

Bea Lux  
März 2000

## **Unterrichtsentwurf**

zur zweiten staatlichen Prüfung für das Lehramt an Grund- und Hauptschulen im Lande  
Niedersachsen gemäß der DB zu §17 der Verordnung zur PVO-Lehr-II

**Fach:** Sport

**Zeit:** 10.10 Uhr - 10.55 Uhr

**Klasse:** 2a (12 Mädchen, 11 Jungen)

**Thema der Unterrichtseinheit:** "Balancieren, Klettern, Kriechen und Schwingen."  
Erfahrungen in den Grundbewegungsformen sammeln, anwenden und vertiefen. Balancieren, Klettern, Kriechen

**Thema der Unterrichtsstunde:** Eichhörnchen "Mini" im Erlebniswald.  
Bewegungsanlässe zur Vertiefung der Bewegungsformen Balancieren, Klettern, Kriechen und Schwingen an Gerätearrangements.

## **Stellung der Stunde innerhalb der Einheit:**

1. Sequenz: Balancieren auf stabilen und labilen Gerätearrangements  
(Zusammenstellung/Entwicklung möglicher Gerätearrangements durch Mithilfe der Schüler<sup>1</sup>) (2 Std.)
2. Sequenz: Klettern, Kriechen, Schwingen an Großgeräten .  
(Zusammenstellung/Entwicklung möglicher Gerätearrangements durch Mithilfe der Schüler) (2 Std.)
3. Sequenz: **Eichhörnchen „Mini“ im Erlebniswald.  
Bewegungsanlässe zur Schulung der Bewegungsformen  
Balancieren, Klettern, Kriechen und Schwingen an Großgeräten.( 1 Std.)**

## **1. Bedingungsanalyse**

### **1.1 Situation der Lerngruppe**

Seit Februar 1999 erteile ich in der Klasse 2 a (damals 1 a) eigenverantwortlich mit zwei Stunden pro Woche den Sportunterricht.

Die Klasse setzt sich aus 24 Kindern, 13 Mädchen und 11 Jungen, im Alter von sieben bis neun Jahren zusammen. Kathrin W. wiederholt die zweite Klasse und ist zum neuen Schulhalbjahr in die Klasse gewechselt. K. ist mir jedoch aus ihrem alten Klassenverband bekannt, in dem ich ebenfalls den Sportunterricht erteilt habe.

Die Schüler sind in der Phase des frühen Schulkindalters<sup>2</sup> und entsprechen bezüglich ihrer motorischen Entwicklung den, in der Literatur beschriebenen Merkmalen. Die Schüler zeigen eine große Bewegungsbereitschaft sowie großen Bewegungsdrang. Bei neuen Bewegungsaufgaben stellen sich bei ihnen im Allgemeinen schnell verbesserte Anpassungsleistungen ein. Neue Gerätearrangements nehmen sie mit Interesse an und tragen auch gerne zu deren Entwicklung bei.

Die Lerngruppe ist charakterisiert durch ihre hohe Motivation sowie durch ihr Engagement im Fach Sport, und zwar durchgängig durch die gesamten Inhalte des Sportunterrichts..

Grundsätzlich kann das *Sozialverhalten* der Klasse nicht immer als kooperativ bezeichnet werden. Verbale und teilweise auch leichte körperliche Auseinandersetzungen (Schubsen, Drängeln, etc.) werden häufig von F., E., R., M. W. und F. angezettelt.

Durch Gespräche und selbstständiges Suchen nach Lösungsansätzen durch die Schüler baut sich jedoch zunehmend die Bereitschaft auf, rücksichtsvoll und kooperativ miteinander umzugehen. Das Sozialverhalten der Mädchen kann durchgängig als gut bezeichnet werden. Hinsichtlich des *sportlichen Leistungsniveaus* besitzen die meisten Schüler eine gute Bewegungskoordination, Beweglichkeit und gute konditionelle Leistungsfähigkeit. Lediglich F., S. und M. W. fallen durch teilweise noch recht unkoordinierte und unrunde Bewegungsausführungen auf. Durch geeignete Fördermaßnahmen versuche ich sie einer angemessenen Bewegungskoordination näher zu bringen. F. nimmt zusätzlich am Sportförderunterricht teil. T. ist in vielen Bereichen des Sports eher zurückhaltend und ängstlich. Bei der Arbeit an Großgeräten hilft ihr meine Anwesenheit in ihrer Nähe. Häufig ist eine verbale Aufmunterung ausreichend, um ihr das nötige Selbstvertrauen zur Bewältigung der Aufgabe zu geben.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der sprachlichen Flüssigkeit und der grammatikalischen Richtigkeit werde ich im weiteren Verlauf in der Regel die männliche Form anwenden, gemeint sind jedoch beide Geschlechter.

<sup>2</sup> Nach WINTER in MEINEL/SCHNABEL

## 1.2 Spezielle Lernausgangslage

Neben den außerschulischen Bewegungserfahrungen konnten die Schüler in allen der vier angesprochenen Teilbereiche (Klettern, Kriechen, Schwingen, Balancieren) bereits Erfahrungen sammeln.

Im Bereich des Balancierens an Großgeräten stand primär das Balancieren an stabilen, waagerechten Geräten in geringer Höhe im Vordergrund. Im Bereich des Schwingens sind die Schüler mit einfachen Grundbewegungsformen an den Ringen und Tauen vertraut. Einem Großteil der Klasse gelingen einfache Drehbewegungen um die Längsachse. Im Bereich des Kletterns konnten die Schüler an feststehenden Geräten sowohl Erfahrungen im vertikalen, diagonalen und horizontalen Klettern sammeln, wobei die Kletter- und auch Schwunghöhe stets selbst bestimmt werden konnte.

Die Kinder sind mit dem Arbeiten an Stationen, sowie mit dem selbstständigem Auf- und Abbau der Gerätearrangements mit Hilfe von Stationskarten und Hallenplänen vertraut. Diesbezüglich reichen häufig knappe Erläuterungen und Hinweise zur Klärung aufgetretener Fragen aus.

Alle Schüler besitzen die Mindestvoraussetzungen der für diese Stunde relevanten Fähigkeiten und Fertigkeiten, so dass kein Schüler überfordert wird.

## 1.3 Handlungsspielräume der Lehreranwärterin:

Die inhaltliche Gestaltung meines Unterrichts ergibt sich primär aus den Vorgaben der Richtlinien, sowie teilweise ergänzend durch die Aufnahme von Schüleranregungen. In den Rahmenrichtlinien werden das Klettern, Kriechen, Schwingen und Balancieren zu den „Bewegungsformen“<sup>3</sup> gezählt, wobei das Kriechen im Zusammenhang mit dem Klettern erwähnt wird<sup>4</sup>. Der Stoffverteilungsplan der Schule enthält hinsichtlich des Themas „Balancieren, Klettern, Schwingen“ keine Vorgaben. Ich kann sowohl die Länge der Unterrichtseinheit, als auch die Schwerpunktsetzung mit Rücksicht auf die Lerngruppe frei gestalten.

## 1.4 Fachliche Vorgaben

Die Grundbewegungsformen Kriechen, Klettern, Balancieren und Schwingen zählen neben Rollen/Wälzen, Steigen, Springen, Stützen, Hangeln mit zu den turnerischen Grundfertigkeiten.<sup>5</sup>

### Klettern:

Unter Klettern<sup>6</sup> versteht man das Überwinden einer unwegsamen Strecke, eines Hindernisses oder eines Geländes bei welchem der aufrechte Gang zur Bewältigung der Strecke nicht mehr ausreichend ist. Demzufolge werden weitere Körperteile eingesetzt. Die benötigten Zugbewegungen werden primär von der Arm- in Verbindung mit der Rumpfmuskulatur ausgeführt. Die Beinmuskulatur übernimmt die Schubbewegungen. Klettern zählt somit zu den Ganzkörperbewegungen. Geklettert werden kann sowohl in der horizontalen, diagonalen als auch in der vertikalen Ebene. Um eine entsprechende Höhen- und/oder Weitengewinnung

---

<sup>3</sup>Vgl.: Rahmenrichtlinien Sport 1985, S. 9

<sup>4</sup>Vgl.: Rahmenrichtlinien Sport 1985, S. 18

<sup>5</sup> Vgl.: Dt. Turnerbund 1985, S. 10

<sup>6</sup> Vgl.: Meyers Lexikon Sport, 1987

zu erzielen, werden primär wechselseitig die Füße und Hände vom Gerät gelöst. Geklettert wird in der horizontalen Ebene an labilen Geräten an der Station 1. Bei der Station 4 wird an ein stabiles Gerät in vertikaler Richtung überquert.

### Kriechen

Das Kriechen ist sowohl vom Bewegungsanlass als auch von den Bewegungsformen dem Klettern verwandt.. Hier gilt es ebenfalls eine unwegsame Strecke zurückzulegen, die durch einen aufrechten Gang nicht zu bewältigen ist. Durch beengte Raumverhältnisse muss sich der Körper in eine, zur Unterfläche horizontalen Ebene begeben, wobei er sowohl auf dem Bauch als auch auf dem Rücken liegend sich fortbewegen kann. Die Fortbewegung erfolgt durch die Zug- bzw. Schubkraft der Arm- und Beinextremitäten, wobei die Rumpfmuskulatur unterstützend mitarbeitet.

Eine kriechende Fortbewegung ist bei der Station 4 gefordert.

### Schwingen

Das Schwingen ist eine Pendelbewegung des Körpers und/oder eines Gerätes in einer horizontalen Ebene. Der Schwung kann aktiv, durch das Abstoßen des Körpers vom Untergrund oder passiv, durch das Losschwingen von einer erhöhten Ebene erfolgen. Die Pendelbewegung kann durch die Verlagerung des Körpergewichts zum Gerät aufrecht gehalten werden. Beendet werden kann die Schwungbewegung sowohl passiv durch das Sich-Auspendeln- lassen als auch aktiv durch den gesuchten Untergrundkontakt. Der Körper weist in dem Moment des Schwingens keinen Bodenkontakt auf.<sup>7</sup> In folgende Phasen lässt sich das Schwingen untergliedern: Lösen vom Boden, in Schwung kommen, in Schwung bleiben, die Schwingung beenden.

Bei der Station 2 kann die Schwungbewegung sowohl aktiv, durch das Abstoßen vom Kasten als auch passiv durch das Sich-fallen-lassen vom Kasten erfolgen. Der Schwung kann durch ein Sich-Auspendeln-lassen, als auch durch die Landung auf dem Kasten oder der Bank beendet werden.

### Balancieren

Das Balancieren beschreibt eine Bewegung, bei der eigene Körper und/oder ein Gegenstand gegen die Schwerkraft im Gleichgewicht gehalten wird. Die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts kann sowohl auf stabilen oder labilen Flächen, in der Fortbewegung oder im Stand gefordert sein. Um das Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, sind Ausgleichsbewegungen erforderlich, die durch das Verlagern einzelner Körperteile durchgeführt werden. Optische, taktile, und kinästhetische Informationen müssen beim Balancieren aufgenommen und verarbeitet werden um das Gleichgewicht halten zu können. Unterschieden werden: \* das statische Gleichgewicht (keine Fortbewegung des Körpers) \* das dynamische Gleichgewicht (während einer Bewegung das Gleichgewicht halten)\* Objektgleichgewicht (Balancieren von Gegenständen). Bei der Station 3 wird die dynamische Gleichgewichtsfähigkeit beim Balancieren auf einer stabile, schmalen Fläche gefordert. Bei der Station 5 wird die dynamische Gleichgewichtsfähigkeit beim Balancieren auf einer labilen Fläche gefordert. Durch den Transport eines Sandsäckchens kommt bei beiden Stationen ggf. das Objektgleichgewicht hinzu. Ferner ist die Gleichgewichtsfähigkeit sekundär auch bei Station 1 und 2 (beim Klettern das Gleichgewicht halten; Landung aus der Bewegung heraus beim Schwingen) gefordert.

Zur Bewältigung der Bewegungsaufgaben werden vielfältige koordinative Fähigkeiten<sup>8</sup> beansprucht. (vgl.:2.3)

---

<sup>7</sup>Vgl.: Meyers Lexikon Sport, 1987

<sup>8</sup> Die Einteilung der koordinativen Fähigkeiten erfolgt in Anlehnung an P. Hirtz. Vergleiche Hirtz in : Kosel, 1993, S. 10

Die kinästhetische *Differenzierungsfähigkeit* bezeichnet die Fähigkeit einen Bewegungsablauf sicher, ökonomisch und genau durchzuführen, wobei die Dosierung des Krafteinsatzes eine wichtige Rolle spielt.

Die *Orientierungsfähigkeit* beschreibt die Fähigkeit, bei gewollten und ungewollten Bewegungen die Orientierung im Raum nicht zu verlieren.

Die Gleichgewichtsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit den Körper im Gleichgewicht zu halten bzw. das Gleichgewicht wieder herzustellen.

## **2. Didaktische Strukturierung**

### **2.1 Begründung für die Förderung der Grundbewegungsformen „Klettern, Kriechen, Schwingen, Balancieren“**

Die „Bewegungsformen“<sup>9</sup> Klettern, Kriechen, Schwingen und Balancieren üben schon in frühester Kindheit eine besondere Faszination aus. Elemente von Wagnis, Spannung und Abwechslung treffen in diesen Bereichen zusammen. Auch die Schüler meiner Lerngruppe zeigen nach wie vor ein großes Interesse, sich in „kribbelnde“ Situationen begeben zu wollen. Abgesehen von dem Aufgreifen der Schülerinteressen ist der Zeitpunkt der Schulung derartiger Bewegungsformen ausgesprochen günstig. Entwicklungsbedingt befindet sich die Lerngruppe in einer Phase, in der es zu schnellen motorischen Anpassungsleistungen kommt. Aufgrund der positiven motorischen Lernfähigkeit sollte die Chance genutzt werden, sowohl die koordinativen Fähigkeiten als auch grundsätzliche Verbesserungen in der Bewegungsausführung weiterer Bewegungsformen zu schulen.

Eine gute Bewegungssouveränität verleiht den Kindern Sicherheit und Selbstvertrauen.<sup>10</sup> Gut ausgebildete Grundbewegungsformen und das Verfügen über ausreichende koordinative Fähigkeiten sind die Grundlage zum Aufbau einer Souveränität im Umgang mit den eigenen Bewegungen. Unfallträchtige Situationen nicht nur im Sport, sondern speziell auch in alltäglichen Situationen (Fahrradfahren, Treppensteigen etc.) können durch eine gute Bewegungssicherheit angstfrei und sicherer gemeistert werden. Durch eine veränderte Kindheit (Medienkonsum, eingeengte Wohnverhältnisse) haben und nutzen viele Schüler nicht mehr die Möglichkeiten, grundlegende Fertigkeiten im außerschulischen Bereich durch einen Besuch auf dem Spielplatz, im Wald, etc. anzuwenden. Eventuell wird durch die Auseinandersetzung im Sportunterricht das Interesse geweckt, in der Freizeit ebenfalls Möglichkeiten zum Klettern, Schwingen, Kriechen und Balancieren wahrzunehmen.

Das Fehlen grundlegender koordinativer Fähigkeiten sowie elementarer Bewegungsformen stellen für die weitere sportliche Entwicklung ebenfalls ein Handicap dar. Durch die verfrühte Vermittlung normierter Fertigkeiten, die nicht auf einem notwendigen „Fundament“ aufbauen, kommt es häufig zu einer Abneigung dieser Sportbereiche (z.B. Turnen). Nicht das Erlernen normierter, vorgegebener Bewegungen ist für Schüler in diesem Alter reizvoll, sondern das „Sich-Bewegen“. Bewegungsformen wie das Klettern, Kriechen, Schwingen und Balancieren „stellen Bewegungen dar, die Kinder in die Lage versetzen, ihre Umwelt in umfassenderem Sinne zu erleben, sich mit ihr auseinanderzusetzen und sie zu bewältigen. Sie dienen vor allem dazu, mit Geräten und verschiedenen Materialien in den Umgebungsbedingungen zu handeln und sich selbst mit der eigenen Bewegung zu erleben.“<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Vgl.: RRL, S. 7

<sup>10</sup> Vgl.: Hofele, U., 1998, S. 8 f.

<sup>11</sup> Vgl.: Knirsch 1981, S. 14. In Tips u. Tops 1995

Sekundär wird durch die Bewegungsausführungen auf spielerische Weise die Muskulatur gekräftigt. Gerade die Rumpfmuskulatur, die bei anderen Spielformen oft vernachlässigt wird, erfährt primär beim Klettern und Schwingen entscheidende Entwicklungsreize.

## **2.2 Begründung für die Stationsarbeit und Einbettung in eine Handlungsgeschichte**

Durch die Arbeit an Stationen können die Kinder individuell, selbstbestimmt und ihrem Leistungsvermögen entsprechend Bewegungsmöglichkeiten finden, wobei sie eigene Ideen mit bereits gesammelten Erfahrungen verknüpfen können. Auf Schüler dieser Altersstufe wirkt sich der Anforderungswechsel durch das Besuchen unterschiedlicher Stationen motivierend aus, da das Verlangen nach Abwechslung berücksichtigt werden kann. Gegenüber dem Einsatz einzelner Großgeräte fordern Kombinationen unterschiedlicher Geräte zu Gerätearrangements die Kinder im Besonderen zum Finden eigener Bewegungsmöglichkeiten heraus. Einzelne Großgeräte sind teilweise schon mit eventuell bekannten, normierten Bewegungsausführungen belegt (Turnvereinsmitgliedschaft, Medien). Eine kreativitäts-fördernde Findung eigener Bewegungsmöglichkeiten ist somit nicht mehr gewährleistet.

Bei den Schülern meiner Lerngruppe hat sich die Einbettung der Stunde in ein Rahmenthema als ausgesprochen motivierend herausgestellt. Im Umfeld unserer Schule sind Eichhörnchen immer wieder beim Herumtollen auf den umliegenden Bäumen zu beobachten. Die Kinder sind daher mit den Bewegungsmöglichkeiten der Eichhörnchen durch eigene Beobachtungen und einer Thematisierung im Unterricht vertraut. Bei der Zusammensetzung der Gerätearrangements habe ich sowohl auf die bereits gesammelten Ideenansätze der Schüler zurückgegriffen, als auch auf die Möglichkeit, einen situativen Zusammenhang zwischen Rahmenthema und gewünschten Bewegungsformen herstellen zu können. Die Kinder können sich auf der Grundlage ihrer eigenen Assoziationen zum Rahmenthema an den Stationen bewegen. Steht in diesem Moment für die Schüler das „Bewegen und Spielen in einer Fantasiewelt“<sup>12</sup> im Mittelpunkt, so schulen sie unbewusst gleichzeitig vielfältige motorische und koordinative Fähigkeiten.

Aspekte der Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit finden ebenfalls in dem, größtenteils durch die Schüler organisierten, (Teil-)aufbau und Abbau der Geräte Berücksichtigung. Die Schüler erfahren ferner, für das Gelingen des Unterrichts mitverantwortlich zu sein.

Sicherheitsrelevante Aspekte zur Unfallverhütung können thematisiert und ein verantwortungsbewusster und sachkompetenter Umgang mit den Geräten geschult werden. Durch den gemeinsamen Auf- und Abbau in Kleingruppen werden ferner die Kooperations- und die Kommunikationsfähigkeit geschult.

Um jeden Schüler in einer leistungsheterogenen Lerngruppe individuell zu fordern und zu fördern, müssen Differenzierungsmöglichkeiten Beachtung finden. Die Bewegungsaufgaben an den einzelnen Stationen sind den Schülern durch die Thematisierung im Stundeneinstieg bekannt. Die Schüler können diese Bewegungsaufgaben ihrem Leistungsniveau entsprechend modifizieren. Ferner können die „Eichhörnchen“ „Nusssäckchen“ (Sandsäckchen) mit auf den Weg nehmen, die es gilt, bei der Bewältigung der Stationen nicht zu verlieren.

---

<sup>12</sup>Vgl.: Krisam: S. 96

## **2.3. Unterrichtsziele**

### Grobziel:

Die Schülerinnen und Schüler sollen an den verschiedenen Stationen Bewegungserfahrungen in den Grundbewegungsfertigkeiten Klettern, Kriechen, Schwingen und Balancieren sammeln und vertiefen, sowie Bewegungslösungen an den Gerätearrangements finden und erproben

### **Station 1: Klettern**

Feinziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen.

auf bereits vorhandene Bewegungserfahrungen in der Grundfertigkeit Klettern aufbauend, neue Bewegungserfahrungen sammeln, indem sie die, durch Springseile verbundenen Ringe nutzen, um von einem Kasten auf den anderen Kasten zu klettern.

ihre Gleichgewichtsfähigkeit schulen, indem sie beim Klettern versuchen, dass Gleichgewicht zu halten und den Boden nicht mit den Füßen zu berühren.

ihre kinästhetische Differenzierungsfähigkeit schulen, indem sie mit dem, der Situation entsprechenden Krafteinsatz, das Ziel erreichen.

ihre visuelle Wahrnehmungsfähigkeit schulen, indem sie den Abstand der Ringe und den Abstand zwischen Kasten und Ringen erkennen, um dementsprechend ihre Hände und Füße zu setzen.

Material : 2 Paar Ringe, 3 Springseile, 2 kleine Kästen, 2 kleine Matten

### **Station 2: Schwingen**

Feinziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen.....

auf bereits vorhandene Bewegungserfahrungen in der Grundfertigkeit Schwingen aufbauend, neue Bewegungserfahrungen sammeln, indem sie von den kleinen Kästen auf die Langbank schwingen oder mehrmals hin- und herschwingen.

ihre visuelle Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsfähigkeit schulen, indem sie versuchen, mit den Füßen auf der Langbank stehend zu landen.

ihre Orientierungsfähigkeit schulen, indem sie trotz schwingender Bewegung die Orientierung im Raum behalten.

Material: 4 Taue, 4 kleine Kästen, 1 Langbank, 4 kleine Matten.

### **Station 3: Balancieren auf stabiler Fläche**

Feinziele: Die Schüler und Schülerinnen sollen.....

auf bereits vorhandene Bewegungserfahrungen in der Grundfertigkeit Balancieren aufbauend, vertiefende Bewegungserfahrungen sammeln, indem sie über die, auf zwei kleinen Kästen liegende umgedrehte Langbank balancieren.

ihre Gleichgewichtsfähigkeit schulen, indem sie versuchen, die Langbank zu überqueren, ohne den Boden frühzeitig mit den Füßen zu berühren.

Material: 2 kleine Kästen, 1 Langbank, kleine Matten

### **Station 4: Kriechen und Klettern**

Feinziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen.....

auf bereits vorhandene Bewegungserfahrungen in den Grundfertigkeiten Kriechen und Klettern aufbauend, neue Bewegungserfahrungen sammeln, indem sie unter dem, zwischen zwei Bänke gespannten Tuch lang kriechen und durch das offene Kastenteil über den großen Kasten klettern.

ihre Orientierungsfähigkeit schulen, indem sie in dem Gerätearrangement die Orientierung behalten.

Material: 1 großer Kasten, 2 Langbänke, 1 Tuch, 2 kleine Matten

### **Station 5: Balancieren auf labiler Fläche**

Feinziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen.....

auf bereits vorhandene Bewegungserfahrungen in der Grundfertigkeit Balancieren aufbauend,

neue Bewegungserfahrungen sammeln, indem sie über die auf einem Sprungbrett liegende, umgedrehte Langbank balancieren.

ihre Gleichgewichtsfähigkeit schulen, indem sie versuchen, die Langbank zu überqueren, ohne den Boden frühzeitig mit den Füßen zu berühren.

Material: 2 Reuterbretter (Sprungbretter), 2 Langbänke, 4 kleine Matten

### **Prozessuale und soziale Lehrziele:**

Die Schülerinnen und Schüler sollen....

ihre Regelverhalten festigen, indem sie sich an die vereinbarten Regeln (Verhaltens- und Aufbauregeln) halten.

ihre Kooperationsfähigkeit schulen, indem sie in der Groß- und Kleingruppe partnerschaftlich miteinander umgehen.

ihre Kommunikationsfähigkeit schulen, indem sie sich sowohl beim Auf- und Abbau der Stationen, als auch während der Stationsarbeit (Reihenfolge, Hilfe) absprechen.

ihre Selbsttätigkeit schulen, indem sie weitgehend eigenständig die Stationen nach Plan auf- und abbauen.

## **3. Methodische Entscheidungen**

### **3.1 Methodischer Verlauf der Stunde**

Nachdem Umziehen beginnt die Stunde mit der freien Bewegungszeit, die gleichzeitig einer leichten Erwärmung der Schüler dient. Durch diese ritualisierte Form des Unterrichtsbeginns komme ich einerseits dem Bewegungsdrang der Schüler entgegen (vgl.: 1.1), andererseits können die unterschiedlichen Umziehzeiten der Schüler ohne „Leerlauf“ für die bereits umgezogenen Schüler ausgeglichen werden. Die in dieser Phase zur Verfügung stehenden Materialien variieren von Zeit zu Zeit. So können die Schüler in experimentierend spielerischer Form weitere Erfahrungen im Umgang mit Handgeräten sammeln. Begleitet wird diese Phase von Musik. Das Ausstellen der Musik beendet die freie Bewegungszeit. Die Kinder räumen die Handgeräte zusammen und kommen dann zügig in den Sitzkreis.

#### Zur Einstiegsphase:

In der Einstiegsphase habe ich mich für die Organisationsform des Sitzkreises entschieden. Diese Form bietet sich durch ihre ruhige und kommunikativ freundliche Atmosphäre nicht nur zum Stundeneinstieg an.

Nach der gemeinsamen Begrüßung stelle ich den Schülern „Mini“ das Eichhörnchen vor. In einem kurzen Unterrichtsgespräch befragt „Mini“ die Schüler nach dem Lebensraum (Wald, Bäume) der Eichhörnchen. Anschließend fordert „Mini“ die Kinder auf, mit Hilfe ihrer mitgebrachten Ideen (Stationskarten), die Turnhalle in einen solchen zu verwandeln.

Durch die Einbettung in einen in sich geschlossenen Handlungsrahmen wird zu Beginn Motivation und Spannung aufgebaut. „Mini“ als Handpuppe, ermöglicht mir in kindgerechter Form, den Schülern Arbeitsaufträge bekannt zu geben und an die Aufbauregeln zu erinnern. Im weiteren Stundenverlauf können sich die Kinder immer wieder mit „Mini“ identifizieren und dadurch inspiriert, kreative Bewegungsmöglichkeiten finden.

Jede einzelne Gruppe ist nun für den Aufbau einer Station verantwortlich. Der Einsatz von Stationskarten ermöglicht einen selbstständigen Aufbau durch die Schüler, wobei auf komplexe verbale Information verzichtet werden kann, da die zum Aufbau notwendigen Informationen visuell erfasst werden können. Einige Geräte (Ringe, Taue, großer Kasten, teilweise Langbänke) sind zuvor bereits von mir in der Halle bereitgestellt worden. Schüler dieser Alterklasse können diese Großgeräte noch nicht unter Beachtung der notwendigen Sicherheitsaspekte aufbauen. Ferner stehen die Sprungbretter und ein Teil der Langbänke bereits an der, dem Aufbaupunkt am nächsten liegenden Wand bereit. Weite, zeitaufwendige

Transportwege können so verkürzt werden, ohne dass das Ziel der Selbsttätigkeit der Schüler aufgegeben wird. Bei den Gruppen greife ich auf feste, bereits bestehende Gruppen zurück, die von Zeit zu Zeit variiert werden. Kostbare Bewegungszeit würde uns durch die ständig neue, teilweise noch recht zeitaufwendige eigenständige Gruppenfindung verloren gehen. Alternativ könnte ich die Schüler durch das den Schülern ebenfalls vertraute Ziehen von Symbolkarten in Gruppen einteilen. Zur Zeit arbeiten wir noch an einem kooperativen Miteinander. Die letztgenannte Form der Gruppenfindung könnte zeitaufwendige, unter Umständen konfliktreiche Gespräche mit sich bringen, auf die ich in dieser Stunde zugunsten der Bewegungszeit verzichten möchte.

Nachdem Stationsaufbau treffen wir uns im Sitzkreis. Durch die Einbettung in eine Erzählung von „Mini“ wird in die Arbeitsphase übergeleitet. Mini erzählt von ihren Aktivitäten im Wald und unterstützt ihre Aussagen durch farblich gestaltete Zeichnungen. Kindgerecht und motivierend werden so u.a. auch sicherheitstechnische Informationen (nicht Schwingen an den Ringen, nur ein Kind auf der labilen Bank) vermittelt. Die Bilder regen zur Identifizierung an. Verbal vermittelte Informationen werden auf diese Weise durch visuelle unterstützt. Die Zeichnungen werden von den einzelnen Gruppen, in der Nähe der dazugehörigen Station, zur weiteren Präsentation an die Wand geklebt.

#### Zur Arbeitsphase:

Mit Blick auf die Lerngruppe habe ich mich für das Stationslernen mit festgelegten Bewegungszeiten bei fester Gruppeneinteilung entschieden. Sich in der Kleingruppe zu arrangieren ist für einige Schüler (vgl.:1.1) schon eine große Herausforderung. Die durch mich festgelegte Bewegungszeit an den Stationen erlaubt den Schülern eine ausführliche Auseinandersetzung mit möglichen Bewegungsformen. Variationen können erprobt, „Nussäckchen“ als Differenzierungsmaßnahme hinzugenommen werden. Alternativ hätte ich den Schülern die Stationen ohne Gruppen- und Zeiteinteilung zur Verfügung stellen können. Die Schüler der Lerngruppe haben jedoch noch das Bedürfnis, möglichst zügig alle Stationen zu durchlaufen. Dieses würde auf Kosten wichtiger, durch Wiederholung erst erfahrbarer Bewegungserlebnisse gehen.

Den Zeitpunkt des Stationswechsels gebe ich durch ein akustisches Signal bekannt.

Nachdem alle Schüler alle Stationen durchlaufen haben, bauen sie die zuletzt besuchte Station ab. Sollte eine Gruppe frühzeitig fertig sein, hilft sie anderen Gruppen beim Abbau. Nach dem Abbau treffen wir uns im Sitzkreis. „Mini“ leitet ein Gespräch ein, in welchem sich die Schüler zu ihren gesammelten Erlebnissen äußern können. Sollten während der Arbeitsphase oder des Abbaus Konflikte auftreten, werden wir auf das sich normalerweise anschließende Spiel verzichten. Mein Ziel ist es unter anderem, die Schüler zu einem kooperativen Miteinander hinzuführen. Um auch in Zukunft eine angenehme Unterrichts Atmosphäre zu schaffen, gilt es aufgetretene Probleme zu thematisieren

#### Zur Abschlussphase:

Das gemeinsame, den Kindern bekannte Abschlusspiel „Eisregen“ wird nochmals in einen thematischen Zusammenhang gebracht. Nachdem sich die „Eichhörnchen“ alle fröhlich durch den „Wald“ bewegt haben, kommt nun der Winter. Der „Winter“ (zwei Schüler) verwandelt die Regentropfen (Schüler) durch Berührung in erstarrte Eisregentropfen. Die Sonnen (zwei Schüler) tauen die Regentropfen durch die Berührung mit einem „Sonnentuch“ wieder auf. Dieses bewegungsintensive Spiel kommt nach der konzentrationsintensiven Arbeitsphase nochmals dem Bewegungsdrang der Kinder entgegen.

Die Stunde wird durch eine kurze Entspannungsphase abgeschlossen. Die Schüler legen sich auf den Bauch und halten „Winterruhe“. Durch „Mini“ angetickte Kinder stehen leise auf und gehen in die Umkleide. Nach einer ereignisreichen Stunde erscheint mir ein ruhiger Abschluss als günstig.

### **3.2 Hypothesen zur Erwartungshaltung der Schüler**

Die Einbettung in ein Rahmenthema wird vermutlich eine motivierte Arbeitsatmosphäre hervorrufen. Erfahrungen aus vergangenen Unterrichtsbesuchen zeigten, dass die Mädchen hauptsächlich zu Beginn der Stunde eher zurückhaltend auf den Besuch reagierten. Die Zurückhaltung äußerte sich in einer zögerlichen Bewegungsbereitschaft während der freien Bewegungszeit. Mit diesem Verhalten rechne ich auch in dieser Stunde. Voraussichtlich wird jedoch spätestens beim Erscheinen von „Mini“ die Aufmerksamkeit dem Stundeninhalt gewidmet. Während der Arbeitsphase wird es im speziellen E., R., F. und Fa. schwer fallen, sich an die vereinbarten und bekannten Regeln (nicht drängeln!) zu halten. Häufig genügt ein Blickkontakt oder ein direktes Ansprechen meinerseits, um an unsere Vereinbarungen zu erinnern.

### **3.3 Zur Rolle der Lehrerin**

In der Einstiegsphase nehme ich zunächst durch „Mini“ eine zentrale Rolle ein. Eingebettet in eine Rahmengeschichte führe ich die Kinder behutsam an die Thematik der heutigen Stunde heran. Während der Aufbauphase werde ich den Schülern behilflich sein und den Aufbau unter sach- und sicherheitsgerechten Aspekten kontrollieren. In der Arbeitsphase werde ich mich primär im Bereich der Station 1 aufhalten. Aufgrund der hohen koordinativen Anforderungen, gehe ich davon aus, dass hier insbesondere die leistungsschwächeren Schüler Hilfe benötigen. Diese Hilfe biete ich nötigenfalls durch verbale Hinweise sowie ein Fixieren der Ringe. Ferner werde ich ggf. T. (vgl.: 1.1) mit ermutigenden Worten zur Seite stehen. Während der Abbauphase werde ich den Schülern primär beim Einholen der Ringe und Taue behilflich sein. In dem sich anschließenden kurzen Gespräch werde ich („Mini“) das Gespräch einleiten und dann die Wortführung den Kindern übergeben. Das „Eisregensspiel“ und Entspannungsspiel sind den Kindern bekannt. In der Abschlussphase werde ich daher lediglich den organisierenden Part übernehmen.

## 4. Geplanter Unterrichtsverlauf

Zeit	Lehrer-Schüler -Interaktionen, Unterrichtsphase	Arbeits-Organisat. und Sozialform	Medien
10.10 Uhr	Umziehen <b>Freie Bewegungszeit</b>	EA/PA/GA Freies Spiel	Seile, Luftballons Speckbretter, Musik
ca. 10.16 Uhr	<b>Einstieg/Stationsaufbau</b> Begrüßung LAn. stellt den Sch. „Mini“ das Eichhörnchen vor. „Mini“ befragt die Sch. nach dem Lebensraum der Eichhörnchen und bittet sie, die Turnhalle in einen Wald zu verwandeln. Sch. bauen in Gruppen die Stationen mit Hilfe der Stationskarten auf. LAn. stellt den Sch. durch „Mini“ die Bewegungsaufgaben an den Stationen vor. Die verbalen Informationen werden durch die Zeichnungen ergänzt	Sitzkreis Frontal LAn.-undSch.-gespräch EA/PA/GA Sch.-aktivität LAn.-vortrag	Handpuppe, Stationskarten incl. Hallenplan, farbige Zeichnungen
ca. 10.25 Uhr	<b>Hauptteil/Arbeitsphase</b> Sch. üben in Gruppen an den Stationen. Der Stationswechsel wird durch LAn. bekannt gegeben. LAn. betreut primär Station 1. Ferner beobachtet LAn. die Sch. und steht für individuelle Hilfen und Probleme zur Verfügung. Nachdem alle Sch. die Stationen durchlaufen haben, bauen sie die zuletzt besuchte Station ab. LAn. unterstützt die Abbauarbeiten durch ihre Mithilfe.	Sch.-aktivität EA/PA    EA/PA/GA	Material der Stationen (Vgl.: 2.3)
ca. 10.45 Uhr	<b>Reflexion</b> „Mini“ und Sch. unterhalten sich über die gesammelten Erlebnisse an den unterschiedlichen Stationen. Ggf. werden aufgetretene Probleme von LAn. thematisiert und mit den Sch. besprochen.	LAn.- und Sch.-gespräch	Handpuppe
10.48 Uhr	<b>Abschluss</b> Gemeinsames Spiel: „Eisregen“ Entspannungsphase: „Eichhörnchen halten Winterruhe“ Umziehen	Sch.-aktivität EA	3 Parteibänder 2 Tücher
10.55 Uhr	<b>Stundenende</b>		

## 5. Literatur

**Baumann, N./Hundeloh, H.:** Alternative Nutzung von Sportgeräten. Hrsg.: Bundesverband der Unfallkassen. München 1996

**Der Niedersächsische Kultusminister:** Rahmenrichtlinien für die Grundschule. Sport 1982. Hannover. Schroedel

**Deutscher Turnerbund:** Lehrplan DTB. Vielseitiges Turnen an Geräten. München. 1985

**Hofele, U.:** Erlebnisturnen. Der alternative Einsatz von Turngeräten. Praxis Psychomotorik. Verlag modernes Lernen. Dortmund, 1998

**Keller, R./Fritz, A.:** Auf leisen Sohlen durch den Unterricht . Ein Arbeitsbuch zum spiel- und handlungsorientierten Unterricht im 1. und 2. Grundschuljahr, Schorndorf, 1998

**Kosel, A.:** Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1992

**Krisam, A.:** Alternative Sportgeräte, Stationstraining, Gerätebahnen mit Bewegungsgeschichten. Puchheim 1998

**Meinel, K./Schnabel, G.:** Bewegungslehre-Sportmotorik. Berlin 1987: Volk und Wissen

**Weimann, R./ Liebisch, R./ Breithecker, D.:** Tips und Tops für eine ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulalter. Teil I u. II Hrsg.: Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungs- und bewegungsauffälliger Kinder und Jugendlicher e.V.: Mainz, 1985 u. 1999

**Zimmer, R./ Cicurs, H.:** Psychomotorik. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 190. Schorndorf 1995

Musik:

Blümchen: Sesam-Jam (Der, Die, Das)

## **6. Anlagen: Stationskarten und Bilder**