

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
---------------	---

Einleitung .....	7
------------------	---

## I Theoretische Vorüberlegungen

1 Grundschullehrpläne Sport: Prozessbezogene Kompetenzen .....	11
2 Pole methodisch-didaktischer Formen im Unterricht ...	14
3 Differenzierender Sportunterricht .....	18
4 Gesundheitsförderung: Salutogenetische Ressourcen durch prozessbezogene Kompetenzen im Sportunterricht .....	24
5 Rahmenbedingungen für die Konzeption der Sportstunden .....	28

## II 15 Stunden für die Klassen 1 und 2

1 Fächerverbindender Unterricht: Sport und Mathematik .	33
Stunde 1: Kegel-Biathlon.....	35
2 Fächerübergreifender Unterricht: Sport und Kunst .....	37
Stunde 2: Der gemalte Sportunterricht .....	43
Stunde 3 und 4: Der gemalte Sportunterricht.....	44
3 Fächerübergreifender Unterricht: Sport und Deutsch ...	47
Stunde 5: Ball-Geschichten Teil 1 .....	51
Stunde 6: Ball-Geschichten Teil 2 .....	53
Stunde 7: Ball-Geschichten Teil 3.....	56
Stunde 8: Ball-Geschichten Ball-Geschichten zum kreativen (freien) Schreiben .....	58
Stunde 9: Ball-Geschichten zur Entspannung.....	59



<b>4 Projektorientierter Sportunterricht: „Die Römer“</b> .....	60
Stunde 10: Die Römer im Sachunterricht .....	70
Stunde 11: Die Römer im Deutschunterricht .....	71
Stunde 12: Die Römer im Kunstunterricht .....	73
Stunde 13 und 14: Die Römer im Sportunterricht .....	74
Stunde 15: Zahlen-Sport .....	77

### III 13 Stunden für die Klassen 3 und 4

<b>1 Projektorientierter Sportunterricht: „Die Indianer“</b> .....	81
Stunde 1: Die Indianer im Sachunterricht .....	86
Stunde 2: Die Indianer im Deutschunterricht .....	87
Stunde 3: Die Indianer im Kunstunterricht .....	89
Stunde 4 und 5: Die Indianer im Sportunterricht .....	90
<b>2 Freie Arbeit im Sportunterricht</b> .....	92
Stunde 6 und 7: Freie Arbeit im Turnen .....	95
<b>3 Stationsarbeit im Sportunterricht</b> .....	98
Stunde 8 und 9: Rückschlagspiele .....	104
Stunde 10: „Rückschlagspiel-Sportabzeichen“ .....	107
<b>4 Das GOBA-Spiel</b> .....	110
Stunde 11: Basteln eines GOBA-Schlägers .....	111
Stunde 12 und 13: Spielen mit einem GOBA-Schläger ....	113

### IV 6 Stunden für den Übergang in Klasse 5

<b>1 Mind Mapping im Sportunterricht</b> .....	117
Stunde 1: Koedukatives Fußballspielen .....	122
<b>2 Empowerment im Sportunterricht</b> .....	124
Stunde 2: Koedukatives Fußballspielen .....	127
Stunde 3: Fußball Dribbling .....	128
Stunde 4: Fußball Passen und Stoppen .....	131
Stunde 5: Fußball Torschuss .....	133
Stunde 6: Fußball Doppelpass .....	135

### V Anhang

<b>Anhang 1–10</b> .....	139
<b>Literatur</b> .....	150

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet.  
Die Begriffe Lehrer, Schüler, Spieler, ... meinen immer auch Lehrerinnen,  
Schülerinnen und Spielerinnen.



# Vorwort

Die Bedeutung des Sportunterrichts liegt darin, eine nachhaltige und längerfristige Persönlichkeitsentwicklung durch sportliche Aktivitäten zu bilden. Die Persönlichkeitsentwicklung soll sowohl auf eine vielseitige und sozial-kommunikative Sporttätigkeit ausgerichtet sein, als auch eine sportartspezifische Spezialisierung beinhalten (Perspektive einer komplexen Persönlichkeitsentwicklung).

Darin eingeschlossen sind Inhalte des Sports im Sinne einer höheren Komplexität sportlichen Handelns und eine zunehmende Intellektualisierung des Sporttreibens (Erkennen des Sinns der Sporttätigkeit und des mehrperspektivischen Sinns der sportlichen Aktivität). Das Fach Sport gilt als ein komplexes Fach, welches Körperlichkeit und Bewegung in Einem darstellt. Ohne das Fach Sport würden die Schüler in der Schule nur einseitig angesprochen, wodurch wichtige Entwicklungschancen wie motorische Fertigkeiten und kognitive Fähigkeiten, Körpererfahrung, Koedukation, Fitness, Kooperation, Spaß, Ausgleich, Gesundheitsbewusstsein, Selbstwahrnehmung, um nur einige Beispiele zu nennen, nicht genutzt werden könnten. Prozessbezogener Sportunterricht übernimmt dabei wesentliche Entwicklungsmöglichkeiten von (Selbst-)Sozialisation, Eigensteuerung, Selbstständigkeit, Eigentätigkeit und lebensnahen Bezügen im Bereich von Schule und Freizeit. Dieses komplexe Verständnis als Legitimation für den Schulsport im Allgemeinen und der Entwicklung prozessbezogener Kompetenzen im Sportunterricht im Speziellen wird ergänzt durch den Auftrag der Schule, auf das Leben in einer komplexen gesellschaftlichen Wirklichkeit vorzubereiten. Sportunterricht besitzt über die motorischen, kognitiven, affektiven und sozialen Ziele eine Gemeinwohlorientierung. Dazu zählt neben dem Erwerb und der Optimierung körperlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten die Möglichkeit der Vermittlung gesundheits-erzieherischer, persönlichkeitsbildender, gemeinschafts- und freizeit-orientierter Ziele. Ein prozessbezogener Sportunterricht mit einem Mehr an Mitwirkung und Mitbestimmung der Schüler ist Voraussetzung eines solchen Erziehungs- und darüber hinaus Bildungsverständnisses, bei der im kommunikativen Austausch (mit Lehrern und Mitschülern) Qualifikationen (u. a. Selbstwahrnehmung, Selbstständigkeit, Selbstdisziplin) geschult werden, die für die



Entfaltung von Ich-Identität notwendig sind. Der Sportunterricht lässt in besonderem Maße Anknüpfungspunkte für den Themenkomplex Werteorientierung – Einstellung – physisches und psychosoziales Verhalten aufgreifen.

Der vorliegende Band **Sportprojekte in der Grundschule** soll Möglichkeiten und Anregungen zu Kompetenzentwicklungen geben, bei denen auch der Weg das Ziel ist.

*Mein besonderer Dank gilt meiner Ehefrau Heike, die sich mit ihren Erfahrungen als Grundschullehrerin bei didaktischen und methodischen Sachverhalten mit Rat und Tat eingebracht hat.*

*Dr. Robert Horsch*



# Einleitung

Prozessbezogene Kompetenzen, die sich in den Curricula der Lehrpläne Sport für die Grundschulen in allen Bundesländern wiederfinden, lassen sich folgendermaßen zusammenfassen: Körper- und Bewegungserfahrungen, Gesundheit und Wohlbefinden, Leistung, Wettkampf und Erfolg, Kooperieren und gemeinsam handeln, Ausdruck und Gestaltung, Spannung und Risiko, Wagen und Verantworten. Um diese prozessbezogenen Kompetenzen anzuwenden und zu verbessern, bedarf es eines Sportunterrichts mit methodischen Instrumentarien der Freiarbeit, der Stationsarbeit, des projektorientierten Sportunterrichts, des fächerübergreifenden Sportunterrichts, des Mind Mappings und des Empowerments im Sportunterricht. Darüber hinaus sollen salutogenetische Ressourcen gebildet werden und somit zur Gesundheitsförderung beitragen. Die methodischen Unterrichtsformen sollen so konzipiert sein, dass sie bezüglich der prozessbezogenen Kompetenzen immer in einem mehrperspektivischen Bezug stehen. Um eine nachhaltige Verbesserung der prozessbezogenen Kompetenzen über sportliche Aktivität zu erreichen, sind differenzierte sportwissenschaftliche Strategien erforderlich. Dazu gehören ein Angebot an Sportarten und körperlichen Aktivitäten mit einer niedrigen Einstiegsbarriere und entsprechender Differenzierungsmöglichkeiten, die Berücksichtigung von Modellen zur Veränderung des Verhaltens, die eine zielgruppenspezifische Formierung sportlicher Aktivierungsprogramme ermöglichen und eine interdisziplinäre Ausgestaltung solcher Programme, die über die unmittelbaren physischen, psychischen und sozialen Wirkungen hinaus zum Aufbau von Handlungskompetenzen und Bindungen beitragen. Demzufolge kann die Anwendung und Verbesserung prozessbezogener Kompetenzen sich nicht auf bestimmte Themen des Sportunterrichts beschränken, sondern muss sich auf die gesamte Struktur beziehen, auf die Sportunterricht aufgebaut ist, also die gesamte kognitive, emotionale und soziale Erfahrungswelt der Kinder, was wiederum die Bedeutung der Umsetzung eines mehrperspektivischen Sportunterrichts verdeutlicht.



# 1 Grundschullehrpläne Sport: Prozessbezogene Kompetenzen

Durch Bewegungs- und Spielangebote im Sportunterricht der Grundschulen sollen die Schüler ganzheitliche Lernerfahrungen erfahren. Sensomotorische und psychosoziale Entwicklungen sollen nachhaltig gefördert werden. Der Schulsport hat somit die Aufgabe, Möglichkeiten für einen bewegungsfreudigen Alltag aufzuzeigen sowie Freude an außerschulischem und lebenslangem Sporttreiben zu motivieren. Zudem kann der Schulsport dazu beitragen, ganzheitlich Entwicklungsdefizite auszugleichen und benachteiligten Schülern Zugangsmöglichkeiten zu Bewegung, Spiel und Sport zu eröffnen.

In den Curricula für den Sportunterricht der Bundesländer sind neben den überfachlichen Kompetenzen wie Sach-, Methoden- und Sozialkompetenz die fachlichen Kompetenzen prozessbezogen und inhaltsbezogen ausgewiesen. In vorliegendem Band 6 **Sportprojekte in der Grundschule** werden ausgewählte prozessbezogene Kompetenzen thematisiert, die sich in den meisten Bundesländern in ähnlicher Form wiederfinden. Diese prozessbezogenen Kompetenzen lassen sich folgendermaßen darstellen:

Tab. 1: Prozessbezogene Kompetenzen für den Sportunterricht an Grundschulen

Bundesland	Prozessbezogene Kompetenzen
Baden-Württemberg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern</li><li>• Das Leisten erfahren und reflektieren</li><li>• Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten</li><li>• Etwas wagen und verantworten</li><li>• Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen</li><li>• Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li></ul>



Bundesland	Prozessbezogene Kompetenzen
Bayern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leisten</li> <li>• Gestalten</li> <li>• Spielen</li> <li>• Wahrnehmen, analysieren, bewerten</li> <li>• Entscheiden, handeln, verantworten</li> <li>• Kooperieren, kommunizieren, präsentieren</li> </ul>
Berlin Brandenburg Bremen Mecklenburg-Vorpommern (einheitliche curriculare Vorgaben)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpererfahrung (Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern)</li> <li>• Bewegungen gestalten und sich körperlich ausdrücken</li> <li>• Etwas wagen und verantworten</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und reflektieren</li> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> </ul>
Hamburg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leisten und Üben</li> <li>• Gestalten und Darstellen</li> <li>• Erkunden und Wagen</li> <li>• Wettkämpfen und Kooperieren</li> </ul>
Hessen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheit, Erholung und Wohlbefinden</li> <li>• Soziale Kontakte</li> <li>• Gestalten und Tanzen</li> <li>• Natur und Erleben</li> <li>• Riskieren und Bewähren</li> <li>• Üben und Können</li> <li>• Kämpfen und Wettkampf</li> </ul>
Niedersachsen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungskönnen entwickeln</li> <li>• Erkenntnisse gewinnen</li> <li>• Interaktionen herstellen</li> <li>• Lernen lernen</li> <li>• Bewerten</li> </ul>
Nordrhein-Westfalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern</li> <li>• Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</li> <li>• Etwas wagen und verantworten</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> </ul>



Bundesland	Prozessbezogene Kompetenzen
Rheinland-Pfalz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistung (Wettkampf, Erfolg)</li> <li>• Spannung/Spiel (Risiko, Abenteuer)</li> <li>• Eindruck (Körpererfahrung)</li> <li>• Gesundheit (Fitness, Wohlbefinden)</li> <li>• Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)</li> <li>• Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)</li> </ul>
Sachsen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit schulen</li> <li>• Bewegungsausdruck</li> <li>• Bewegungen (nach-)gestalten</li> <li>• Leistungen steigern</li> <li>• Miteinander</li> <li>• Spannung, Dramatik im Spiel und erste Grenzerfahrungen</li> <li>• Gesunde Lebensführung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness</li> </ul>
Sachsen-Anhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahren und Gestalten von Bewegung</li> <li>• Wahrnehmen und Gesunderhaltung des Körpers</li> <li>• Faires Konkurrieren und Kooperieren</li> </ul>
Saarland	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern</li> <li>• Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>• Bewegungen gestalten, sich körperlich ausdrücken</li> <li>• Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> <li>• Wagen und Verantworten</li> <li>• Leisten erfahren und reflektieren</li> <li>• Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen</li> </ul>
Schleswig-Holstein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden</li> <li>• Leistung, Wettkampf, Erfolg</li> <li>• Miteinander, Geselligkeit, Gemeinschaft</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeiten (Eindruck, körperliche und materiale Erfahrungen)</li> <li>• Ästhetik (Ausdruck, Darstellung, Gestaltung)</li> <li>• Erlebnispädagogik (Spannung, Risiko, Abenteuer)</li> </ul>
Thüringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmungsleistungen sensomotorischer Basisfähigkeiten</li> <li>• Körpererfahrungen</li> <li>• Materialerfahrung</li> <li>• Sozialerfahrung</li> </ul>





# 1 Fächerverbindender Unterricht: Sport und Mathematik

## Kegel-Biathlon

Eine prozessbezogene Perspektive bietet ein fächerverbindender Unterricht in Form einer bewegungsfreudigen Schule. Am Beispiel der Fächerverbindung Sport und Mathematik ergibt sich die Möglichkeit, mathematische Zusammenhänge im ersten Schuljahr in und durch Bewegung zu entwickeln. So sind bereits visuelle und räumliche Wahrnehmungsfähigkeiten durch zum Beispiel freies Laufen in der Halle unter der Zielvorgabe, mit niemandem zusammenzustoßen (Orientierungsfähigkeit im Raum, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit) bedeutsame Faktoren für mathematisches Denken. Mathematische Zusammenhänge können über Bewegung erschlossen werden. Bewegungshandlungen wie das Rollen des Balles und anschließendes Laufen beim Kegel-Biathlon können einen mathematischen Sachverhalt vermitteln, der durch die Bewegungstätigkeit auch nachhaltiger gestaltet wird.

Die Bewegungshandlungen bestehen darin, dass die Schüler gruppen-(team-)weise mit Geschicklichkeit kegeln und anschließend schnell laufen. Unter Umständen kann ein schlechterer Wurf beim Kegeln durch sehr schnelles Laufen um den Strafparcours zum Teil kompensiert werden. Mathematisch gesehen entstehen durch die Tätigkeiten subtraktive und additive Operationen. Dies soll an folgendem Rechenbeispiel dargestellt werden:

Schüler 1 aus Team A wirft 6 Kegel um.  $9 \text{ Kegel} - 6 = 3$ . Somit muss Schüler 1 drei Strafrunden laufen. Schüler 2 muss  $9 - 5 = 4$  rechnen, Schüler 3 hat  $9 - 3 = 6$ , Schüler 4 hat 4 Kegel umgeworfen, also  $9 - 4 = 5$  und Schüler 5 hat  $9 - 7 = 2$ . Nach den fünf Kegelwürfen und Läufen muss die Gruppe alle Strafrunden addieren, also:  $3 + 4 + 6 + 5 + 2 = 20$ . Soll ein Gesamtsieger ermittelt werden, ist das Team Sieger, das die kleinste Zahl aufweisen kann.



## Spielerklärung: Kegel-Biathlon

Die Schüler bilden fünf 5er-Teams. Es werden fünf Kegelbahnen aufgebaut, die jeweils aus zwei längsliegenden Matten und neun dahinter stehenden Kegeln bestehen. Neben den Kegelbahnen wird ein Laufparcours um vier Pylonen gestaltet. Ein Schüler hat einen Wurf auf die neun Kegel. Hat er zum Beispiel 6 Kegel umgeworfen, verbleiben drei Strafrunden um den Laufparcours ( $9 - 6 = 3$ ). Ist der Schüler danach wieder an der Kegelbahn, darf der nächste Mitschüler im Team seinen Kegelwurf machen. Die umgefallenen Kegel werden in der Zwischenzeit wieder von den Teamkollegen aufgestellt.

Die prozessbezogenen Kompetenzen bei dieser fächerverbindenden Möglichkeit sind das Kooperieren und Miteinander, Teamfähigkeit, Wettkämpfen, Wagnis und Verantworten sowie Gesundheit (Ausdauer, Koordination).

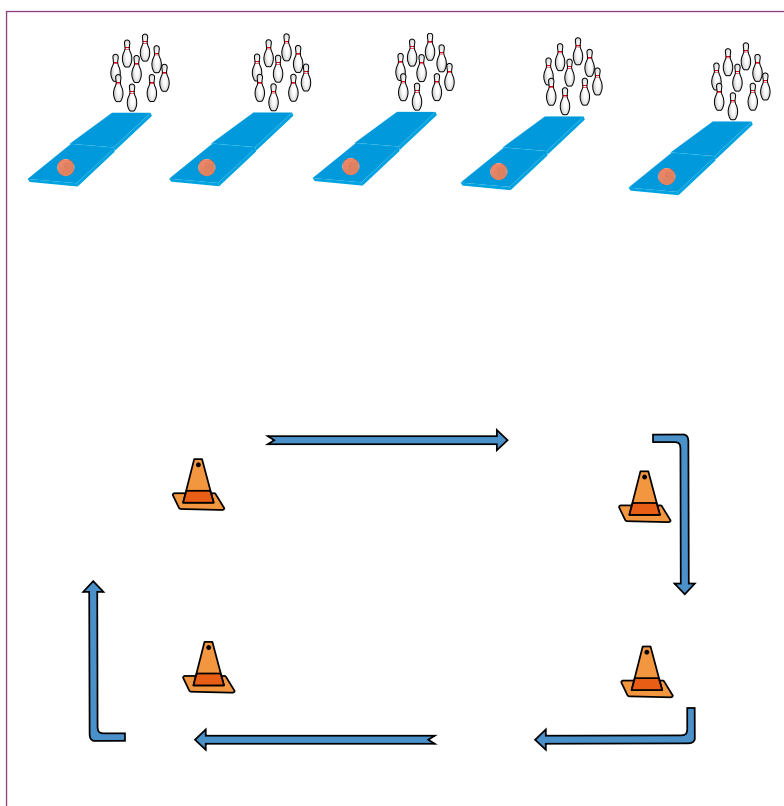


Abb. 3: Organisation Kegel-Biathlon



## Stunde 1: Fächerverbindender Unterricht: Sport und Mathematik – Kegel-Biathlon

Prozessbezogene Kompetenzen: Wettkämpfen, Miteinander und Kooperieren, Gesundheit, Wagen und Verantworten

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

### Aufwärmphase

Die Schüler laufen frei durch die Halle und führen zwecks Schulung der Körperkoordination Übungen des Lauf-ABC mit Armschwüngen kombiniert aus. Zielvorgabe ist, keinen Gegenstand und keinen Mitschüler zu berühren (Orientierungsfähigkeit im Raum).

### Bewegungsaufgaben (Auswahl)

Fußballenlauf vorwärts, Hopsersprung vorwärts, Kniehebelauf vorwärts, Anfersen vorwärts, Kniehebelauf rückwärts, Fußballenlauf rückwärts, Hopsersprung rückwärts, Anfersen rückwärts, Hüpfen auf dem rechten Fuß vorwärts, Hüpfen auf dem linken Fuß rückwärts, Hüpfen auf dem rechten Fuß rückwärts, Hüpfen auf dem linken Fuß vorwärts, Hopsersprung vorwärts und Doppelarmkreisschwünge rückwärts, Kniehebelauf vorwärts und Armkreisen vorwärts, Hüpfen auf dem rechten Fuß rückwärts und Doppelarmkreisschwünge rückwärts und weitere Lauf-/Hüpfbewegungen in Kombination mit Armbewegungen.



Abb. 4: Koordinations-Aufwärmen



Spiel- und/oder Übungsphase

**Kegel-Biathlon**

Die Schüler bilden fünf 5er-Teams. Es werden fünf Kegelbahnen aufgebaut, die jeweils aus zwei längsliegenden Matten und neun dahinter stehenden Kegeln bestehen. Neben den Kegelbahnen wird ein Laufparcours um vier Pylonen gestaltet. Ein Schüler hat einen Wurf auf die neun Kegel. Hat er zum Beispiel 6 Kegel umgeworfen, verbleiben drei Strafrunden um den Laufparcours ( $9 - 6 = 3$ ). Ist der Schüler danach wieder an der Kegelbahn, darf der nächste Mitschüler im Team seinen Kegelwurf machen. Die umgefallenen Kegel werden in der Zwischenzeit wieder von den Teamkollegen aufgestellt.

**Rechenbeispiel**

Schüler 1 aus Team A wirft 6 Kegel um.  $9 \text{ Kegel} - 6 = 3$ . Somit muss Schüler 1 drei Strafrunden laufen. Schüler 2 muss  $9 - 5 = 4$  rechnen, Schüler 3 hat  $9 - 3 = 6$ , Schüler 4 hat 4 Kegel umgeworfen, also  $9 - 4 = 5$  und Schüler 5 hat  $9 - 7 = 2$ . Nach den fünf Kegelwürfen und Läufen muss die Gruppe alle Strafrunden addieren, also:  $3 + 4 + 6 + 5 + 2 = 20$ . Soll ein Gesamtsieger ermittelt werden, ist das Team Sieger, das die kleinste Zahl aufweisen kann.

**Varianten**

- Drei Matten als Kegelbahn (Distanzverlängerung, schwieriger).
- Größere Bälle zum Kegel (leichter).
- Länge des Strafparcours verändern.
- Zusatzaufgaben im Laufparcours einbauen: Sportübungen und/oder Mathematikaufgaben.

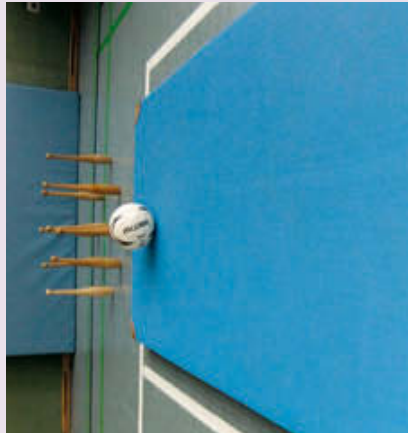


Abb. 5: Kegelbahn mit 2 Matten und 9 Kegeln

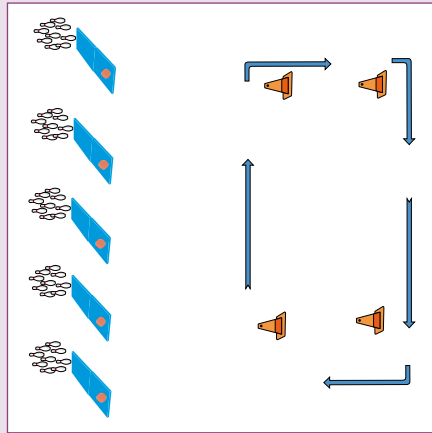


Abb. 6: Aufbau Kegel-Biathlon



## 2 Freie Arbeit im Sportunterricht

Freie Arbeit im Sportunterricht bedeutet im Gegensatz zum geschlossenen Unterricht, dass wesentlich mehr Möglichkeiten des Handelns eröffnet werden. Freie Arbeit im idealtypischen Sinn bedeutet für die Schüler Entscheidungsfreiheit bezüglich des Was, Wie, Womit und mit Wem. Die Schüler bestimmen Thema, Inhalte und Ziele selbstständig mit. Sie steuern selbst, wie sie ihren Lernprozess gestalten und suchen sich bereitgestelltes Material (womit) eigenständig aus. Zudem wird durch die Schüler selbst die Zeit festgelegt, wie lange sie für eine Aufgabenstellung benötigen, um so ihren eigenen Lernrhythmus festzulegen. In der Unterrichtspraxis sind die hier beschriebenen „Wahlfreiheiten“ aber eingeschränkt und begrenzt. Oftmals sind die sachlichen, zeitlichen und personalen Rahmenbedingungen im Sportunterricht nicht gegeben. Auch ist die Freie Arbeit in der Hinsicht begrenzt, dass die Schüler ihr Arbeitsvorhaben mit dem Sportlehrer absprechen müssen und dann in Themenwahl und Ausführung beraten werden.

Dies ist schon aufgrund des Sicherheitsaspektes im Sportunterricht bedeutsam. Es muss selbstverständlich sein, dass je nach Thematik (z. B. bei Bewegungsbaustellen) vor Beginn der Spiel- und Übungsformen die Stationen durch die Lehrkraft überprüft und evtl. Hinweise zur Sicherheit oder zu Hilfestellungen gegeben werden. Freie Arbeit im Sportunterricht bedarf des Erarbeitens und der Aufstellung konkreter und verbindlicher Arbeitsregeln. Darin sollen zum Beispiel die Bedürfnisse und Rechte der Mitschüler berücksichtigt sein. Außerdem müssen allgemeine und spezielle Sicherheitsaspekte, angefangen beim Nichttragen von Uhren und Schmuck, dem Verbot von Kaugummikaugen bis hin zum Abkleben von Piercings, festgelegt werden.

Das Arbeitsverhalten muss geregelt werden, sodass die Schüler während der Freien Arbeit nicht untätig bleiben dürfen, sondern sich mit dem Thema oder der Aufgabe intensiv beschäftigen müssen. Stationen, Aufgaben und Geräte bzw. Materialien sollen nicht beliebig gewechselt, sondern sorgfältig, konzentriert und ausdauernd genutzt werden. Eine weitere sinnvolle Regelung ist, bei auftretenden Fragen erst die Mitschüler um Rat zu fragen, bevor



der Sportlehrer konsultiert wird. Freie Arbeit bedeutet allerdings nicht ziellose Arbeit.

Das Erarbeiten konkreter, aber verschiedener Ziele, lässt die Schüler beispielsweise neue Erfahrungen im Umgang mit Materialien und Geräten machen, neue Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen erwerben, neue Methoden beherrschen oder Tugenden wie Sorgfalt, Gründlichkeit, Konzentration und Ausdauer entwickeln. Die Schüler sollen sich in einem bestimmten Zeitraum mit einem Thema beschäftigen, sodass neben einer Prozessorientierung auch eine Produktorientierung gilt, die nach einer Unterrichtsphase ein Ergebnis vorlegt. Dieses Ergebnis kann eine Präsentation für andere interessierte Mitschüler bedeuten oder als Möglichkeit der Notengebung herangezogen werden, deren Sachzwang das Fach Sport im Fächerkanon nun mal unterliegt. Eine wesentliche Aufgabe des Sportlehrers besteht darin, die Unterrichtsvoraussetzungen für eine Freie Arbeit optimal zu gestalten, das heißt, geeignete Materialien und Geräte zu beschaffen und bereitzustellen.

## Der Einsatz von Materialien

Mit dem Einsatz von Arbeitsbögen oder Stationskarten soll eine Ebene methodischen Handelns beschrieben werden.

Der Einsatz von Arbeitsmaterialien stellt eine Aktionsform dar, mit dem Inhalte des Sportunterrichts kognitiv erarbeitet, geprüft, korrigiert und aufgezeichnet werden können, um dann in der Praxis angewendet zu werden. Arbeitsbögen als methodisch strukturierte Arbeitsaufträge verfolgen das Konzept „Kenntnisse haben“. Es müssen Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt werden, die die Schüler einen motorisch-kognitiven Bereich selbstständig in Freiarbeit erlernen und schulen lassen. Allgemein können diese Arbeitsmaterialien Stationskarten, Arbeitsbögen, Lehrtafeln, Folien, Filme oder Arbeitsbücher sein.

Selbstständiges und eigenverantwortliches Handeln der Schüler ist zentrales Ziel der



Abb. 68: Aussuchen einer Übungsstation bei der Freiarbeit



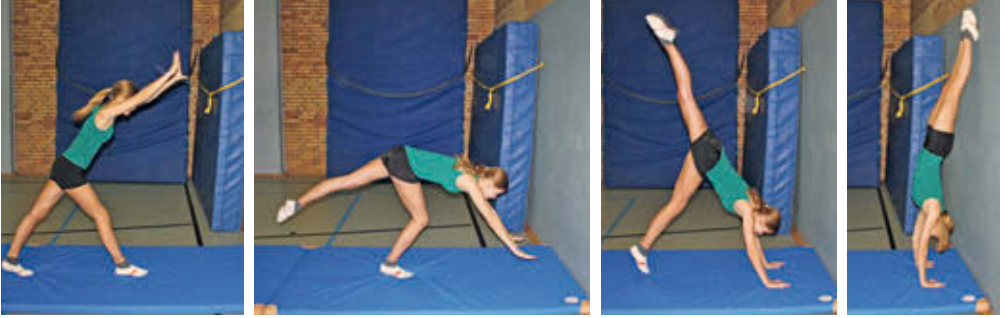


Abb. 69: Beispiel einer Stationskarte zum Handstand (Pantel, 2013)

Freiarbeit im Sportunterricht, das aber durch Arbeitsmaterialien nicht automatisch erreicht wird. Erfahrungen zeigen jedoch, dass solche Prozesse initiiert werden können, vor allem, wenn durch den Lehrer diese Formen des Unterrichts und die Entwicklung von Eigenverantwortung stets bewusst gemacht werden. Die Arbeitsmaterialien wie Stationskarten geben Informationen zum Bewegungsablauf und sind von grundlegender Bedeutung für das Bewegungslernen. Falsche, unpräzise oder gar fehlende Informationen zur Ausführung können den Lernprozess dagegen negativ beeinflussen. Die Arbeitsmaterialien zur Freiarbeit geben den Schülern Spiel- und Übungsformen vor und sollen den Sportlehrer von organisatorischen Unterrichtsaufgaben entlasten. Damit hat er Zeit, seine pädagogische und fachliche Kompetenz in Einzel- oder Gruppenarbeit stärker einzubringen. Durch die Bereitstellung differenzierender Arbeitsbögen können Schüler ihr Lernen individuell rhythmisieren. Die nächste Aufgabenstellung ist für einen Schüler, ein Paar oder eine Gruppe erst dann an der Reihe, wenn die vorherige bearbeitet ist, und nicht, wenn der Lehrer nach einer Zeitvorgabe die neue Aufgabe stellt.



Abb. 70: Beispiel einer Stationskarte Handstand mit Helfern (Pantel, 2013)



## Stunde 6 und 7: Freie Arbeit im Turnen

Prozessbezogene Kompetenzen: Gestalten und Darstellen, Miteinander

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

### Aufwärmphase

#### Brückenfangen

Zwei bis vier Schüler (je nach Klassengröße) sind Fänger. Die von ihnen abgeschlagenen Mitschüler müssen sich in die „Brücke“ (Grätschstand) stellen. Sie können durch ihre Mitschüler befreit werden, indem diese durch die gegrätschten Beine schlüpfen.

Die Fänger haben eine bestimmte Zeit zur Verfügung (3–5 Minuten), um die gesamte Gruppe in die Brücke zu schlagen, ansonsten ist die weglaufende Gruppe Sieger. Ziel des Aufwärmspiels ist die physische und mentale Vorbereitung auf die Unterrichtseinheit sowie die Verbesserung von Schnelligkeit, Orientierungsfähigkeit, Teamfähigkeit und Ausdauer.

#### Dehnen

Ziel des Dehnens vor allem beim Turnen ist eine physische und mentale Vorbereitung auf die nachfolgenden sportspezifischen Turnelemente. Da am Beispiel des Erlernens und Trainierens des Handstands in Freiarbeit sowohl die Stützkraft als auch große Bewegungsreichweiten vorkommen, soll ein 10-minütiges Dehnen, Mobilisieren und Stabilisieren sowie Spannungsübungen eingeplant werden.



Abb. 71: Brückenfangen



Abb. 72: Dehnen bei der Freiarbeit





## Übungsphase

Die Schüler sollen sich nach ihrem Könnensstand in Freiheit die jeweiligen Stationen auswählen.



Abb. 73:  
Beim Auswählen  
der Stationen

### Station 1 (vgl. Abb. 74)

Handstand am Boden als „Hock- oder Zappelhandstand“: Mit einem einbeinigen Abdruck vom Boden soll ein flüchtiger Hock- oder Zappelhandstand gestützt werden. Ziel ist das Stützen mit gestreckten Armen und Halten des Körpers auf den Händen.



Abb. 74:  
Station 1 – Hock- oder  
Zappelhandstand



### Station 2 (vgl. Abb. 75 a+b)

Geturnt werden soll ein Handstand an der Wand aus dem Hockstand rücklings zur Wand. Ziel ist das Üben des Haltens des gespannten Körpers an der Wand sowie die Streckung des Körpers und Stützen auf den Händen.



Abb. 75 a+b:  
Station 2 –  
Handstand an  
der Wand



**Station 3** (vgl. Abb. 76)

Turnen des Handstands an der Wand als Gleichgewichtshilfe. Die aufsetzenden Hände sind ca. 20 bis 30 cm von der Wand entfernt.



Abb. 76 a+b:  
Station 3 –  
Handstand an  
der Wand

**Station 4** (vgl. Abb. 77)

Aufschwingen in den Handstand mit Partnerhilfe. Zwei Partner rechts und links der Turnerin halten und sichern den Aufschwung zum Handstand an den Beinen. Der Handstand soll 3 Sekunden gehalten und dann zum Stand zurück geschwungen werden.



Abb. 77:  
Station 4 –  
Handstand mit  
Partnerhilfe

**Station 5** (vgl. Abb. 78)

Die Zielübung Handstand wird ohne Hilfe, eventuell mit einer Sicherheitsstellung, geturnt.



Abb. 78:  
Station 5 –  
Zielübung freier  
Handstand

