

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
Datum: 12.03.1999
Zeit: 9.45 Uhr – 10.30 Uhr
Klasse: 2a (11 Mädchen / 13 Jungen)

Thema der Unterrichtseinheit: Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

Thema der Unterrichtsstunde: Die Turnhalle wird zur Gespensterburg
-Bewegungsanlässe zur Schulung der vestibulären
Wahrnehmung und der Gleichgewichtsfähigkeit-

Stellung der Stunde in der Einheit

- **Die Turnhalle wird zur Gespensterburg** (1 Std.)
- **Bewegungsanlässe zur Schulung der vestibulären Wahrnehmung und der Gleichgewichtsfähigkeit** -
- Im Trainingslager der Seiltänzer und Seiltänzerinnen (1 Std.)
Die Schüler¹ dürfen Balancierstationen erproben und ggf. nach eigenen Ideen und Vorlieben umgestalten.
- Wir erfinden und präsentieren Kunststücke - Schulung des Objektgleichgewichts (1 Std.)
Kleingruppen erfinden Kunststücke mit Kleingeräten, die sie anschließend in Gruppen auf einer „Bühne“ präsentieren.

1. ZU DEN LEHRZIELEN

Groblehrziel

Die Schüler und Schülerinnen sollen an den verschiedenen Stationen ihre Gleichgewichtsfähigkeit und ihre vestibuläre Wahrnehmung schulen sowie Bewegungslösungen an den Stationen finden und erproben.

Feinlehrziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen durch selbstständiges, mehrmaliges Erproben der Stationen neue Bewegungserfahrungen beim Balancieren sammeln, bereits erworbene Bewegungsfertigkeiten bzw. -abläufe festigen und ihre Gleichgewichtsfähigkeit schulen, indem erwartet werden kann, dass sie

- an der Station 2 über die schmale oder breite Fläche der in den Barren eingehängten Bank vorwärts oder rückwärts gehen und sich dabei evtl. mit den Händen auf den Holmen abstützen.
- an der Station 4 über die schräge, labile Bank gehen oder sie auf allen Vieren bewältigen.

¹ Aus Gründen der sprachlichen Flüssigkeit und der grammatikalischen Richtigkeit werde ich im weiteren Verlauf in der Regel die männliche Nennform verwenden. Dies soll jedoch nicht als Diskriminierung der weiblichen Form missverstanden werden.

Die Schüler und Schülerinnen sollen durch selbstständiges, mehrmaliges Erproben der Stationen Bewegungserfahrungen zur Schulung bzw. Verbesserung ihrer Gleichgewichtsfähigkeiten sammeln, indem erwartet werden kann, dass sie

- an der Station 4 die beidbeinige Landung nach dem ein- oder beidbeinigen Niedersprung vom Kasten entsprechend abfangen bzw. ausbalancieren.
- an der Station 5 ihren Körper beim Klettern an der Gitterwand ausbalancieren und beim sitzenden oder auf dem Rücken bzw. Bauch liegenden Rutschen ihren Körper auf der Bank halten.

Die Schüler und Schülerinnen sollen eine vielfältige Reizung des Vestibularapparates durch selbstständiges, mehrmaliges Erproben der Stationen erfahren und die Wahrnehmung des vestibulären Analysators schulen, indem erwartet werden kann, dass sie

- an der Station 1 von der Bank zu den kleinen Kästen schwingen, auf diese absteigen oder mehrmals hin- und herschwingen.
- an der Station 3 auf dem Rollbrett liegend, kniend oder sitzend durch die „Mattenbögen“ fahren, wobei sie sich mit den Händen oder Füßen anschieben oder sich von einem Mitschüler schieben lassen.

Prozessuale Lehrziele im methodischen und sozialen Bereich

Die Schüler und Schülerinnen sollen

- sich im selbstständigen Aufbau üben, indem sie mit Hilfe der Aufbaukarten eine Bewegungsstation vervollständigen bzw. aufbauen können.
- kreativ mit Bewegungsaufgaben umgehen, indem sie die erzählte Geschichte des Gespenstes entsprechend der Bewegungsstation ihrer Vorstellung nach in Bewegungen umsetzen.
- sich sowohl in der Groß- als auch in der Kleingruppe kooperativ und sozial verhalten, indem sie ihre Station gemeinsam aufbauen, aufeinander Rücksicht nehmen und beim Auf- und Abbau zusammenarbeiten.
- Bewegungsformen versprachlichen, indem sie in der Reflexion von ihren Erfahrungen in der Gespensterburg berichten.

2. BEDINGUNGSANALYSE

2.1 Zur Situation der Lerngruppe und zur allgemeinen Lernausgangslage

Seit dem 01.11.1997 erteile ich in der Klasse 2a den Sport- und Schwimmunterricht zu Ausbildungszwecken (01.02.1998 – 01.02.1999 eigenverantwortlich) mit jeweils einer Wochenstunde.

Das kalendarische Alter der Kinder liegt zwischen 7,4 und 9,11 Jahren. Y. und M. sind neun Jahre alt, alle anderen Schüler sind bis auf E., J., M., B. und N. acht Jahre alt. M. und A. wiederholen die zweite Klasse und besuchen seit einem halben Jahr diese Klasse.

Die Schüler sind in der Phaseneinteilung nach WINTER in MEINEL / SCHNABEL² in der Phase des frühen Schulalters.³ Die Lerngruppe entspricht den in der Literatur beschriebenen Merkmalen dieser Phase. Die Kinder zeigen einen großen Bewegungsdrang sowie große Bewegungsbereitschaft. Bei neuen Bewegungsaufgaben stellen sich bei ihnen schnell verbesserte Anpassungsleistungen ein. Neue Geräteaufbauten nehmen sie mit Interesse und Ideenvielfalt an.

² MEINEL / SCHNABEL, 1987, S. 275 ff.

³ Die Einteilung nach Entwicklungsphasen ist kritisch zu bewerten, aber meiner Meinung nach sinnvoll, wenn man diese Phasen als grobe Richtwerte mit fließenden Grenzen versteht, die nicht eng an ein chronologisches bzw. biologisches Alter gebunden sind, sondern von der Menge und Qualität der Bewegungserfahrungen abhängen.

Weiterer Ausdruck für die Sportbegeisterung und das Interesse am Fach Sport ist die Motivation und das Engagement der Schüler bzgl. der gesamten Inhalte im Sportunterricht. Besonders bei offenen Bewegungsangeboten an Geräten zeigen die Schüler eine hohe Motivation.

Bis auf wenige Ausnahmen zeichnet sich das Arbeitsverhalten der Klasse durch ein hohes Niveau aus. Die Kinder können aufwendige Geräteaufbauten mit Hilfe von Gerätekarten oder eines Geräteplans selbstständig und sachgerecht bewältigen. Sie probieren und finden eigene Bewegungslösungen, arbeiten kooperativ zusammen und halten sich bei Gesprächsanlässen sowie in den Bewegungsphasen meistens an die vereinbarten Regeln.

Die Schüler sind mit den Arbeitsformen des Stationsbetriebs, des Riegenturnens und des Stationslernens im Kreisdurchlauf vertraut.

Hinsichtlich des sportlichen Leistungsniveaus sowie der Koordination weisen die Kinder der Klasse unterschiedliche Fähigkeiten auf. Die meisten Schüler besitzen eine gute konditionelle Leistungsfähigkeit, Bewegungskoordination und Beweglichkeit, daher fallen nur wenige hinsichtlich ihrer Motorik auf.

Bei S., A. und A. ist im Bereich der koordinativen Fähigkeiten eine mangelnde Bewegungsqualität zu beobachten. Ihre Bewegungen erscheinen manchmal grobmotorisch und unergonomisch.

Stefanie zeigt zudem ein ängstliches Verhalten gegenüber Geräten und Bällen sowie Schwierigkeiten in Bezug auf ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Durch Hilfestellungen bei Gleichgewichtsübungen (Vormachen einfacher Bewegungslösungen, Anbieten von Handfassung, Verändern der Bewegungsaufgabe,...) versuche ich diesen Schwierigkeiten zu entsprechen.

Y. versucht des Öfteren durch unsoziales Verhalten, Nichtbeachtung von Regeln sowie Dazwischenreden in Gesprächsphasen den Unterricht zu stören. Ich versuche dem durch Einzelgespräche und Abmachungen entgegenzuwirken. Zudem hat Y. Schwierigkeiten im Bereich der Gleichgewichtsfähigkeit (Maßnahmen siehe Stefanie).

Das Sozialverhalten der Klasse ist ansonsten grundsätzlich positiv geprägt. Aufgrund der altersgemäßen Ich-Bezogenheit treten in manchen Fällen soziale Probleme auf. Durch Gespräche, das Einführen von Ritualen und gezielte Individualmaßnahmen (Einzelgespräche, Abmachungen) hat sich mittlerweile eine Abnahme der Störungen eingestellt.

Demokratische und soziale Verhaltensweisen, wie z. B. gegenseitige Rücksichtnahme sowie Hilfsbereitschaft, Ausredenlassen und Zuhören übe ich kontinuierlich seit dem Beginn meines eigenverantwortlichen Unterrichts.

2.2 Spezielle Lernausgangslage

Die Schüler haben neben den außerschulischen Bewegungserfahrungen in dem vergangenen Schuljahr grundlegende Erfahrungen bzgl. der Bewegungsform Balancieren gemacht. Formen des individuellen Erprobens und Erkundens an Gerätestationen standen hierbei im Vordergrund, wobei der Schwierigkeitsgrad sukzessiv erhöht wurde. Die Kinder haben hauptsächlich Balanciererfahrungen am Boden, bei geringer Höhe, waagrecht und labilen Untergrund gemacht. Schräg-labile Untergrundflächen wurden bisher nicht thematisiert. Im Umgang mit labilen oder kleinen Unterstützungsflächen sind einige Kinder noch unsicher.

Die Schüler weisen bzgl. des Leistungsvermögen der Gleichgewichtsfähigkeit eine breite Streuung auf.

Da die Arbeit in Gruppen an Stationen, die Aufbauregeln sowie die Grundform des Abschlussspiels den Kindern bekannt sind, reichen diesbezüglich wenige Erläuterungen und Anweisungen aus. Alle Kinder besitzen die Mindestanforderungen der für diese Unterrichtsstunde relevanten konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, so dass kein Kind überfordert wird.

2.3 Handlungsspielräume der Lehreranwärterin

Die durch die Stationsarbeit bedingte Selbstständigkeit der Schüler ermöglicht es mir, mich in dieser Phase gezielt einzelnen Kindern (S. und Y.) zuzuwenden, die bei den Balancierstationen (Stationen 2 und 4) meine Hilfe benötigen.

Zusätzlich kann ich in dieser Phase die individuellen Lernfortschritte der einzelnen Kinder beobachten und sie infolgedessen in nachfolgenden Stunden gezielter fördern.

2.4 Fachliche Vorgaben

Bewegungsthemen stellen die Bewegungen und Handlungen einer Unterrichtseinheit oder einer – stunde in einen Deutungszusammenhang. Die Thematik Gespenster beinhaltet durch die „fließenden“ Bewegungen sowie die räumlichen Gegebenheiten einer Gespenterburg vielfältige Anlässe zur Thematisierung der vestibulären Wahrnehmung sowie der allgemeinen Gleichgewichtsfähigkeit (z. B. Rutschen, Schwingen, Klettern, Balancieren, Fahren und Springen). Diese Grundbewegungsformen können in Spiel- bzw. Bewegungssituationen wie „durch den Schornstein rutschen“, „auf der Dachrinne balancieren“, „von der Burgmauer springen“, „durch dunkle Gänge fliegen“, etc. eingekleidet werden.

Die Gleichgewichtsfähigkeit zählt neben der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit, der räumlichen Orientierungsfähigkeit, der komplexen Reaktionsfähigkeit und der Rhythmusfähigkeit zu den koordinativen Fähigkeiten. Alle fünf Fähigkeiten stehen in einem engen Zusammenhang, wobei die Gleichgewichtsfähigkeit besonders mit der Orientierungs- und der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit eng verbunden ist.⁴

Unter der Gleichgewichtsfähigkeit versteht man „*Leistungsvoraussetzungen für das Halten bzw. Wiederherstellen des Körpergleichgewichts bei wechselnden Umweltbedingungen, besonders zur zweckmäßigen Lösung motorischer Aufgaben auf kleinen Unterstützungsflächen oder bei sehr labilen Gleichgewichtsverhältnissen*“⁵.

Die Gleichgewichtsfähigkeit umfasst drei verschiedene Bereiche⁶:

- Das statische Gleichgewicht beschreibt Situationen, wo der Mensch in einem Gleichgewicht verharrt (Einbeinstand).
- Unter dem dynamischen Gleichgewicht versteht man das Gleichgewicht während einer Bewegung zu erhalten (Landung nach einem Sprung, Balancieren über eine Bank).
- Das Objektgleichgewicht beinhaltet das „Ausbalancieren“ von Gegenständen (Sandsäckchen auf dem Kopf).

In dieser Stunde wird hauptsächlich der zweitgenannte Bereich berücksichtigt. Die Differenzierungsmaßnahmen beziehen sich auf das Objektgleichgewicht (Balancieren eines Sandsäckchens auf dem Kopf, Schulter, etc.)

Wesentliche Grundlage für eine gute Gleichgewichtsfähigkeit ist das effektive Zusammenspiel der Informationsaufnahmen, -verarbeitung und der muskulären Antwort in Form einer Bewegung. Informationen aus den statico-dynamischen⁷, dem kinästhetischen⁸ und den optischen⁹ Analysatoren müssen bzgl. des Erhalts des Gleichgewichts verarbeitet werden. Dementsprechend erfolgt daraufhin die Ausführung von Bewegungen zur Wiederherstellung oder zum Erhalt des Gleichgewichts. Hierbei besitzt die Funktion des Vestibularapparates (Organ im Innenohr), der sowohl Informationen zur Orientierung im Raum als auch über Geschwindigkeiten und Drehungen wahrnimmt, wegen ihrer engen Verbindung zur Stützmotorik eine Grundlagenbedeutung.¹⁰

⁴ vgl. HIRTZ, P. in ASMUS, S., 1991, S. 127 ff.

⁵ SCHNABEL / THIESS (Hrsg.), 1993, Band 1, S. 345.

⁶ vgl. SCHNABEL / THIESS (Hrsg.), 1993, Band 1, S. 344 f. ZIMMER (1995, S. 129) unterteilt die Gleichgewichtsfähigkeit in vier Bereiche. Sie ergänzt die drei genannten Bereiche mit dem Gleichgewicht auf verschiedenem Untergrund.

⁷ Statico-dynamischer Analysator: Vestibularapparat im Innenohr, der Richtungs- und Beschleunigungsveränderungen sowie die Körperraumlage wahrnimmt.

⁸ Kinästhetische Analysator: Rezeptoren in Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern geben Auskunft über Raum-, Zeit- und Spannungsverhältnisse.

⁹ Optische Analysator: Das Auge informiert über Eigen- und Fremdbewegungen sowie räumliche Gegebenheiten.

¹⁰ vgl. SCHNABEL / THIESS (Hrsg.), 1993, Band 1, S. 346 und ZIMMER, R., 1995, S. 127.

Eine Wahrnehmungsschulung des Vestibularapparates stellt demzufolge immer eine Schulung der für Bewegungen und Anpassungsleistungen relevanten Informationsaufnahme und -verarbeitung dar und kann somit als grundlegende Vorbereitung für die Gleichgewichtsfähigkeit angesehen werden.¹¹

Zur Schulung der vestibulären Wahrnehmung können folgende Bewegungen bzw. Bewegungsformen aufgegriffen werden¹²:

Schwingen, Schaukeln, Pendelbewegungen
 Karussellbewegungen (Rundschwünge)
 Fahren / Rutschen
 Springen, Fliegen, Sich-fallen-lassen
 Kipp- und Rollbewegungen, Querachsendrehungen
 Längsachsendrehungen
 Balance-Provokationen

Die folgenden Bewegungsgrundformen werden zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit in dieser Stunde aufgegriffen¹³:

Schwingen: Beim Schwingen an der Station „Gespenster fliegen durch das Geisterschloss“ steht die lustvolle Stimulation des Vestibularapparats im Vordergrund. Neben diesem Aspekt wird die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit geschult und die Arm- und Schultermuskulatur gekräftigt.

Rutschen: Beim Rutschen an der Station „Gespenster rutschen durch den Schornstein“ wird der Vestibularapparat durch die Geschwindigkeits- und Höhenveränderung gereizt. Zudem muss der eigene Körper so ausbalanciert werden, dass er die Bank nicht seitlich verlässt.

Fahren: Der Einsatz des Rollbretts an der Station „Durch dunkle Gänge geistern“ impliziert durch die unterschiedlichen Geschwindigkeiten, Drehungen und das schnelle Abstoppen vielfältige Reize für den Vestibularsinn. Gleichzeitig wird hierbei die Orientierungsfähigkeit im Raum sowie die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit geschult.

Springen: Diese Grundbewegungsform findet an der Station „Gespenster springen von der Burgmauer“ in Form von ein- oder beidbeinigen Niedersprüngen mit beidbeiniger Landung ihre Berücksichtigung, wobei der Körper bei der Landung ausbalanciert werden muss.

Balancieren beschreibt eine Bewegung, bei der der eigene Körper und/oder auch Gegenstände bzw. Körperteile gegen die Einwirkung der Schwerkraft auf stabilen oder labilen Flächen am Ort oder in der Fortbewegung im Gleichgewicht gehalten werden.¹⁴

„Die erforderlichen Balancier- und Ausgleichbewegungen werden von den Gelenken ausgeführt, die der jeweiligen Unterstütsungsfläche am nächsten liegen.“¹⁵

Die Stationen „Gespenster springen von der Burgmauer“ sowie „Gespenster balancieren auf der Dachrinne“ beinhalten einerseits durch die geringe Unterstütsungsfläche und andererseits durch die Labilität dieser Flächen die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, da diese Aspekte eine ständige Verlagerung des Gleichgewichts erfordern. Bei der erstgenannten Station wird die Anforderung durch die Berücksichtigung des Aspekts der schrägen Unterstütsungsfläche erhöht.

Die Praxisbedeutung der Gleichgewichtsfähigkeit sowie der vestibulären Wahrnehmung ergibt sich aus der Tatsache, dass das Gleichgewicht bei der Steuerung aller Bewegungen und Anpassungsleistungen beteiligt ist, da jede Körperbewegung durch die Veränderung der Raum-Lage-Beziehung eine Störung des Körpergleichgewichts beinhaltet.

¹¹ vgl. ZIMMER, R., 1995, S. 123 ff.

¹² vgl. HESSISCHES INSTITUT FÜR LEHRERFORTBILDUNG, ohne Jahresangabe, S. 76.

¹³ Ich werde im weiteren Verlauf die Bewegungsformen nur im Bezug auf die in der Stunde eingesetzten Stationen erläutern, da eine ausführliche Darstellung der Bewegungsformen den Rahmen der Ausarbeitung überschreiten würde. Des Weiteren verweise ich diesbezüglich auf SCHRAAG / DURLACH / MANN, 1996, S. 61 ff, 99 ff, 125 ff, 195 ff und die Definitionen in SCHNABEL / THIESS (Hrsg.), 1993. Die im Mittelpunkt stehende Grundbewegungsform des Balancierens werde ich anschließend thematisieren.

¹⁴ vgl. SCHRAAG / DURLACH / MANN, 1996, S. 127.

¹⁵ vgl. MEYERS LEXIKON SPORT, 1987, S. 189.

2.5 Didaktische Entscheidungen

Bewegungsanlässe, die die Gleichgewichtsfähigkeit thematisieren, sind bei den Kindern der Lerngruppe sehr beliebt, da sie ihren Bedürfnissen nach Spannung, Risiko und Erlebnisreichtum entsprechen. Auch in den Rahmenrichtlinien Sport ist diese Thematik für das 1. / 2. Schuljahr vorgesehen, wobei die Inhalte dieser Stunde sowohl den allgemeinen Aufgaben und Zielen des Sportunterrichts als auch dem Bereich der „Bewegungsformen“ zugeordnet werden können.¹⁶

Gerade die Phase, in der die Lerngruppe sich befindet, bietet aufgrund der positiven motorischen Lernfähigkeit -besonders bezogen auf die koordinativen Fähigkeiten- die Chance für eine schnelle qualitative Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und der Bewegungsausführung bzgl. der Grundbewegungsform Balancieren. Eine gut ausgebildete Gleichgewichtsfähigkeit ist für die Lerngruppe nicht nur im Alltag von großer Bedeutung (z. B. Abfangen des Körpers beim Stürzen, sicheres Fahrrad fahren, schnelles sicheres Ausweichen, Verhalten im Straßenverkehr). Auch für die Ausbildung der Bewegungssicherheit, die die Grundlage für Vertrauen und Selbstsicherheit in eigenes Handeln bildet, stellt die Gleichgewichtsfähigkeit eine Basisgröße dar.¹⁷ Für das jetzige und das gesamte weitere Leben der Schüler besitzt diese Fähigkeit somit eine große Relevanz. Eine gut entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit kann langfristig aber nur auf der Grundlage gut funktionierender vestibulärer Wahrnehmungen durch hohe individuelle Bewegungszeiten und variationsreiche Gleichgewichtsansforderungen realisiert werden.

Das Fehlen kindgerechter Bewegungsräume mit vielfältigen Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit (wackelige und abgeknickte Baumstämme, schmale Stege, etc.) in der näheren Umgebung der Kinder sowie die hauptsächlich passive, bewegungsarme Freizeitgestaltung mit einer Überfrachtung an optischen Reizen bei gleichzeitiger Unter-stimulierung des Vestibularsinns implizieren die Notwendigkeit die Schulung der vestibulären Wahrnehmung und der Gleichgewichtsfähigkeit im Sportunterricht wiederholt aufzugreifen.

Ich favorisiere in der vorliegenden Stunde das der Psychomotorik zugrunde liegende pädagogische Konzept bei der Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit gegenüber dem fertigkeitenorientierten Didaktikansatz aus folgenden Gründen: Die Kinder können individuell, selbstbestimmt und ihrem Leistungsvermögen entsprechende Bewegungslösungen an der jeweiligen Station finden, wobei sie eigene Ideen mit ihren Erfahrungen verknüpfen. Diese Handlungen sowie deren Feedback haben einen hohen Transfergehalt für Bewegungen bzw. Bewegungsentscheidungen im Alltag. Zudem können die Schüler in dieser Stunde auf ihr individuelles bereits erworbenes Leistungsniveau der Gleichgewichtsfähigkeit aufbauen, es erweitern und vertiefen. Spezielle Fertigkeiten, die auf eine gute Gleichgewichtsfähigkeit zurückzuführen sind, lassen sich demzufolge später schneller erlernen.¹⁸ Der fertigkeitenorientierte Ansatz beinhaltet oftmals ein nicht kindgerechtes Üben, wobei besonders bei leistungsschwächeren Kindern eine Abneigung gegenüber sportlichen Betätigungen ausgelöst werden kann.

Den Kindern sind Gespenster und deren „Wohnungen“ aus Kinderbüchern und Filmen bekannt und sie verknüpfen mit diesen Begriffen viele Vorstellungen und Bewegungsassoziationen. Aufgrund der Faszination die von Gespenstern ausgeht, lässt sich eine große Motivation seitens der Kinder vermuten. Des Weiteren ergibt sich aufgrund des Themas eine Sinndeutung für die Bewegungsmöglichkeiten an den Stationen, so dass die Bewegungshandlungen der Kinder bzgl. des Stundeninhalts kanalisiert werden.

Durch die Auswahl möglichst „gespenstischer“ Gerätearrangements mit hohem Aufforderungscharakter werden die Schüler bei der Sinndeutung ihrer Bewegungen zusätzlich unterstützt, andererseits wird ihre Kreativität nicht eingeengt. Beide Aspekte beinhalten eine mögliche positive Beeinflussung des Freizeitverhaltens der Lerngruppe, indem Umweltarrangements für Spiel- und Bewegungshandlungen umgedeutet werden.

¹⁶ vgl. RRL Sport, 1982, S. 5 und 16 f.

¹⁷ vgl. SCHRAAG / DURLACH / MANN, 1996, S. 129.

¹⁸ Siehe hierzu Schema-Theorie von SCHMIDT in KAUL / ZIMMERMANN, 1990, S. 20 f.

Die Kinder treffen individuelle Entscheidungen über die Bewältigung der Stationen, wodurch die unterschiedlichen Lerntempi, Bedürfnisse und individuellen Voraussetzungen der Schüler ihre Berücksichtigung finden. Demzufolge kann jedes Kind eigene, selbstverursachte Erfolgserlebnisse erreichen, die die Basis einer positiven Identitätsentwicklung bilden.¹⁹

Während das „Spielen im Rahmen der Geschichte“ im Vordergrund steht, schulen die Kinder „nebenbei“ ihre vestibuläre Wahrnehmung sowie ihre Gleichgewichtsfähigkeit und erleben zudem affektive und kognitive Erlebnisse. Für viele Kinder ist dieser Gesichtspunkt des „gemeinsamen Spielens in großräumiger Umgebung“ sehr wichtig, da die meisten Kinder eher in beengten Wohnverhältnissen aufwachsen.

Die angesprochenen unterschiedlichen Vorerfahrungen sowie Leistungsniveaus bzgl. des Inhalts verdeutlichen die Notwendigkeit einer Differenzierung. Die selbstbestimmte Stationsbewältigung (s. o.) garantiert per se eine Differenzierung, da jedes Kind die Bewegungslösung seinem Leistungsniveau entsprechend wählen kann. Zudem kann der Schwierigkeitsgrad bei der Erprobung der Stationen durch den Transport der in der Mitte der Halle bereitstehenden Sandsäckchen freiwillig gesteigert werden.

Die in den ersten beiden Grundschuljahren entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit bildet im Sinne des Spiralcurriculums die Grundlage für die weitere Verbesserung dieser Fähigkeit und für das Erlernen sämtlicher Bewegungsfertigkeiten.

2.6 Methodische Entscheidungen

Die Stunde beginnt nach dem Umziehen mit der freien Bewegungszeit. Diese ritualisierte Form des Unterrichtsbeginns ermöglicht mir einerseits die unterschiedlichen Umziehzeiten der Kinder auszugleichen, andererseits können sie ihren ersten Bewegungsdrang stillen und sich in spielerischer Form erwärmen. Damit die Kinder mit möglichst vielen Materialien und Handgeräten Erfahrungen sammeln, variiere ich die Handgeräte, die ich den Kindern in der freien Bewegungszeit zur Verfügung stelle. Zur Unterstützung und Motivation der Bewegungen setze ich in dieser Phase Musik ein, die manchmal von den Kindern selbst mitgebracht wird. Das Ausstellen der Musik (festes Ritual) beendet die freie Bewegungszeit. Die Kinder räumen die Materialien weg und kommen dann in den Sitzkreis.

Ich habe mich in der Einstiegsphase für die Organisationsform des Sitzkreises entschieden, da diese Form für die Kinder und mich die Möglichkeit eines gemeinsamen Anfangs in einer kommunikativ freundlichen Atmosphäre bietet.

In diesem ersten Sitzkreis lernen die Kinder den heutigen Besuch „Lilli, das kleine Gespenst“ kennen, das ihnen von ihrem Zuhause erzählt und die Kinder bittet die Turnhalle in eine Gespensterburg zu verwandeln.

Diese Fingerpuppe ermöglicht mir die gesamte Stunde in spielerischer, kindgerechter Form und mit einem in sich geschlossenen Motivations- und Handlungsrahmen zu gestalten. Sie dient während des Einstiegs zur Erzeugung der Motivation und Spannung, zur Einstimmung auf den Bewegungsrahmen sowie als Identifikationsfigur für die Kinder. Der Einsatz des Gespenstes soll die Kinder zum kreativen Bewegen in der Gespensterburg animieren. Gleichzeitig bietet mir die Fingerpuppe die Möglichkeit die Organisation des Stationsaufbaus kindgerecht und motivierend zu gestalten. Der Aufbau bzw. die Fertigstellung der Stationen wird im Sitzkreis mit Hilfe der von Lilli mitgebrachten Bilder (Stationskarten) besprochen. Hierbei thematisiert Lilli auch einige Aufbauregeln, um sie den Kindern nochmals in Erinnerung zu rufen. Jede Gruppe erhält eine Stationskarte und ist für das Erstellen einer Station verantwortlich. Diese Methode hat den Vorteil, dass ein schneller anschaulicher Aufbau der Stationen ohne vielfältige verbale Erklärungen gewährleistet ist. Eine Alternative wäre der Einsatz eines Hallenplans mit Gerätekarten gewesen. Diese Form hätte sich jedoch nicht gut in die Handlungsgeschichte bzw. den Motivationsrahmen integrieren lassen.

¹⁹ vgl. ZIMMER, R. , 1993, S.24 ff.

Die Auswahl der Stationen ergibt sich aus der Berücksichtigung „gespenstischer Bewegungsstationen“ mit hohem Aufforderungscharakter bei gleichzeitiger Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit sowie der vestibuläre Wahrnehmung.

Beim Aufbau werden die zu erledigenden Aufgaben von der Gruppe gemeinsam ausgeführt. Bei der Gruppenbildung greife ich auf feste, bestehende Gruppen, die im Laufe der Zeit immer wieder gewechselt werden, zurück. Diese Gruppeneinteilung erspart bei größeren Aufbauten kostbare Bewegungszeit. Ich helfe bei der Erstellung einiger Stationen mit und kontrolliere den sach- und sicherheitsgerechten Aufbau. Einige Geräte (Gitterwand, großer Kasten, Barren, zwei kleine Kästen) stehen schon in der Halle, um den Kindern eine Orientierung für den Aufbaupunkt ihrer Station zu geben. Den Aufbau der drei erstgenannten Geräte können die Kinder unter der Berücksichtigung des Sicherheitsaspekts nicht selbstständig leisten.

Nach dem Aufbau wird Lilli den Kindern im Sitzkreis von den Aktivitäten, die es auf der Gespensterburg unternimmt, erzählen. Diese Form beinhaltet sowohl eine motivierende Erläuterung der Stationen sowie das Thematisieren von Sicherheitsregeln. Hierbei kann ich die notwendigen Erklärungen kindgerecht „verpacken“, so dass die Kinder die benötigten Informationen (nur ein Kind auf einer Bank, Landung nach dem Sprung auf den Füßen ...) eingekleidet in die Erzählungen des Gespenstes erfahren. Zur Unterstützung der Vorstellung werden Lillis Erläuterungen mit Bildern von diesen Aktivitäten visualisiert. Mit dieser Form kann der sprachliche Anteil der Anweisung reduziert werden, da die Schüler viele Informationen visuell aufnehmen. Des Weiteren werden die Bilder zur visuellen Unterstützung an den Wänden der entsprechenden Stationen angebracht. Auch die zur Differenzierung in der Hallenmitte bereitstehenden Sandsäckchen werden von Lilli erklärt, so dass auch diese Differenzierungsmaßnahme dem Motivationsrahmen angepasst wird.

Durch die gewählte Organisationsform des Stationslernens ermögliche ich jedem Schüler eine hohe individuelle Bewegungs- und Übungszeit mit einer großen Anzahl an Bewegungswiederholungen und -variationen.

Ich habe mich für das Stationslernen in festen Gruppen mit festgelegter Bewegungszeit pro Station entschieden, weil meiner Meinung nach jedes Kind mit allen angebotenen Bewegungsanforderungen Erfahrungen machen sollte. Die gewählte Form ermöglicht eine ausführliche Auseinandersetzung bevor der nächste Stationswechsel erfolgt. Hierbei kann jedes Kind erste Erfahrungen sammeln bevor es evtl. das zusätzliche Differenzierungsangebot aufgreift. Alternativ dazu hätte ein Stationslernen mit freier Zuordnung bei begrenzter Maximalpersonenanzahl pro Station stattfinden können. Da die Kinder der Lerngruppe bei dieser Variante noch einen häufigen Wechsel der Stationen zeigen, habe ich mich für die erstgenannte Version entschieden.

Um einen möglichst effektiven Stationsbetrieb zu gewährleisten, umfasst das Angebot fünf Stationen, so dass lange Wartezeiten der Kinder an den Stationen vermieden werden. Der Aufbau von mehr als fünf Stationen hätte von den Kindern nicht ohne längere Aufbauzeit bei gleichzeitigem Verlust von Bewegungszeit bewältigt werden können. Der Aufbau weiterer Stationen meinerseits hätte meinem Anspruch nach einem selbstständigen Stationsaufbau seitens der Kinder nicht genügt.

Da Balanciersituationen eine hohe Konzentrationsleistung erfordern, die zu einem erheblichen Anstieg des Aktivierungsniveaus führen, habe ich die Stationen „Gespenster springen von der Burgmauer“ und „Gespenster balancieren auf der Dachrinne“ durch Stationen mit großräumigen Bewegungen unterbrochen, um einer übersteigerten Anspannung vorzubeugen.

Alternativ hätten die Kinder auch eigene Bewegungstationen zum Thema Gespenster bauen können, wobei aber voraussichtlich nicht nur Gerätearrangements zur Schulung der genannten Inhalte entstanden wären. Zusätzlich hätte das Bauen im Gegensatz zu der Schulung der koordinativen Fähigkeit im Vordergrund gestanden.

Die Stationswechsel sowie den Beginn des Abbaus organisiere ich durch das den Kindern bekannte mehrmalige Klatschen.

In der Phase des Stationsbetriebs werde ich Stefanie und Ylber (beide Mitglieder der roten Gruppe) fördern. An den Stationen 2 und 4 gebe ich ihnen Hilfestellungen und Anregungen durch Anbieten der Handfassung sowie Nennen bzw. Vormachen von einfachen Bewältigungsmöglichkeiten, die die Gleichgewichtsfähigkeit schulen (Station 2: balancieren auf der Breitseite der Bank, Handfassung der Barrenholme, Station 4: im Vierfüßlergang die schräge, labile Bank hinaufkrabbeln). Durch diese Fördermaßnahme können beide innerhalb des Bewegungsthemas agieren.

Nach dem Abbau treffen wir uns im Sitzkreis. An dieser Stelle können Lilli oder ich evtl. aufgetretene Probleme beim Stationslernen (Sozialverhalten, Bewegungsausführungen) ansprechen. Die Entscheidung über die Person hängt hierbei von den vorhandenen Problemen ab. Sollten diese schwerwiegender Art sein, behalte ich mir die Möglichkeit vor, die Stationsarbeit frühzeitig zu beenden oder auf das Abschlusspiel zu verzichten. Ansonsten wird Lilli schwerpunktmäßig die Erlebnisse in der Gespensterburg thematisieren.

Ich habe mich für das Abschlusspiel „UFO-Gespenster“ entschieden, da somit das Rahmenthema der Stunde nochmals aufgegriffen wird. Drei gelbe Gespenster versuchen die anderen Gespenster durch Berühren und das Sagen eines Buchstabens zu verwandeln. Diese verwandelten Gespenster können von einem der drei Buchstaben-Gespenstern befreit werden. Da den Kindern das Spiel bekannt ist, genügt eine kurze Wiederholung der Spielregeln.

Um eine Geschlossenheit bzgl. des Rahmenthemas zu gewährleisten, legen sich am Ende alle Kinder „schlafend“ in den Kreis und träumen von den Erlebnissen auf der Gespensterburg bis Lilli sie nacheinander weckt und sie sich umziehen können. Dadurch vermeide ich mögliches Gedränge an den Umkleidetüren.

Geplanter Unterrichtsverlauf

Zeit	Unterrichtsgeschehen	Unterrichts-, Sozial- Organisationsform	Medien
9.45 Uhr	Umziehen Freie Bewegungszeit	Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit Freies Spiel	Kassettenrecorder, Musik, Seile, Japanbälle, Speckbretter, Softtennisbälle
ca. 9.52 Uhr	Einstieg / Geräteaufbau LAn. begrüßt die Schüler und den Besuch. LAn. stellt den Besuch „Lilli, das kleine Gespenst“ vor. Lilli erzählt von der Gespensterburg und bittet die Kinder die Turnhalle in eine Gespensterburg zu verwandeln. Als Hilfe zeigt es den Kindern die gemalten Bilder der Stationen. S. bauen in Gruppen die ihnen zugewiesene Station auf bzw. fertig. Lilli erzählt mit Unterstützung von Bildkarten von den Aktivitäten auf der Gespensterburg und stellt dabei die Stationen sowie die Differenzierung vor.	Sitzkreis frontal Lehrerinvortrag mit Fingerpuppe mit Schülerbeiträgen Stationsaufbau in Gruppen Sitzkreis , Lehrerinvortrag mit Fingerpuppe mit Schülerbeiträgen	Lilli, Stationsaufbaukarten, Tae, 1 Barren, Gitterwand, Trapez 1 großer vierteiliger Kasten, 4 Bänke, 9 kleine Kästen, 5 Matten, 1 Niedersprungmatte, 5 Rollbretter Bildkarten

ca. 10.00 Uhr	Hauptteil / Übungsphase S. üben an den verschiedenen Stationen. LAn. gibt akustisches Zeichen für den Stationswechsel, steht für individuelle Anregungen und Hilfestellungen zur Verfügung und unterstützt Stefanie und Ylber beim Üben an den Stationen 2 und 4 (Maßnahmen siehe 2.6). LAn. gibt akustisches Zeichen zum Abbau. Jede Gruppe baut die Station ab, die sie aufgebaut hat. LAn. hilft und kontrolliert den Abbau. (Gitterwand bleibt stehen)	kooperativoffene Einzelarbeit an den Stationen in festen Gruppen	Taue, 1 Barren, Gitterwand, Trapez 1 großer vierteiliger Kasten, 4 Bänke, 9 kleine Kästen, 5 Matten, 1 Niedersprungmatte, 5 Rollbretter Sandsäckchen
ca. 10.20 Uhr	Reflexion LAn. oder Lilli und S. besprechen ggf. aufgetretene Probleme. Lilli und S. äußern sich zu den Erlebnissen auf der Gespensterburg.	Sitzkreis Unterrichtsgespräch	
ca. 10.23 Uhr	Ausklang / Abschlusspiel Spiel: „UFO-Gespenster“ „Schlafende Gespenster“	gemeinsames Spiel	Lilli, drei gelbe Parteiemden, U-,F-, O-Schilder,
ca. 10.27 Uhr	Umziehen		
10.30 Uhr	Stundenende		

LITERATUR

- ASMUS, S. (1991):** Physische und motorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Psychomotorik in Forschung und Praxis – Band 8. Kassel: Gesamthochschule.
- BALSTER, K. (1998):** Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2. Duisburg: Sportjugend im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e. V.
- DER NIEDERSÄCHSISCHE KULTUSMINISTER (1982):** Rahmenrichtlinien für die Grundschule. Sport. Hannover: Schroedel.
- HESSISCHES INTITUT FÜR LEHRERFORTBILDUNG (ohne Jahresangabe):** Sportförderunterricht. Material für Ausbildung und Unterricht. Kassel.
- KAUL, P. / ZIMMERMANN, K. (Hrsg.) (1990):** Eine Schematheorie über das Lernen diskreter motorischer Fertigkeiten. Kassel: Gesamthochschilbibliothek.
- MEINEL, K. / SCHNABEL, G. (Red.) (1987):** Bewegungslehre – Sportmotorik. Berlin: Volk und Wissen.
- SCHNABEL, G. / THIESS, G. (Hrsg.) (1993):** Lexikon Sportwissenschaft. Band 1 und 2. Berlin: Sport und Gesundheit.
- SCHRAAG, M. / DURLACH, F.-J. / MANN, C. (1996):** Erlebniswelt Sport. Schorndorf: Hofmann.
- ZIMMER, R. (1993):** Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis. Freiburg: Herder.

ZIMMER, R. (1995): Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Freiburg: Herder.

ANREGUNGEN ZUM BEWEGUNGSTHEMA UND STATIONSAUFBAU :

KELLER, R. / FRITZ, A. (1995): Auf leisen Sohlen durch den Unterricht. Schorndorf: Hofmann.

KOSEL, A. (1992): Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf: Hofmann.

SCHRAAG, M. / DURLACH, F.-J. / MANN, C. (1996): Erlebniswelt Sport. Schorndorf: Hofmann.

ZIESMER, H. / LEWEKE, A. (1998): Gespenstische Bewegungsräume selbst planen und gestalten. 9 / 1998; in: RAAbits - Impulse und Materialien für die kreative Unterrichtsgestaltung. Stuttgart: Josef Raabe Verlag.