

## Motorikschulung für die Vor- und Grundschule – Indoor-Bewegungswelten als Option?

René Költz

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ – diese Redewendung gilt besonders für den Sport: wer in jungen Jahren eine unzureichende motorische Ausbildung erhält, wird in der Regel später auch kein guter Sportler.

Viele Kinder kommen bereits mit defizitären motorischen Voraussetzungen in die Sekundarstufe I. Oftmals können diese Defizite dann nicht oder nur mühsam ausgeglichen werden – mit negativen Auswirkungen auf die individuelle Entwicklung des Schülers und den Leistungsfortschritt der Sportgruppen.

Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten sind für die sportliche Ausbildung von grundlegender Bedeutung. Sie kennzeichnen individuelle Differenzen im Ausprägungsgrad und im Niveau der internen Steuerungs- und Funktionsprozesse. Motorische Fähigkeiten bilden die Voraussetzung für jeweils mehrere strukturell verschiedenartige Ausführungsformen und sind von unterschiedlicher Generalität. Motorische Fertigkeiten sind prinzipiell mit einer strukturellen Bewegungsform verknüpft, unterscheiden sich jedoch im Grad der Offenheit und im Transferpotential.

Gerade das Vor- und Grundschulalter ist ein äußerst günstiges motorisches Lernalter. Doch durch „Urbanisierung, Mediatisierung, Massenkonsum, Verpädagogisierung und Sozialumbruch“ fehlen den Kindern dafür Bewegungs- und Erlebnisräume. Die Folge ist ein Mangel an Sinnes-, Bewegungs-, Spiel- und Eigentätigkeitserfahrungen. Gerade dem Sportunterricht kommt eine besondere Bedeutung zu, da er nahezu alle Kinder erreicht. Deshalb ist es notwendig, ihn möglichst effektiv zu nutzen. Viele Umstände lähmen eine intensive sportmotorische Ausbildung, so dass bei einer 45-Minuten-Stunde nicht selten eine Netto-Unterrichtszeit von nur ca. 20-25 Minuten bei den Kindern ankommt: Z. B.

- geht viel Zeit für das Umkleiden verloren,
- verschlingt ein anspruchsvoller Geräteaufbau weitere Minuten und ist mit kleinen Kindern nicht einfach zu organisieren,

- mindern große Klassen, lange Wartezeiten vor den Geräten, beengte oder unzureichend ausgestattete Hallen ein intensives Bewegungserlebnis und somit eine hinreichende Motorikschulung.

Zudem wird Sport an den Grundschulen überwiegend fachfremd unterrichtet. Lediglich zwei bis drei Wochenstunden sind für den Sportunterricht an den Grundschulen in Deutschland vorgesehen – viel zu wenig in dieser entscheidenden Phase.

Es gibt viele Verbesserungsansätze, um ein Mehr an Qualität und Quantität zu erreichen. Ein pragmatischer und effektiver Ansatz wäre das Einbeziehen moderner „Bewegungswelten“, welche es mittlerweile in vielen Städten gibt. Dies sind ansprechend gestaltete spektakuläre Spiel- und Abenteuerwelten auf Hallenflächen von bis zu 3000 m<sup>2</sup>. Nur die Schuhe ausziehen – und die Kinder bewegen sich fast pausenlos intensiv und motorisch-vielseitig: Klettern, Balancieren, Hüpfen,

### AUS DEM INHALT:

**René Költz**

Motorikschulung für die Vor- und Grundschule –  
Indoor-Bewegungswelten als Option?

1

**Lars Schmoll**

Wie verbessere ich meine Ausdauer?

Ein Beispiel zur Arbeit mit Portfolios für die  
Sekundarstufe II

3

**Sabine Hafner & Peter Neumann**

Schlagt euren Sportlehrer

9

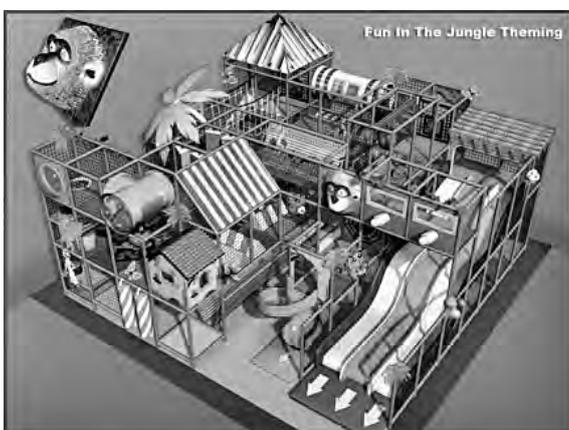
**Christian Stallmann**

„Spiele spielen“ – Handicaps taktisch einsetzen

15

Abb. 1a:  
Halligalli Kinderwelt  
Kelkheim

Abb. 1b:  
Halligalli Kinderwelt  
Kelkheim



Springen, Stützen, Hängen, Hangeln, Kriechen, Ziehen und andere elementare Fertigkeiten werden in den Kletterparks, Gewandtheitsparcours oder an verschiedenen Trampolinen intensiv abverlangt (siehe Abb. 1 a+b). Da die Gerätelandschaften adressatengerecht sind und nicht erst aufgebaut werden müssen, sind sie besonders für den Vor- und Grundschulbereich geeignet.

Als methodische Alternative, in den Wintermonaten oder bei schlechtem Wetter, wenn Sportstätten im Außenbereich unzureichend genutzt werden können, bieten Bewegungswelten attraktive Möglichkeiten für ein intensives und vielseitiges Bewegungserlebnis und um fertigkeitenorientiert zu „trainieren“. Zahlreiche Matten, Trampoline oder Schaumstoffgegenstände können z.B. den Zugang zu Roll- und Überschlagbewegungen erleichtern.

Hinter Bewegungswelten – oftmals auch Indoor-Kinderwelten oder Indoor-Spielplätze genannt – stehen meist (noch) private Unternehmen, die vornehmlich an Werktagen morgens nicht ausgelastet sind. Deshalb sind die Betreiber für Kooperationen mit Schulen aufgeschlossen, so dass der Eintrittspreis im Rahmen des Möglichen bleibt. Vielerorts wird in Kindergärten oder Grundschulen ein monatlicher „Bagatellbetrag“, z. B. für Bastelmateriale, abverlangt – als Investition

in die motorische Grundsteinlegung sollte dies auch möglich sein.

Ein möglicher Schritt wäre die Einrichtung einer (stationären) „Bewegungswelt“ an den Schulen vor Ort, zum Beispiel in einem Gymnastikraum:

- eine Option mehr, um Vertretungsstunden gewinnbringend zu nutzen,
- ein Plus an Bewegungsmöglichkeiten in Pausen und
- ein sinnvoller Beitrag zur Ganztagesbetreuung.

Beispielsweise haben manche Familienhotels – auch in südlichen Ländern – eine Indoor-Bewegungswelt eingerichtet. Die Kinder können sich dort geschützt vor schlechtem Wetter, wie auch vor zu intensiver Sonnenbestrahlung während der Mittagszeit, ganztags vielseitig bewegen.

Der Erfolg der Ausbildung steht und fällt mit einer fachlich und pädagogisch kompetenten Lehrkraft. Die Offenheit der Aufgabenstellung ist nicht mit Plan- oder Ziellosigkeit zu verwechseln; Unterricht sollte so angelegt sein, dass zielgerichtet konkrete Ergebnisse erzielt werden können. Ansonsten kann es dazu kommen, dass die Schüler jeder Anforderung, die ihnen im Augenblick zu schwer oder auch nur lästig erscheint, aus dem Wege gehen. Auf Dauer würden damit vor allem die schwächeren Schüler benachteiligt. Diese Problematik ist bei umgesteuerter außerschulischer Nutzung – ohne Lehrkraft – offensichtlich.

Die ohne Zweifel vorhandene Attraktivität der Indoor-Welten wird den allgemeinen Trend zur Individualisierung im Sport stützen. Der Schulsportunterricht in der Gruppe, mit zum Teil ganz anderen pädagogischen Zielsetzungen, kann dieser Entwicklung entgegenwirken, indem man z.B. mit binnendifferenzierten Kleingruppen in einer Indoor-Welt arbeitet.

Letztlich bedarf es des kritischen Hinterfragens, ob man die Umwelt zunehmend in eine künstliche Plastikwelt verlegen soll. Aber prinzipiell ist jede Sporthalle, jede Schwimmhalle oder jeder herkömmliche Spielplatz (auch) eine künstliche Erlebniswelt. Es geht um intensive Motorikschulung – und dies ist eine Option.

#### Literatur

- Roth, K. (1999). Die fähigkeitsorientierte Betrachtungsweise (Differenzielle Motorikforschung). In: K. Roth & K. Willimczik – *Bewegungswissenschaft*. Reinbek: Rowohlt
- Söll, W. & Kern, U. (1999). *Alltagsprobleme des Sportunterrichts*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- SPRINT-Studie (2005). *Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland*. Paderborn
- Zeiger, H.J. & Zeiger, H. (1998). *Orte und Zeiten der Kinder. Soziales Leben im Alltag von Großstadtkindern*. Weinheim, München: Juventa Verlag



**René Költz**  
ist Gymnasiallehrer am  
Ludwig-Uhland-  
Gymnasium in  
Kirchheim u. Teck.

[rene.koeltz@web.de](mailto:rene.koeltz@web.de)

# Wie verbessere ich meine Ausdauer?

## Ein Beispiel zur Arbeit mit Portfolios für die Sekundarstufe II

Lars Schmoll

### Ausgangslage und Ablauf

Der Grundkurs der Jahrgangsstufe 12 besteht aus 22 Schülerinnen und Schülern, die im Hinblick auf Sporterfahrungen und Leistungsfähigkeit als heterogen einzustufen sind, was einen differenzierten und individualisierten Unterricht notwendig erscheinen lässt. Das Thema ‚Ausdauer‘ ist ein Gegenstand des gewählten Kursprofils und sollte im Inhaltsbereich Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik realisiert werden.

Die leitenden pädagogischen Perspektiven waren

- die Gesundheit fördern,
- das Gesundheitsbewusstsein entwickeln sowie

- die Leistung erfahren, verstehen und einschätzen (vgl. genauer MSWWF 2001).

Die Lernenden erledigen zwar bereitwillig theoretische Aufgaben (z. B. Hausaufgaben, Führung eines Sportheftes), die Bereitschaft bzw. Motivation ist dabei aber eher als gering einzuschätzen. Aus diesem Grund fiel bei der Planung des Unterrichtsvorhabens und des Einsatzes des Portfolios die Wahl auf eine Mischung aus Entwicklungs- und Beurteilungsportfolio (vgl. Theoriebeitrag im gleichen Heft). Darin enthalten sind z. B. genaue Vorgaben der Lehrkraft, wodurch die Verbindlichkeit erhöht werden sollte. Die folgende Tabelle listet die Themen der einzelnen Unterrichtseinheiten (UE) mit didaktisch-methodischem Kommentar auf.

Tab. 1:  
Ablauf des  
Unterrichtsvorhabens

	Thema	Didaktisch-Methodischer Kommentar
1	Was ist Ausdauer? Erarbeitung der wichtigsten Ausdauerarten	Anhand einer Mind-Map werden zentrale Ausdauerarten erarbeitet und mit praktischen Beispielen veranschaulicht.
2	Welche Ausdauer brauche ich? Überprüfung der Belastungsstrukturen unterschiedlicher Bewegungsfelder	Die Lernenden erproben verschiedene sportliche Bewegungsfelder und erläutern die vorrangig benötigte Ausdauerfähigkeit.
<b>A</b>	<b>Einführung des Portfolios mit Transparenz der Erwartungen und Hinweise zu den Beurteilungskriterien</b>	
3	Warum Ausdauertraining? Erstellung einer Liste möglicher positiver Effekte des Ausdauertrainings	Die Lernenden erweitern ihre Mind-Map und erkennen <i>positive Effekte</i> für das eigene Sporttreiben (höhere Leistungsfähigkeit), das alltägliche Leben (Gefühl des Wohlbefindens) und die körperliche Gesundheit.
<b>B</b>	<b>Portfolioaufgabe: Schriftliche Darlegung der eigenen Sportbiografie im Hinblick auf das Thema „Ausdauer“ („Ich und Ausdauersport“)</b>	
4	Welche Ausdauerleistungsfähigkeit habe ich? Überprüfung und Diskussion der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit anhand des Cooper-Tests.	Der Kurs führt den Cooper-Test durch, ordnet die eigene Leistungsfähigkeit in vorhandene Tabellen ein und diskutiert deren Sinnhaftigkeit.
5	Wie gelingt effektives Ausdauertraining? Erarbeitung grundlegender Trainingsprinzipien zur Verbesserung der allgemein-aeroben Ausdauer.	Anhand eines Stationenlernens werden die zentralen Trainingsprinzipien erarbeitet.

	Thema	Didaktisch-Methodischer Kommentar
<b>C</b>	<b>Portfolioaufgabe: Einschätzung des eigenen Leistungsstandes. Erstellung eines individuellen Trainingsplans und Formulierung einer Zielvereinbarung</b>	
6	Ausdauertraining individuell: Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch ein selbst gestaltetes Trainingsprogramm	Die Lernenden wenden die Prinzipien in der Praxis an, dabei kann die Art der Ausdauer individuell gewählt werden.  <b>Erstes Portfoliogespräch zwischen Lehrkraft und Lernendem.</b>
<b>D</b>	<b>Portfolioaufgabe: Die Arbeit mit einem Trainingstagebuch</b>	
7	siehe UE 6  <i>Anmerkung: Zwischen der 6. und 7. Einheit sollten mindestens drei Wochen liegen</i>	siehe UE 6  <b>Zweites Portfoliogespräch zwischen Lehrkraft und Lernendem.</b>
<b>E</b>	<b>Portfolioaufgabe: Erstellung eines Kann-Bogens zur Prüfung der Zielvereinbarung, Gegenseitige Präsentation der Portfolios in wechselnder Partnerarbeit</b>	
8	siehe UE 6  <i>Anmerkung: Zwischen der 7 und 8 Einheit sollten mindestens drei Wochen liegen</i>	siehe UE 6
<b>F</b>	<b>Portfolioaufgabe: Fertigstellung des Portfolios und Abgabe; Ausfüllen einer Evaluation der Portfolioarbeit</b>	
9	<i>Ggf. Präsentation ausgewählter Portfolioprodukte Vorstellung und Diskussion der Evaluationsergebnisse</i>	Je nach Lerngruppe ist hier Raum für Schülerreferate zu individuell gewählten Themen (z. B. physiologische Aspekte des Ausdauertrainings, Gesundheitsaspekte)
<b>G</b>	<b>Drittes Portfoliogespräch zwischen Lehrkraft und Lernenden, Diskussion des Notenvorschlags der Schülerinnen und Schüler</b>	

Die Portfolioarbeit ist auf die Dauer eines Schulhalbjahres ausgelegt. Das bedeutet, dass zwischen den einzelnen Unterrichtseinheiten häufig mehrere Wochen Pause liegen. Eine solche Zeitplanung erscheint unbedingt erforderlich, da es um eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit geht. Die einzelnen Unterrichtseinheiten sind in ihrer Komplexität unterschiedlich. Dementsprechend ist z. T. eine Realisierung in Einzelstunden denkbar (z. B. UE 1 und 3), andere Themen

benötigen dagegen etwas mehr Zeit (ein bis zwei Doppelstunden) (z. B. UE 2 und 4). Bei der Ausgestaltung der einzelnen Unterrichtseinheiten liegt es in der Hand der Lehrkraft, welche Sachaspekte vorgegeben und welche Aspekte eher von den Lernenden erarbeitet werden. Im dargestellten Beispiel werden u. a. die Ausdauerarten (siehe zur Veranschaulichung Tabelle 2) und die Trainingsprinzipien eher lehrerorientiert erarbeitet.

Ausdauerart	Wettkampfzeiten
Sprint- und Schnelligkeitsausdauer	10 bis 20 Sekunden
Kurzzeitausdauer (KZA)	20 Sekunden bis 2 Minuten
Mittelzeitausdauer (MZA)	2 Minuten bis 10 Minuten
Langzeitausdauer (LZA)	10 Minuten bis mehrere Stunden
LZA 1	10 Minuten bis 35 Minuten

Tab. 2:  
Ausdauerarten unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Wettkampfzeiten (vgl. Friedrich 2005, 77)

Ausdauerart	Wettkampfzeiten
LZA 2	35 Minuten bis 90 Minuten
LZA 3	90 Minuten bis 360 Minuten
LZA 4	über 360 Minuten

## Arbeit mit dem Portfolio

In Tabelle 1 sind insgesamt sieben besondere Teilbereiche für die Arbeit mit bzw. an den Portfolios dargestellt. Diese sind in ihrer zeitlichen und räumlichen Ausrichtung unterschiedlich. Im Folgenden werden die einzelnen Aspekte etwas genauer erläutert und Hinweise zur praktischen Umsetzung gegeben.

### Einführung des Portfolios mit Transparenz der Erwartungen und Hinweise zu den Beurteilungskriterien

Dieser Aspekt erfolgt durch einen Lehrervortrag im Unterricht (ca. 10-15 Minuten). Darin werden die zentralen Vorgaben an das Portfolio (z. B. Layout, Gestaltung) und Bewertungskriterien offen gelegt (siehe Kasten rechts) und eventuelle Rückfragen beantwortet.

### Schriftliche Darlegung der eigenen Sportbiografie im Hinblick auf das Thema „Ausdauer“. Portfolioaufgabe: Einschätzung des eigenen Leistungsstandes. Erstellung eines individuellen Trainingsplans und Formulierung einer Zielvereinbarung

Diese Teilbereiche sind wesentliche Aspekte im Hinblick auf eine individuelle Förderung. Die Umsetzung erfolgt in Form einer schriftlichen Hausaufgabe und berührt daher den Bewegungsunterricht nicht. Die formulierten Ziele der Schülerinnen und Schüler des Kurses waren dabei sehr unterschiedlich und dokumentieren die Heterogenität des Kurses (siehe Kasten unten).

- Felix: „Ich möchte gerne 30 Minuten ohne Pause laufen und keine Seitenstiche zu bekommen.“
- Verena: „Ich möchte von meiner Note 4 beim Cooper-Test runter.“
- Johannes: „Ich habe zur Steigerung meiner Schnelligkeitsausdauer die Verbesserung meiner 400m Bestzeit zum Ziel.“
- Sahar: „Ich werde versuchen meine Pulskurve auf dem Fahrradergometer zu verbessern.“

### Portfolioaufgabe: Die Arbeit mit einem Trainingstagebuch

Hier geht es um die Klärung der formalen Aspekte des Tagebuchs (z. B. Form, Art der Dokumentation, etc.). Es bieten sich Anknüpfungspunkte zu den bereits erarbeiteten Fachkenntnissen der Trainingsgestaltung an. Denkbar ist beispielsweise die exemplarische Diskussi-

#### Hinweise für das Arbeiten mit unserem „Ausdauer-Portfolio“

Ein Portfolio stellt allgemein eine zielgerichtete Sammlung von Schülerarbeiten dar, die unter Beteiligung des Schülers bei der Auswahl der Inhalte und der Festlegung von Beurteilungskriterien angelegt werden soll. Es soll dokumentieren, mit welchen Anstrengungen und auf welchen Wegen ein Schüler/eine Schülerin etwas gelernt hat und zu welchen Ergebnissen er/sie dabei gelangt ist. Es gibt verschiedene Arten der Portfolioarbeit.

Wir benutzen in unserem Kurs ein Entwicklungs- bzw. Beurteilungsportfolio, das zur Leistungsmessung und damit auch zur Notengebung dienen soll. Somit werden Umfang, Inhalt, sprachliche Gestaltung und äußere Form des Portfolios beurteilungsrelevant.

Ein Inhaltsverzeichnis zum Thema dient zur Orientierung. Das Portfolio wird zum einen durch Arbeitsblätter des Lehrer/der Lehrerin gefüllt. Darüber hinaus wird eine umfassende Dokumentation der Trainingsaktivitäten verlangt.

Eine weitere Aufgabe ist die individuelle Erweiterung des Portfolios; dies ist zu nahezu allen Kapiteln denkbar. Wichtig ist dabei unbedingt der Quellennachweis, der auch in das Literaturverzeichnis aufgenommen werden muss.

#### Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung: Ich und Ausdauersport
2. Theoretische Grundlagen
  - 2.1 Der Begriff Ausdauer (Definition, Arten)
  - 2.2 Anatomisch-physiologische Grundlagen
  - 2.3 Verfahren zur Bestimmung der allgemeinen aeroben Ausdauer
  - 2.4 Trainingsmethoden
- ...
3. Trainingspraxis
  - 3.1 Mein Leistungsstand
  - 3.2 Mein Trainingsplan
  - 3.3 Mein Trainingstagebuch
  - 3.4 Zielvereinbarung
- ...
4. Literaturverzeichnis
5. Anhänge



**Dr. Lars Schmoll**

Fachleiter für die Fächer Sport und Erdkunde am Studienseminar in Essen und Lehrer am Grashof-Gymnasium in Essen-Bredeney

on eines Trainingstagebuchs, um zu prüfen, ob mit dem dargestellten Trainingsplan das angestrebte Ziel überhaupt erreicht werden kann.

---

**Portfolioaufgabe: Erstellung eines Kann-Bogens zur Prüfung der Zielvereinbarung. Gegenseitige Präsentation der Portfolios in wechselnder Partnerarbeit.**

---

Die Anfertigung von Produkten zur Selbstreflexion stellt ein wichtiges Kriterium gelungener Portfolioarbeit dar. So genannte Kann-Bögen fokussieren die Heranwachsenden in positiver Weise auf die bereits erreichten Ziele. Im vorliegenden Beispiel kann dies sehr einfach mit der schriftlichen Darlegung der eigenen Fortschritte erfolgen. Eventuell muss nach Auswertung des Kann-Bogens die eigene Zielvereinbarung überdacht werden. So hatte Felix in dieser Phase des Unterrichtsvorhabens schon keine Probleme, mehr als 30 Minuten ohne Pause zu laufen. Der Schüler formulierte daher sein Ziel um („Ich möchte meine ca. fünf Kilometer Laufstrecke unter 25 Minuten laufen“). Ebenfalls in dieser Phase der Portfolioarbeit erfolgte die kursinterne Präsentation der Portfolios in wechselnder Partnerarbeit. Damit wird dem wichtigen Kriterium der Präsentation der individuellen Portfolioergebnisse Rechnung getragen.

---

**Portfoliogespräche zwischen Lehrkraft und Lernendem**

---

Neben der Selbstreflexion sind Portfoliogespräche (als Vier-Augen-Gespräch oder als Gruppengespräch) das zweite zentrale Merkmal. Hier wurden die Gespräche als Vier-Augen Gespräch in der sechsten und siebten Unterrichtseinheit parallel zum Unterricht geführt.

---

**Portfolioaufgabe: Fertigstellung des Portfolios und Abgabe, Ausfüllen einer Evaluation der Portfolioarbeit, (...) Diskussion des Notenvorschlags der Schülerinnen und Schüler.**

---

Portfolioarbeit verändert die Kultur der Leistungsbeurteilung. Aus diesem Grund erscheint mir das Einbinden der Lernenden in den Prozess der Leistungsbeurteilung unumgänglich. Im skizzierten Beispiel hatten die Lernenden die Aufgabe, anhand gemeinsam erarbeiteter Kriterien die eigene Portfolioarbeit zu beurteilen. Dies diente als Ausgangspunkt zur Diskussion über eine mögliche Note. Es zeigte sich, dass alle sehr selbstkritisch und realistisch mit der Beurteilung der eigenen Leistung umgehen. Den Abschluss bildeten freiwillige Präsentationen ausgewählter Portfolioergebnisse und eine Evaluation, deren Ergebnisse nach Beendigung des Unterrichtsvorhabens der Lerngruppe zur Diskussion vorgelegt wurden.

---

## Evaluation und Reflexion der Portfolioarbeit

---

Zur Evaluation wurde anonym ein offener Fragebogen mit einfachen Fragen benutzt (siehe Kasten).

*Evaluation der Portfolio-Arbeit im Sportunterricht*

*Ich fand die Arbeit mit den Portfolios gut, da ...*

*Ich fand die Arbeit mit den Portfolios nicht gut, weil ...*

*Hat das Portfolio das eigene Sporttreiben verändert? Wenn ja, in welcher Weise?*

*Sollte die Methode der Portfolio-Arbeit im Sportunterricht zum Einsatz kommen?*

*O nein, weil ...*

*O ja, weil ...*

Die Ergebnisse waren sehr unterschiedlich.

- **Positiv** wurden von vielen Kursteilnehmern vor allem zwei Aspekte gesehen. Zum einen, dass durch das Portfolio der Beurteilungsbereich deutlich erweitert wurde, zum anderen, dass das eigene Sporttreiben planmäßiger und regelmäßiger erfolgte (Schüler: „Ich fand das Portfolio gut, da jeder die Möglichkeit hatte, mit dem Portfolio sein Ausdauertraining zu überwatchen. Früher habe ich sehr unregelmäßig, dafür aber viel zu intensiv trainiert. Jetzt trainiere ich öfter, dafür aber nicht mehr so extrem intensiv“).
- **Negativ** wurde von einigen der theoretische Mehraufwand gesehen. Hier zeigte sich, dass bei vielen (noch immer) die Meinung besteht, dass Sportunterricht ausschließlich Bewegungsunterricht darstellt, der ähnlich dem Vereinssport organisiert wird (Schüler: „Ich fand das Portfolio nicht gut, da es viel Aufwand war. Außerdem nimmt es den Spaß am Sportunterricht. Es wird nicht mehr nur praktisch der Sport in den Vordergrund gestellt, sondern sich in der Theorie verirrt, weil versucht wird, anderen Schulfächern in nichts nachzustehen. Dabei sollte Sport doch lieber Sport bleiben.“).

Ein weiteres Problemfeld wurde von einigen Lernenden in der fehlenden Kontrolle durch den Lehrer gesehen. So kann die Lehrkraft nicht kontrollieren, ob die eingetragenen Aspekte zum eigenen Sporttreiben wirklich stattgefunden haben (Schüler: „Die Ausdauerleistung“).

gen, die eingetragen wurden, sind zu 90% erfunden worden.“). Ein solches Problem stellt ein grundsätzliches Problem der Portfolioarbeit dar (vgl. genauer Rihm 2006) und lässt sich nicht ganz lösen. Allerdings ist zu erwarten, dass die Bereitschaft, ehrliche und verlässliche Eintragungen in das Portfolio einzutragen, mit dem Grad der Offenheit zunimmt (vgl. ebd., 57f.).

Der letzte Aspekt ist der erste Hinweis zu einer kritischen Selbstreflexion. So wurden im vorgestellten Beispiel aus den oben genannten Gründen vergleichsweise genaue und verbindliche Vorgaben gemacht. In einem nächsten Schritt wäre es angebracht, größere Offenheit bei der Auswahl der Inhalte und der Ausgestaltung zuzulassen. Aus Sicht des Lehrers lassen sich m. E. folgende positive Aspekte auflisten:

- Das Ausdauertraining wurde systematisch und kriteriengeleitet durchgeführt.
- Die abgegebenen Portfolios waren bei vielen Schülerinnen und Schülern sehr sorgfältig, umfassend und individuell.
- Es wurden sehr große Fortschritte erzielt, die durch die Zielvereinbarung initiiert wurden.
- Die Portfoliogespräche und die Partizipation bei der Notengebung sind sehr entlastend.

- Die Arbeit mit Portfolios stellt in besonderer Weise einen Beitrag zum wissenschaftspropädeutischen Arbeiten dar.

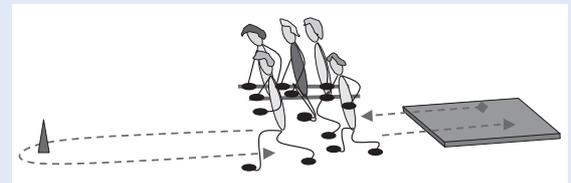
Insgesamt erscheint mir die Arbeit mit Portfolios, zumindest in höheren Klassen, sehr lohnend. Die Widerstände einzelner Schüler gegen theoretisches Arbeiten im Sportunterricht sind ein Problem, das nicht nur die Portfolioarbeit betrifft. Dies gilt es auszuhalten.

### Literatur

- Friedrich, W. (2005). *Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis für die Schule*. Balingen: Spitta.
- Rihm, T. (2006). Täuschen oder vertrauen? Hinweise für einen kritischen Umgang mit Portfolios. In Brunner, I.; Häcker, T.; Winter, F. (Hrsg.) (2006): *Das Handbuch Portfolioarbeit. Konzepte, Anregungen, Erfahrungen aus Schule und Lehrerbildung* (S. 53-59). Seelze: Kallmeyer.
- MSWWF NRW (= Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW) (Hrsg.) (2001). *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen*. Sport. Frechen: Ritterbach.

### „Rikscha-Wettlauf“

Jede 5er-Gruppe bekommt zwei dicke Gymnastikstäbe. Von der Matte aus transportieren immer vier Schüler mit Hilfe der Stäbe einen fünften um eine Wendemarke herum und zurück zur Matte. Dort erfolgt der Wechsel. Gelaufen wird so oft, bis jeder Schüler einmal transportiert wurde. Die Art und Weise des Transports muss zuvor – auch unter Beachtung von Sicherheitsaspekten – festgelegt werden.



### Mögliche Varianten

- Der zu transportierende Schüler hängt sich zwischen die beiden Stäbe, sitzt auf den Stäben, steht auf den beiden Stäben und hält sich dabei an den Schultern der Vorderleute fest, stützt sich auf die Stäbe ...
- Die Gymnastikstäbe liegen auf den Schultern der Träger. Der zu tragende Schüler hängt sich (Klimmzug) an die Stäbe.
- Mit Markierungshütchen wird ein Slalom aufgebaut, der durchlaufen werden muss.
- Der Weg führt über ein quer zur Laufrichtung gespanntes Baustellenband hinweg oder auch darunter durch.

Aus H. Lang, *Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe*, Hofmann-Verlag

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

### Redaktion:

Heinz Lang  
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein  
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

### Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

### Druck:

Druckerei Djurcic  
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf  
**International Standard Serial Number:**  
ISSN 0342-2461

### Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 22.20 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.



# MOTORIK



DIN A5, 464 Seiten  
ISBN 978-3-7780-1562-9  
**Bestell-Nr. 1562 € 34.90**

Prof. Dr. Jürgen Baur / Prof. Dr. Klaus Bös /  
Prof. Dr. Achim Conzelmann /  
Prof. Dr. Roland Singer (Hrsg.)

## Handbuch Motorische Entwicklung

### 2., komplett überarbeitete Auflage 2009

Seit dem Erscheinen der ersten Auflage im Jahre 1994 hat sich das Handbuch „Motorische Entwicklung“, in dem die Veränderung der Motorik über die Lebensspanne aus einer interdisziplinären Perspektive umfassend behandelt wird, zu einem Klassiker der sportwissenschaftlichen Literatur entwickelt. Für die nun vorliegende 2. Auflage wurde das Handbuch vollständig überarbeitet und erweitert. In 21 Einzelbeiträgen stellen 22 Autorinnen und Autoren den aktuellen Stand der Forschung zur motorischen Entwicklung zusammen. Der Band richtet sich v. a. an Sportwissenschaftler/innen, Studierende der Sportwissenschaft, aber auch an Leserkreise aus den Gebieten der Medizin und Psychologie.

Inhaltsverzeichnis unter [www.sportfachbuch.de/1562](http://www.sportfachbuch.de/1562)

# Schlagt euren Sportlehrer <sup>(1)</sup>

Sabine Hafner & Peter Neumann

Ausgehend von der aus dem Fernsehen bekannten Wettkampfform „Schlag den Raab“ lässt sich ein interessanter Abschluss eines Schuljahres, ein spannender „Schülerstreich“, ein Spieletag während des Landschulheimaufenthaltes oder ein vielseitiges Schulsportfest entwerfen.

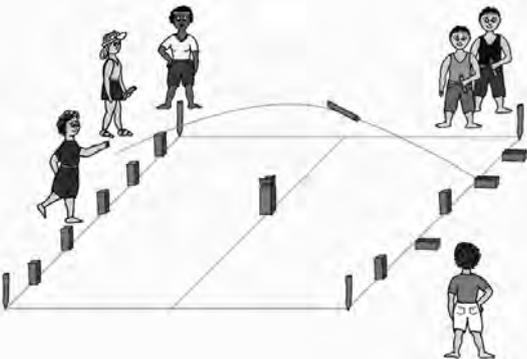
Der Wettkampfmodus ist bestechend einfach. Die Klasse fordert ihre Sportlehrkraft in einem aus verschiedenen Aufgaben bestehenden Wettbewerb heraus. Mal kämpft der Sportlehrer für sich oder er ist Teil einer Mannschaft. Nicht jeder gewonnene Wettbewerb bringt dieselbe Anzahl an Punkten. Die Punkteverteilung steigt linear an: Die Wertung hat zur Folge, dass mit im Spielverlauf später stattfindenden Wettkampfformen eine höhere Punktezahl erreicht wird. Gewinnt man die letzten Wettkämpfe, können vorherige Misserfolge ausgeglichen werden. Durch eine solche Spieldramaturgie ist für Spannung gesorgt, da der Ausgang des Gesamtwettbewerbes bis zur letzten Aufgabe offen ist. Auch müssen die Teilnehmer bis zum Ende des Wettbewerbs hoch konzentriert bleiben.

Alle Klassenstufen (3, 4, 5, 6, 8) einer Grund- und Hauptschule, die an diesem Tag Sportunterricht hatten, standen als Mitspieler oder Gegner für die aus dem Dienst scheidende Lehrerin zur Verfügung. Damit sich eine Pensionärin gegenüber Schülern behaupten kann, haben wir die Anforderungen in den einzelnen Spielformen mit höheren koordinativen und geringeren konditionellen Ansprüchen versehen.

## Spiel 1: Pantomimerutschen (Klassenstufe 3) 1 Punkt

### Material

2 Langbänke, 2 Weichbodenmatten, eine Start- und eine Ziellinie, Begriffskarten.

URKUNDE „Schlag deinen Sportlehrer“		
		
Spiel	Lehrer	Die Klasse
Spiel 1 = 1P.		
Spiel 2 = 2P.		
Spiel 3 = 3P.		
Spiel 4 = 4P.		
Spiel 5 = 5P.		
Spiel 6 = 6P.		
Spiel 7 = 7P.		
Spiel 8 = 9P.		
Spiel 9 = 9P.		
Ergebnis		

### Spielbeschreibung

Team A = 1. Langbank, Team B = 2. Langbank. Der Lehrer teilt sich einem Team zu. Ein Spieler von Team A tritt vor die gesamte Gruppe, liest den Begriff auf der vom Spielleiter präsentierten Karte und stellt diesen pantomimisch dar. Beide Teams versuchen gleichzeitig den Begriff zu erraten.

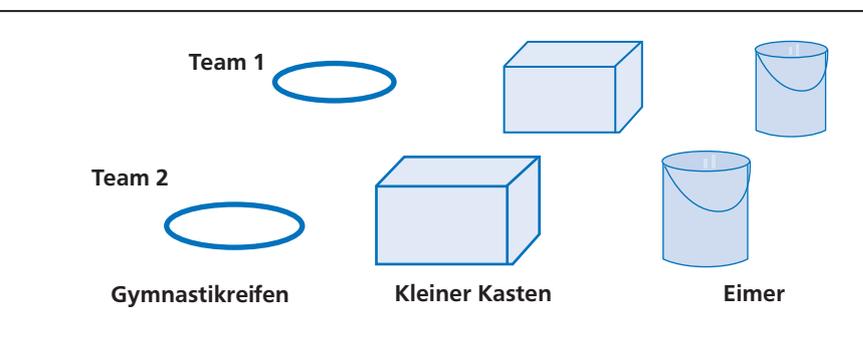
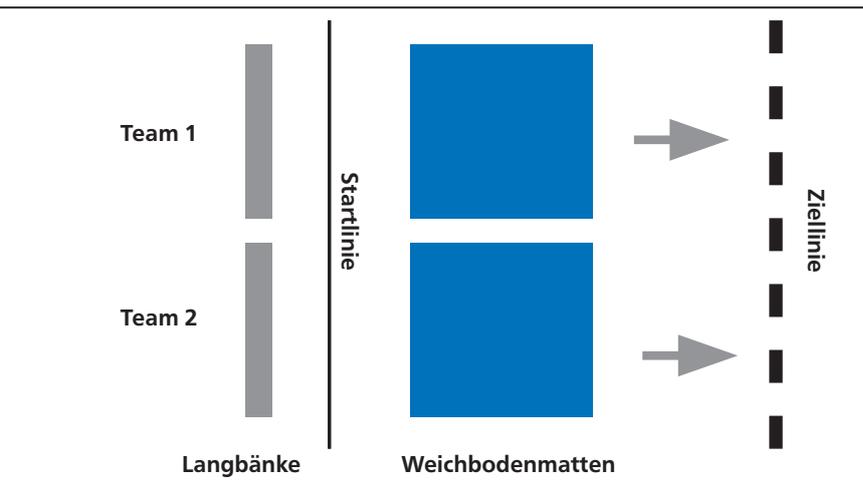


Abb. 1 (oben):  
Pantomimerutschen

Abb. 2 (unten):  
Bierdeckel  
fliegen anders

Beispielbegriffe für die Klassenstufe 3: Elefant, Sportlehrer, Blume, Tanzen, Frosch, Sonne, Mathematik, Hausaufgaben, Zug, Buch lesen, Kreuzschmerzen, Baby, Badehose, Sonnenbrille, Rucksack, Sanduhr, Luftmatratze, Brief verschicken, Zeitung lesen, Kindergarten.

Drei Schüler aus dem erfolgreichen Rateteam treten nun zum Mattenrutschen an. Sie nehmen Anlauf und werfen sich gleichzeitig so auf ihre Weichbodenmatte, dass diese in Richtung Ziellinie rutscht. Nach jedem Rutschvorgang beginnt ein neuer Pantomime-Rate-Durchlauf. Ein Spieler aus Team B stellt den nächsten Begriff pantomimisch dar, etc.

Ist eine Mannschaft mit der Weichbodenmatte über die Ziellinie gerutscht, erhält sie einen Punkt. Die beiden Weichbodenmatten werden an die Startlinie zurück gebracht. Ein neuer Durchgang folgt. Gewonnen hat das Team, das nach 20-minütiger Spielzeit die meisten Punkte erreicht hat (s. Abb. 1).

### Spiel 2: Bierdeckel fliegen anders als man glaubt (Klassenstufe 3) 2 Punkte

#### Material

30 Bierdeckel, 2 kleine umgedrehte Kästen, 2 kleine

Eimer, Kärtchen mit Wurfausgangspositionen, 2 Gymnastikreifen.

#### Spielbeschreibung

Es bilden sich 2 gleich große Mannschaften hinter den Gymnastikreifen. Der Lehrer entscheidet sich für das Mitspielen in einem der Teams (s. Abb. 2).

#### • Durchlauf 1

Jeder Mitspieler erhält einen Bierdeckel. Nacheinander stellen sich die Spieler in ihren Gymnastikreifen und werfen ihren Bierdeckel in den umgedrehten kleinen Kasten. Hat jeder Spieler geworfen, werden die Bierdeckel gezählt, die im Kasten gelandet sind. Das Team mit den meisten Treffern erhält einen Punkt.

#### • Durchlauf 2

(s.o.). Wurf in einen kleinen Eimer.

#### • Durchlauf 3

Wurf in umgedrehten kleinen Kasten oder kleinen Eimer (zählt doppelt).

#### • Durchlauf 4

Bevor ein Mitspieler in den umgedrehten kleinen Kasten wirft, wird seine Wurfausgangsposition durch das Ziehen eines Kärtchens ermittelt. Beispiele für Wurfausgangspositionen:

- im Sitzen werfen,
- mit der „Nichtschokoladenseitehand“ werfen,
- durch die Beine werfen,
- drehe dich 3x um dich selbst, bevor du wirfst,
- mit den Füßen werfen,
- rückwärts über Kopf werfen.

### Spiel 3: Riech doch mal (Klassenstufe 5/6) 3 Punkte

#### Material

Tisch, Stühle, Augenbinden, MP3-Player mit Kopfhörer, Orientierungskegel, 3 Kärtchen mit einem X-Symbol, Stoppuhr, 13 Filmdöschen mit unterschiedlichen Essenzen befüllt: Knoblauch, Senf, Vanillezucker, Curry, Pfeffer, Tee, Minze, Heu, Essig, Zwiebel, Erdbeere, Kaffee, Schokolade.

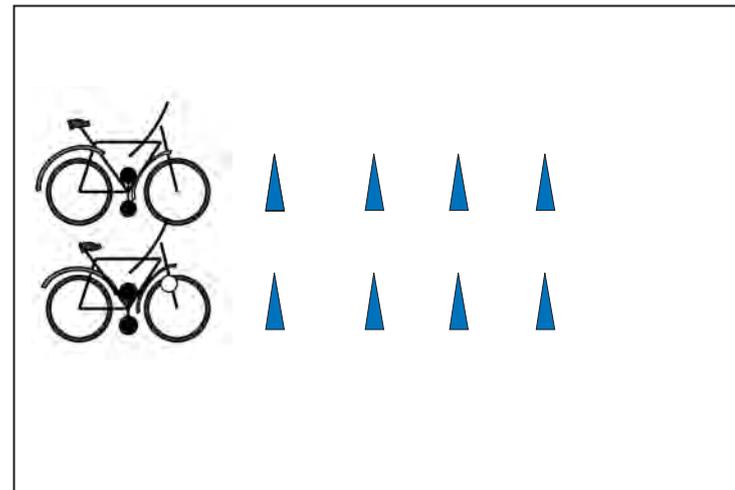
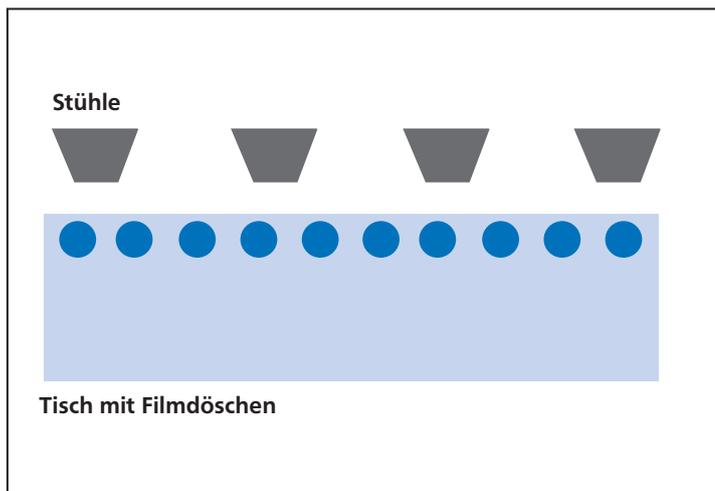
#### Spielbeschreibung

Ermittlung der 3 Lehrer-Gegner: Auf ein Startsignal hin laufen die Schüler zu einem Orientierungskegel. Die drei Schüler, die unter dem Orientierungskegel ein Kärtchen mit einem X-Symbol finden, bilden die Gegnermannschaft zum Lehrer. Sie treten zuerst zum Wettbewerb an. Damit der Lehrer den Schüler-Wettbe-



Dr. Sabine Hafner  
arbeitet an der Pädagogischen Hochschule  
Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 720  
69120 Heidelberg



werb nicht mit verfolgen kann, wird er mit Kopfhörer, Musik und einer Augenbinde ausgestattet.

Die ausgewählten Schüler sitzen mit verbundenen Augen vor den auf einem Tisch stehenden Filmdöschen. Innerhalb vorgegebener Zeit „erreichen“ die Schüler die vom Spielleiter angebotenen Essenzen. Als Mannschaft müssen sie sich zunächst abstimmen, bevor sie sich für einen Geruch entscheiden, denn die zuerst genannte Antwort zählt. Der in der Mitte sitzende Schüler verkündet das Geruchergebnis.

Nach 5 Minuten werden die Rollen getauscht und der Lehrer erhält 5 Minuten lang die Gelegenheit, so viele Gerüche wie möglich zu erkennen. Gewonnen hat, wer die meisten Essenzen errät (s. Abb. 3).

#### Spiel 4: Langsam Radfahren (Klassenstufe 5/6) 4 Punkte

##### Material

2 Fahrräder, Pylone.

##### Spielbeschreibung

Ermittlung der 5 Lehrer-Gegner: Wer kann am längsten auf einem Bein stehen? Nach einer Minute schließen alle Schüler die Augen. Diejenigen 5 Schüler, die zuletzt noch auf einem Bein stehen, werden die Lehrer-Gegner.

Ziel des Spiels ist es, die mit Pylonen abgesteckte Fahrradhahn so langsam wie möglich zu durchfahren. Die Radfahrer gehen gleichzeitig auf Tour. Gespielt wird im „Best-Of-Five-System“. Wer drei Runden gewinnt, hat das Spiel gewonnen. Eine Runde hat verloren, wer als Erster ins Ziel kommt, die Wegstrecke verlässt oder absteigt. In jeder Runde ist ein anderer Schüler Lehrergegner (s. Abb. 4).

#### Spiel 5: Wo liegt das? (Klassenstufe 4) 5 Punkte

##### Material

Deutschlandkarte mit eingezeichneten Städten, Umriss dieser Deutschlandkarte 2x auf Butterbrotpapier übertragen, je 2 verschiedenfarbige Buntstifte, Zirkel.

##### Spielbeschreibung

Ein ausgewählter Schüler und der Lehrer finden sich je an dem für den anderen nicht sichtbaren Umriss der Deutschlandkarte ein. Der Spielleiter nennt eine deutsche Stadt und eine Stiftfarbe, mit der die Spieler ein Kreuz an der Stelle anbringen, an der ihrer Meinung nach die Stadt liegt (gelb = München, grün = Hamburg, blau = Konstanz, rot = Rostock, schwarz = Berlin, violett = Dossenheim, der Standort der Schule). Der Lehrer zeichnet alle Städte ein, während die Schüler von Stadt zu Stadt wechseln. Die beiden Spielkarten werden anschließend auf die Originalkarte gelegt. Je einen Punkt bekommt die Mannschaft, die den geringsten Abstand zur wirklichen Position der einzelnen Städte aufweist (= kleinster Zirkelradius) (s. Abb. 5).

#### Spiel 6: Kubb (Klassenstufe 5/6) 6 Punkte

##### Material

1 König, 10 Kubbs, 6 Wurfhölzer, Freigelände.

##### Spielbeschreibung (2)

Es spielen 3 Schüler gegen eine Mannschaft aus Lehrer plus 2 Schüler. Die Mannschaft mit Lehrerbeteiligung eröffnet das Spiel.

Jeder Schüler erhält 2 Wurfhölzer und versucht nacheinander die gegnerischen Kubbs von der Grundlinie aus

Abb. 3 (li.):  
Riech doch mal

Abb. 4 (re.):  
Langsam Radfahren



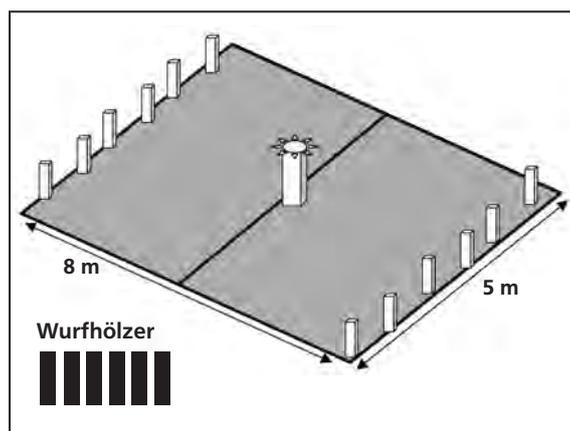
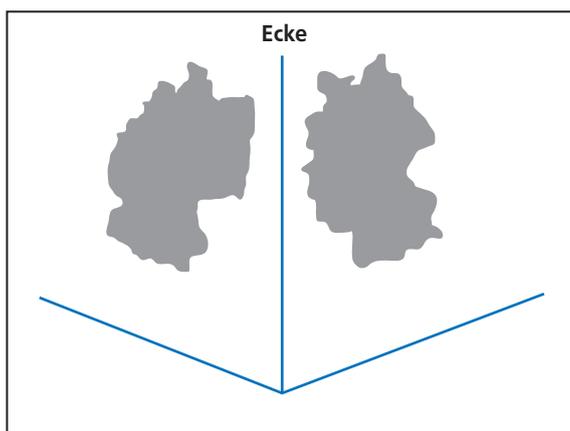
**Prof. Dr.  
Peter Neumann**  
arbeitet an der Pädagogischen Hochschule  
Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 720  
69120 Heidelberg

Abb. 5 (li.):  
Wo liegt das?

Abb. 6 (re.):  
Kubb

Tab. 1:  
Beispiel Leitergolf



Spieler eins	Wurf 1	Wurf 2	Wurf 3	Gesamtergebnis
Durchgang 1	3 P	3 P	9 P	6 P
Durchgang 2	2 P	3 P	2 P	14 P
Durchgang 3	3 P	3 P	3 P	(23 P)

Durchgang 3 wäre somit ungültig, da die 21 übertroffen wurde.

Durchgang 4	2 P	2 P	1 P	19 P
Durchgang 5	1 P	1 P	0 P	<b>21 P</b>

Spieler zwei	Wurf 1	Wurf 2	Wurf 3	Gesamtergebnis
Durchgang 1	2 P	2 P	3 P	7 P
Durchgang 2	2 P	1 P	3 P	13 P
Durchgang 3	3 P	3 P	3 P	(22 P)

Durchgang 3 wäre somit ungültig, da die 21 übertroffen wurde.

Durchgang 4	3 P	3 P	2 P	<b>21 P</b>
-------------	-----	-----	-----	-------------

Somit wäre Spieler 2 Sieger des Spiels, da er weniger Versuche benötigt hat.

umzuwerfen. Umgefallene Kubbs werden von der Schülersmannschaft daraufhin in das gegnerische Feld zurückgeworfen und, wo sie liegen bleiben, wieder aufgestellt.

Sie sammeln die Würfhölzer auf und verteilen diese gleichmäßig an die Mitspieler (je 2). Nun wirft die Schülersmannschaft zuerst die Kubbs im gegnerischen Spielfeld ab. Gelingt dies, werden diese Kubbs aus dem Spiel genommen. Liegen alle Feldkubbs, werden die Kubbs auf der Grundlinie abgeworfen.

Nach 6 Würfeln wirft die andere Mannschaft wieder. Rollen die Kubbs beim Werfen aus dem Feld, wird der Wurf wiederholt. Passiert dies zum dritten Mal, darf das andere Team den Kubb im gegnerischen Feld aufstellen, wo es will.

Ein Team hat gewonnen, wenn es alle Kubbs im Feld des anderen Teams und danach den in der Mitte stehenden König mit sechs Würfhölzern umwirft. Fällt der König vorher, hat das Team, das den Sturz verursacht hat, verloren (s. Abb. 6).

## Spiel 7: Leitergolf (Klassenstufe 8) 7 Punkte

### Material

1 Leiter (drei Sprossen) bzw. ein Reck mit drei Reckstangen, 3 Bolas (zwei miteinander verbundene Golfbälle), 2 Pylone.

### Spielbeschreibung

Ziel ist es, die Bolas so auf die Leiter zu werfen, dass sie auf einer der drei Sprossen hängen bleiben. Die Entfernung zwischen Werfer und Leiter beträgt drei bis fünf Meter. Bei zwei Spielern wirft zuerst Spieler eins dreimal und anschließend Spieler zwei dreimal. Danach ist Spieler eins wieder an der Reihe.

### Hinweise zum Wurf

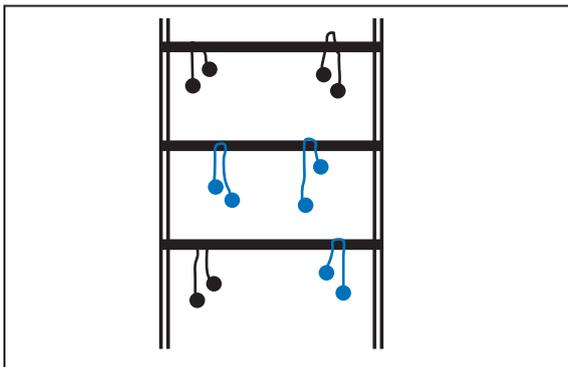
Die Bolas an einem der beiden Golfbälle in einer Hand halten. Beim Wurf hängt der Arm zu Beginn nach unten. Dann den fast gestreckten Arm nach vorne oben in Richtung der Leiter schwingen. Die Bolas zwischen Hüft- und Brusthöhe loslassen.

### Regeln & Wertung

Ein Spieler gewinnt, wenn er 21 Punkte erreicht hat. Die 21 Punkte müssen genau am Ende eines Durchgangs erreicht werden. Wenn die 21 Punkte in einem Durchgang übertroffen werden, ist der Durchgang ungültig (s. Abb. 7, folgende Seite).

In einem Durchgang können maximal neun Punkte erreicht werden. Wenn die Bolas auf einer der drei Stufen hängen bleiben, gibt es Punkte für den Werfer.

- obere Stufe: 3 Punkte.
- mittlere Stufe: 2 Punkte.
- untere Stufe: 1 Punkt.
- Bolas, die nicht hängen bleiben, ergeben keinen Punkt.
- Bolas, die während eines Durchgangs von der Leiter fallen, ergeben keinen Punkt (s. Tab. 1, Beispiele).



## Spiel 8: Biertresen (Klassenstufe 8) 8 Punkte

### Material

2 Langbänke, 2 „Bierkrüge“ aus Plastik, eine Startlinie, 12 Pylone, Kreide.

### Spielbeschreibung

Zwei Spieler/Mannschaften versuchen, auf jeweils einem Biertresen (Langbank) einen „Bierkrug“ in eine vorher festgelegte Zone zu schieben. Gelingt dies, bekommt der jeweilige Spieler einen Punkt. Vor dem „Schieben“ müssen die Kontrahenten durch einen Slalomparcours laufen. Wer zuerst eine vorgegebene Punktzahl erreicht, ist der Sieger. Es werden zwei gleiche Parcours aufgebaut, damit sich die Kontrahenten nicht stören (s. Abb. 8).

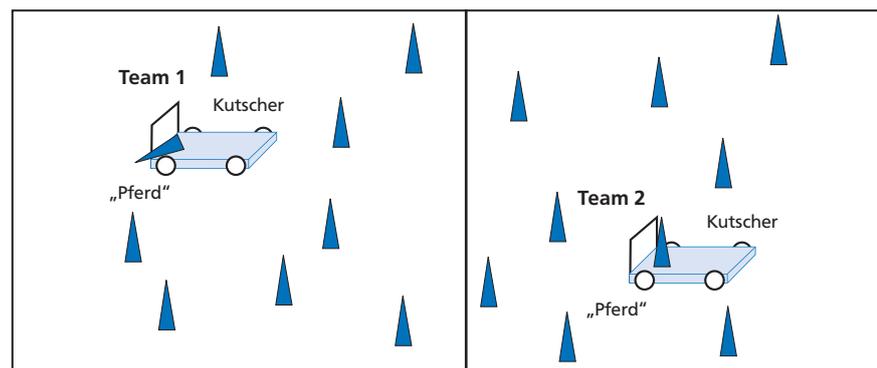
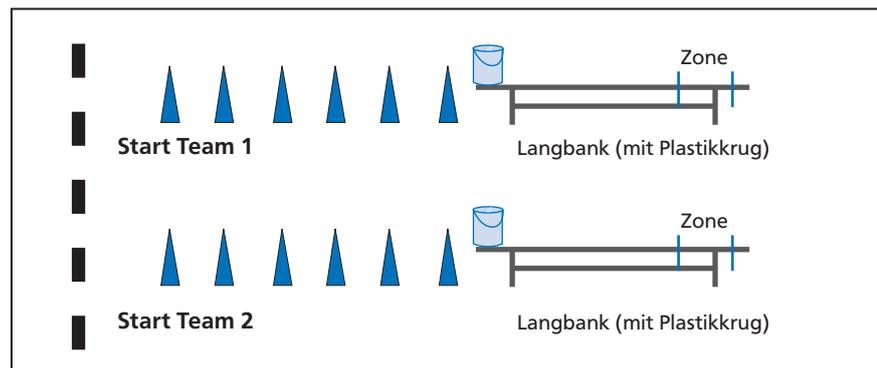
### Regeln

- Es wird gleichzeitig gestartet (Parallelschlalom).
- Wird der Slalomparcours nicht vollständig durchlaufen, muss von vorne begonnen werden.
- Es darf nur im Knien auf der Matte vor dem „Tresen“ (Langbank) geschoben werden.
- Der Bierkrug darf pro Versuch nur einmal berührt werden.
- Ein Punkt wird nur dann erzielt, wenn der Krug ohne Linienberührung in der Zone stehen bleibt.
- Nach dem Versuch holt der Spieler seinen Krug selbst und stellt diesen am Ende der Langbank ab.
- Beim Rückweg läuft der Spieler direkt zum Start zurück.
- (Handicapregel: Fällt ein Bierkrug von der Langbank, wird ein Punkt abgezogen).
- Ein Hauptschiedsrichter steht zwischen den beiden Langbänken, um die „Treffer“ zu notieren. Jeweils ein Nebenschiedsrichter beaufsichtigt die Zonen und entscheidet, ob ein Punkt erzielt wurde oder nicht.

## Spiel 9: Wagenrennen (Klassenstufe 8) 9 Punkte

### Material

2 Mattenwagen, 2 Startboxen, 2 Kastendeckel, 2 Augenbinden, 20 Pylone, 1 Mittellinie.



### Spielbeschreibung

Zwei Mannschaften (à 2 Personen) spielen gegeneinander. Eine Person nimmt die Rolle des „blinden Pferdes“ ein. Die andere Person übernimmt die Kutscherrolle. Der Kutscher (Wagenlenker) gibt dem Pferd, das den Reiter mit verbundenen Augen auf einem Mattenwagen zieht, Anweisungen, um in möglichst kurzer Zeit alle Pylone einzusammeln. Die Mannschaft, die zuerst alle Pylone eingesammelt hat, gewinnt das Spiel (s. Abb. 9).

### Spielregeln

- Das Pferd hat verbundene Augen.
- Das Pferd zieht den Wagen vorne (entweder geht es dabei rückwärts oder vorwärts).
- Der Kutscher darf den Mattenwagen (Sitz auf Kastendeckel) nicht verlassen.
- Der Kutscher darf den Boden nicht berühren.
- Fallen dem Kutscher schon gesammelte Pylone vom Wagen, müssen diese wieder eingesammelt werden.
- Das gegnerische Feld darf nicht betreten werden.
- Die Reihenfolge, in der die Pylone eingesammelt werden, ist frei und vom jeweiligen Kutscher zu bestimmen.

### Anmerkungen

(1) Der Beitrag ist Frau Isele-Joest gewidmet, die nach vierzigjähriger Dienstzeit als Sportlehrerin und Ausbildungslehrerin in den Ruhestand gewechselt ist.

(2) Das Originalregelwerk des schwedischen Nationalspiels Kubb, auch Wikinger-Schach genannt, finden Sie auf <http://www.kubbaner.de>. Daraus haben wir das Regelwerk für unseren Wettbewerb angepasst.

Abb. 7 (re.):  
Leitergolf

Abb. 8 (li.o.):  
Biertresen

Abb. 9 (li.u.):  
Wagenrennen



## AUSDAUER



DIN A5, 176 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0381-7  
**Bestell-Nr. 0381 € 16.90**

Prof. Dr. Kuno Hottenrott / Thomas Gronwald

### Ausdauertraining in Schule und Verein

In Schule und Verein bestehen bei der Vermittlung der Ausdauer viele Fragen: Ist eine Ausdauerschulung oder gar ein systematisches Ausdauertraining bereits für Kinder sinnvoll? Was ist zu beachten, um die Ausdauer bei Kindern und Jugendlichen optimal zu fördern, sie aber nicht zu überfordern? Wie können Kinder motiviert werden, sich ausdauernd zu beanspruchen und dabei trotzdem Spaß zu haben? Welche Übungsformen bieten sich besonders für den Schulsportunterricht und für den Vereinssport an? Diese und weitere Fragen werden in diesem Buch praxisnah mit vielen Beispielen thematisiert.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0381](http://www.sportfachbuch.de/0381)

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

## „Spiele spielen“ – Handicaps taktisch einsetzen

Christian Stallmann

„Spiele spielen“ ist in allen Jahrgangsstufen ein zentraler Inhalt im Sportunterricht, denn „Spiele spielen“ bereitet Schülern meistens Freude und sichert eine relativ hohe Bewegungsintensität. Allerdings eben nur „meistens“ und nur „relativ“. Schaut man sich das Spielen der Schüler etwas genauer an, dann sind Freude und Bewegungsintensität häufig nur mäßig bis gar nicht vorhanden. In den meisten Fällen liegt dies nicht so sehr an der Attraktivität des Spiels selbst, sondern vielmehr an den großen Leistungsunterschieden der Schüler, die verhindern, dass alle ein befriedigendes und sinnvolles Spielerlebnis haben können. Nicht selten macht nur ein kleiner Teil der Schüler das Spiel unter sich alleine aus.

Um diese Leistungsunterschiede zu kompensieren, setzen Lehrer häufig Handicaps für die Spielerfahreneren ein. Nicht immer wird dann mit mehr Freude und mehr Einsatz gespielt, denn die Handicaps wirken einerseits häufig als **unberechtigte Schikane** (bei den Spielerfahreneren) bzw. andererseits als **demütigende Begünstigung** (bei den Spielunerfahreneren), so dass sich eher mehr als weniger Frust breit macht.

Der Einsatz von Handicaps ist aber nicht vorschnell als untaugliches Mittel zu verwerfen, vielmehr sollte über einen anderen Umgang damit im Unterricht nachgedacht werden. Anknüpfungspunkte dafür lassen sich in den Rahmenvorgaben für den Schulsport in NRW für die Pädagogischen Perspektiven „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)“ finden, wo mit Hilfe der Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts Erfahrungen und Kenntnisse eines gelingenden sozialen Miteinanders als Zielbereich ausgewiesen werden (vgl. MSWF NRW 2001). Dabei soll unter anderem die Spielfähigkeit im Sinne von regelbewusstem Handeln und Fair Play gefördert werden, damit in konkurrenzorientierten Spielen Handlungsdrematik entstehen und erfahrbar gemacht werden kann, die als eine wertvolle Form des sozialen Miteinanders im Sport von den Schülern bewertet werden kann.

Die hier vorgestellte Idee für einen in diesem Sinne zielgerichteten Einsatz der Handicaps bedeutet, dass diese nun nicht mehr durch den Lehrer eingebracht werden

sollen, sondern den Schülern als taktische Mittel im Spiel zur Verfügung gestellt werden, um die gegnerische Mannschaft, bzw. einzelne Spieler aus der gegnerischen Mannschaft, gezielt so zu „schwächen“, dass eigene Vorteile entstehen können.

Dies erfordert taktisches und strategisches Reflektieren vor dem Hintergrund der Möglichkeiten und Grenzen der eigenen und gegnerischen Fähigkeiten, sowie einen gemeinsamen Verständigungsprozess über die einzusetzenden Handicaps, bei dem sich auch die spielunfahreneren Schüler sehr gut einbringen können. Erfahrungsgemäß bewirken die Handicaps – vorausgesetzt die Schüler setzen sie klug ein – einen Leistungsausgleich; aber dadurch, dass sie zum Bestandteil der Spielhandlungen selbst werden, werden sie von den Schülern auch als Herausforderung und nicht mehr nur als Schikane oder Demütigung empfunden. Schüleräußerungen wie „Da bekommt man auch

Tab. 1

- **Einschränkung der Wahrnehmung:**  
Die Gruppe oder ein Teil der Gruppe muss die Aufgabe „blind“, d. h. in der Regel mit aufgesetzten Augenbinden, bewältigen.
- **Einschränkung der Kommunikation:**  
Die Gruppe oder ein Teil der Gruppe darf im Laufe der Aufgabe nur flüsternd miteinander sprechen, nicht stimmlich miteinander kommunizieren oder nicht körperlich miteinander Kontakt aufnehmen.
- **Einschränkung der Bewegungsmöglichkeiten:** Hände, Arme, Füße oder Beine dürfen nur beschränkt oder gar nicht eingesetzt werden bzw. bestimmte Bewegungsabläufe werden als Voraussetzung zur Lösung der Aufgabe vorgegeben.
- **Einschränkung des zur Verfügung stehenden Materials:**  
Materialien werden auf ein Minimum reduziert, müssen von der Gruppe selbst reduziert werden oder werden nach und nach aus dem Spiel genommen.
- **Einschränkung der zur Verfügung stehenden Zeit:**  
Die Zeit zur Planung und/oder Durchführung der Aufgabe wird vornehmlich beschränkt oder bei weiteren Durchgängen reduziert. Regelverletzungen resultieren in zusätzlichen Zeitverlusten.



**Christian Stallmann**

unterrichtet Sport,  
Erziehungswissenschaft  
und Biologie am  
A.-Siemens-Berufskolleg  
in Herford und an der  
Univ. Bielefeld  
Abt. Sportwissenschaft

christian.stallmann@  
uni-bielefeld.de

mal den Ball!“ oder „Für mich war das ne echte Herausforderung, weil ich ganz anders spielen musste!“ belegen dies.

Für die Konstruktion von Handicaps bedarf es allerdings einiger Fantasie. Folgende Einschränkungsmöglichkeiten von Gilsdorf & Kistner (2004, S. 33) können dafür Anregungen geben (siehe Tabelle 1 auf der vorherigen Seite).

Wichtig für die Konstruktion von Handicaps ist, dass sie den motorischen Voraussetzungen der Schüler angepasst werden und den spezifischen Spielstrukturen der Wurf-, Torschuss- und Rückschlagspiele entsprechen. Für die Umsetzung im Unterricht gilt, dass nicht zu viele Handicaps gleichzeitig zum Einsatz kommen sollten, da ein übermäßiger Einsatz dazu führen kann, dass das Spiel von den Schülern nicht mehr ernst genommen wird.

Am folgenden Beispiel Fußball lässt sich die Idee „Handicaps taktisch einsetzen“ exemplarisch verdeutlichen: Je nach Klassengröße werden entweder zwei oder vier Mannschaften gebildet, in denen spielerfahrene und

spielunerfahrene Schüler ungefähr gleich verteilt sind. Jede Mannschaft erhält – auf Karten formuliert – jeweils fünf Handicaps, von denen aber nur drei eingesetzt werden dürfen. Zum Beispiel:

- Karte 1: „Ihr beiden müsst mit Handfassung spielen!“
- Karte 2: „Du darfst kein Tor schießen!“
- Karte 3: „Du musst ins Tor gehen!“
- Karte 4: „Du darfst die eigene Spielfeldhälfte nicht verlassen!“
- Karte 5: „Ihr beiden müsst euch immer nach 1 Minute Spielzeit gegenseitig auswechseln!“
- Karte 6: „Du musst einen Medizinball tragen!“

Nach Verständigung innerhalb der Mannschaften über den Einsatz der Handicaps werden diese vor Spielbeginn an die jeweiligen Spieler der anderen Mannschaft ausgeteilt. Nach jeder Spielphase sollten die Schüler dann die Möglichkeit erhalten, über die Wirksamkeit ihres Handicapeinsatzes nochmals nachzudenken und ggf. neu zu entscheiden. Auch die Möglichkeit, neue Handicaps durch die Schüler selbst entwickeln zu lassen, könnte eine reizvolle Aufgabe sein, wobei jedoch darauf geachtet werden sollte, dass keine Gefährdungen für die Schüler entstehen können. So ist es beispielsweise zu unterlassen, dass Spieler an den Füßen miteinander verbunden werden, da sonst üble Kniegelenkverletzungen auftreten können.

Zum Abschluss des Unterrichts sollte mit den Schülern darüber gesprochen werden, inwiefern der Einsatz von Handicaps zur Kompensation von Leistungsunterschieden sinnvoll ist. Es sollte dabei bewusst gemacht werden, dass ein Spiel für Beteiligte erst dann wirkliche Freude bereiten kann, wenn nicht von vornherein (bzw. ziemlich bald) der Sieger bzw. Verlierer feststeht, sondern dass der Ausgang des Spiels möglichst lange ungewiss bleiben muss und man deshalb für entsprechende Bedingungen und Voraussetzungen zu sorgen hat.

Mit dieser Vorgehensweise wäre ein Beitrag zur Förderung der Spielfähigkeit im weiteren Sinne geleistet. Darüber hinaus bietet es sich an, den Begriff der „Taktik im Sport“ systematisch aufzuarbeiten und als einen bedeutenden Leistungsfaktor neben anderen (Kondition, Technik, Konstitution etc.) stärker ins Blickfeld der Schüler zu rücken.

#### Literatur

Gilsdorf, R. & Kistner, G.(2004). *Kooperative Abenteuerspiele. Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit* (S. 33). Kallmeyer.  
MSWWF (1999). *Sekundarstufe II. Gymnasium/Gesamtschule. Richtlinien und Lehrpläne Sport*. Düsseldorf: Ritter.