

## Effektives Teamtraining im Sportunterricht

Andreas Kleinmann

Die Auseinandersetzung mit den nachfolgenden Thesen richtet sich an alle Lehrkräfte, die ihre Schüler – angefangen vom 3. bis zum 13. Schuljahr – in der Entwicklung ihrer Sozialkompetenz im und durch Sport voranbringen wollen.

**These 1:** Teamtraining in der Schule wird als Schlüsselqualifikation und Leistungsfaktor immer wichtiger!

**These 2:** Teamfähigkeit wird im Mannschaftssport weder automatisch noch automatisch effektiv gefördert!

### AUS DEM INHALT:

*Andreas Kleinmann:*  
Effektives Teamtraining im Sportunterricht. . . . . 1

*Henner Hatesaul:*  
Balancieren  
Baustein 7: Vom Mattentransport zum Handstützüberschlag . . . . . 11

*Wolfgang Danetzki:*  
Dehnen im Sportunterricht – mit Dehnungskarten . . . . . 15

### Bedeutung von Teamfähigkeit

Niemand wird ernsthaft widersprechen, dass Teamfähigkeit im Unterricht sowie für das Lernen selbst bedeutsam ist und darüber hinaus in Familie, Clique, Sportverein und vor

allem später im Beruf eine wichtige Schlüsselqualifikation (Abb. 1) darstellt.

Teamfähigkeit bedeutet Zugehörigkeit zu anderen und ist aus **psychologischer Sicht** ein Weg zu Zufriedenheit und Lebensglück bei den allermeisten Menschen. Ohne Kontakte zu anderen ist der Mensch ein-

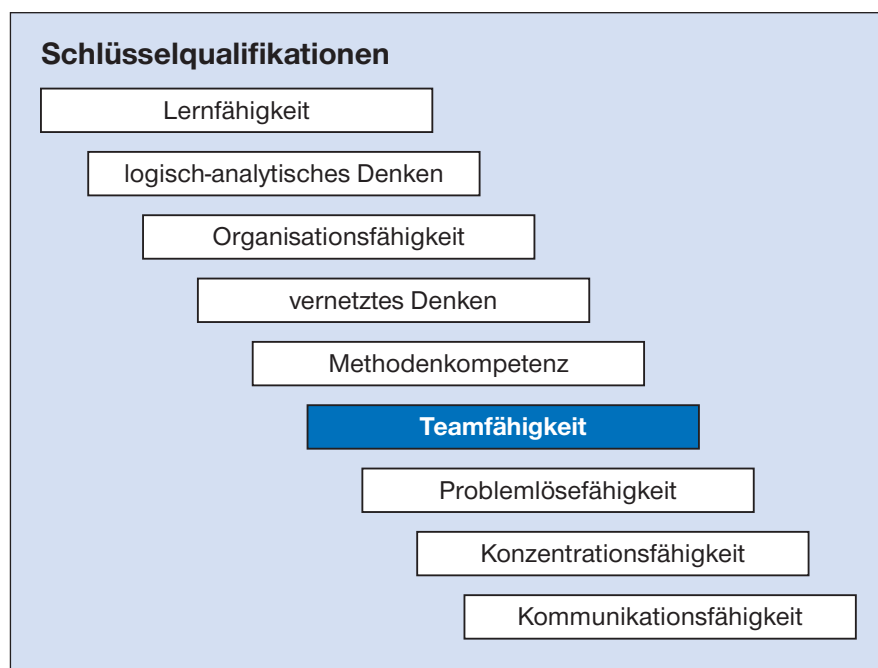


Abb. 1: Teamfähigkeit als eine Schlüsselqualifikation

sam und wird meist unglücklich (vgl. Maslow, 1999). Teamfähigkeit im Allgemeinen trägt bei zu Empathie, Auseinandersetzung und Gemeinschaftssinn; der Sport im Speziellen greift mit seinem vielfältigen, spielerischen Charakter den menschlichen Spieltrieb auf, der als Teil von Lebensbewältigung gilt. Die Kombination aus beidem bietet sich also als Bildungs- und Erziehungsansatz an.

Aus **gesellschaftlicher Sicht** befinden wir uns inmitten starker sozialer Wandlungen und kultureller Entwicklungsprozesse. Dazu zählen die Pluralisierung der Lebensformen und der sozialen Beziehungen sowie die Veränderung der Welt durch neue Technologien und Medien. Die umfassende Computerisierung des Alltags ist eine der Ursachen, dass besonders junge Menschen nicht nur in motorischer Hinsicht, sondern auch in ihrer Kommunikations- und Kontaktfähigkeit sowie ihrem Gemeinschaftserleben massive Defizite aufweisen. Die Entwicklung hin zur Teamfähigkeit ist gefährdet! Und die heutigen Kinder und Jugendlichen werden spätestens als Erwachsene in ihren eigenen Familien, mit ihren Freunden, in Parteien, Verbänden und Vereinen das gesellschaftlich-politische Leben mitgestalten und prägen. Sie werden es so tun, wie sie es gelernt haben, also hoffentlich teamorientiert! Deshalb wird Teamfähigkeit als Schlüsselqualifikation verstärkt zum Bildungsziel erklärt (vgl. Klippert, 2001).

Aus **ökonomischer Sicht** wird Teamfähigkeit aufgrund ihrer steigenden Bedeutung als Leistungsfaktor auch von der Wirtschaft gefordert. Zunehmend ist man im Beruf gezwungen, mit anderen Menschen gut und effektiv zusammen zu arbeiten; man gerät in Schwierigkeiten, wenn man das nicht kann oder dabei ungeübt ist. Da meistens Kommunikationsprobleme Konflikte hervorrufen und Arbeitsprojekte scheitern lassen, bietet Teamentwicklung immer auch die Chance zur Verbesserung von **kommunikativen Fähigkeiten**.

**Sport in der Gemeinschaft** bietet eine hervorragende Möglichkeit, Kontakt und Zuwendung zu finden und Zusammenarbeit auf leichte, spielerische Art zu lernen und einzuüben. Der hohe **Stellenwert von Sport** in unserer Gesellschaft erleichtert grundsätzlich Teamentwicklung durch Sport. Spielerischer und leichter als im Mannschaftssport lässt sich Teamfähigkeit fast nicht erreichen.

Die hohe Motivation zur Teamarbeit in Beruf, Schule und Sport begründet sich dadurch, dass ein Team viel bieten kann:

- Befriedigung des Bedürfnisses nach Sozialkontakt und Geselligkeit,
- Geborgenheit und Gemeinsamkeit,

- Schutz vor alleiniger Verantwortung,
- Möglichkeit, ein „guter“ Mensch zu sein durch Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme,
- Möglichkeiten, beliebt zu werden und
- „Mitschwimmen“ im Strom.

Die Schlüsselqualifikation Teamfähigkeit (Abb. 2) ist komplex und das Resultat verschiedener Teilkompetenzen.

Beispiele für die genannten Teilkompetenzen im Sport sind:

- die Absprachen über das sportliche Vorgehen (→ Kommunikation),
- das planmäßige, gemeinsame Zuspätkommen (→ Kooperation),
- die eigenständige Übungsdurchführung (→ Selbstorganisation) und

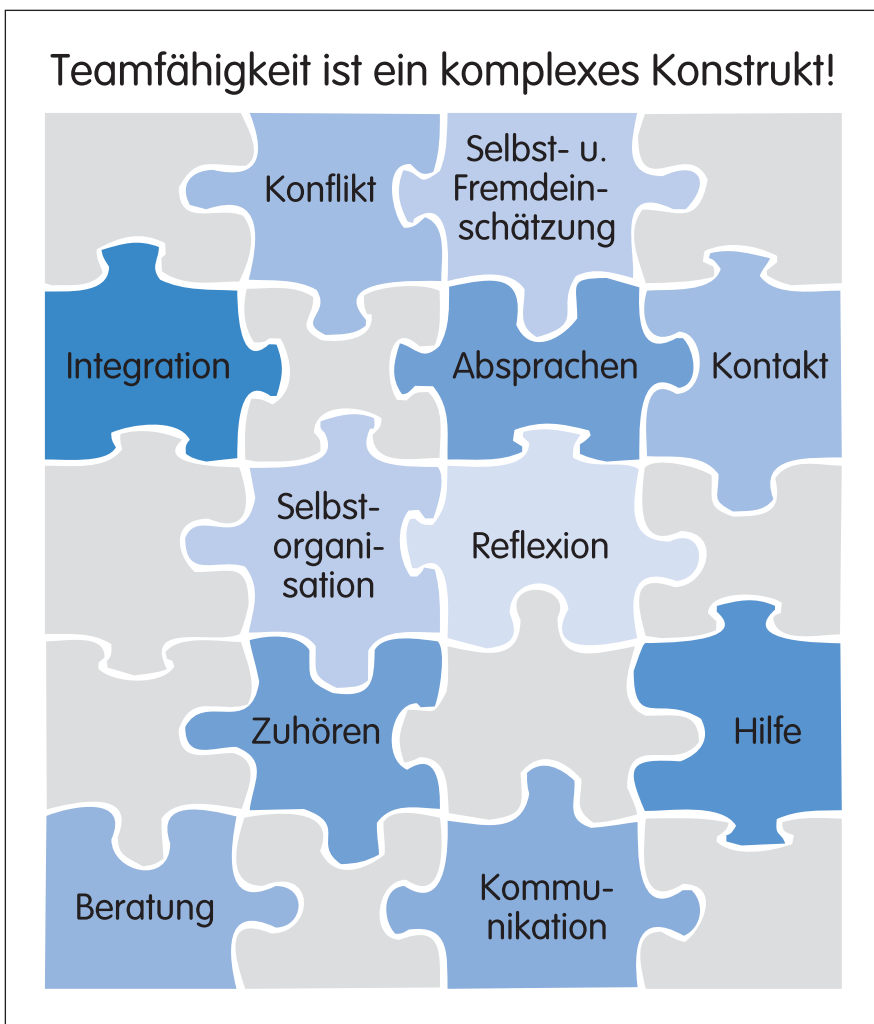


Abb. 2: Teilkompetenzen von Teamfähigkeit

- das Hören oder das periphere Sehen von Mitschülern (→ Wahrnehmung).

## Teamentwicklung

Teamentwicklung ist ein Prozess, der alle sportlichen und theoretischen Aktivitäten umfasst, die aus einer zufällig gebildeten Gruppe eine neue Einheit - eine gute und erfolgreiche Mannschaft - dadurch gebildet haben, dass *alle* Mitglieder die notwendigen Fähigkeiten, die diese Teamfähigkeit ausmachen, gemeinsam erlernt oder gesteigert haben.

Teamentwicklung als Prozess lässt sich in **fünf Phasen** (Abb. 3) darstellen. Besondere Bedeutung hat das **Kennenlernen**, das sich als Grundstock auf alle weiteren Phasen auswirkt. Den Teams soll hier deshalb die nötige Zeit als sinnvolle Investition gegeben werden (vgl. Langmaack, 2001). Unterstützt wird dies durch dauerhaft konstante personelle Besetzungen der Teams. In den weiteren Phasen können auftretende **Konflikte** konstruktiv sein und für eine Steigerung der Effektivität sorgen, bis es schließlich zu einem Optimum der **Leistungsfähigkeit** der Teams kommt und in Verbindung mit einer geplanten Verabschiedung eine nachhaltige Förderung der Teamfähigkeit erfolgen kann.

## Teamentwicklung durch „Kleine Spiele“

Ausgewählte „Kleine Spiele“ können der Aufwärmung und der Vorbereitung der Teamfähigkeit in den Großen Sportspielen dienen. Partnerspiele bieten dafür den einfachsten Rahmen; mit ‚Kleinen Spielen‘ in einer größeren Gruppe wird die Intensität der Interaktionen gesteigert. Besonders durch gezielte Zuordnung zu bestimmten Teilkompetenzen der Teamfähigkeit (Abb. 2) kann die Einübung und Effektivität der Teamentwicklung erhöht werden. Die folgenden Beispiele zeigen einige praktikable Spiele zu jeweils einer Teilkompetenz der Teamfähigkeit:

### Kontaktaufnahme (Gruppenbalancieren – Abb. 4)

Alle Schüler stehen auf umgedrehten Bänken, die ein Viereck bilden;



Abb. 4: Gruppenbalancieren

jeder zweite soll im Uhrzeigersinn – die anderen gegen den Uhrzeigersinn – einmal eine Runde zurücklegen ohne abzustiegen. Dabei müssen sie jeweils aneinander vorbei. Es entstehen Kontakte und Absprachen, wie man am besten aneinander vorbei kommt.

Passieren über Eck kann ggf. ausgeschlossen werden.

### Kommunikation (Gordischer Knoten – Abb. 5)

Mit geschlossenen Augen suchen und greifen alle Mitschüler die Hände, die sich ihnen entgegenstrecken. Auflösung mit geöffneten Augen und ohne Loslassen der Hände-Verbindungen.



Abb. 5: Gordischer Knoten

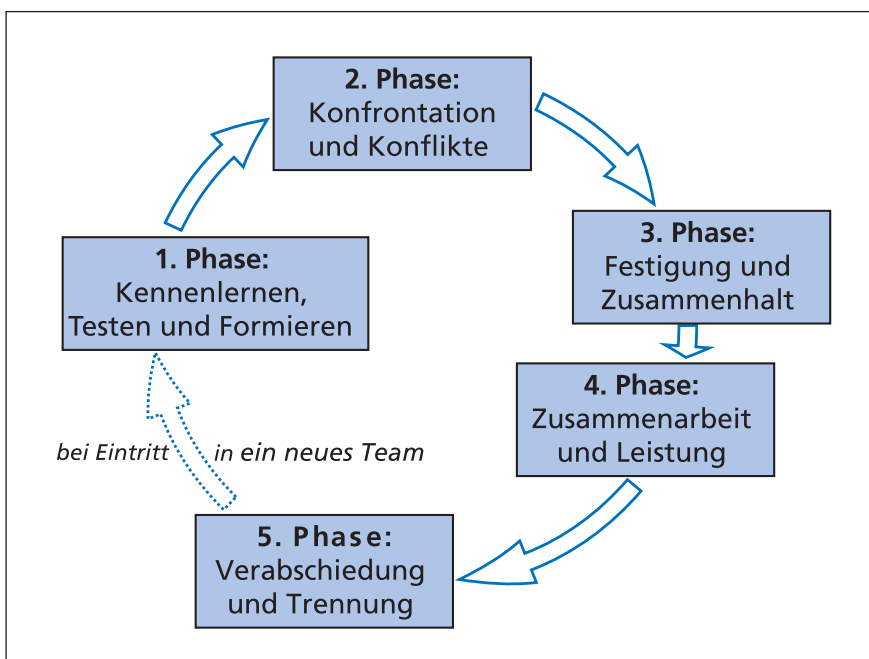


Abb. 3: Phasenprozess der Teamentwicklung

### Kooperation

(Glucke und Geier – Abb. 6)

Fünf Schüler stehen eng hintereinander und umfassen sich fest an den Hüften. Der vorderste Schüler ist die Glucke, die ihre vier Küken vor dem Geier beschützen will, der ihnen gegenübersteht und das letzte Küken in der Reihe durch Umlaufen der Glucke greifen (berühren) will.



Abb. 6: Glucke und Geier

### Selbst- und Fremdwahrnehmung (Schlangenlauf – Abb. 7)

Alle Schüler laufen hintereinander. Der vorderste Schüler gibt Weg und Bewegungsart vor und alle anderen beobachten ihn ständig, um alles sofort nachmachen zu können. Nach 15 Sekunden lässt sich der erste nach hinten zurückfallen, der zweite übernimmt dessen Rolle mit einem Bewegungswechsel und das Spiel geht weiter, bis alle einmal dran waren.

### Problemlösung und Selbstorganisation (Mattenbrücke – Abb. 8)

4–10 Schüler haben je 2 Turnmatten und müssen darauf möglichst

Andreas Kleinmann ist Studienrat am Hans-Böckler Berufskolleg in Münster. Seine Unterrichtsschwerpunkte liegen in den Mannschaftssportarten. Als Fachberater der Bezirksregierung Münster begleitet er die Implementation der Neuen Richtlinien im Fach Sport/Gesundheitsförderung.



E-Mail: [team@vk-nottuln.de](mailto:team@vk-nottuln.de)

(für Nachfragen, Beispiele für bearbeitete Team-Arbeitsblätter und Lehrerfortbildung/Teamtrainingsseminare)



Abb. 7: Schlangenlauf

schnell die Halle durchqueren, ohne den Boden zu berühren.



Abb. 8: Mattenbrücke

## Ein Globales Teamtrainings-Konzept für alle Mannschaftssportarten

### Didaktische Struktur und Teamarbeitsblatt

Teamfähigkeit kann von der Lehrkraft nicht verordnet werden. Um das Leitziel Teamfähigkeit möglichst effektiv zu entwickeln, bedarf es einer Methodik, die die vorhandenen Fähigkeiten der Schüler zur Selbstständigkeit nutzend aufgreift und weitergehendes, selbstständiges Arbeiten in aufeinander aufbauenden Vorgehenschritten fordert. Dabei findet auch die in Unternehmen weit verbreitete Projektmethode Anwendung.

Zur praxisgerechten und möglichst einfachen Umsetzung des Teamtrainings im Sportunterricht bauen sich diese Vorgehenschritte im

Laufe eines Arbeitsblattes auf. So kann jeder Sportlehrer mit dem Teamtraining nahezu unmittelbar in der nächsten Unterrichtsstunde beginnen und schnell eine systematische und effektive Entwicklung von Teamfähigkeit als zusätzlichen Schwerpunkt in seinen bisherigen Sportunterricht integrieren.

Von Anfang an werden

- Kooperative Planung,
- Kooperative Durchführung,
- Kooperative Präsentation und
- Kooperative Kontrolle und Auswertung angestrebt.

Zur Entwicklung von Teamfähigkeit ist Kontinuität besonders wichtig. Je häufiger die Teammitglieder miteinander in einer festen Mannschaft interagieren können, desto größer sind die Chancen für einen erfolgreichen und nachhaltigen Teamentwicklungsprozess. Für das gesamte Konzept sind mindestens 8–10 Unterrichtsstunden zu je 90 Minuten einzuplanen, bei Einzelstunden entsprechend länger. Die Erfahrung zeigt, dass die Komplexität der Teamfähigkeit auch deutlich längere Zeiten rechtfertigt, vor allem wenn mit den gleichen Teams die Sportarten gewechselt werden. Dieser Wechsel ist sehr empfehlenswert, da es letztlich das Ziel ist, die Teamfähigkeit übergreifend und allgemeingültig zu verstehen und anzuwenden.

In der folgenden zeitlichen Übersicht ist der Prozess der Teamentwicklung für die konkrete Unterrichtsplanung dargestellt (s. Tab. 1).



Tab. 1: Zeitrahmen des Teamkonzepts für beispielhafte 10 Doppelstunden bzw. 20 Einzelstunden

Teamentwicklungsphase (Unterrichtsstunde)	Inhalte im Sportunterricht	Bemerkungen
1. Phase: Kennenlernen, Testen & Formieren (Startstunde)	Konzeptvorstellung durch den Lehrer; Bildung von Mannschaften; Kennen lernen; Teams planen ihr Aufwärmprogramm mit Hilfe des ersten Teils des Teamarbeitsblatts; Aufgreifen bewährter gymnastischer Übungen.	Kennen lernen entfällt, wenn die Klasse schon länger zusammen ist.
2. Phase: Konfrontation und Konflikte (ca. 2.–3. Doppelstunde bzw. 3.–6. Einzelstunde)	Einigung auf endgültiges Aufwärmprogramm; Besprechung möglicher Verletzungsgefahren; Sammeln von Team-Merkmalen und Auswahl von 1–2 Merkmalen; Fokussierung auf Teamverhalten; allmähliche Fortsetzung der Dokumentation im Arbeitsblatt.	Klärung möglicher Konflikte, die durch veränderten und ungewohnten Trainingsansatz der Teamförderung entstehen können.
3. Phase: Festigung und Zusammenhalt (ca. 4.–5. Doppelstunde bzw. 7.–12. Einzelstunde)	Festigung/Korrektur der Aufwärmübungen; Entstehen von Spielpositionen; erste Spiel- u. Übungsformen und deren Umsetzungen; erste Spielanalysen (z. B. Strichliste); Fortsetzung der Dokumentation im Arbeitsblatt.	Lehrer hält sich zurück zugunsten der Problemlösungsversuche durch die Teams; Lehrer ist zunehmend Berater.
4. Phase: Zusammenarbeit und Leistung (ca. 6.–9. Doppelstunde bzw. 13.–19. Einzelstunde)	Grundsätzliche Verbesserungen für das Mannschaftsspiel; Festigung/Ergänzungen in den entsprechenden Übungsformen und Analysen; Transfer auf die Spielsituationen; Fortsetzung der Dokumentation im Arbeitsblatt.	Kernphase der Teamförderung; Erkenntnisse über den Einfluss der Teamfähigkeit auf die Leistung der Mannschaft werden immer deutlicher.
5. Phase: Verabschiedung und Trennung (ca. 10. Doppelstunde bzw. 20. Einzelstunde)	Teaminterne Auswertung und Abschlussbesprechung mit dem Lehrer; Teams bleiben evtl. für die nächste Sportart erhalten; sonst: teaminterne Verabschiedung.	Möglichst auf interne, respektvolle Verabschiedung bestehen.

Systematisches Überlegen und schriftliches Formulieren ist für den kreativen Arbeits- und Planungsprozess notwendiger Gegenpart (vgl. Langmaack, 2001). Gerüst und wesentliches Strukturelement für das Teamkonzept ist deshalb das Team-Arbeitsblatt (s. Anlage S. 9).

Das Teamarbeitsblatt begleitet die Mannschaften kontinuierlich bei ihrem Prozess der Teamentwicklung, indem es schrittweise von Stunde zu Stunde zu den geeigneten Zeitpunkten weiter bearbeitet wird. Optimale Bearbeitungszeit ist dann gegeben, wenn ein Team gerade spielfrei ist. Dadurch ist gleichzeitig eine größtmögliche Bewegungszeit sichergestellt, ohne dass auf den zur Bewusstseinsverstärkung notwendigen Theorieanteil verzichtet werden muss. Da das Arbeitsblatt am Ende jeder Stunde wieder eingesammelt wird, kann es von den Schülern nicht vergessen oder verloren werden; es steht den Mannschaften bei Bedarf also immer zur Verfügung und sorgt für eine hohe Verbind-

lichkeit für die Teamarbeit aller Schüler.

### Startstunde

Eingeleitet wird der Prozess der Teamentwicklung in einer Startstunde, in der die Konzeptstruktur anhand des Team-Arbeitsblatts präsentiert wird. Direkt anschließend werden die Mannschaften nach dem Zufallsprinzip gebildet, denn auch in beruflichen Teams ist der Sympathie-Faktor meistens ausgeschlossen. Als Bedingung gilt, dass die Mannschaften gleich groß, ungefähr gleich spielstark sind und in den nächsten Wochen bestehen bleiben. Das bedeutet Zeitgewinn (keine ständige Neubildungen der Mannschaften) sowie Kontinuität, Verbindlichkeit und ausreichend Zeit für die Ausprägung und Einübung von Interaktionsroutinen mit einem „Wir-Gefühl“.

Bei Klassenstärken von 15–27 Schülern ist die Einteilung in drei Mannschaften besonders geeignet, damit

immer eine Mannschaft spielfrei ist und in der Kabine oder im Geräteraum parallel am Teamblatt arbeiten und das mannschaftliche Zusammenspiel reflektieren kann (Abb. 10).



Abb. 10: Bearbeitung des Teamblattes durch eine spielfreie Mannschaft im Geräteraum

Bei größeren Klassen müssen vier Mannschaften gebildet werden. Grundsätzlich müssen die Teams so groß sein, dass sie auch bei ein oder zwei Fehlenden oder Verletzten spielfähig bleiben.

Als erste praktische Teamhandlung überlegt und entscheidet jede

Tab. 2: Stundenstruktur (90 min / 45 min) für die Teamentwicklung

Stundenphase	Ordnungsrahmen/Organisation	Handlungsschwerpunkt	Dauer bei 90 min Dauer bei 45 min
Stundenbeginn	Teamweises Zusammenkommen auf Bänken; jedes Team auf seiner Bank (draußen im Sitzkreis – jede Mannschaft bildet einen Dreieckskreis).	Begrüßung; Kurzbericht jeder Mannschaft zu ihrer Arbeit der letzten Stunde; Ausgabe des Mannschaftsblattes.	5 3
Aufwärmphase	Ganze Halle oder Sportplatz.	Eigenständige, mannschaftsinterne Aufwärmung (je 5 min Herz-Kreislauf-Aktivierung, Dehnung sowie Kräftigung gemäß Mannschaftsblatt).	15 12
Übungsphase	Ganze Halle oder Sportplatz; jede Mannschaft sucht und organisiert ihren Platz/Übungsbereich selbstständig.	Eigenständiges, teaminternes Erarbeiten und Üben von Technik oder Taktik; Treffen von Absprachen; Lehrer nur beratend tätig.	20– Entfällt in ungeraden Stunden, sonst: 20 in geraden Stunden (abwechselnd mit Spielphase).
Spielphase	Halle/Sportplatz; Geräteraum, Kabine oder Spielfeldrand für spielfreies Team; Besprechung und Blattweiterbearbeitung; wenn Platz: spielfreies Team trainiert weiter intern.	Spiel jedes Team gegen jedes ohne Schiedsrichter; spielfreies Team: Besprechung und Blattweiterbearbeitung; parallel: Lehrerbeobachtung der spielenden Teams oder Betreuung des spielfreien Teams.	30 Entfällt in geraden Stunden; 20 in ungeraden Stunden (s. oben)
Stundenende	Abschlussbesprechung.	Rückblick, Reflexion, Ausblick, Verabschiedung; Einsammeln des Mannschaftsblattes.	5 3



Abb. 11: Aufwärmgymnastik im Team durch Dehnung und Kräftigung

Mannschaft, in welcher Form sie die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems gestalten will. Danach werden bereits die ersten einzelnen Aufwärmübungen zur Dehnung und Kräftigung erprobt und durchgeführt. In der Regel sind entweder schon Standardübungen eingeführt oder Schüler kennen aus anderen Bezügen die eine oder andere Übung und zeigen sie. Ist dies nicht der Fall, was sehr selten ist, hilft die Lehrkraft. Wichtig ist die Ausrichtung an den Belastungen der gewählten Sportart. Beispielsweise müssen bei Basketball, Handball und Volleyball unbedingt die Finger in das Aufwärmprogramm in-

tegriert werden. Besonders bei Zurückhaltung der Lehrkraft in dieser Phase entsteht der erste aufgabenbezogene Kontakt der Teammitglieder und vorhandene Kenntnisse werden jetzt schon selbstständig genutzt.

In dieser Startstunde sollen alle drei Mannschaften noch jeweils gegeneinander spielen, damit nach einem ersten Eindruck der Spielstärke gegebenenfalls noch kleine personelle Veränderungen vorgenommen und die Namen der Teammitglieder der dann fest bleibenden, gleich starken Mannschaften aufgeschrieben werden können.

Nach dieser Startstunde besitzen alle weiteren Unterrichtsstunden oder Trainingseinheiten die folgende Struktur (s. Tab. 2).

### Formierungsphase

Wir befinden uns jetzt noch in der Phase des Kennenlernens, Testens und Formierens (vgl. Abb. 3). Konsequenterweise wird in den folgenden beiden Stunden mannschaftsweise und kontinuierlich die Aufwärmung mit den einzelnen Übungen zur läuferischen Aufwärmung, zur Dehnung und Kräftigung mit Unterstützung der Lehrkraft – je nach



Abb. 12: Übungsformen im Team (Handball (Zielwerfen); Fußball (Flankenannahme))

Kenntnissen und Erfahrung der Schüler – gemäß Arbeitsblatt durchgeführt. Die Schüler müssen miteinander reden und sich aufeinander beziehen, um ein Mannschafts-Aufwärmprogramm mit den geforderten gesundheitsfördernden Übungen verbindlich festlegen und notieren zu können. Die Dokumentation des vereinbarten Aufwärmprogramms ist eine geeignete Aktivität für kranke oder verletzte Schüler. So bleiben sie in ihren Mannschaften integriert und die anderen gewinnen dadurch Bewegungszeit.

### Konfrontationsphase

Parallel zu den Spielphasen der folgenden zwei bis drei Stunden, in der **Phase der Konfrontation und der Konflikte**, erfolgt die weitere Bearbeitung des Mannschaftsblattes. Die Schüler überlegen und notieren mindestens vier Merkmale, die ihrer Meinung nach eine gute und teamfähige Mannschaft ausmachen, und von denen sie ein oder zwei als die für sie wichtigsten auswählen. Dies geschieht in der „Wartezeit“ für die jeweils spielfreie Mannschaft (Abb. 10). Durch diese Organisationsform und durch die persönlichere, geschützte Atmosphäre in der Kabine oder im Geräteraum kommt es zu einer erheblich größeren Verbindlichkeit der Beziehungen der Schüler untereinander, als wenn sie auf der Bank die Zeit bis zum eigenen Spiel nur absitzen. Gleichzeitig verstärkt diese Form der Theoriearbeit die Ernsthaftigkeit des Unterrichts oder Trainings und die Bewusstheit

für die notwendigen Gruppenprozesse.

### Festigungsphase

In dieser Hauptphase der Unterrichtsreihe, der **Phase von Festigung und Zusammenhalt**, werden die eigentlichen sportspezifischen Übungsformen und Durchführungsschritte zur Verbesserung der abgesprochenen Teammerkmale entwickelt, möglichst unter Angabe der Methode, der benötigten Materialien und des voraussichtlichen Zeitbedarfs. Dies sollte von den Teams möglichst eigenständig geplant, skizziert und durchgeführt werden. Ergebnisse können z. B. Absprachen zur Aufstellung, Technikübungen oder Taktiken zur Verbesserung des Zusammenspiels sein.

### Leistungsphase

Allmählich zeigt sich der Zusammenhalt der Teams durch mehr Freude beim Miteinander und meist steigenden Leistungen. Wir befinden uns mitten in der **Leistungsphase**; das gemeinsam Geübte zählt sich jetzt aus. Ergänzend beobachten kranke oder verletzte Mannschaftsmitglieder ihre eigene Mannschaft in Bezug auf die bereits erarbeiteten Teamfähigkeitsmerkmale und die noch erkennbaren Schwächen des Teams. Dies wird dann zur Weiterplanung ihres entsprechenden Übungs- oder Absprachebedarfs verwendet; es kommt zur Verfeinerung der Leistungsmerkmale und weiterer Leistungssteigerung.

### Evaluation/Benotung

Grundsätzlich sind Akzeptanz, Machbarkeit und Lernzuwachs Evaluationsmerkmale von Unterrichtskonzepten. Im Besonderen ist bei diesem Konzeptthema zu evaluieren, inwieweit Teamfähigkeit erlernt oder verbessert wurde bzw. wie nachhaltig sie entwickelt wurde. Subjektive Einschätzungen der Teams, z. B. innerhalb der Abschlussgespräche mit den einzelnen Mannschaften, dienen der Selbstevaluation; die Qualität der Antworten auf die folgenden Fragen sind gleichzeitig zur Benotung geeignet.

Die Beobachtungen der Lehrkraft, z. B. durch Zählen der erfolgreichen Zuspiele oder Pässe, bedeuten ebenfalls eine Fremdevaluation und können in eine Benotung münden (vgl. Punkt 6 des Teamblasses auf Seite 9).

Insgesamt hat das vorliegende Konzept gute Chancen, die Teamfähigkeit der Schüler zielorientiert und effektiv zu erhöhen (vgl. Abb. 2).

Allein dadurch, dass sie über einen längeren Zeitraum strukturiert und verbindlich mit dem Thema konfrontiert werden, entsteht früh eine Sensibilisierung für Teamfähigkeit. Sie haben bereits in der Aufwärmphase intensiven Kontakt miteinander, beziehen bereits dabei alle Mannschaftsmitglieder mit ein und beginnen so die folgenden



Übungsphasen und das eigentliche Spiel mit einer deutlich angenehmeren, zufriedeneren und stärker gruppenorientierten Haltung als sonst. Sie handeln, wenn man sie lässt, selbstständiger und schätzen die beschriebenen Gruppenrituale in Verbindung mit der Zugehörigkeit zu „ihrer“ Mannschaft. Auch

ist belegbar, dass Mannschaften, die sich stärker zum Team entwickelt haben, im Schulsport leistungsfähiger sind.

Im Rahmen dieses weitgehend selbstständigen Gruppenhandelns bietet sich der Lehrkraft einerseits mehr Raum für eine vielfältige, individuelle und verstärkt in die Tiefe

und Komplexität gehende Betreuung und Beratung der Mannschaften. Andererseits bringt es auch eine erhebliche Entlastung der Lehrkraft: Die von den Schülern im Team entwickelten Übungsformen wurden fast immer in einem höheren Maß akzeptiert als von der Lehrkraft zugewiesene und sind aufgrund der Eigenleistung pädagogisch höher einzuschätzen. Außerdem reduzieren selbstständige Teams die Organisationsarbeit der Lehrkraft; er kann sich immer wieder für einige Minuten die Teams entspannt beobachten, sich an ihren Leistungen und ihrer Teamstimmung erfreuen und auch einfach mal kurz erholend abschalten.

Nicht nur im Mannschaftssport kann Teamtraining im Sportunterricht zum Thema gemacht werden: Auch im Turnen (Akrobatik, Trampolin oder Klettern), in Rückschlagspielen, in der Leichtathletik oder beim Rudern gibt es praxiserichte Möglichkeiten (Kleinmann, 2005).

### Auswertungsfragen zur Teamarbeit

1. Welche Dinge während der gesamten Mannschaftsbesprechungen sind mir/uns besonders aufgefallen?
2. Hat sich meine/unsere Mannschaft verbessert? Wenn ja, wobei genau? Wenn nein, warum nicht?
3. Welche Ideen konnte ich in die Teamarbeit der Mannschaft einbringen? Wenn keine, warum nicht?
4. Sind wir in der Mannschaft **gemeinsam** und **planvoll** an die Aufgaben herangegangen? Wenn ja, beschreibe diesen Prozess an einem Beispiel. Wenn nein, was hat mich/uns daran gehindert?
5. Was fand ich bei unserer Arbeit am besten **und** was hat mich am meisten gestört?
6. Haben wir uns gegenseitig unterstützt? Wenn ja, wobei **konkret**? Wenn nein, warum nicht?
7. Wann war Teamarbeit auch mal nicht angesagt, sondern Einzelleistungen?
8. Wie gut/schlecht sind die gesteckten Ziele erreicht worden?
9. Was habe ich insgesamt bei der Teamarbeit am meisten gelernt?
10. Was war neu/unbekannt, was war bekannt?
11. Was könnten wir in Zukunft besser machen?
12. Welche Inhalte halte ich für gut und sinnvoll, was für nicht sinnvoll oder sogar schlecht?
13. Vergleiche die gewonnen Erkenntnisse und Erfahrungen mit einer anderen Mannschaftssportart und schätze ein, bei welcher Sportart die Teamfähigkeit leichter oder schwerer erlernt und trainiert werden kann.
14. Erläutere ein Beispiel, wo dir Teamfähigkeit bei deiner Arbeit, im Freundeskreis, im Verein oder in der Gruppe schon genutzt hat.

### Literatur

- Langmaack, B. (2001). *Einführung in die Themenzentrierte Interaktion TZI*. Weinheim: Beltz.
- Klippert, H. (2001). *Teamentwicklung im Klassenraum (5. Auflage)*. Weinheim: Beltz.
- Kleinmann, A. (2005). *Teamfähigkeit*. Schorndorf: Hofmann. (Hier finden sich weitere Ideen Kleiner Spiele und ihre konzeptionelle, teamvorbereitende Einbindung).
- Maslow, A. (1999). *Motivation und Persönlichkeit*. Reinbek: Rowohlt.

### Der Sport und die Liebe

Ich weiß sechs Prüfungen zu bestehen: Ich kämpfe mit Löwenmut; ich sitze fest im Sattel meines Pferdes; ich bin gewandt im Schwimmen; ich gleite auf Kufen übers Eis; im Speerwurf bin ich unübertroffen; stets geschickt am Ruder jedes Bootes, und dennoch: Ein russisches Dienstmädchen verschmäht mich.

Harold II. von England (1020–1066) zugeschrieben

## LEHRHILFEN für den Sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 13 60, D-73603 Schorndorf, Telefon (0 71 81) 402-0, Telefax (0 71 81) 402-111

**Druck:**  
Druckerei Hofmann  
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

**Redaktion:**  
Heinz Lang  
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

**Erscheinungsweise:**  
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

**Bezugspreis:** Im Jahresabonnement € 19,80 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart. Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461



**Arbeitsblatt „Teamentwicklung“** **Sek. I**



Am Beispiel der Mannschaftssportart \_\_\_\_\_ Mannschaftsmitglieder: \_\_\_\_\_

Mannschaftsname: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**1. Aufwärmungsplanung:**

a) Läuferische Form der Aufwärmung/Kreislaufaktivierung (5 min)

\_\_\_\_\_

b) 4 Dehnungsübungen (Stretching) (Text oder Skizzen) (5 min) als Vorbereitung auf die Belastungen der Sportart und Rückenschulung.

c) 4 Kräftigungsübungen (Text oder Skizzen) (5 min) Zweck: Rückenschulung

Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
Zielmuskel:	Zielmuskel:	Zielmuskel:	Zielmuskel:

Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
Zielmuskel:	Zielmuskel:	Zielmuskel:	Zielmuskel:

**2. Konkrete Vorschläge zur Verringerung der Verletzungsgefahren im Spiel:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Merkmale guter und teamfähiger Mannschaften:**

1 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

**4. Vereinbarung zur Zielplanung: Auswahl von einem Merkmal, das wir durch Teamarbeit verbessern wollen:**

Wir wollen ... \_\_\_\_\_ ... verbessern

**5. Durchführungsplanung:**

- a) Erreichung oder Verbesserung dieses ausgewählten Merkmals durch folgende, im Team geplante Spiel- oder Übungsform: (Dies ist das Hauptthema, deshalb bitte ausführlich mit Skizzen bearbeiten und die Rückseite oder Zusatzblatt benutzen!)
- b) Analyse unseres Mannschaftsspiels – Spielbeobachtung mit Strichliste:

Datum	Summe der gelungenen Pässe/Zuspiele				Anzahl Fehlpässe Volleyball: missl. Annahme	Anzahl Torschüsse bzw. Korbversuche	Tore/ Körbe
	bis 3	bis 5	bis 7	> 7			

Für Volleyball: Spalte bis 3 = Annahme geglückt; Spalte bis 5 = Zweites Zuspiel geglückt; Spalte bis 7 = Drittes Zuspiel geglückt; Spalte Torschüsse = eigene Fehlangebe; Spalte Tore = Ball fällt unnötig.

**6. Prozessbewertung der Teamarbeit durch den Lehrer:** a) Bewertung der Teamfähigkeit der gesamten Mannschaft:

Phase/Datum							<b>Gesamt</b>     (Faktor 2)
<b>Aufwärmung</b>							
<b>Übungen</b>							
<b>Spiel</b>							
<b>Gesamtwert</b>							

- b) Bewertung des Mannschaftsblattes: → →  (Faktor 1)
- c) Bewertung der individuellen Teamfähigkeit: (Faktor 2)  
Jeder Mannschaftsspieler soll im Laufe der Unterrichtseinheit formulieren können, wie er persönlich seine Mannschaft unterstützt hat (Gruppen-/Einzelgespräche). – gesonderter Bewertungsbogen

**Übernahme für alle Mannschaftsmitglieder; Ausnahmen:** \_\_\_\_\_  
(Namenszeile für Spieler mit zu hohen Fehlzeiten oder Verweigerern)



Andreas Kleinmann

## Sinnorientierungen im Sport



# Teamfähigkeit

DIN A5, 176 Seiten + CD-ROM

ISBN 978-3-7780-0201-8

Bestell-Nr. 0201 € 19.80

Menschen brauchen Geborgenheit und Zugehörigkeit zu Gruppen. Im Zuge des gesellschaftlichen Wandels ist dies nicht mehr selbstverständlich gewährleistet. Mannschaftssport ist in dieser Hinsicht wertvoll, fördert jedoch nicht automatisch und effektiv die Teamfähigkeit, die eine zentrale Grundvoraussetzung zur gesellschaftlichen Beteiligung im Arbeitsleben, in Vereinen, im Freundeskreis, in der Familie und in der Politik darstellt. Das Buch wendet sich an alle Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter, die in der sportlichen Praxis von Schule und Sportverein die Teamfähigkeit der Kinder und Jugendlichen gezielt fördern wollen.

Das Buch beinhaltet Praxisbeispiele für das Teamtraining für folgende Sportarten: **Akrobatik, Basketball, Dauerlauf, Flag-Football, Fußball, Gerätturnen, Handball, Hockey, Kletterwand, Radsport, Rückschlagspiele, Rudern, Rugby und Volleyball.**

Umfangreiche Materialien für eine praxisgerechte Anwendung im Schul- und Vereinssport auf einer CD-ROM begleiten und unterstützen das Konzept.

**Struktur der praktischen Teamentwicklung 85**

**Strichliste zur Spielanalyse auf dem Arbeitsblatt**

Von diesen Beobachtungen ausgehend, können sich die Spieler dann kontinuierlich und selbstständig ihre Stärken, Schwächen und Erfolge im Zusammenspiel bewusst machen und diese auf ihrem Mannschaftsblatt dokumentieren. Erkenntnisse aus diesem Blickwinkel bieten ebenfalls gute Möglichkeiten einer teaminternen Rückmeldung und können dann im Sinne der Regelung (Abb. 42) wiederum in die Planung des weiteren Trainings einfließen.

**Erkennen von Trainingszielen**

6.3.9 Präsentation  
Hat jedes Team „seine“ geeigneten Übungen gefunden und eingeübt, werden sie den anderen Teams präsentiert. Dabei wird das Ziel der Übungsform nicht genannt. Die anderen sollen versuchen, aus der Präsentation der Übung zu erkennen, welches Ziel das Team damit verfolgt hat. Es können dann auch Hinweise der Beobachter erfolgen, wie die Übungen vielleicht optimiert werden können. Im folgenden Bild zeigt ein Team eine Übungsform mit zwei Bällen für Hockeypässe auf engem Raum. Er spielt nur langsame Pässe, um die Sitzenden nicht zu gefährden.

**Einschätzung von außen**

6.3.10 Rückmeldung an die Spieler (Bewertung)  
Jeder lernende Mensch ist an einer Rückmeldung von außen über seinen Lernstand interessiert und wünscht sich dadurch Beachtung und

Abb. 44: Team-Präsentation einer Hockey-Übung

Versandkosten € 2.-;  
ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir versandkostenfrei.

# Balancieren

## Baustein 7: Vom Mattentransport zum Handstützüberschlag über Pferd und Kasten und weiter zu anderen Kunststücken

Henner Hatesaul

Das Thema „Balancieren“ eignet sich besonders gut für Gruppenaufgaben. Schülerinnen und Schüler können Eigeninitiative entwickeln,

ihre Ideen einbringen und ihre Kenntnisse aus dem Sicherheitsbereich anwenden. Darüber hinaus müssen sie fähig sein, sich in die

Lage ihrer Mitschüler versetzen zu können.

Nach einer kurzen Einführung anhand einer Übersicht werden die Arbeitsaufträge verteilt, wobei die Gruppeneinteilung – je nach pädagogischer Intention – durch die Schüler selbst oder die Lehrkraft erfolgt. Jede Gruppe erhält zusätzlich eine Liste der in der Sporthalle verfügbaren Geräte und eine Raumzuordnung. Wie bei den anderen Bausteinen sind auch hier laminierte Vordrucke zu empfehlen.



Abb. 1: Bank, Böcke, Bank, Hochreck, Bank, Stufenbarren, Übungsschwebelbalken, Kasten

### Beispiele für Arbeitsaufträge mit Vorgabe der Balanciergeräte

1. Seile, Bänke und/oder Schwebelbalken (s. Kasten Arbeitsblatt)
2. Reckstangen, Bänke und/oder Schwebelbalken
3. Barrenholme, Bänke und/oder Schwebelbalken

Einige Lösungsmöglichkeiten für Einzelstationen zeigen die folgenden Abbildungen.

### Zur Erweiterung des Angebots an Balanciergeräten einige weitere Tipps

- Ausgemusterte Klettertaue können weiter für Balancieraufbauten verwendet werden.
- Feuerwehrschräuche (gebraucht kostenlos bei der Feuerwehr zu erhalten) lassen sich mittels Metallplatten/Maschinenschrauben (10 mm) und Hutmuttern aus dem Baumarkt



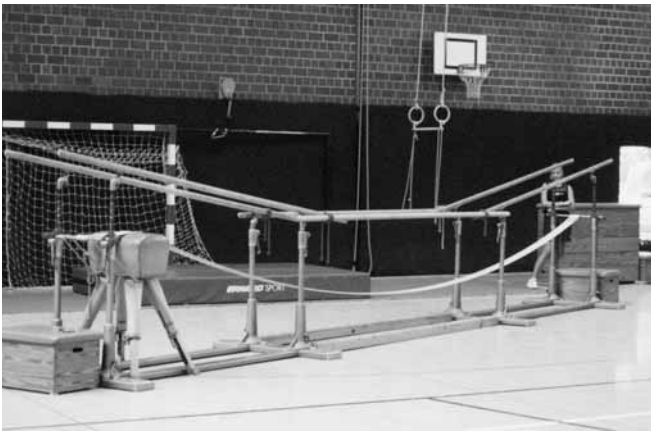


Abb. 2: Feuerwehrschauch in Barren (Matten fehlen noch)

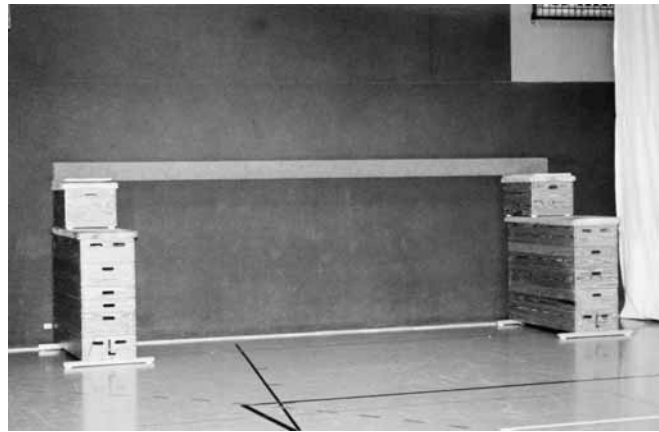


Abb. 3: Schwebebalken (umgebaut) an der Wand (Matten fehlen noch)

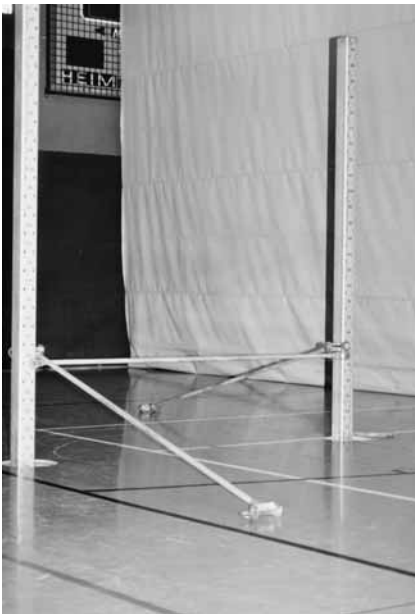


Abb. 4: Reckstangen (Matten und Befestigung der schrägen Stange fehlen noch; die waagerechte Stange kann auch höher eingehängt werden)

zu einem Balanciergerät umbauen (Abb. 6). Die Befestigung erfolgt mittels kurzer Seile am Reckpfosten



Abb. 6: Einhängvorrichtung am Feuerwehrschauch

bzw. mit (s. auch Abb. 2) Stangen am Barren. Das Zusammenrutschen von 2 Barren lässt sich z. B. durch Kanthölzer/Hockeybande verhindern (s. Abb. 2). Der Feuerwehrschauch sollte gleich in der passenden Länge vorbereitet werden.

● Übungsschwebebalken lassen sich zu einem interessanten Balanciergerät umbauen, indem man die Füße durch Holzplatten ersetzt (Abb. 7). Dadurch rückt der Balken näher an die Wand und das Balancieren wird erheblich erschwert, da nun die Ausweichmöglichkeiten



Abb. 7: Umgebauter Schwebebalken

stark eingeschränkt werden (Abb. 3). Statt eines Schwebebalkens kann man auch ein Kantholz (10 x 10 cm oder 12 x 12 cm) verwenden und mit Teppichboden überziehen.

**Weitere Beispiele finden sich in**

Trebels A. H. (1999). *Spielen und Bewegen an Geräten*. AFRA-Verlag, Frankfurt.  
 Hirtz, P., Hotz, A. & Ludwig, G. (2000). *Gleichgewicht*. Schorndorf: Hofmann.  
 Weigl, U. (2004). *Gleichgewichtsparcours*. Schorndorf: Hofmann.  
 BAGUV (1996). *Alternative Nutzung von Sportgeräten*. Sicherheit im Schulsport, Heft 9.  
 Gallinat, H.-J. & Rix, A. (2001). *Der Körper im Gleichgewicht*. Persen Verlag.

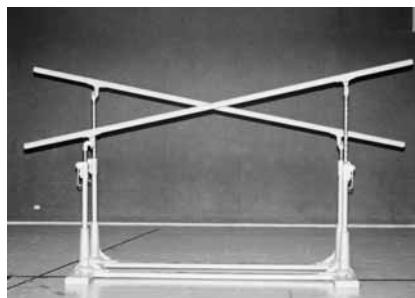
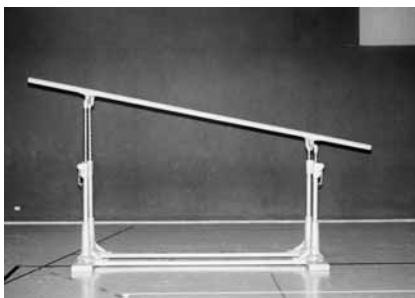


Abb. 5 a+b: Schrägbarren (Aufstiegshilfen und Matten fehlen noch)

Anschrift      Henner Hatesaul  
 des Verfassers: Ankestraße 4  
 49809 Lingen



## Arbeitsauftrag

**Balancieren****Über etwas balancieren**

Beispiele  
 Reckstange  
 Barrenholm(e)  
 Seil  
 Schwebebalken  
 Bank  
 ...

**Mit etwas balancieren**

Beispiele  
 Stelzen  
 Holzklötze  
 Dosen  
 Walze  
 Pedalo  
 ...

Die **Schwierigkeit**, über etwas zu balancieren, ist veränderbar:

**leicht**  
 breit  
 niedrig  
 eben  
 fest  
 kurz

**schwierig**  
 schmal  
 hoch  
 schräggestellt  
 wacklig  
 lang

**ohne Hindernisse**

**mit Hindernissen**

z. B. über  
 aufgelegte Medizinbälle  
 Kartons  
 Hütchen  
 durch Reifen

**ohne Zusatzgeräte**

**mit Zusatzgeräten**  
 z. B. Gymnastikbälle

**ohne Seheinschränkung**

**mit Seheinschränkung**  
 z. B. Augenbinde  
 „Scheuklappen“  
 „Altenbrille“

Hinweis:

Druckschrift: Übersicht „Balancieren“ (Lehrervorgabe)

Kursivschrift: Schülerbeiträge bzw. Ergänzungen durch die Lehrkraft

## Arbeitsauftrag zum Thema „Balancieren“

Ihr sollt einen Balancier-Parcours mit folgenden Geräten aufbauen:

● **Seile/Bänke** und/oder **Schwebebalken**

**Hilfsgeräte** können sein:

Matten, Kästen, kleine Kästen, Böcke usw.

Das Zusatzblatt enthält eine Liste der verfügbaren Geräte und einen Hallenplan, in dem eingezeichnet ist, welcher Raum euch zur Verfügung steht.



**Berücksichtigt die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen**



- Der Parcours soll für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer durchführbar und interessant sein; d. h. Differenzierungsmöglichkeiten und/oder Hilfen müssen eingeplant werden.
- Probiert zunächst den Parcours aus und verbessert ihn eventuell. Der fertige Parcours soll dann so skizziert werden, dass er problemlos nachzubauen und zu benutzen ist.
- Nach **30 Minuten** wird das Ergebnis von den anderen Gruppen ‚getestet‘. Jede Gruppe notiert neben der Skizze die Vorzüge, Mängel und eventuell Verbesserungsvorschläge des durchlaufenen Parcours.



Udo Weigl

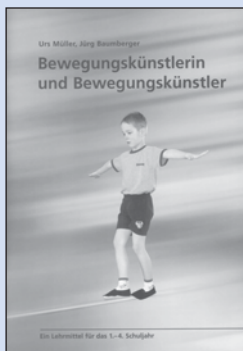
### Gleichgewichtsparcours

#### Übungen zur Stabilisierung der Gleichgewichtsfähigkeit

Abweichend zu anderen Büchern, die eine reine Übungsdarstellung des Autors beinhalten, setzt sich dieses Buch mit den Übungswünschen und dem jeweiligen Meinungsbild der Kinder auseinander. Durch die Zusammenarbeit des Autors und einer Arbeitsgruppe ist es gelungen, eine Übungssammlung von 63 Gleichgewichtsstationen zu erstellen. Das Buch Gleichgewichtsparcours ist ein Konzept, das Lehrkräften im Fach Sport, Sportstudenten und Jugendvereinstrainern behilflich sein wird.

16,5 x 24 cm, 164 Seiten, ISBN 978-3-7780-3692-1

**Bestell-Nr. 3692 € 19.80**



Urs Müller / Jürg Baumberger

### Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler

Die Werkstatt mit weiterführenden Unterrichts Anregungen leistet einen Beitrag zum individualisierenden und gemeinschaftsbildenden Unterricht. Inhalte sind das Seilspringen, Balancieren und Klettern. Schülergerechte Postenblätter, Lernkontrollen, ein Diplom als Bewegungskünstlerin bzw. Bewegungskünstler und viele Ideen für den Stundenbeginn und Stundenschluss helfen, einen zielgerichteten und attraktiven Unterricht zu gestalten.

DIN A4, 48 Seiten

**Bestell-Nr. 3149 € 13.40**



Prof. Dr. Peter Hirtz / Prof. Dr. Arturo Hotz / Prof. Dr. Gudrun Ludwig

### Gleichgewicht – 2. Auflage 2004

Der im Zentrum stehenden vielfältigen praktischen Gleichgewichtsschulung liegt ein Modell zugrunde, das sich aus charakteristischen Anforderungen und den verschiedenen Bewältigungsstrategien ableitet und Gleichgewicht als Funktion, als Fertigkeit, als Fähigkeit und als motorische Kompetenz versteht und auf Formen des Stand-, Balancier-, Dreh- und Flug-Gleichgewichts orientiert. Anregungen zur angemessenen Vervollkommnung des motorischen Gleichgewichts über die gesamte Lebensspanne hinweg werden ebenso vermittelt wie für den Bereich von Therapie und Rehabilitation.

DIN A5, 208 Seiten, ISBN 978-3-7780-0021-2

**Bestell-Nr. 0022 € 16.80**



PD Dr. Andreas Klee / Prof. Dr. Klaus Wiemann

### Beweglichkeit / Dehnfähigkeit



Im vorliegenden Buch wird versucht, Hinweise für die Praxis des Dehnens und die Behandlung des Themas „Dehnungstraining“ in der Schule zu geben. Als Ergänzung zum Buch erhält der Leser eine CD-ROM, auf der 148 PDF-Dokumente mit den Übungen und den Übungsbeschreibungen abgelegt sind sowie 11 Dehnprogramme, mit denen die wichtigsten Trainingsziele abgedeckt werden sollen. Darüber hinaus können die Dehnungsübungen auf der CD-ROM zu eigenen Dehnprogrammen zusammengestellt werden.

DIN A5, 192 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0171-4

**Bestell-Nr. 0171 € 19.80**

# Dehnen im Sportunterricht – mit Dehnungskarten

Wolfgang Danetzki

Bei vielen Kindern und Jugendlichen ist eine eingeschränkte Beweglichkeit festzustellen. Spätestens nach dem Einsetzen des Längenwachstums in der Pubertät stellt man dann als Sportlehrer fest, dass z. B. nur ein Bruchteil der Schülerinnen und Schüler – ein Beispiel für die eingeschränkte Beweglichkeit – bei durchgedrückten Beinen ihren Fußrist erreichen können.

Eine der Ursachen liegt im unregelmäßigen oder gar nicht vorhandenen Dehnen der Muskulatur im Sportunterricht.

Wenn die Schülerinnen und Schüler die Notwendigkeit des Dehnens nicht kennen und dessen korrekte Ausführung in der Schule oder im Verein nicht lernen, dann übertragen sie dies auch nicht in ihr privates Sportprogramm.

Das Dehnen gehört bei den Kindern gewiss nicht zu den beliebtesten Elementen des Sportunterrichts, denn es ‚passiert‘ nicht viel, man erkennt nicht sofort Erfolge und Dehnungen können u. U. auch schmerzhaft sein.

## Wie kann man Schülern das Dehnen schmackhaft machen?

Man benötigt Hilfsmittel mit hohem Aufforderungscharakter, die die Schülerinnen und Schüler in die Eigenverantwortlichkeit führen. So erleben sie das Dehnen mit Spaß.

Solche Hilfsmittel sind ‚Dehnungskarten‘. Sie sind gut einsetzbar für Schülerinnen und Schüler von der 3. bis zur 7. Klasse.

Die Karten sind farbig gestaltet, mit wenig Text und lustigen Zeichnungen. Für die Kinder sind sie auf diese Weise plakativ, motivieren zum Mitmachen und festigen so erlernte Bewegungen. Die Dehnübungen werden den Schülern so durch Wort und Bild auf verschiedenen Lernebenen vermittelt.

Der Einsatz der Karten stellt außerdem eine Möglichkeit dar, die Kinder zu Selbstständigkeit und sozialem Handeln zu erziehen. Schülerinnen und Schüler erfahren einen Lernzuwachs in verschiedenen Bereichen:

- Aus sportmotorischer Sicht erlernen sie die richtigen Übungsausführungen;
- sie erfahren, wann, warum und wie lange gedehnt wird;
- sie werden emotional und individuell gestärkt, da sie Verantwortung übernehmen und einzelne Bausteine des Unterrichts leiten und
- sie festigen dadurch soziale Kompetenz, dass sie miteinander in der Gruppe arbeiten.

Darüber hinaus gewinnt Sportunterricht bei selbstständiger Arbeit in Gruppen ein hohes Maß an innerer Differenzierung. Mit Hilfe von ‚Dehnungskarten‘ kann eine Einführung in Lernstrategien stattfinden, bei denen Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.

‚Dehnungskarten‘ sind ein Medium, um im „Lehrplan Sport“ vorgegebene pädagogische und motorische Ziele zu erreichen. Im Bereich des selbstständigen Arbeitens lernen auf diese Weise Schüler, sachgerecht mit Sportmaterialien umzuge-

hen; Materialien und Medien werden genutzt und entsprechend der gewonnenen Erkenntnisse in der entsprechenden Unterrichtsphase eingesetzt. Die Schülerinnen und Schüler werden schließlich in die Lage versetzt, Funktionen bei der Durchführung einzelner Unterrichtsphasen, wie z. B. dem Aufwärmteil, zu übernehmen.

## Wie kann man Dehnungskarten im Sportunterricht einsetzen?

Für die nachfolgend aufgeführten Punkte bei der Einführung und dem Einsatz von ‚Dehnungskarten‘ im Sportunterricht sollten jeweils 5–15 Minuten anberaumt werden. Jeder dieser Punkte kann 1–3 Wochen lang behandelt werden. Dies ist abhängig vom Lernzuwachs der Schüler.

### Folgendes Vorgehen ist möglich:

1. Lehrer und Schüler stehen in Kreisauflistung. Es wird über die Gründe für das Dehnen gesprochen: Dehnungen im Sport sind wichtig, denn die Muskulatur ist bei nachfolgender Belastung nicht so



Abb. 1: Die Aufgaben werden besprochen

verletzungsanfällig, die Koordination wird verbessert und die Weite der Bewegungsausschläge in den Gelenken wird beibehalten oder verbessert.

Der Lehrer fragt, ob jemand eine Dehnübung kennt und lässt diese in der Kreismitte vor- und von den anderen Schülern mitmachen. Die Positionen sollen zwischen 10 und 30 Sekunden gehalten werden.

In der Regel melden sich diejenigen, die über ihr Vereinstraining Dehnübungen erlernt haben. Der Lehrer ergänzt inhaltlich, welche Muskeln bzw. Muskelgruppen gedehnt werden und korrigiert ggf. die Ausführung.

2. Schüler und Lehrer stehen in Kreisauflistung. Die Schüler zeigen Dehnübungen, die sie im Unterricht erlernt haben. Erarbeitet wird, für welche Muskeln bzw. Muskelgruppen diese Übungen bedeutsam sind. Die Schüler korrigieren



Abb. 2 u. 3: Schüler orientieren sich an der Karte

sich gegenseitig bei der Bewegungsausführung.

3. Schüler und Lehrer stehen in einem Kreis. Der Lehrer verteilt die Karten, die Danni darstellen, eine sporttreibende Comicfigur. Auf den Karten erkennen die Schüler bereits erlernte Dehnübungen und erfahren durch die Überschrift, welche Muskulatur bzw. Muskelgruppe durch diese Übung gedehnt werden soll.

Jede Karte ist, je nach Anzahl der Schüler, zwei- bis dreimal vorhanden.

Nachdem alle ihre Karten angeschaut haben, werden sie vor den Füßen abgelegt.

Nacheinander demonstrieren die Schüler ihre Dehnübungen. Da jedes Motiv zwei- bis dreimal vorkommt, demonstrieren die Schüler mit den gleichen Aufgaben gemeinsam ihre Übung in der Mitte des Kreises. Die übrigen Mitschüler dehnen sich nach deren Vorgaben. Erklärungen und Korrekturen finden durch Schüler und Lehrer statt. Am Ende sammelt ein Schüler die Karten wieder ein und übergibt sie dem Lehrer.



Abb. 4: Dehnübungen in der Gruppe

4. Die Schüler bilden **drei gleichstarke Gruppen** mit jeweils 6-10 Schülern. Sie stellen sich in der Halle oder auf dem Sportplatz **in drei Kreisen** auf. Ein Schüler aus jeder Gruppe bekommt die von der Lehrkraft den einzelnen Gruppen zugeordneten Karten und verteilt sie an seine Gruppenmitglieder. Die Schülerinnen und Schüler schauen sich ihre Karten an und legen sie vor ihren Füßen ab.

Anschließend beginnt ein Schüler seine Dehnübung in der Kreis-



Abb. 5: Selbständiges Arbeiten

mitte vorzumachen. Seine Gruppenmitglieder machen diese Übung mit. Der Reihe nach stellen alle Gruppenmitglieder ihre Übung vor und die Gruppe schließt sich an. Auf diese Weise nimmt jeder Schüler aktiv an der Unterrichtsgestaltung teil.

Die Lehrkraft kontrolliert die Ausführung, korrigiert gegebenenfalls und achtet auf das soziale Verhalten untereinander.

Sind alle Übungen durchgeführt, sammelt ein Schüler die Karten wieder ein und gibt sie der Lehrkraft zurück.

In nachfolgenden Stunden werden neue Gruppen gebildet. Andere Schüler sind dann für das Austeilen der Karten und den Beginn des Dehnens verantwortlich. Zur Abwechslung könnte man auch die Schüler Karten vom ausgehändigten Stapel ziehen lassen. In der Regel erhalten die Schüler andere Dehn-Aufgaben als bei vorherigen Unterrichtsstunden. So bleibt der Unterricht - und damit auch das Dehnen - abwechslungsreich.



Wolfgang Danetzki ist Schulsportleiter an der Gerhart-Hauptmann-Schule in Rüsselsheim. Dort unterrichtet er die Fächer Mathematik und Sport.

Anschrift:  
Igelweg 35, 65428 Rüsselsheim  
E-Mail: wolfgangdanetzki@aol.com