhobenem Zeigefinger“, die für Kinder kaum einsichtig ist.



Gesundheitsförderung in der Schule orientiert sich demgegenüber vielfach am Salutogenese-Modell, bei dem die Entwicklung von Gesundheit („Saluto-Genese“) durch die Stärkung von Schutzfaktoren, die den Risikofaktoren entgegenwirken, im Mittelpunkt steht. Ausgehend von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis geht es um körperliche, soziale und psychische Schutzfaktoren. Bewegung hat dabei natürlich eine große Bedeutung für die Stärkung der körperlichen Ressourcen, insbesondere von Ausdauer- und Kraftfähigkeiten. Daneben können auch andere von der gesundheitswissenschaftlichen Forschung als bedeutsam erkannte Faktoren beeinflusst werden. Gemeint sind zum einen „die Gewissheit, dass das eigene Leben und das jeweilige eigene Tun sinnvoll sind, zum anderen ein intaktes positives Selbstwertgefühl“ (Brodtmann 2009, S. 716).

Für beide Aspekte bieten Bewegung und Sport vielfältige Möglichkeiten. Das Bewältigen von Bewegungsaufgaben bereitet Freude und macht stolz. Sportliche Leistungen und deren Anerkennung können außerdem schon von Kindern unmittelbar auf die eigene Person zurückgeführt werden. Andererseits ist im Unterricht darauf zu achten, dass Kinder nicht aufgrund geringerer Leistungsfähigkeit ausgegrenzt werden. Daher ist gemeinsames Handeln wichtiger als wettkampfmäßiges gegeneinander Handeln. Auch Differenzierung ist, ausgehend von dieser Begründung, immer ein Aspekt, der zu bedenken ist.

Um sinnvolles Handeln zu ermöglichen, ist es wichtig, die Kinder selbstbestimmt handeln zu lassen. Bezogen beispielsweise auf die motorischen Fähigkeiten geht es daher nicht um ein angeleitetes Training der Kraft- oder Ausdauerfähigkeiten, wie man es aus dem Verein oder dem Fitnessstudio kennt. Kindern sollten vielmehr kraft- und ausdauerbeanspruchende Bewegungssituationen eröffnet werden, in denen sie ihre Bewegungen als sinnvoll und spannend erleben. Zusätzlich sollte die Möglichkeit bestehen, diese Situationen selbstbestimmt zu verändern (anstrengender, leichter, interessanter) und an die eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Um Anstrengung einschätzen zu können, ist beispielsweise das Bewusstmachen körperlicher Reaktionen (Herzschlag, Schwitzen) wichtig. Das, was im schulischen Rahmen realisiert werden kann, kann daher mit dem Begriff „Empowerment“ gefasst werden. Damit ist gemeint, dass die Schüler beispielsweise beim ausdauernden Laufen ihre eigene Belastung einschätzen können und sich über Steigerungsmöglichkeiten (z. B. länger ohne Pause laufen können) bewusst sind. Eine salutogenetisch begründete und an Empowerment orientierte Gesundheitsförderung wird „auf Dauer auch die Forderung eher einlösen, die Fitness der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Wer sein Bewegen als sinnvoll erlebt, wird eher bereit sein, sich körperlich zu aktivieren“ (Brodtmann 2009, S. 717).

In der Schule geht es im Zusammenhang mit der Förderung der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) somit nie um „Training“, sondern um das Unterstützen der reifungs- und wachstumsbedingten normalen motorischen Entwicklung. Zudem um das Vermitteln von Freude an intensivem, konditionell oder koordinativ anspruchsvollem Bewegen durch abwechslungsreiche und vielfältige Bewegungssituationen. Und langfristig um die Befähigung zur Einschätzung, Einordnung und selbstständigen Gestaltung spezifischer Beanspruchungen.

### **Förderung motorischer Fähigkeiten**

Grundsätzlich sind Kinder im Grundschulalter in allen motorischen Anforderungsbereichen problemlos belastbar. Es gibt lediglich zwei Aspekte zu bedenken: Hohe Kraftanforderungen, die das eigene Körpergewicht übersteigen, müssen aufgrund von möglichen Schädigungen des Skelettsystems (noch nicht verknöcherte Wachstumsfugen) vermieden werden. Außerdem sollten Kinder keinen hohen anaeroben Belastungen ausgesetzt werden. Von anaerober



Belastung spricht man, wenn die für die muskuläre Arbeit erforderliche Energie nicht ausreichend durch die Oxidation des mit der Atmung aufgenommenen Sauerstoffs erfolgen kann, sondern zusätzlich Energiespeicher im Körper genutzt werden müssen. Das bei der Verstoffwechslung entstehende Laktat kann von Kindern aufgrund fehlender Enzyme noch nicht ausreichend wieder abgebaut werden. Im Unterricht ist dies vor allem zu bedenken, wenn es um Laufen mit hoher Intensität geht. Laufstrecken sollten daher nicht länger als 50 Meter sein.

Ohne äußeren Druck (z. B. durch einen Wettkampf) werden Kinder bei hohen anaeroben Belastungen allerdings normalerweise von selbst die Belastung reduzieren, wenn es ihnen zu anstrengend wird, sodass man darauf nur bedingt achten muss. Andererseits sind aerobe Belastungen, die bei langsamem, ausdauerndem Laufen auftauchen, schon für Grundschüler problemlos zu realisieren. Die Minimalforderung, dass Kinder ihr Lebensalter in Minuten ohne Pause laufen können sollten, ist mit einer entsprechend motivierenden Aufgabe von vielen Kindern problemlos zu überschreiten. Jeder, der Kinder z. B. schon einmal bei einem Sponsorenlauf erlebt hat, weiß, dass dort durchaus bis zu einer Stunde gelaufen wird und dabei auch weite Strecken zurückgelegt werden. Kindgerechte Inhalte zur Förderung der motorischen Fähigkeiten sind beispielsweise:

- **Kraft:** Bewegen an Großgeräten, Klettern, Hangeln, Stützen, Springen auf und über Geräte ...
- **Ausdauer und Schnelligkeit:** alle Arten von Lauf-, Fang- und Ballspielen, Laufen über Hindernisbahnen, Seilspringen, Inlineskaten, Schwimmen ...
- **Beweglichkeit:** Turnen, Klettern mit Durchwinden von Reifen, Tunnels ...
- **Koordination:** Bewegen mit Bällen, Reifen, Seilen, auf Pedalos und Rollern ...

Die Koordination wird letztlich bei jeglicher Bewegungsform gefordert und damit auch gefördert.

Um im Bewegungsunterricht unterrichten zu können, bedarf es neben fachlichem Wissen vor allem des Engagements des Lehrers. Nur wer sich selbst motiviert und freudig in Bewegungssituationen begibt und dies z. B. durch gelegentliches Mitmachen, durch wirkliche Freude an gelungenen Lösungsversuchen der Schüler oder durch Interesse an den Ideen und Vorschlägen der Kinder zeigt, wird auch die Kinder motivieren und begeistern können. Nicht zu unterschätzen ist dabei die Vorbildfunktion des Lehrers, die sich allein schon durch das Tragen von Sportkleidung zeigt.







## 3. Inhalte des Sportunterrichts

Sportunterricht ist anders als Vereinssport. Diese Aussage bezieht sich auf seine Zielsetzungen und Grundlagen und auch auf seine Inhalte. Während es im Vereinssport spätestens nach den allgemeinen Angeboten wie Eltern-Kind-Sport oder Kinderturnen zumeist um Sportarten wie Fußball, Handball, Schwimmen, Tanzen, Ballett, Judo und viele andere geht, tauchen diese Bezeichnungen in den neuesten Lehrplänen für das Fach Sport nicht mehr auf. Demgegenüber werden die Inhalte in sportartübergreifende Erfahrungs- und Lernfelder oder Bewegungsfelder eingeteilt. Bezeichnungen wie „Bewegen im Wasser“ oder „Bewegung gymnastisch, rhythmisch, tänzerisch gestalten“ berücksichtigen die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten sowie „wichtige Bereiche der menschlichen Bewegungskultur“ (Niedersächsisches Kultusministerium 2006, S. 10) und stellen die Breite der (Bewegungs-)Erfahrungen über die (frühe) Spezialisierung in einer bestimmten Sportart.

Daneben enthalten die Bewegungsfelder auch die sportiven Varianten der jeweiligen Kernideen. Die Kernidee des Bewegungsfeldes „Bewegen im Wasser“ besteht z. B. in den besonderen Bedingungen, die das Element Wasser bietet. Diese können in ganz unterschiedlicher Weise erfahren und genutzt werden. Bewegungsfelder sind nicht immer fest gegeneinander abgegrenzt, sondern weisen auch vielfältige Überschneidungen auf. So können prinzipiell viele Spiele vom Land ins Wasser übertragen werden, aber eben unter anderen Bedingungen. Oder taucht die Bewegungsgrundform „Springen“ in turnerischen Zusammenhängen auf, dann geht es um die möglichst kunstvoll gestaltete Ausführung des Sprungs. Unter leichtathletischer Perspektive steht die Distanzmaximierung im Vordergrund, also möglichst weit oder möglichst hoch zu springen.

Aus der inhaltlichen Festlegung auf Bewegungsfelder lässt sich ersehen, dass es im Sportunterricht der Grundschule nicht in allererster Linie um die Vermittlung bestimmter Sportarten und entsprechender sportlicher Fertigkeiten, sondern um die Entwicklung grundlegender Bewegungsfertigkeiten geht. Wie in Kapitel 1 beschrieben, stehen bei der Gestaltung der Inhalte außerdem fachübergreifende Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung wie Selbstständigkeit, Selbsteinschätzung und Solidaritätsfähigkeit im Blickpunkt.

Im Folgenden werden die Kernideen von sieben Bewegungsfeldern beschrieben und die möglichen Bewegungserfahrungen werden jeweils an knapp angedeuteten, praktischen Beispielen erläutert. Teilweise werden auch die überfachlichen Zielsetzungen vorgestellt. Praktische Beispiele in exemplarischen Stundenbildern finden sich in Kapitel 8.

### 3.1 Spielen

In Anlehnung an den niederländischen Anthropologen Buytendijk systematisiert Dietrich (1980) die große Bandbreite von Bewegungsspielen in drei Gruppen:

- **Spiele mit etwas** (Umgangs-, Geschicklichkeits- und Funktionsspiele),
- **Spiele als etwas** (Darstellungs- und Rollenspiele) und
- **Spiele um etwas** (Wettspiele und Sportspiele) (vgl. Dietrich 1980, S. 14).



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Sport fachfremd unterrichten - Praxiswissen 1.-4. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

