

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Von Mutproben und vom „Nein-Sagen“

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Von Mutproben und vom „Nein-Sagen“ – Übungen zum Klettern, Schwingen, Springen und sicheren Landen

Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Stefan Hochdorfer, Heimerdingen
Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

Mutproben im Sportunterricht – so lautet das Motto dieser Unterrichtseinheit. Es werden Stationen zum Klettern, Schwingen, Balancieren und Springen aufgebaut, von den Schülern individuell getestet und als „gute“ oder „schlechte“ Mutprobe bewertet. Das Herantasten an und Überwinden von eigenen Grenzen ist eine wichtige Erfahrung für die Kinder. Aber: Es gibt kein „Muss“ – auch „Nein-Sagen“ ist erlaubt und erfordert Mut!



www.colourbox.com

Bist du mutig?

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereiche:

Sich an und mit Geräten bewegen, Turnen und Gymnastik

Themen:

- Geräteparcours
- Klettern, Hangeln, Balancieren und Schwingen
- Springen und sicheres Landen

Kompetenzen:

- eigene Stärken und Schwächen und die von Mitschülern realistisch einschätzen
- Zusammenhänge zwischen persönlicher Anstrengung und Zielerreichung wahrnehmen
- mit Ängsten und deren Überwindung umgehen
- mögliche Gefahren abschätzen und „Nein“ sagen können

Klassen: 3 und 4

Dauer: 4–6 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Es bietet sich an, die erste und die letzte Unterrichtsstunde im Klassenzimmer durchzuführen.

Fächerübergreifender Einsatz:

Im Deutschunterricht kann das Buch „Die Vorstadtkrokodile“ gelesen und Texte zum Thema „Mutproben“ verfasst werden. (Weitere Literatur zum Thema siehe Medienhinweise.)

Musik:

- Warm-up 1 oder 2
(Track 1 oder 2 auf CD im Grundwerk)



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 15** in veränderbarer Form.

Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

Mutig sein oder „Nein“ sagen?

Eine Schülerin steht zitternd auf der Plattform des Dreimeter-Turms im Hallenbad und schaut zweifelnd nach unten. Man kann förmlich sehen, wie sie mit sich ringt, ob sie den Sprung in die Tiefe wagen soll. Alle Klassenkameraden feuern sie zwar an und sprechen ihr Mut zu, was den Druck auf sie aber noch erhöht. Nach einer gefühlten Ewigkeit entscheidet sie sich dafür, den Sprungturm über die Treppe zu verlassen und nicht zu springen. Unten angekommen sieht man ihr ihre persönliche Enttäuschung an, es nicht „geschafft“ zu haben. Und dennoch ist die Courage des Mädchens, vor den Augen aller „Nein“ zu sagen, bewundernswert und verdient ebenso viel Respekt wie der Mut zu springen.

Mutproben im Sportunterricht der Grundschule?

Viele Lehrer scheuen sich im Sportunterricht vor Situationen, die sie nicht genau planen oder vorhersehen können. Zudem ist die Angst vor Unfällen und Verletzungen von Schülern oft sehr groß. Diese Unsicherheit ist häufig mit dem Aufbau von (Groß-)Geräten und einem anschließenden Parcours-Betrieb verbunden. Deshalb ist es wichtig, den Unterricht gut zu planen, die Kinder entsprechend zu instruieren und alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen zu ergreifen. Vorübungen zum Springen und sicheren Landen an gut abgesicherten Stationen schaffen eine gute Basis für weitere Herausforderungen. Die Schüler sollten ihre Grenzen ausloten und sich mit ihren Mitschülern messen können. Der hohe Aufforderungscharakter und die Differenzierungsmöglichkeiten bei einem Geräteparcours motivieren auch ängstlichere Kinder, etwas zu wagen. Reflexionsphasen am Ende einer jeden Stunde, in denen das Erlebte erzählt und demonstriert werden darf, gehören unbedingt dazu und lassen die Kinder Kriterien „guter“ Mutproben erkennen.

Mut bewerten?

Eine Leistungsbeurteilung ist bei diesem Thema bzw. bei dieser Herangehensweise nicht sinnvoll. Mögliche Bewertungskriterien könnten sein: Engagement beim Geräteauf- und -abbau, Einhalten der vereinbarten (Sicherheits-)Regeln, soziales Verhalten mit Partner und in der Gruppe, motorischer „Erfindungsreichtum“ (z. B. Geschicklichkeit).

Welche Matten wofür?

Matten erhöhen die Sicherheit beim Fallen und Landen und reduzieren so Belastungen oder gar Verletzungen. Die unterschiedlichen Matten sollten jedoch sachgerecht eingesetzt werden. Grundsätzlich gilt:

- Der gesamte Fallbereich um ein Sportgerät sollte mit Matten ausgelegt sein.
- Die Matten müssen aneinander angrenzen, d.h. es sollten weder Lücken noch Überlappungen vorkommen.
- Die Matten müssen für Sprünge so liegen, dass die Landung auf deren Mitte erfolgen kann.
- Weichbodenmatten eignen sich für (großflächige oder unkontrollierte) Landungen oder Stürze auf Bauch oder Rücken. Bei Sprüngen/Landungen auf Händen oder Füßen können sie sogar gefährlich sein, da diese zu tief eindringen und die Gelenke bei Drehbewegungen verletzt werden können. Besser: kleine Matten oder Bodenläufer über die Weichbodenmatte legen.
- Niedersprungmatten eignen sich für gezielte Sprünge und Punktlandungen.

Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung achten?

Ängste der Schüler erkennen

Angst ist ein lebensnotwendiges Alarmsystem unseres Körpers und lässt uns auf Gefahr schnell reagieren. Sie kann aber auch das Unfallrisiko steigern und die Kontrolle über eine Situation oder den eigenen Körper wird eher gehemmt. Nervosität, Angespanntheit und Überforderung sind individuell und äußern sich bei den Kindern unterschiedlich, z. B. durch feuchte Hände, Verkrampfungen, störrisches bis aggressives Verhalten, nervöses Trippeln o. Ä., Vermeidungsverhalten wie Vortäuschen von Schmerzen.

„Nein-Sagen“ ist ausdrücklich erlaubt!

Immer wieder gibt es ängstliche Schüler, die sich selbst nichts zutrauen und/oder durch körperliche Bedingungen gehandicapt sind. Strahlen Sie auf diese Kinder Verständnis, Ruhe und Gesprächsbereitschaft aus. Sie müssen unbedingt behutsam an die einzelnen Stationen herangeführt werden, sei es durch gutes Zureden und Mutmachen oder durch konkrete Hilfestellung von Ihrer Seite oder von Klassenkameraden – vorausgesetzt, die entsprechenden Helfergriffe wurden bereits thematisiert und geübt. Erfahrungsgemäß zeigen Kinder im Grundschulalter Engagement, sich gegenseitig anzufeuern und zu unterstützen. Achten Sie darauf, dass Bloßstellungen einzelner Schüler, die unsicher sind und etwas nicht können, nicht vorkommen. Das „Nein-Sagen“ sollte im Vorfeld (ggf. im Klassenzimmer) thematisiert werden und es sollte ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass man jederzeit eine Übung abbrechen darf und dass dies keine Schande ist.

Die eigenen Stärken und Schwächen einschätzen können

Es gibt aber in den meisten Klassen auch übermotivierte Schüler, die z. B. gleich von der obersten Sprosse springen oder einen waghalsigen Stunt hinlegen wollen. Sie bringen oftmals schon viele sportliche Vorerfahrungen in den Unterricht mit und wollen zeigen, was sie können, oder aber sie haben noch nicht gelernt, ihre Leistung und ihr Können realistisch einzuschätzen. Machen Sie diesen Schülern klar, dass auch sie sich an Ihre Vorgaben zu halten haben, und dass manche Aufgabe erst reizvoll wird, wenn sich die Anforderungen nach und nach steigern oder man die Aufgabe nur gemeinsam im Team erfüllen kann.

Eine mögliche Weiterführung wäre es, wenn die Schüler zum Abschluss die Möglichkeit erhalten, eigene Stationen zu gestalten. Dies erfordert allerdings einige Vorerfahrungen vonseiten der Kinder und Ihre Einschätzung, wie stark das Gefahren- und Risikobewusstsein Ihrer Schüler entwickelt ist. Reflektieren Sie die geplanten Aufbauten gemeinsam mit den Kindern.

So verläuft der Geräteauf- und -abbau reibungslos

Die Kinder sollten über die vorhandenen Geräte und deren sicheren Aufbau Bescheid wissen. Dies kann in vorherigen Sportstunden mit risikoärmeren Themenstellungen trainiert werden (siehe dazu Beiträge aus Einfach sportlich bei den Medienhinweisen). Ihre Aufgabe bleibt aber dennoch, alle Aufbauten vor Gebrauch auf Sicherheit zu überprüfen.



Sprechen Sie sich evtl. im Vorfeld mit Sportkollegen ab – vielleicht können die Stationen in nachfolgenden Stunden weiter genutzt werden.

Was machen Sie, wenn ...

- ... Schüler Angst vor einer Übung haben?

Zwingen Sie diese Kinder auf keinen Fall, sondern reden Sie ihnen gut zu und versuchen Sie, ihnen die Angst zu nehmen. Bieten Sie außerdem Erleichterungen an (z. B. von einer niedrigen Sprosse springen lassen, kleine Kästen als Aufstiegshilfe usw.). Oberster Grundsatz ist: Jeder kann, keiner muss! Vielleicht findet der Schüler selbst eine alternative Mutprobe, die er bereit ist, an den Geräten zu machen.

- ... Schüler nicht am Sportunterricht teilnehmen können?

Diese Schüler kann man an den Stationen positionieren und ihnen Aufgaben geben, z. B. Hilfestellung leisten, für einen geordneten Ablauf sorgen und ihre Klassenkameraden anfeuern.

Welche Medien können Sie zusätzlich nutzen?

Kästner, Erich: Das fliegende Klassenzimmer. Dressler Verlag, Hamburg 2012.

Kästner erzählt in diesem Buch seine eigene Internatgeschichte um eine Handvoll frecher Lausbuben: Matthias, der ständig eine Semmel in der Hand hat, um das ewige Knurren im Magen zu besänftigen, oder Johnny, der nur manchmal an seine Eltern denkt, die ihn nicht mehr bei sich haben wollen, und Uli, der Kleinste, der vor Angst immer gleich wegläuft und mit einem gefährlichen „Fallschirmsprung“ sich und den anderen seinen Mut beweisen will (siehe Kapitel 8, S. 110ff).

Luhn, Usch: Nele und die Mutprobe. cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Verlagsgruppe Random House, München 2016.

Nele ist für jeden Spaß zu haben – doch die Streiche, die sich ihre zwei neuen Mitschüler, Moritz und Lars, ausdenken, sind einfach nur doof. Ihr bester Freund Lukas setzt jedoch alles daran, in die geheime Bande der Jungs aufgenommen zu werden und lässt sich auf eine fiese Mutprobe ein. Plötzlich heißt es „Mädchen gegen Jungs“ und nun ist es an Nele, echten Mut zu beweisen ...

von der Grün, Max: Vorstadtkrokodile. Eine Geschichte vom Aufpassen. cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Verlagsgruppe Random House, München 2006.

Die Vorstadtkrokodile sind eine Kinderbande, in die man nur nach Bestehen einer gefährlichen Mutprobe aufgenommen wird. Als der zehnjährige Hannes dabei in eine lebensgefährliche Situation gerät, lassen ihn allerdings die schockierten Bandenmitglieder im Stich. So beginnt die Geschichte der „Krokodiler“, die sich gut als Einstieg in die erste Unterrichtsstunde eignet.

Beiträge aus Einfach sportlich


Basispaket im Grundwerk: Die Bildkarten 1–8 geben Anleitungen zum sachgerechten Transport und Auf- und Abbau von Klein- und Großgeräten.

Brugger, Manuela: Sporthallen-Sanitäter im Einsatz – Klein- und Großgeräte sicher auf- und abbauen (Teil III/Beitrag 4). Einfach sportlich, Ausgabe 5/2013.

Kienzle, Julia: Entern oder kentern? – Kleingeräte richtig transportieren lernen (Teil III/Beitrag 1). Grundwerk Einfach sportlich.

Mit diesen Beiträgen können Sie den sicheren Auf- und Abbau von Geräten auf spielerische Art einführen und üben.

Von Mutproben und vom „Nein-Sagen“ – die Unterrichtseinheit im Überblick

| Std. | Worin liegt der Stundenschwerpunkt? | Was benötigen Sie? | Was müssen Sie vorbereiten? |
|------|--|--|---|
| 1 | Warum Mutproben? – Mutproben und „Nein-Sagen“ thematisieren | M 1: Arbeitsblatt „Was sind Mutproben?“ M 2: Bildkarte „Hast du Mut?“ <u>Zusatzmaterial:</u> 1 Stift pro Schüler M 3: Bildkarte „Wie ein Stuntman!“ M 4: Übungskarten „Richtig fallen will gelernt sein!“ M 5: Lehrmaterial „Richtig fallen will gelernt sein!“ M 6: Stationskarten „Springen und Landen“ <u>Geräte:</u> 2 große Kästen, 3 Weichbodenmatten, 1 Niedersprungmatte, kleine Matten/Bodenläufer, Sprossenwand | ggf. Text(e)/Bücher zum Thema bereithalten Geräte bereitstellen, Stationskarten aufhängen  CD-Player, Track 1 oder 2 auf CD im Grundwerk |
| 2/3 | Wie ein Stuntman – sicheres Landen und Abrollen lernen | M 7: Stationskarten „Klettern, Schwingen, Balancieren“ M 8: Mut-Orden <u>Geräte:</u> 4 große Kästen, 1 kleiner Kasten, 3 Langbänke, Tawe, Ringe, 1 Stufenbarren, 1 Weichbodenmatte, kleine Matten, 1 Ball <u>Zusatzmaterial:</u> 2–3 Parteibänder, 1 Stoppuhr | Geräte bereitstellen, Stationskarten aufhängen |
| 4/5 | Hast du Mut? – Klettern, Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten | M 9: Arbeitsblatt „Gute und schlechte Mutproben“ <u>Zusatzmaterial:</u> 1 Stift pro Schüler | Geräte bereitstellen, Stationskarten aufhängen |
| 6 | Was sind „gute“ und „schlechte“ Mutproben? – Kriterien finden und reflektieren | | |



Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Wählen Sie das Anforderungsniveau und die Anzahl der Stationen Ihrer Lerngruppe entsprechend aus (z. B. Vorerfahrungen der Schüler mit dem Auf- und Abbau der Geräte, Sicherheitsvorkehrungen usw.). So können Sie die Doppelstunden entsprechend kürzen. Sprechen Sie den Stationsaufbau mit Ihren Fachkollegen ab, evtl. kann der Parcours in einer darauffolgenden Stunde von einer anderen Klasse übernommen werden.

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Von Mutproben und vom „Nein-Sagen“

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

