

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Alternative Ideen für Spiel- und Sportfeste - 11 neue Konzepte
mit alternativen Übungen*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

- Vorwort Seite 4
- Literaturhinweise Seite 4

- Vorüberlegungen Seiten 5 - 7

In der Sporthalle

- In der Sporthalle I Seiten 8 - 11
 - *Schulen der Kraft*
 - *Schulen der Ausdauer*
- In der Sporthalle II Seiten 12 - 15
 - *Schulen Kraft und der Ausdauer*
 - *Schulen der Koordination und der Geschicklichkeit*
- In der Sporthalle III Seiten 16 - 18
- In der Sporthalle IV Seiten 19 - 20
- In der Sporthalle V Seiten 21 - 24
 - *Schulen der Kraft und der Ausdauer*
 - *Bereich Geschicklichkeit & Koordination*

Im Schulgebäude

- Im Schulgebäude I Seiten 25 - 28
 - *Schulen koordinativer Fähigkeiten*

Auf dem Sportplatz

- Auf dem Sportplatz I Seiten 29 - 31
- Auf dem Sportplatz II Seiten 32 - 34
- Auf dem Sportplatz III Seiten 35 - 38
 - *Kraft*
 - *Geschicklichkeit*

Orientierungslauf

- Seiten 39 - 44
 - *Kraft*
 - *Geschicklichkeit*
 - *Geländeskizze „Kraft“*
 - *Geländeskizze „Geschicklichkeit“*

Vorwort

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

ein Sportfest sollte den Schülerinnen und Schülern die Erfahrung vermitteln, dass Sport Spaß macht. Daher müssen die Übungen so gewählt werden, dass sie vom gewohnten Schema abweichen und einen gewissen Überraschungseffekt bieten. Außerdem sollte auch für körperlich schwächere oder ungeübte Schüler die Möglichkeit bestehen, zu Erfolgen zu kommen. Das setzt einerseits eine Differenzierung bei der Übungsauswahl voraus, andererseits sollte man auch bei der Leistungsmessung etwas großzügiger sein (Zonenwertung). Den leistungsschwachen Schülern kann man die Frustration einer geringen Punktzahl ersparen, wenn ihre Leistung nicht einzeln erscheint, sondern anonym in den Leistungsdurchschnitt der gesamten Klasse eingeht, die sich dann mit den anderen Klassen der gleichen Klassenstufe messen muss.

Die Kombination von verpflichtenden Übungen (mit Auswahlmöglichkeiten in einem vorgegebenen Rahmen) mit einem Spieleturnier schafft zusätzliche Motivation. Ein besonderer Höhepunkt könnte ein Wettbewerb zwischen einer Auswahlmannschaft der Schüler und einer Lehrermannschaft werden. Auch hier sollte der Spaß im Vordergrund stehen – besonders viel Spaß haben die Schüler, wenn man ihnen eine realistische Chance bietet, diesen Wettbewerb zu gewinnen.

Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung dieser originellen Sammlung wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Hans Harjung

Literaturhinweise

1. Siegfried Heinemann, Alternative Spiel – und Sportfeste, Lichtenau 1990
2. Klaus Hoyer. Der Partner – Spaß – Parcours, Lichtenau 1995
3. Walter Bucher, 1003 Spiel – und Übungsformen in der Leichtathletik, Schorndorf 1982

Vorüberlegungen

Warum alternativ?

Herkömmliche Sportfeste werden in ihrem Ablauf von den Festlegungen der Bundesjugendspiele bestimmt. Sie sind im Bereich Leichtathletik oder Turnen normiert und bewerten die geforderten Übungen mit einheitlich festgelegten Punktzahlen.

Diese Sportfeste sind für unsere Schüler nicht immer motivierend, weil sie nach dem gleichen Schema ablaufen und weil sie Leistungen abverlangen, die vor allem im Bereich des Geräteturnens von unseren heutigen Schülern großenteils nicht mehr erbracht werden können.

Da der Begriff Spiel- und Sportfest eigentlich eine freudvolle Tätigkeit beschreibt, sonst wäre es ja kein Fest, ist hier ein Umdenken erforderlich.

Beachtenswerte Hinweise:

- Es müssen Übungen ausgewählt werden, die kein langes Training erfordern, um sie ausführen zu können. Da das Turnen in vielen Schulen an Bedeutung verliert, fallen die normierten Geräteturnübungen damit schon weg.
- Die geforderten Leistungen sprechen die Schüler besser an, wenn von Jahr zu Jahr immer neue Programme zur Anwendung kommen.
- Die Programme müssen so zusammengestellt werden, dass auch die weniger sportlichen Schüler zu Erfolgserlebnissen kommen, denn gerade diese müssen ganz besonders zum Sporttreiben motiviert werden.
- Die Lehrerinnen und Lehrer sollten auch selbst aktiv werden. Wenn eine Lehrermansschaft gegen eine Schülerschaft antritt, kommt immer Stimmung auf. Das können lustige Staffelwettbewerbe oder auch Sportspiele sein. – Bei den Spielen haben sich Völkerball, Brennball oder Volleyball bewährt, weil hier die Gefahr, durch übereifrige Schüler verletzt zu werden, gering ist. Das ist nicht unwichtig, denn es ist bei der Altersstruktur der Kollegien nicht immer einfach, eine Lehrermansschaft zusammenzustellen.
- Es ist positiv, wenn auch Schüler bei der Planung beteiligt sind. Sollten von ihnen keine eigenen Ideen kommen, kann man ihnen eine Liste mit Übungen vorlegen, aus der sie auswählen können. Damit vermeidet man bei den Schülern den Eindruck, dass ihnen etwas aufgezwungen wird.
- Wenn Urkunden ausgegeben werden, sind die herkömmlichen tristen Sieger- und Ehrenurkunden nicht zu empfehlen. Eine Urkunde mit einigen lustigen Zeichnungen, vielleicht von zeichnerisch begabten Schülerinnen und Schülern oder mit Computerhilfe, kommt immer gut an. Es kann auch ein lustiger Text auf der Urkunde erscheinen, z.B. „Obwohl ... an diesem Tag ziemlich unausgeschlafen war, ist es ihm/ihr gelungen, beim Sportfest ... Punkte zu erreichen.“
- Viele Schülerinnen und Schüler sind auch aktive Vereinsspieler. Diese Fähigkeiten sollte man beim Sportfest nutzen, daher bietet es sich an, auch ein Spieleturnier mit einzuplanen. Bei den Jungen läuft es meistens auf Fußball hinaus, bei den Mädchen wird es schon schwieriger, aber Ball über die Schnur, Brennball, Hockey oder Völkerball sind geeignete Angebote.
- Ein alternatives Sportfest kann nicht so interpretiert werden, dass hier keine Leistungen abverlangt werden, aber: Die Leistungen müssen nicht nur individuell gewertet werden, sie können auch auf eine Gruppe (Klasse) bezogen werden oder in Konkurrenz zu einem gleichstarken Partner entstehen.

Wo können alternative Spiel- und Sportfeste stattfinden?

- **Auf dem Sportplatz:** Alle Einrichtungen, die der Sportplatz bietet, können genutzt werden. Mit etwas Fantasie kann man durch Abwandlungen der Grundformen „Laufen, Werfen, Springen“ viele neue Elemente einbringen, z.B. rückwärts springen oder seitwärts springen, Kugeln kann man durch Feldsteine oder Holzstämme ersetzen. Wenn man beim Laufen ein Gefäß mit Wasser transportiert, das nicht verschüttet werden soll, wird das Laufen gleich viel interessanter. Natürlich können auch Geräte aus der Sporthalle verwendet werden, wenn z.B. Hindernisbahnen aufgebaut werden.
- **In Wald und Flur:** Wenn man gefahrlos ein nahegelegenes Waldstück erreichen kann, wäre es auch möglich, die sportlichen Übungen mit einem Orientierungslauf zu verbinden. Dabei kann man z.B. auch Bäume erklettern oder über Baumstämme balancieren, Zielwerfen mit Tannenzapfen durchführen oder andere natürliche Gegebenheiten mit einbeziehen.

Vorüberlegungen

- **In der Sporthalle:** Findet ein Sportfest im Freien statt, besteht immer das Risiko, dass es wegen schlechten Wetters abgesagt werden muss. Daher bietet sich vor allem in der kälteren Jahreszeit die Durchführung in der Sporthalle an. Die vielfältige Geräteausstattung bietet unendlich viele Möglichkeiten zu sportlichen Übungen.

Ein Beispiel: Viele Schüler sind nicht in der Lage, einen Aufschwung am Reck zu turnen. Jedoch kann man von jedem Schüler erwarten, dass er bei kniehohem Reck in einer vorgegebenen Zeit möglichst oft darunter durchkriecht. Die körperliche Anstrengung ist sicherlich nicht geringer, jeder kann mitmachen und zudem ist die Leistung auch messbar.

- **Im Schulgebäude:** Wenn keine Sporthalle zur Verfügung steht, oder man möchte dort parallel zu den sportlichen Übungen ein Spieleturnier veranstalten, kann man auch in den Klassenräumen einzelne Stationen aufbauen, an denen die Schülerinnen und Schüler ihre Übungen ausführen.

Beispiele: Das bekannte Bankziehen, wo man sich bäuchlings mit den Händen über eine Bankreihe zieht, kann man auch mit einer Tischreihe durchführen. Stühle kann man für Hebeübungen mit gestreckten Armen benutzen. Man kann unter Tischen hindurch und drüber hinwegsteigen usw.

Möglicher Ablauf eines alternativen Spiel- und Sportfestes:

Es gibt sicherlich viele Möglichkeiten. Ein Schema, das sich bewährt hat, wird hier vorgestellt. Die Klassen werden zwei Gruppen zugeteilt, also z.B. 5.-7. Schuljahr Gruppe 1 und 8.-10. Schuljahr Gruppe 2).

Wenn das Sportfest beginnt, begeben sich die Schüler der Gruppe 1 zu den Stationen, um ihre Übungen zu absolvieren. Gleichzeitig wird mit den Schülern der Gruppe 2 ein Spieleturnier durchgeführt. Nach 1,5 bis 2 Stunden kann gewechselt werden.

Anschließend müssen die Ergebnisse ausgewertet und die Urkunden geschrieben werden. Zur Überbrückung könnte jetzt ein Spiel, Schüler gegen Lehrer, stattfinden. Hier sind auch lustige Staffeln oder besondere Geschicklichkeitsübungen denkbar. Man könnte die Siegerehrung auch auf einen späteren Zeitpunkt verlegen, um in Ruhe auswerten zu können.

Die Siegerehrung muss nicht vom Schulleiter vorgenommen werden, möglicherweise finden es die Schüler viel interessanter, wenn ihre eigenen Mitschüler mit dieser Aufgabe betraut werden. Richtig spannend wird die Siegerehrung dann, wenn jeder Geehrte, bevor er/sie die Urkunde erhält, erst einmal würfeln muss.

1 bedeutet: Einmal keine Hausaufgaben.

2 bedeutet: Er/sie bekommt ein Stück Schokolade.

3 bedeutet: Er/sie muss zum Schluss beim Aufräumen helfen.

4 bedeutet: Er/sie wird mit einer Wasserpistole nassgespritzt.

5 bedeutet: Er/sie bekommt ein Getränk.

6 bedeutet: Nichts, keine Maßnahme.

Wertungsmöglichkeiten:

- Die Einzelwertung ist oft pädagogisch nicht sinnvoll. Man vertraut dem Ehrgeiz des einzelnen Schülers. Ist er nicht vorhanden, wird er sich nicht bemühen und muss sich vor niemandem rechtfertigen.
- Wenn innerhalb einer Klasse alle Punkte zusammengezählt und ein Durchschnittswert berechnet wird, kommt es auf jeden Schüler an, auch die leistungsschwächeren Schüler haben dabei eine große Bedeutung. Daher werden die Schüler sich gegenseitig anspornen, damit der Durchschnitt möglichst hoch wird.
- Noch wirkungsvoller ist es, wenn man Partnergruppen mit jeweils zwei gleich leistungsstarken Schülern bildet. Diese Partner suchen gemeinsam die Stationen auf, und derjenige, der an der betreffenden Station eine höhere Leistung erzielt, bekommt zur erreichten Punktzahl noch einen zusätzlichen Wertungspunkt. Das spornt die Schüler ungemein an, denn bei jeder Station muss sich neu erweisen, wer der Bessere ist. – Da nicht alle Schüler über die gleiche körperliche Leistungsfähigkeit verfügen, sollte man auch den schwächeren Schülern durch die Auswahl der Übungen Möglichkeiten einräumen, zu Erfolgserlebnissen zu kommen.

Vorüberlegungen

- Wenn man die sportlichen Übungen in die Kategorien „Kraft/Schnelligkeit“ und „Geschicklichkeit“ unterteilt, kann man in allen Klassen zwei Gruppen bilden, um dann jeder Gruppe adäquate Übungen zuordnen zu können. – Natürlich sind nicht alle Schüler, denen es an Kraft und Schnelligkeit fehlt, besonders geschickt, aber vielen Schülern kommt diese Zuteilung doch sehr entgegen.
- Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass man für alle Schüler Übungen aus beiden Kategorien anbietet und es jedem überlässt, z.B. aus zwölf angebotenen Übungen acht Pflichtübungen zu wählen.

Vereinfachte Leistungsbewertung:

Da es für alternative Spiel- und Sportfeste keine Punktetabelle gibt, bieten sich vereinfachte Leistungsbewertungen an:

- **Zonenwertung:** Wenn bei einer Leistung die Weite gemessen werden soll, wird das Wertungsfeld in drei Zonen eingeteilt, die z.B. durch Striche, Klebeband oder Hütchen markiert werden. Die erreichte Punktzahl könnte z.B. in der 1. Zone 3 Punkte, in der 2. Zone 6 Punkte und in der 3. Zone 10 Punkte betragen. Wenn man nicht zu viele Unterteilungen macht, haben auch etwas schwächere Schüler eine Chance, die höchste Bewertung zu bekommen.
- **Zeitwertung:** Kommt es auf Schnelligkeit an, gibt es eine Höchstzeitvorgabe, die eingehalten werden soll, wenn man die Höchstpunktzahl erreichen möchte. Bei Überschreitung der Zeit kann man pro zwei Sekunden oder pro fünf Sekunden (je nach Gesamtdauer der Übung) jeweils einen Punkt abziehen.
- Wie ermittelt man die Weite der Zonen oder die Höchstzeit? Die einfachste Methode besteht darin, einen leistungsfähigen Schüler zu Beginn des Sportfestes einmal probieren zu lassen. Dann hat man einen Maximalwert, den man so abändern kann, dass auch schwächere Schüler es noch schaffen können. Wenn andere Klassenstufen an den Start gehen, sollten diese Werte ebenfalls entsprechend angepasst werden.

Planung eines alternativen Spiel- und Sportfestes:

Es wird eine Planungsgruppe gebildet, an der nicht nur Lehrkräfte, sondern möglichst auch Schüler teilnehmen sollten. Diese unterbreitet der Gesamtkonferenz einen Vorschlag, und es kommt zu einem Beschluss, das Spiel- und Sportfest so oder in abgeänderter Form durchzuführen.

- Nun sollte man zunächst an die Reservierung der benötigten Räumlichkeiten (Sporthalle) oder des Sportplatzes denken. Das sollte rechtzeitig geschehen, wenn diese Einrichtungen von anderen Schulen mitbenutzt werden.
- Die Schüler und die Eltern informiert man am besten schriftlich über den Termin und den geplanten Ablauf.
- Anschließend kann die Planungsgruppe mit der Feinarbeit beginnen, z.B.
 - zeitlicher Ablauf,
 - Zeitplan für die Turniere,
 - genaue Beschreibung der einzelnen Stationen
 - benötigte Geräte/Materialien - wer besorgt was,
 - Wertungskriterien,
 - Raumplan für die Platzierung der einzelnen Stationen,
 - Erstellung von Wertungsbögen,
 - Gestaltung der Urkunden,
 - Organisation des Lehrer/Schüler-Spiels - wer stellt die Mannschaften auf - Schiedsrichter
 - Ablauf der Siegerehrung (z.B. auch Lautsprecheranlage).
 - Einteilung der Lehrkräfte.
- Kurz bevor das Spiel- und Sportfest stattfindet, werden in einer Dienstbesprechung alle Lehrkräfte in ihre Aufgaben eingewiesen. Günstig ist es, wenn die Übungsbeschreibungen und die Wertungskriterien schriftlich vorliegen.
Zu diesem Zeitpunkt können auch die Klassenlehrer die Schüler benennen, die krankheitsbedingt nicht am Sportfest teilnehmen. Diese Schüler können jedoch meistens als Helfer an verschiedenen Stationen gute Dienste leisten. Die Zuteilung dieser Schüler könnte hier gleich vorgenommen werden.

Alternative Spiel- und Sportfeste

In der Sporthalle I

Vorbemerkungen:

Soll neben den sportlichen Übungen gleichzeitig ein Spieleturnier stattfinden, ist eine dreigeteilte Großsporthalle erforderlich. Stehen solche Räumlichkeiten nicht zur Verfügung, müssen für das Sportfest zwei Tage angesetzt werden, d.h. das Spieleturnier wird am zweiten Tag durchgeführt. Wenn das Wetter es zulässt, kann das Spieleturnier am gleichen Tag auf dem Sportplatz ausgerichtet werden.

Da einzelne Übungen mit bestimmten Einrichtungen der Halle verbunden sind, ist es erforderlich, einen Plan zu machen, wie die einzelnen Stationen in der Halle platziert werden können. Ballübungen verlegt man sinnvollerweise in die Ecken, weil das den „Ballholern“ viele Wege spart. Es müssen genügend freie Räume eingeplant werden, weil wegen der unvermeidlichen Wartezeiten auch entsprechende Schlangen entstehen.

SCHULEN DER KRAFT

- 1.** Geräte und Material: *Ein großer Kasten, ein Klettertau, zwei Weichböden, eine kleine Matte, Streifen Papier und Klebeband*

Wertung: *Zonenwertung (auf dem Papier aufzeichnen) - Höchstwert 10 Punkte.*

Mit dem Klettertau von einem großen Kasten behutsam gegen die Wand schwingen und versuchen, einen Papierstreifen, der senkrecht an der Wand mit Klebeband befestigt ist, möglichst weit oben mit den Füßen zu berühren. Die nicht benötigten Klettertaue werden seitlich befestigt (Abb. 1).

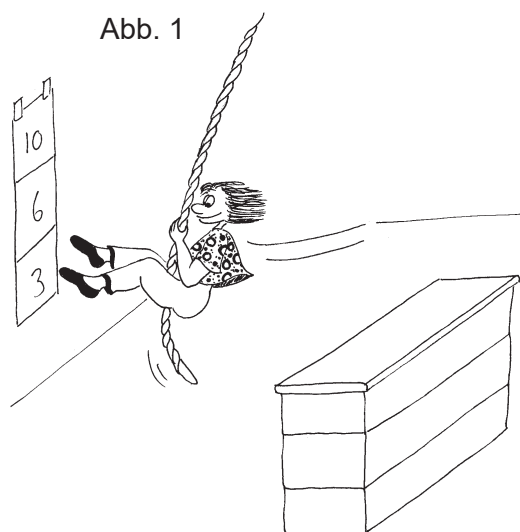
Der untere Rand des Papierstreifens befindet sich in Höhe der Kastenoberkante, die Länge des Streifens beträgt ca. 1,50 m. Drei gleich große Abschnitte (mit dickem Filzstift markieren) bilden die Wertungszonen: 3 Punkte, 6 Punkte, 10 Punkte.

Die Schwungbahn wird mit weichen Matten ausgelegt, falls ein Schüler sein Körpergewicht nicht halten kann. In Schwungrichtung wird der Kasten durch eine hochgestellte kleine Matte abgesichert, da manche Schüler beim Rückschwingen zu spät loslassen und sich dann am Kasten verletzen könnten.

- 2.** Geräte und Material: *Zwei Stützbarren, kleine Matten, Klebeband*

Wertung: *Zonenwertung, Höchstwert 10 Punkte.*

Zwei Stützbarren stehen auf gleicher Höhe ohne Lücken hintereinander. Durch diese Barrengasse sollen die Schüler hindurchstützeln. Die Barrenholme werden in drei gleich



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Alternative Ideen für Spiel- und Sportfeste - 11 neue Konzepte
mit alternativen Übungen*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

