

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Leichtathletik, eine Sportart für alle

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Leichtathletik, eine Sportart für alle – spielerische und alternative Zugänge durch Relativ- und Gruppenwettkämpfe

Janina Langenbach, Osnabrück

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
Niveau	Exkurs, Klassen 7–13
Ort	Sportplatz
Ziele	Gruppen- und Relativwettkämpfe kennenlernen und bestreiten; grundlegende motorische und konditionelle Fähigkeiten trainieren; leichtathletische Fertigkeiten üben
Kompetenzen	die eigene und fremde Leistungsfähigkeit reflektieren und einschätzen; kooperieren und wettkämpfen
Vorkenntnisse	grundlegende Vorerfahrungen im Bereich Leichtathletik (Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen, Schlagballwurf)

Allgemeine Hinweise

Das Unterrichtsvorhaben setzt sich kritisch mit der traditionellen Vermittlung der Leichtathletik im Schulsport auseinander. Leistungsmessung und -bewertung in der Leichtathletik sollen von den normierten Tabellen abweichen. Inhaltlich wird vielfältig das Laufen, Springen und Werfen gefördert, wobei auf alternative Wurfgeräte sowie auf neue Sprung- und Lauferfahrungen gesetzt wird. Methodisch wird von einem frontalen Anleiten und Hinführen an Techniken Abstand genommen, vielmehr sollen die Schüler über weite Phasen eigenständig und eigenverantwortlich arbeiten. Das Wettkämpfen und Leisten steht dennoch im Vordergrund. Ziel ist es, allen Schülern – unabhängig von körperlichen Voraussetzungen – Erfolgserlebnisse im Wettkampf zu ermöglichen. Es sind regelmäßige Reflexionen der Inhalte und Schwerpunktsetzungen mit den Schülern eingeplant. Die alternativen Möglichkeiten der Leistungsmessung und -bewertung sollen thematisiert und gegen die traditionellen abgewogen werden.

Die drei Doppelstunden eignen sich für einen Exkurs während einer längeren Leichtathletikeinheit, um den Schülern einen kritischen Umgang mit normierten Leistungsvorgaben und Alternativen nahezubringen. Die Leistungen aus diesem Exkurs können dann auch in die Notengebung einfließen.

Der Einstieg in den Exkurs erfolgt durch eine theoretische Problemstellung zur normierten Leistungsbewertung in der Leichtathletik. In der ersten Doppelstunde wird eine mögliche Alternative durch Gruppenwettkämpfe aufgezeigt, wobei bereits die Einteilung der Gruppen Bestandteil des fairen Wettkampfes ist und mit den Schülern thematisiert wird. Weiter werden Wettkämpfe gewählt, die eine relative Komponente beinhalten. In der zweiten Doppelstunde werden bekannte leichtathletische Disziplinen im Wettkampf durchgeführt. Hier bilden Möglichkeiten einer relativen Leistungsbewertung das Kernstück. Abschließend werden in der dritten Doppelstunde Einzelwettkämpfe durchgeführt, bei denen die Aufgabenstellungen von den Schülern zu einem chancengleichen Wettkampf im 1:1 variiert werden.

Gruppenwettkämpfe

Gruppenwettkämpfe können zwei verschiedenen Prinzipien folgen (siehe Wolters, 2000, S. 9):

1. Kräfteausgleich: Hier werden Leistungen einzelner schwächerer Gruppenmitglieder durch die Leistungen stärkerer Schüler ausgeglichen. Ein Beispiel dazu ist eine Begegnungsstaffel: Zwei Schüler laufen aufeinander zu und übergeben sich einen Staffelstab, sobald sie sich treffen. Der leistungsstärkere Schüler legt so eine längere Strecke zurück.

2. Kräfteaddition: Die Ergebnisse aller Gruppenmitglieder (Zeiten und Weiten) werden zusammengerechnet.

Relativwettkämpfe

Die Herangehensweise der relativen Leistungsmessung bedarf einer guten Vorbereitung der Schüler, damit diese die Chance haben, über den Austausch von Erfahrungen „viel über Leichtathletik, die Leistung und über sich selbst“ zu erfahren (Könemann, 1982, S. 45). Ein reflektierter Einbezug relativer Wettkämpfe ermöglicht auch schwächeren oder benachteiligten Schülern, ihre sportlichen Leistungen zu schätzen (siehe Rennspieß & Urban, 2013, S. 26ff.).

Grundprinzip der ursprünglichen Relativwettkämpfe ist es, die körperlichen Voraussetzungen in Relation zur erbrachten Leistung zu setzen, z. B. die Größe beim Hochsprung, das Gewicht beim Kugelstoßen (siehe Könemann, 1982, S. 45).

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, unterschiedliche Schwierigkeitsgrade zu implementieren. So können die Teilnehmer einbezogen werden und selbst unterschiedliche Wettkampfformen entwickeln. Dadurch wird ihnen gleichzeitig die Problematik der Leistungsfeststellung aufgezeigt (siehe Dreiling & Dreiling, 2003, S. 60).

Praktische Tipps

Um eine offene und ehrliche Diskussion mit den Schülern über Notengebung und Leistungsbewertung in der Leichtathletik zu ermöglichen, sollte ein entsprechender Rahmen geschaffen werden. Ein ritualisierter Kreis zu Beginn und zum Abschluss der Stunde, in dem über Probleme und Ansichten zu den Inhalten gesprochen wird und alle Meinungen zugelassen werden, ist für den Erfolg des Exkurses notwendig (ggf. mit dem Ergebnis, den Exkurs auszuweiten und auf eine traditionelle Bewertung zu verzichten).

Literatur

<https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/>

Unter diesem Link kann eine kostenlose Broschüre des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) heruntergeladen werden.

Der DLV hat mit dem seit 2013 gültigen „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“ erste Weichen für Wettkämpfe gelegt, die an den Bedürfnissen der Kinder orientiert und spielerisch sind. Hier werden die Leistungen der einzelnen Athleten in Gruppenwettkämpfen addiert. Der Anspruch der Aufgaben wird nach Altersstufen sukzessive erhöht und der Zieldisziplin angenähert. Dennoch bleibt es eine leistungssportorientierte Herangehensweise.

Dreiling, N. und Dreiling, S.: Sprungwettkämpfe relativ!? Wettkampf- und Leistungssituationen erfahren, verstehen und gestalten. In: Sportpädagogik 27 (2003), Heft 5, S. 60–63.

Könemann, W.: Leichtathletikwettkämpfe – relativ. In: Sportpädagogik 2 (1982), S. 44–45.

Reichert, S. und Schmitz, F.: Nicht nur die Weite zählt. Relative Leistungsmessung beim Weitspringen. In: Sportpädagogik 30 (2006), Heft 1, S. 31–35.

Rennspieß, T. und Urban, H.: Alternatives Leichtathletik-Sportfest. In: Sportpädagogik 37 (2013), Heft 6, S. 26–30.

Wolters, P.: Wettkämpfen. In: Sportpädagogik 24 (2000), Heft 2, S. 2–10.

Doppelstunde 1: Gruppenwettkämpfe – gemeinsam Erfolgserlebnisse schaffen und wettkämpfen (Schwerpunkt Laufen/Staffelläufe)

Ziel: Die Schüler trainieren ihre konditionellen Fähigkeiten, indem sie läuferische Wettkämpfe mit dem Schwerpunkt Staffellauf in ihren Gruppen bestreiten und dabei ihre eigene sowie die Leistungsfähigkeit der anderen realistisch einschätzen.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (20 Minuten)		
M 1, M 2	Busfahren Die Schüler laufen als Gruppe eine vorgegebene Strecke ab und erhalten verschiedene Bewegungsaufgaben an den „Bushaltestellen“.	4 Gruppen, 10 Hütchen als Bushaltestellen
Hauptteil (40 Minuten)		
M 3	Wettkampfphase I 2 x Staffellauf klassisch – 400 Meter 2 x Staffellauf alternativ – 400 Meter	4 Gruppen, 4 Staffelstäbe
	Reflexionsphase I Unterschiede der beiden Staffelformen benennen und reflektieren.	alle Schüler im Kreis
M 3	Wettkampfphase II 2 x Pendelstaffel 2 x Begegnungsstaffel 2 x Kartenstaffel	4 Gruppen, 4 Staffelstäbe, 8 Hütchen, 1 Kartenspiel
	Reflexionsphase II Unterschiede der Staffelformen benennen und reflektieren.	alle Schüler im Kreis
Ausklang (20 Minuten)		
M 3	Wettkampfphase III 4 x Zeitschätzläufe	4 Gruppen, 1 Stoppuhr
	Reflexionsphase III Diskussion über Gruppenwettkämpfe und Wettkampfformen, Siegerehrung.	alle Schüler im Kreis

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Leichtathletik, eine Sportart für alle

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

