

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Fitness auf dem Schulhof*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



I.A.32

Koordination und Kondition

Fitness auf dem Schulhof – Den Schulhof als Bewegungsraum nutzen

Dr. Hagen Wulff und Leonie Frank

Zeichnungen: Katharina Friedrich



© RAABE 2023

© Thinkstock / Banana Stock

Wie kann man den Schulhof zur Bewegungsförderung nutzen? In den vorliegenden Materialien wird beschrieben, wie die Schülerinnen und Schüler zu körperlicher Aktivität auf dem Schulhof angeregt werden können. Es werden drei Sequenzen zum Rope-Skipping, Yoga und Tabata vorgestellt. Dabei werden freudbetont und ohne Leistungsdruck oder Wettkampfcharakter die körperliche Fitness, die Körperwahrnehmung und die grundlegenden konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Jugendlichen verbessert. Das wesentliche Ziel ist es, die Motivation der Lernenden zu wecken, sich selbstständig und nachhaltig auf dem Schulhof und zu Hause zu bewegen und körperlich aktiv zu sein.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	7–10, Anfänger
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Bewegungserfahrungen erweitern; Förderung der Koordination; Verbesserung der Kondition und Gesundheit
Thematische Bereiche:	Fitness, Rope-Skipping, Tabata, Yoga, Entspannung
Medien:	Übungskarten, Bewegungsbilder

Allgemeine Hinweise

Den Schulhof zur Bewegungsförderung nutzen

In der heutigen Gesellschaft ist ein allgemeiner Bewegungsrückgang zu verzeichnen, der gesundheitliche Risiken mit sich bringt. Das betrifft insbesondere Jugendliche, da die Möglichkeiten für körperliche Aktivität im Schulalltag häufig begrenzt sind, und kann sich im Erwachsenenalter fortsetzen. Schulhöfe bieten Räume und Möglichkeiten, um Bewegung, Spiel und Sport zu fördern. Die vorliegende Unterrichtseinheit hat zum Ziel, die körperliche Aktivität der Schülerinnen und Schüler freudbetont und ohne Druck oder Konkurrenz zu steigern. Dafür wird der Sozialraum Schulhof genutzt. Die Jugendlichen verbringen einen großen Teil ihrer Schulzeit auf dem Schulhof, weshalb dieser eine große Bedeutung als Lern- und Erfahrungsraum hat. Diese Intervention soll sowohl Lehrkräften als auch Schülerinnen und Schülern Ideen bieten, wie man mit geringem materiellem Aufwand und mit Spaß und Musik auf dem Schulhof aktiv sein kann. Hierfür bieten sich verschiedene Sport- und Entspannungsoptionen an:

Rope-Skipping

Rope-Skipping ist eine Variante des Seilspringens aus den USA. Dabei werden verschiedene Einzel- sowie Paar- und Gruppensprünge im Rhythmus der Musik ausgeführt. Verschiedene musikalische Rhythmen, unterschiedliche Seile und unzählige Sprungvarianten ermöglichen eine große Vielfalt und Abwechslung in dieser Sportart. So werden sowohl Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft, aber auch Koordination, Kreativität und Motivation der Schülerinnen und Schüler gefördert.

Yoga

Yoga stammt aus Indien und ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem, bei dem es vorrangig darum geht, seine eigene Mitte zu finden. Es bringt Körper und Geist in Einklang und kann dabei helfen, sich selbst, die Atmung, den Körper und die eigenen Empfindungen bewusst wahrzunehmen und zu verstehen. Einer der wichtigsten Grundsätze im Yoga ist, dass die Übungen an die Übenden angepasst werden. Es gibt keine Zieltechniken oder Leitbilder, sondern jede(r) übt nach eigenem Vermögen und Empfinden. Dabei werden unter anderem die Bauchatmung, Beweglichkeit und Kraft verbessert. Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihren Körper bewusst wahr und steuern Anspannung und Entspannung.

Tabata

Tabata wurde von einem japanischen Sportwissenschaftler entwickelt und ist ein hochintensives Training mit maximalen Belastungen. Ein Workout besteht in der Regel aus vierminütigen Runden mit je 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause. Dabei versucht man, so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen. Nach jeder Runde findet dann eine längere Pause (2–4 Minuten) statt. Die Länge des Trainings wird von der Anzahl der Runden bestimmt, die durchgeführt werden. Die hohen Intensitäten ermöglichen neue Belastungserfahrungen und bringen die Schülerinnen und Schüler an ihre Leistungsgrenzen. Dabei werden die Kraftfähigkeiten und Herzkreislauffunktionen verbessert. Dies kann sich positiv auf das Selbstvertrauen und die Selbstwahrnehmung auswirken.

Praktische Tipps

Die Jugendlichen sollen Lust bekommen, im Anschluss an diese Unterrichtseinheit körperlich aktiv zu bleiben und die Sportarten langfristig auf dem Schulhof oder in ihrer Freizeit auszuführen. Daher sind die drei Sequenzen so gestaltet, dass die Lernenden Spaß haben und sich entfalten und entwickeln können. Dazu gehört unter anderem eine altersgerechte Gestaltung der Spiel- und Übungsformen sowie der Materialien. Um Über- oder Unterforderungen zu vermeiden, wird auf Differenzierung innerhalb der Übungen geachtet. Die Inhalte sind so ausgelegt, dass sie die Bedürfnisse und Interessen von Jungen und Mädchen berücksichtigen. Die gesamte Konzeption basiert auf dem Prinzip der Freiwilligkeit. Bestimmte Haltungen und Aufgaben können ausgelassen oder ausgetauscht werden. Auch das Vormachen oder Vorzeigen sollte freiwillig stattfinden.

Eine zentrale Rolle nimmt das Feedback zum Abschluss jeder Doppelstunde ein. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler die Chance bekommen, ihre Gedanken, Gefühle und eventuelle Ängste zu äußern und das Erlebte zu reflektieren. So kann einerseits die Lehrkraft Rückschlüsse für die weitere Planung ziehen, andererseits kann diskutiert werden, ob und wie die Bewegungsangebote auf die Freizeit- und Pausengestaltung der Schülerinnen und Schüler übertragbar sind und was gegebenenfalls verändert oder verbessert werden kann.

Folgende organisatorischen Hinweise sind vor und während der Durchführung zu berücksichtigen:

- Sicherheitsvorkehrungen treffen und Vorgehen im Fall von Verletzungen kennen,
- Bereitstellung und Unterbringung der Materialien klären,
- Ausstattung der Schülerinnen und Schüler prüfen (Schuhwerk, sporttaugliche Kleidung),
- Schmuckkontrolle vor jeder Stunde,
- freie Verfügbarkeit des Schulhofs und Umgebungslautstärke prüfen,
- Musikwiedergabegerät, Stromanschlüsse und Reichweite sowie Internetabdeckung prüfen,
- bei schlechtem Wetter eine Ausweichmöglichkeit kennen,
- ausreichend viele (Trink-)Pausen einplanen.

Materialhinweise

Der Einsatz von Materialien beschränkt sich auf das Nötigste. Musikwiedergabegeräte wie Smartphones, Tablets und bestenfalls eine Box oder ein CD-Player sind essenziell. Yoga- oder Gymnastikmatten sind nicht zwingend notwendig, wenn es die Möglichkeit gibt, auf weichem Untergrund (z. B. Gras) zu üben.

Mediathek

- **Simon, A.:** Fit in kurzer Zeit – das Tabata-Training im Schulsport. Lehrhilfen für den Sportunterricht (63, Heft 10), Schorndorf 2014.
- <https://silo.tips/download/rope-skipping-im-schulsport-mehr-als-nur-seilspringen>
- <https://www.mobilesport.ch/lagersporttrekking/monatsthema-022016-yoga/#>

[zuletzt abgerufen am: 10.07.2023]

Beitrag aus RAAbits Sport

- **Rhode, Manuel:** Wohnzimmer-Workout – selbstständiges Ausdauer- und Krafttraining für zuhause (Teil I.A./Beitrag 31). RAAbits Sport, Ausgabe 64/2023.

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Kreativ und rhythmisch springen mit Rope-Skipping
M 1	Der Grundsprung (Easy Jump)
M 2	Einzelsprünge
M 3	Sprünge zu zweit
Benötigt:	Springseile (Speedropes), Gymnastikseile, ggf. Musikbox

2. Doppelstunde

Thema:	Atmung, Kraft und Entspannung mit Yoga
M 4	Grundsätze im Yoga
M 5	Wahrnehmungskreis
M 6	Der Sonnengruß
M 7	Yoga-Haltungen – Erläuterungen
M 8	Yoga-Übungen an Stationen
M 9	Am See – eine Entspannungsgeschichte
Benötigt:	Yoga-/Gymnastikmatten, bequeme Kleidung

3. Doppelstunde

Thema:	So richtig auspowern mit Tabata
M 10	Tabata-Übungen – Übersicht
M 11	Tabata-Regenbogen
Benötigt:	Gymnastik-/kleine Matten, CD-Player/Musikbox, Tabata-Timer/Musik, Whiteboard/Tafel, Buntstifte (blau, grün, gelb, rot)

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Kreativ und rhythmisch springen mit Rope-Skipping

Aufwärmen

Drachenschwanzjagen

Die SuS bilden „Drachen“ (3er- bis 5er-Gruppen), indem sie sich in einer Reihe hintereinander aufstellen und an den Hüften oder Schultern fassen. Der Letzte in der Reihe steckt sich drei Seile in den Hosensbund („Drachenschwänze“). Die Gruppen versuchen nun, die Seile der anderen zu stehlen und ihre eigenen zu bewachen.

Hinweise: Nur der „Drachenkopf“, also die vorderste Person, darf die Seile ziehen. Die eroberten Seile werden zu den eigenen hinzugefügt. Die Gruppenmitglieder müssen immer zusammenbleiben. Gewonnen hat das Team, das am Ende die meisten Drachenschwänze besitzt.

Spezielle Erwärmung „Seilgasse“

Es liegen zwei „Seilgassen“ mit 8–10 parallelen Seilen im Abstand von ca. 50 cm aus (zur Differenzierung kann der Abstand verändert werden). Die SuS laufen im Strom über die Seile hinweg. Dabei erfüllen sie verschiedene Aufgaben: Seile vorwärts/rückwärts/seitwärts überlaufen; im Kniehebe-/Hopslerlauf; mit Schluss-/Einbeinsprüngen; die Seile im Slalom umlaufen; zwei Sprünge vor, einer zurück oder mit Schrittsprüngen nur in jeden zweiten Zwischenraum springen usw.

Hinweis: Die SuS können eigene Vorschläge einbringen.

Hauptteil

Seilgewöhnung

Die SuS halten jeweils ein Seil mit beiden Seilenden in einer Hand und schwingen es vorwärts, rückwärts, vor dem Körper, hinter dem Körper usw.

Einzel sprünge und Sprünge zu zweit (M 1–M 3)

Es wird im Halbkreis geübt. Zunächst muss die richtige Seillänge bestimmt werden (siehe M 1). Die Lehrkraft steht gut sichtbar gegenüber und macht die Sprünge vor. Anschließend führen die SuS die Einzel- und Paarsprünge aus (siehe M 2 und M 3).

Gruppensprünge

Für die Gruppensprünge werden 5er- bis 6er-Gruppen gebildet. Immer zwei Personen halten je ein Seilende eines langen Seils (3–4 Seile aneinandergestrickt oder ein längeres Seil) und schwingen es mit großer Amplitude. Die übrigen SuS springen über das Seil. Nach einiger Zeit wird durchgewechselt, sodass jede(r) sowohl gesprungen ist als auch geschwungen hat.

Variation: Die SuS versuchen, in das schwingende Seil hinein- und wieder hinauszulaufen.

Wellenspringen

Es wird ein langes Seil (ggf. mehrere Seile aneinanderknoten) vorbereitet, an dessen Ende ein Gummiring o. Ä. festgeknotet wird. Die SuS stehen in einem Innenstirnkreis und die Lehrkraft oder eine andere Person steht in der Mitte und lässt das Seil flach am Boden im Kreis um sich herum schwingen. Die SuS im Kreis müssen nacheinander über das Seil springen und dürfen weder Seil noch Ring berühren. Wer einen Stopp verursacht, tauscht die Position mit der Person in der Mitte.

Musikvorschläge:

ABBA: Mamma Mia	Rihanna: Please don't stop the music
David Guetta: Love is gone	Rihanna: SOS
Eiffel 65: Blue (Da Ba Dee)	Rednex: Cotton Eye Joe
Madonna: Give it 2 me	The Pussycat Dolls: When I grow up
Metro Station: Shake it	Sheryl Crow: Fight for this love

Hinweis: Die SuS können eigene Musikvorschläge einbringen.

Ausklang**Gordischer Knoten**

Die SuS stehen in einem Innenstirnkreis und jede(r) hält je ein Seilende in den Händen. Die Lehrkraft verteilt die Seilenden so auf die SuS, dass niemand zwei Enden desselben Seils hält. Die SuS sollen nun den „Knoten“ entwirren, ohne die Seile loszulassen, sodass am Ende ein Innenstirnkreis entsteht, in dem die SuS über die Seile verbunden sind.

Zielscheiben-Feedback

Aus Seilen wird eine Zielscheibe gelegt und die SuS platzieren auf Fragen der Lehrkraft zur Rope-Skiping-Sequenz individuelle Gegenstände (z. B. Trinkflaschen oder Schuhe) in dem jeweiligen Bereich der Zielscheibe als Feedback (z. B. in der Mitte = sehr gut / sehr viel; ganz außen = sehr schlecht / sehr wenig).

Doppelstunde 2: Atmung, Kraft und Entspannung mit Yoga**Einstieg (M 4)**

Zunächst werden die Grundsätze im Yoga mit den SuS besprochen.

Aufwärmen**Wahrnehmungskreis (M 5)**

Die SuS finden ihren individuellen Atemrhythmus.

Der Sonnengruß (M 6)

Zur Gewöhnung und Erwärmung wird der Sonnengruß geübt. In den Runden 1 und 2 demonstriert die Lehrkraft und die SuS schauen zu. In den Runden 3 und 4 macht die Lehrkraft Ansagen zur Ausführung der Einzelbewegungen. In den Runden 5 und 6 üben die SuS selbstständig und die Lehrkraft gibt individuelle Hinweise zur Ausführung.

Hauptteil**Yoga-Übungen an Stationen (M 7, M 8)**

Die SuS gehen zu zweit zusammen und führen die Übungen durch. Die Lehrkraft gibt Hinweise zur Ausführung und sagt nach jeweils 5 Minuten den Stationswechsel an.

Ausklang**Entspannungsgeschichte (M 9)**

Die Lehrkraft liest die Geschichte vor.

Reflexion

Die SuS beantworten in offener Runde die Fragen der Lehrkraft und dürfen eigenes Feedback geben. Gegebenenfalls kann das Feedback als Daumenfeedback durchgeführt werden.

Leitfragen:

- Wie fühlst du dich jetzt?
- Bist du entspannt oder angespannt?

- War es zu anstrengend, zu einfach oder genau richtig?
- Hat es dir Spaß gemacht?
- Würdest du gern noch einmal Yoga machen?

Doppelstunde 3: So richtig auspowern mit Tabata

Einstieg

Die Lehrkraft erklärt das Konzept Tabata und den Ablauf der Stunde: Tabata ist ein 12-minütiges Intervalltraining. Ein Workout besteht aus drei Runden. Eine Runde dauert vier Minuten, wobei je 20 Sekunden mit hoher Intensität geübt werden, auf die 10 Sekunden Pause folgen. In jeder Runde werden selbst gewählte Übungen aus den vier Bereichen Ganzkörperübungen, Übungen für die Arme, Übungen für den Rumpf und Übungen für die Beine durchgeführt.

Aufwärmen

Spiel „Peter Pan“

Vor Spielbeginn wird ein Captain Hook bestimmt, der zunächst für kurze Zeit außer Sicht- und Hörweite der Gruppe geht (z. B. ins Schulgebäude). Nun wird innerhalb der Gruppe ein Peter Pan bestimmt, der vor Captain Hook geheim bleiben muss. Im Anschluss kann Captain Hook wieder zur Gruppe stoßen. Captain Hook versucht nun, so schnell wie möglich alle SuS durch Antippen zu fangen. Wer gefangen wurde, muss sich hinsetzen. Peter Pan (nur er) kann Gefangene durch Antippen wieder befreien. Dies sollte aber möglichst unauffällig passieren, damit er möglichst lang von Captain Hook unerkannt bleibt. Dieser muss nämlich herausfinden, wer Peter Pan ist.

Hinweise: Um Verwirrung zu stiften, können auch alle anderen SuS ab und zu Gefangene antippen. Diese dürfen jedoch nur aufstehen, wenn sie vom „echten“ Peter Pan berührt wurden. Es werden mehrere Runden gespielt und die Rollen getauscht.

Variation: Die Anzahl der Fängerinnen und Fänger sowie die Anzahl der Befreierinnen und Befreier können erhöht werden.

Hauptteil

Tabata-Übungen (M 10)

Zunächst stellt die Lehrkraft die Übungen vor und demonstriert sie, die SuS probieren sie aus.

Tabata-Regenbogen (M 11)

Die SuS gehen zu zweit zusammen und tragen ihre Übungsauswahl in die Regenbogen-Vorlage ein. Die Zeit und der Rhythmus werden mithilfe eines Tabata-Timers oder einer App vorgegeben. Die Lehrkraft gibt Hinweise zur Ausführung. Nach jeder Runde findet eine 4-minütige (Trink-)Pause statt.

Variation: In der dritten Runde führen die Paare die Übungen synchron aus.

Ausklang

Dynamisches Dehnen und Feedback

Die SuS führen gemeinsam ein dynamisches und aktives Dehnprogramm durch. Dynamisches und aktives Dehnen ist dadurch gekennzeichnet, dass die Positionen aus eigener Kraft eingenommen werden (ohne Druck oder Zug durch außen) und nicht statisch gehalten, sondern zum Beispiel durch leichtes Federn oder Wippen dynamisch ausgeübt werden. Die Übungen sollten möglichst alle Bereiche, die zuvor beansprucht wurden, also Arme, Rumpf, Gesäß und Beine dehnen.

Parallel dazu kann die gemeinsame Reflexion durchgeführt werden, indem jede(r) eine Übung oder ein Feedback vorschlägt.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Fitness auf dem Schulhof*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

