

AS Verden

Unterrichtsentwurf

Fach: Sport
 Datum: 08.12.2000
 Zeit: 11.00 – 11.45 Uhr
 Klasse: 2 (14 Mädchen, 6 Jungen)

Thema der Unterrichtseinheit: "Fit wie ein Turnschuh" – Spiele und Übungen zur
 Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten

Thema der Unterrichtsstunde: Stationen zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeit
 Kraft – der "Stark wie ein Bär-Parcours"

Stellung der Stunde in der Unterrichtseinheit:

- Heranführen an die Unterrichtseinheit - wir wollen fit wie ein Turnschuh werden (1 Std.)
- Stationen zur Verbesserung der Geschicklichkeit - der "Geschickt wie eine Schlange-Parcours" (1 Std.)
- Spiele zur Verbesserung der Geschicklichkeit (1 Std.)
- **Stationen zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeit Kraft - der "Stark wie ein Bär-Parcours"** (1 Std.)
- Spiele zur Verbesserung der Kraft (1 Std.)
- Verbesserung der Allgemeinen Ausdauer (aerob) - wir laufen den Hasen Joggi bunt (1 Std.)
- Wir durchlaufen den "Fit wie ein Turnschuh-Parcours" (1 Std.)

1. Zielsetzung

Grobziel:

Die Schüler* sollen ihre Kraft an speziellen Stationen "trainieren" und verbessern.

Feinziele:

Die Schüler sollen...

- an den Stationen selbständig arbeiten, indem sie der Stationskarte den auf ihr dargestellten Bewegungsablauf entnehmen und dann versuchen ihn selbst auszuführen.
- eine Kräftigung der Arme, des Schultergürtels und des Rückens erfahren, indem sie sich auf dem Bauch liegend an einer schrägen Bank hochziehen (Station 1).
- ihre Bein- und Fußmuskulatur kräftigen, indem sie über eine Weichbodenmatte laufen (Station 2).
- ihre Bauchmuskeln kräftigen, indem sie ihre angewinkelten Beine auf ein Kastenoberteil legen, den Oberkörper leicht anheben und mit den Händen auf ein zwischen den Beinen liegendes Tamburin schlagen (Station 3).
- ihre Arm- und Rumpfmuskulatur kräftigen, indem sie sich auf einer Teppichfliese sitzend zur Kletterwand ziehen (Station 4).
- eine Kräftigung der Beinmuskeln, der Fußmuskulatur sowie der Sprungmuskulatur erfahren, indem sie nummerierte Felder abhüpfen (Station 5).
- in ihrer Kooperationsfähigkeit geschult werden, indem sie innerhalb einer Gruppe bzw. in Partnerarbeit den Stationsauf- und -abbau mit Hilfe von Stationskarten selbständig organisieren und durchführen sowie während der gesamten Unterrichtsstunde mit einem Partner zusammenarbeiten.
- sich ihrer Erfahrungen an den Stationen bewußt werden, indem sie sich im Abschlussgespräch verbal äußern können
- biologische Anpassungseffekte erfahren, indem sie feststellen, dass muskuläre Belastungen und Anstrengungen zur Kraftverbesserung führen ("Ich bin stärker geworden", "Ich bekomme keinen Muskelkater mehr").
- die von ihnen bereits besuchten Stationen auf einem Laufzettel festhalten können.

Je nach sportlicher und körperlicher Leistungsfähigkeit werden die Feinziele von den Schülern in unterschiedlichem Umfang erreicht (⇒ Differenzierung).

* Aus Gründen der Vereinfachung verwende ich im weiteren Verlauf in der Regel die männliche Nennform.

2. Bedingungsanalyse

2.1.1 Allgemeine Lernausgangslage der Schüler

Seit August 2000 unterrichte ich in der Klasse 2 im Rahmen des eigenverantwortlichen Unterrichts im Fach Sport zwei Stunden wöchentlich. Aufgrund von Hospitationen sind mir die Schüler jedoch schon seit Mai bekannt. Da die Grundschule keine eigene Sporthalle besitzt, wird für den Unterricht eine Turnhalle im fünf Kilometer entfernten Ort J. benutzt. Dies ist einerseits nachteilig, weil durch den jeweiligen Bustransfer kostbare Unterrichtszeit verloren geht und andererseits sich aus finanziellen Gründen zwei Klassen gleichzeitig (ohne Trennwand) die Sporthalle teilen müssen. Dies führt zu einer erschwerten Unterrichtssituation (z.B. erhöhter Lärmpegel, Ablenkung durch klassenfremde Schüler etc.).

Die Lerngruppe setzt sich aus 20 Kindern, davon 14 Mädchen und 6 Jungen zusammen. Das kalendarische Alter der Kinder dieser Klasse bewegt sich zwischen 09/91 und 06/93. Der maximale Altersunterschied zwischen dem jüngsten und dem ältesten Kind beträgt somit 21 Monate. Die meisten Schüler zeigen ein sehr lebhaftes Interesse am Sportunterricht. Sie sind gerne bereit, neue Bewegungsaufgaben auszuprobieren. Besonders beliebt sind Übungen, die spielerisch umgesetzt werden.

Die sportliche Leistungsfähigkeit der Klasse 2 beurteile ich im Gesamtbild als durchschnittlich, kann aber durch Differenzierungsmaßnahmen (z.B. individuelle Hilfestellungen, zusätzliche Bewegungsaufgaben) gut ausgeglichen werden. Es sind einige talentierte bzw. auch motorisch schwächere Kinder zu beobachten. R., K., S., E., L. und B. haben bereits durch das Fußballspielen bzw. durch das Turnen eine gute motorische Grundausbildung erfahren, die sich auf nahezu alle Bereiche des Sportunterrichts positiv auswirkt. Problematisch ist der Umgang mit T. und N.. Sie gehören zwar zu den leistungsstärkeren Schülern, können sich aber nicht an die aufgestellten Regeln halten. Vor allem Sander reagiert auf jegliches Unterrichtsgeschehen zunächst mit Unlust und stört dadurch oft den Ablauf der Sportstunde, so dass ich ihn zeitweise an die Seite setzen muss.

Das Arbeitsverhalten der Kinder ist bis auf wenige Ausnahmen zufriedenstellend. Sie befolgen sowohl in Gesprächs- als auch in Bewegungsphasen überwiegend die festgelegten Regeln. Für aufwendige Gerätearrangements benötigen sie noch meine Hilfe. Die Stationsarbeit im Kreisdurchlauf ist den Schülern als Arbeitsform bereits bekannt. Das Sozialverhalten der Kinder untereinander ist bis auf wenige Ausnahmen positiv; die Schüler sind meist freundlich und rücksichtsvoll.

2.1.2 Spezielle Lernausgangslage der Schüler

Mit dieser Unterrichtseinheit wird das erste Mal das Thema "Krafttraining" im Sportunterricht der Klasse aufgegriffen. Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit haben die Schüler bereits Erfahrungen im Bereich der Geschicklichkeit gemacht. Außerdem wurden in einem Unterrichtsgespräch zu Beginn der Einheit die gesundheitlichen und sportlichen Wirkungen eines Krafttrainings gemeinsam kindgerecht erarbeitet. Die allgemeine Schulung der Kraft ist in der Vermittlung einer motorischen Grundausbildung immer wieder Bestandteil des Sportunterrichts in der Primarstufe.

Die Schüler besitzen aufgrund ihrer sportlichen "Laufbahn" sehr unterschiedliche Vorerfahrungen auf diesem Gebiet. Im Einstiegsgespräch zu dieser Einheit haben mir einige Kinder erzählt, dass sie mit ihren Eltern schon einmal in einem Fitnessraum gewesen sind, andere Kinder berichteten von anstrengenden Klimmzügen am Reck im Turnverein. Einige Kinder bekräftigen ihre Muskulatur unbewusst in der freien Bewegungszeit zu Beginn der Sportstunde, indem sie z.B. Seilspringen oder einfach fangen spielen.

Trotz dieser unterschiedlichen Vorerfahrungen stellt die heutige Unterrichtsstunde eine (notwendige) Ergänzung der bisherigen Kraftausbildung dar.

Die Organisation der geplanten Stunde mit freier Bewegungszeit, Aufwärmspiel, Stationsaufbau nach Plan, Stationsarbeit und Abschlussgespräch ist den Schülern bekannt. Nicht vertraut ist ihnen als Abschluss der Stunde ein Lied, das der Muskellockerung dienen soll.

2.2 Sachanalyse

Die vorliegende Unterrichtseinheit beschäftigt sich mit dem Thema Kondition. Der Begriff wird vom lateinischen *conditio* (Voraussetzung, Bedingung) abgeleitet. Die Kondition gilt als wichtigstes Grobziel im sportlichen Training und ist in allen Sportarten Voraussetzung effektiven sportlichen Handelns (vgl. EBERSPÄCHER, 1987, Seite 177). Im allgemeinen Sprachgebrauch wird der Begriff "Kondition" meist mit "fit sein" assoziiert, wobei an einen bestimmten körperlichen Leistungsstand gedacht wird. RÖTHIG definiert Kondition als "Faktor der (sportlichen) Leistungsfähigkeit des Menschen, der durch den Ausprägungsgrad der motorischen Eigenschaften (körperlichen Fähigkeiten) Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Gelenkigkeit bestimmt wird" (RÖTHIG, 1983, Seite 196).

Beim allgemeinen Konditionstraining im Sportunterricht der Primarstufe geht es nach LAUTWEIN vorwiegend um die Normalisierung bzw. Verbesserung der motorischen Fähigkeiten Geschicklichkeit, allgemeine Ausdauer und Kraft (Dehnfähigkeit) (vgl. LAUTWEIN, 1995, Seite 7). Speziell hierfür wurden Fitness- und Konditionsprogramme für Kinder im Alter von 7 – 12 Jahren entwickelt, die sie in spielerischer Form und verbunden mit

Spaß an Anstrengung und Leistung im Bereich des Kraft- und Geschicklichkeitstrainings heranzuführen, wie z.B. das Programm "Fit wie ein Turnschuh" vom DTB von 1995.

Im Mittelpunkt der geplanten Stunde steht die konditionelle Fähigkeit Kraft, der im Sport eine große Bedeutung beigemessen wird, da der Sportler für jede Bewegung Kraft benötigt. Kraft entsteht durch Kontraktion der Muskulatur und umfasst die Fähigkeit, eine Masse zu bewegen, einen Widerstand zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken und ist u.a. abhängig von der Dehnfähigkeit/Elastizität der Muskulatur sowie von der Gelenkigkeit (vgl. LAUTWEIN, 1995, Seite 18; EBERSPÄCHER, 1987, Seite 180). Die Kraft entwickelt sich in Abhängigkeit von Alter, Körpergewicht und Körpergröße. Der Kraftzuwachs verläuft bis zum zehnten Lebensjahr nahezu linear und ist bei Jungen und Mädchen bis zu diesem Alter ohne nennenswerte Unterschiede zu beobachten (vgl. LAUTWEIN, 1995, Seite 17-19).

Beim Krafttraining der Sechs- bis Zehnjährigen müssen folgende "biologische Fakten" beachtet werden: Kinder verfügen aufgrund ihrer Anatomie über wenig Muskelmasse. Aus diesem Grund besitzen sie eine niedrigere Muskel-Belastungsfähigkeit. Weiterhin besteht eine erhöhte Biegsamkeit/Weichheit der Knochen, weshalb eine zu starke Zugwirkung auf die Knochen, verursacht durch hohe kontinuierliche Fremdbelastung, vermieden werden muss. Aufgrund einer verminderten anaeroben Kapazität müssen Schnellkraftbeanspruchungen sowie längere statische Belastungen ausgeschlossen werden (vgl. LAUTWEIN, 1995, Seite 20).

Nach LAUTWEIN kann das Kraftniveau – auch schon im Grundschulalter – über das normale Kraftmaß hinaus im Rahmen eines systematischen und kindgemäßen Sportunterrichts bzw. eines gezielten und alteradäquaten Konditionstrainings erhöht werden. Als spezifische Intention des Krafttrainings im Grundschulalter beschreibt er, dass jedes Kind befähigt werden soll, sein eigenes Körpergewicht zu bewältigen (vgl. LAUTWEIN, 1995, Seite 19). Dazu brauchen die Kinder vor allem Arm-, Rumpf-, Bein-, Fuß-, Bauch- und Rückenmuskulatur, auf die ich mich in dieser Stunde beschränke.

3. Didaktische Entscheidungen

In den Rahmenrichtlinien für die Grundschule des Faches Sport ist das Krafttraining nicht ausdrücklich erwähnt. Mit der Durchführung eines Krafttrainings werde ich aber den Aufgaben und Zielen des Sportunterrichts in der Grundschule in vielfältiger Weise gerecht. In der Grundschule hat der Sportunterricht die Aufgaben "die Lernbereitschaft der Kinder im motorischen Bereich durch vielfältige Angebote zu entwickeln und zu nutzen" und "auch schwächeren und motorisch ungeschicktere Kinder im Unterricht so zu fördern, dass sie leichter an Bewegungen teilnehmen können" (RRL, 1982, Seite 5). Wie bereits in der Sachanalyse beschrieben stellt Kraft eine Voraussetzung für jede Art der Bewegung dar. Ohne die entsprechende Kraft können die Kinder die in den Rahmenrichtlinien geforderten

Bewegungserfahrungen, die einer motorischen Grundausbildung dienen sollen, gar nicht machen. So kann sich z.B. eine Haltungsschwäche, die durch schwache Rücken- und Schultergürtelmuskulatur begründet ist, bei Kindern so auswirken, dass das Kind Mühe beim Klettern und Stützen verspürt, sich vor Übungen, die das eigene Körpergewicht zu überwinden haben, "drückt" und sich in der Sportgruppe nicht mehr wohlfühlt. Folglich wird es Bewegungen meiden, was wiederum zu einer Muskelinsuffizienz führen kann (vgl. WEIMANN, in WEIMANN, LIEBISCH, BREITHECKER, 1995, Seite 146). Solch ein Teufelskreis macht eine Muskelkräftigung gerade in der Primarstufe notwendig.

In den Grundsätzen und Bestimmungen für den Schulsport wird die konditionelle Fähigkeit Kraft sowohl implizit als auch explizit in verschiedenen Erfahrungs- und Lernfeldern erwähnt: Im allgemeinen soll den Kindern unter anderem Körpererfahrung vermittelt werden (vgl. GuBfdS, 1998, Seite 11). Diese kann beim Krafttraining besonders gut vermittelt werden, da hier mit den Extremen Anspannung – Entspannung und das Kind dadurch ein Gefühl für die notwendige situative Muskelspannung entwickeln kann (vgl. NEUMANN, in WUNCK, LIEBISCH, BREITHECKER, 1999, Seite 133). Denn nur wenn ein Kind sich bewusst ist, welche Muskeln es anspannt und wie stark die Anspannung ist, kann es ganz bewusst eine Haltung einnehmen oder korrigieren, was wiederum sehr wichtig für die Entwicklung der sportmotorischen Fertigkeiten ist (z.B. beim Ausruf des Lehrers: "Spann den Bauch an!").

Weiterhin wird die Kraft in den Erfahrungs- und Lernfeldern Turnen und Bewegungskünste, gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung sowie im Erfahrungs- und Lernfeld Kämpfen, das bis 1998 noch nicht zu den Lerninhalten des Sportunterrichts in der Grundschule gehörte, erwähnt (ebenda, Seite 20-28).

Die zunehmende Zahl von Kindern und Jugendlichen mit Haltungsschwächen bzw. Haltungsschäden, Muskelschwäche, Fettleibigkeit und Herzkreislauferkrankungen ist ein Resultat eines allgemeinen Bewegungsmangels, hervorgerufen durch häufiges Sitzen (Schule, Computer, Fernseher, etc.) und durch den z.T. kleinen Spielraum in der natürlichen Umgebung. Diese Entwicklung, man spricht auch vom Problem der „veränderten Kindheit“, zeigt, dass sowohl im schulischen als auch im Freizeitbereich zu wenig Reize für die muskuläre Kräftigung gesetzt werden. In Zahlen sind es 60% aller Schulkinder, die körperliche Defizite aufweisen, die eine Entstehung von Haltungsschwächen zur Folge haben (vgl. DTB, 1995, S. 5). Diese Tatsache macht deutlich, wie wichtig es ist, z.B. die Rücken- und Armmuskulatur zu kräftigen. Dies soll in der geplanten Stunde an Station 1 geschehen, indem sich die Schüler an einer schrägen Bank hochziehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bei den Schülern die Beinmuskulatur stärker ausgeprägt ist als die Armmuskulatur. Daher halte ich diese Station für sehr wichtig.

Obwohl man bei dieser Lerngruppe nicht prinzipiell bei allen Schülern von Bewegungsmangel sprechen kann, bin ich der Ansicht, dass der Einsatz von Übungen zur muskulären Kräftigung bei dem größten Teil der Schüler, wie z.B. bei Sina, Lisa, Jennifer und Fabienne, notwendig sind und für andere Schüler präventive bzw. weiterentwickelnde Übungen darstellen können.

Des Weiteren spricht für eine gezielte Kräftigung der Muskulatur die bereits mehrfach erwähnte Tatsache, dass die Kraft die Grundlage für alle sportlichen Tätigkeiten darstellt. Viele sportlichen Bewegungsfertigkeiten erfordern ein Mindestmaß an Kraft, ohne das sich die Bewegung nicht realisieren lässt. Eine kräftig ausgeprägte Muskulatur ist somit die Grundlage für die Vermittlung aller weiteren Lerninhalte im Sportunterricht der Grundschule und der weiterführenden Schulen.

Die gezielte Kräftigung der Muskulatur hat allerdings nicht nur Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit der Kinder, sondern Kraft ist auch in vielen Alltagssituationen von großer Bedeutung, wie z.B. beim Tragen von Gegenständen. Wer kennt die Situation nicht: ein Kind möchte ein Hindernis überwinden, klettert hinauf, um dann wieder herunter zu springen. Bei Sprüngen aus relativ niedrigen Höhen (60-80 cm) treten beispielsweise bei beidbeiniger Landung Kraftspitzenwerte auf, die bis zum Zehnfachen des Körpergewichts betragen können. Eine kräftig ausgebildete Beinstreckmuskulatur reduziert diese Belastung um ca. 50% (vgl. SCHMIDTBLEICHER, 1989, S.8).

Krafttraining als Unterrichtsinhalt in einer 2. Grundschulklasse verlangt eine sorgfältige Auswahl und Einschränkung der Kraftübungen. Die Stationen wurden so gewählt, dass sich die Kräftigung auf die Rücken-, Schulter-, Bauch-, Arm-, Bein- und Fußmuskulatur beschränkt. Die Verpackung der Inhalte in attraktive, spielerische und kindgemäße Übungen soll die Kinder zu anstrengender Betätigung motivieren, ohne dass sie diese als unangenehm empfinden.

Die Unterrichtseinheit „Fit wie ein Turnschuh“ ist so konzipiert, dass die Schüler vielfältige Bewegungserfahrungen im Hinblick auf die konditionellen Fähigkeiten erwerben können. Da es für Kinder immer sehr ansprechend und motivierend ist, wenn Einheiten in kleine Geschichten verpackt sind, steht auch diese Stunde unter dem Motto „Stark wie ein Bär“ zu werden.

4. Methodische Entscheidungen

Meine Sportstunden beginnen grundsätzlich mit einer freien Bewegungszeit, die dazu beitragen soll, den Bewegungsdrang der Kinder zu verringern und die unterschiedlichen Umziehzeiten aufzufangen. Sobald ich mich in die Kreismitte stelle, wissen die Schüler, dass die freie Bewegungszeit zuende ist. Der Anfangs- sowie der Endkreis sind feste Rituale, die den Schülern den eigentlichen Stundenanfang bzw. das eigentliche Stundenende signalisieren. Um die Aufmerksamkeit auf mich zu lenken, bewährt sich der Ausruf des Codewortes „Eiszapfen“. Die Kinder bleiben daraufhin bewegungs- und lautlos wie ein Eiszapfen auf der Stelle stehen.

Wichtige Informationen oder Anweisungen kann ich den Schülern somit (meist) unproblematisch mitteilen, ohne dass sie sich in der Hallenmitte zusammenfinden müssen.

In der Aufwärmphase spiele ich mit den Schülern das Spiel „Der Bär schläft“, ein Laufspiel, durch das sie ihre Muskeln allgemein erwärmen sollen. Ich hatte überlegt an dieser Stelle schon ein Spiel zur Kräftigung der Muskulatur einzusetzen, das dann als Hinführung zum Thema der Stunde dienen würde. Ich habe mich jedoch dagegen entschieden, weil die Übungsphase an den Stationen für die Kinder anstrengend genug ist.

In der Einstiegsphase möchte ich eine rätselhafte Atmosphäre schaffen, indem ich einen verdeckten Karton mit einem Stoffbären in die Kreismitte stelle. Die Kinder sollen sich beim Erkennen des Bären fragen, was dieser in der Sporthalle zu suchen hat und durch eventuelle Assoziationen („ein Bär ist stark“) zum Stundenthema hingeführt werden. Anschließend werde ich im Sitzkreis den Aufbau der Stationen organisieren. Die Stationskarten werden an nicht festgelegte Schülergruppen ausgeteilt, wobei ich darauf achten werde, dass die Gruppen nach Freundschaften zusammengestellt sind, um eventuellen Konflikten vorzubeugen. Dies hilft mir, Zeit einzusparen, die ich für den Durchlauf benötige. Die Stationen werden mit Hilfe eines Hallenplans, der den Schülern bereits vertraut ist, aufgebaut.

Eine Alternative zum selbständigen Aufbauen der Stationen wäre es gewesen, wenn ich sie vorher bereits aufgebaut hätte, um den Schülern möglichst viel Zeit beim Üben zu geben. Ich betrachte es allerdings als sinnvoll, die Schüler in Gemeinschaftsarbeit aufbauen zu lassen, weil sie einerseits ihre Kooperationsbereitschaft dadurch noch weiter fördern und andererseits bleibt ihnen zum Üben immer noch genügend Zeit. Auch das spielerische Krafttraining ist für die Kinder einer 2. Klasse anstrengend.

Um die Intensität so hoch wie möglich zu halten, die Kinder aber auch nicht zu überfordern, habe ich mir überlegt, alle Stationen doppelt aufbauen zu lassen, da die Schüler auf diese Weise mit einem Partner zusammenarbeiten können und so Wartezeiten vermieden werden, die bei einer Gruppenarbeit von drei bis vier Schülern entstanden wären. Andererseits bleibt aber auch genügend Zeit, um sich von der Belastung zu erholen. Außerdem lassen es die relativ einfach aufzubauenden Stationen mit wenig Geräten durchaus zu. Ein Nachteil des doppelten Aufbaus könnte darin bestehen, dass zwischen den einzelnen Paaren ein Wettbewerb entsteht, obwohl es in dieser Stunde nicht um Schnelligkeit gehen soll. Um Verwirrungen beim Durchlaufen der Station zu vermeiden, werden sie trotzdem nebeneinander aufgebaut. Beim Stationsaufbau werde ich mithelfen und ggf. für Fragen zur Verfügung stehen.

Die Demonstrationen der einzelnen Stationen zu Beginn der Übungsphase ist sehr wichtig, damit alle Schüler den Bewegungsablauf verstehen. Für die Stationsarbeit habe ich mich entschieden, da in dieser Organisationsform die Möglichkeit besteht, die Kinder in relativ kurzer Zeit mit

vielfältigen Aufgaben zu konfrontieren. Die hier verwendeten Stationen sind so angelegt, dass verschiedene Muskelgruppen hintereinander angesprochen werden. Außerdem habe ich darauf geachtet, dass keine besonderen sportmotorischen Voraussetzungen für das erfolgreiche Umsetzen der Bewegungsanweisung vonnöten sind. Der Wechsel der Stationen erfolgt auf ein akustisches Signal hin. Die Wechselrichtung ist durch die Numerierung der Stationen vorgegeben. Ein freier Wechsel wäre unangebracht, da alle Schüler alle Stationen durchlaufen sollen und deshalb keine langen Wartezeiten entstehen dürfen. Außerdem sollen die Muskeln abwechselnd belastet werden. Daher ordne ich die Stationen auch so an, dass immer unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden. (vgl. Stationsaufbauplan).

Ich habe mich für insgesamt fünf Stationen entschieden; zum einen, um bei den Schülern möglichst viele verschiedene Muskelgruppen anzusprechen und zum anderen, um genügend Bewegungszeit an den Stationen zu lassen, da die Schüler für das Suchen und Einsetzen des Buchstabens auf ihrem Laufzettel auch Zeit benötigen. Das zusätzliche Ausfüllen eines als Rätsels gestalteten Laufzettels, auf dem nach jeder bewältigten Station ein Buchstabe des Lösungswortes hinzukommt, soll die Kinder in ihrem Durchhaltevermögen bestärken und gerade die schwächeren Schüler motivieren und ihnen zeigen, was sie schon alles geschafft haben.

Während der Stationsarbeit werde ich besonders die schwächeren Schüler beobachten und sie ggf. durch meinen Zuspruch ermuntern. Nach drei Minuten werde ich den Stationswechsel durch einen Schlag auf das Tamburin bekanntgeben. Die Schüler haben somit genügend Zeit, die Bewegungsaufgaben an den einzelnen Stationen durchzuführen sowie den Buchstaben auf dem Laufzettel einzutragen. Ein längerer Aufenthalt an den Stationen wäre für die Schüler zu anstrengend, da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie schnell das Pensum bei Kräftigungsübungen erreicht ist. Daher halte ich die Bewegungszeit von drei Minuten an den einzelnen Stationen für angemessen.

In der Reflexionsphase ist es mir wichtig, dass die Schüler über ihre gemachten Erfahrungen sprechen, um sie zu verinnerlichen und, langfristig gesehen, Einblicke in die Funktionsweise ihres Körpers zu bekommen.

In der Schlussphase singe ich gemeinsam mit den Schülern das „Stark wie ein Bär-Lied“, zu dem sie sich entsprechend des Textes bewegen sollen. Dieses Lied am Ende der Stunde dient zur Lockerung der beanspruchten Muskeln.

5. Geplanter Unterrichtsverlauf

Zeit	<u>Unterrichtsgeschehen</u>	Arbeits-, Sozial- und Organisationsformen	<u>Medien</u>
11.00 Uhr	<i>Begrüßung/Einstieg</i> L und SS versammeln sich in der Hallenmitte. L begrüßt die Schüler und kündigt das Aufwärmenspiel „Der Bär schläft“ an.	Sitzkreis, gemeinsames Spiel	
11.05 Uhr	<i>Erarbeitung</i> L gibt Signal zur Sitzkreisbildung und stellt verdeckten Korb mit Bären in die Mitte. L wartet spontane Äußerungen der Schüler ab und gibt das Stundenthema bekannt: „Ihr habt heute die Möglichkeit, eure Kraft zu testen, indem ihr mit einem Partner den Stark wie ein Bär-Parcours durchlauft“. L klärt den Ablauf, verdeutlicht den Stationsaufbau anhand eines Stationsaufbauplans und verteilt Stationskarten. SS bauen auf, L hilft dabei.	Sitzkreis, stumme Impuls, gelenktes Unterrichtsgespräch, Gruppen- bzw. Partnerarbeit,	Stationskarten (s. Anhang), Stationsaufbauplan (s. Anhang), Materialien (s. Stationskarten)
11.12 Uhr	<i>Übungsphase</i> L gibt Signal zur Sitzkreisbildung, bittet die SS ihre Station vorzustellen und erklärt die Bedeutung des Laufzettels. L korrigiert die SS ggf. SS durchlaufen den „Stark wie ein Bär-Parcours“.	Sitzkreis, Demonstration, Partnerarbeit	Stationen 1-5, Laufzettel, Tamburin
11.30 Uhr	<i>Reflexionsphase</i> L gibt Signal zur Sitzkreisbildung und fordert die SS durch hochgehaltene Karten auf, ihre Erfahrungen an den Stationen zu verbalisieren.	Sitzkreis, gelenktes Unterrichtsgespräch	Karten zur Gesprächsauf- forderung
11.35 Uhr	<i>Schluss</i> Gemeinsames Abbauen. L und SS singen gemeinsam das „Stark wie ein Bär-Lied“.	Gruppenarbeit, gemeinsames Lied	Stationen 1-5
11.45 Uhr	Stundenende		

6. Literatur

DTB: Fit wie ein Turnschuh. Frankfurt am Main 1995.

EBERSPÄCHER, H.: Handlexikon Sportwissenschaft. Schorndorf 1987.

LAUTWEIN, T.: Konditionstraining in der Primarstufe. Schorndorf 1995.

NEUMANN, A.: Fit wie ein Turnschuh – Spielerisches Krafttraining für Kinder. In: Wunck, Liebisch, Breithecker: Tips und Tops für die ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulalter

NIEDERSÄCHSISCHES KULTUSMINISTERIUM: Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport. Hannover 1998.

NIEDERSÄCHSISCHES KULTUSMINISTERIUM: Rahmenrichtlinien für die Grundschule. Sport. Hannover 1982.

RÖTHIG, P.: Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf 1983.

SCHMIDTBLEICHER, D. u.a.: Kondition und Sicherheit im Schulsport. In: BAGUV: Sicherheit im Schulsport, Heft 6, 1989.

WEIMANN, R.: Der „Trimmparcours“. In: Weimann, Liebisch, Breithecker: Tips und Tops für eine ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulalter. Mainz 1995.

Anhang

Lied: Stark wie ein Bär

(nach der Melodie: Meine Hände sind verschwunden)

1. Strophe: Wir sind sehr starke Bären
und heben fällt uns gar nicht schwer

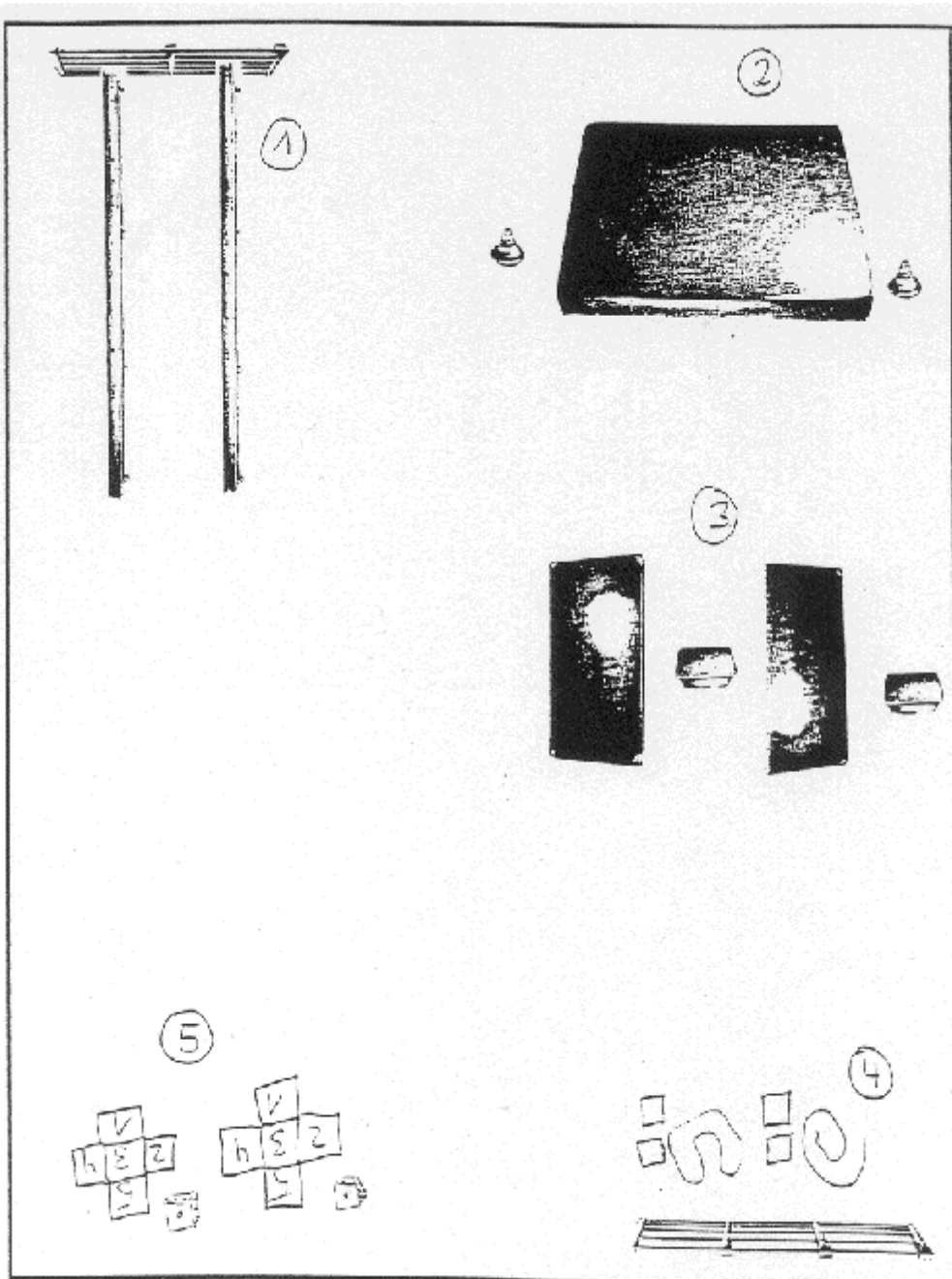
Refrain: //:Und wir lockern unsere *Arme*
Trala la la la la la://

2. Strophe: Wir sind sehr starke Bären
und heben fällt uns gar nicht schwer

Refrain: //:Und wir lockern unsere *Beine*
Trala la la la la la://

3. Strophe:

**Anhang:
Hallenplan:**



Stationen:

Station 1: „Bankhochzieher“

Kräftigung der Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur

Station 2: „Mattenläufer“

Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur

Station 3: „Trommler“

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Station 4: „Fliesen-Tauzieher“

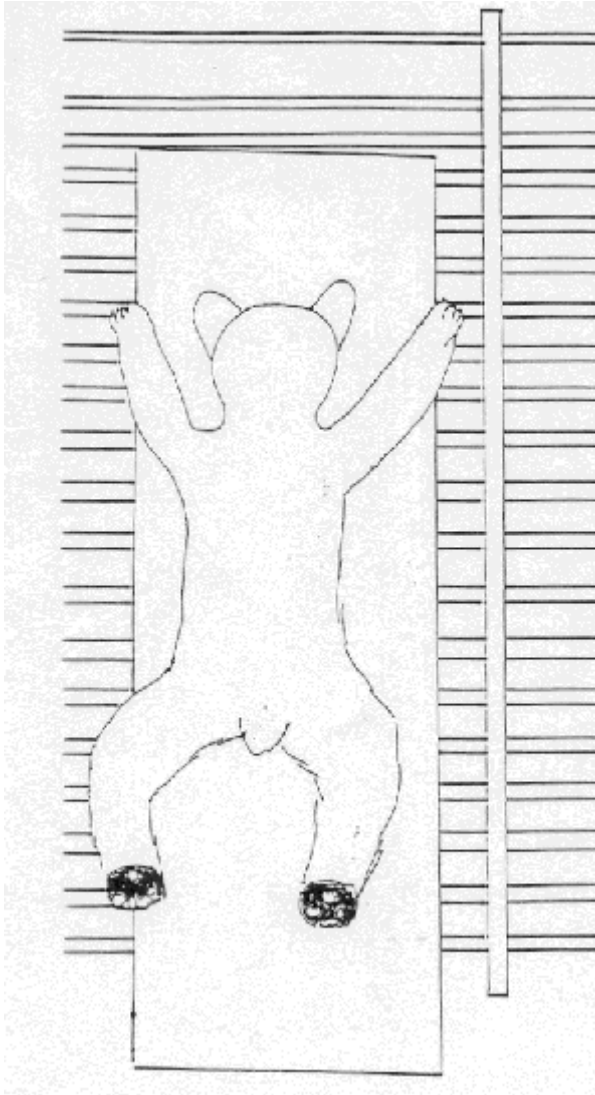
Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur

Station 5: „Springer“

Kräftigung der Sprung- und Fußmuskulatur

Anhang – Stationskarten

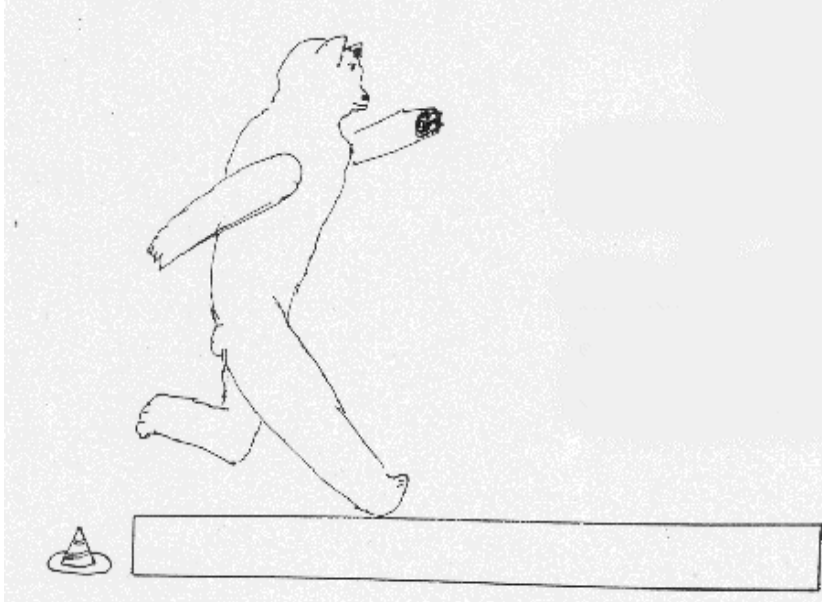
① „Bankhochzieher“



Ihr benötigt:

- **1 Bank**
- **2 Matten**

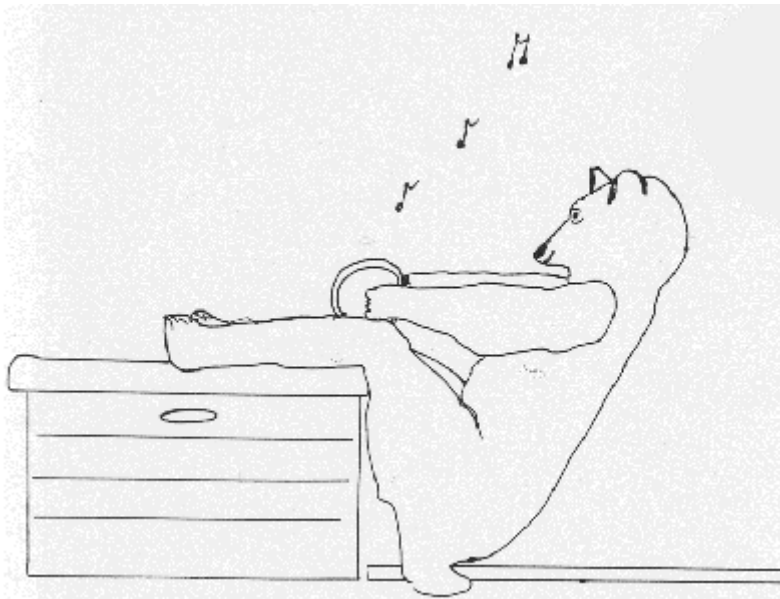
② „Mattenläufer“



Ihr benötigt:

- 1 Weichbodenmatte
- 2 Hüthen

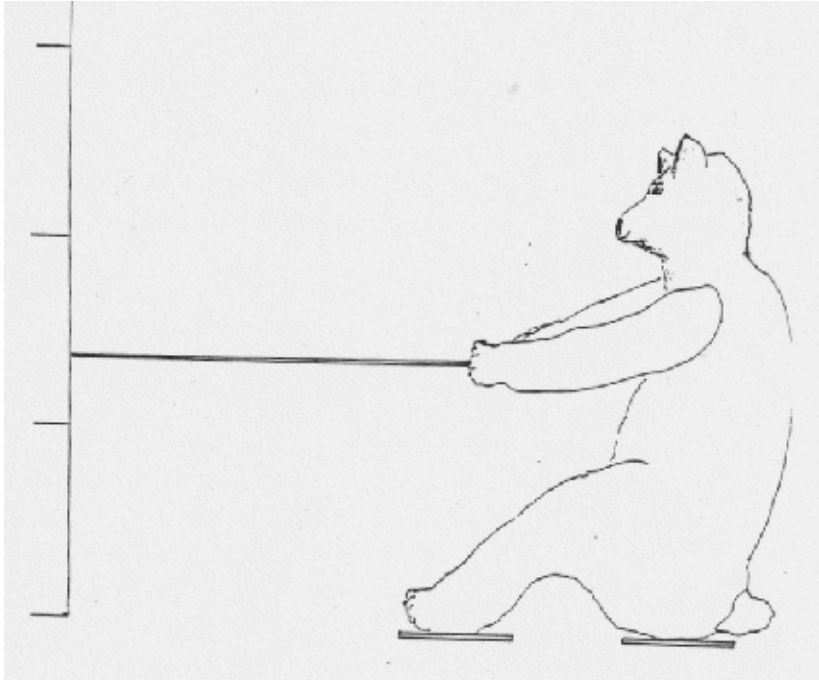
③ „Trommler“



Ihr benötigt:

- 1 Matte
- 1 Kastenoberteil
- 1 Tamburin

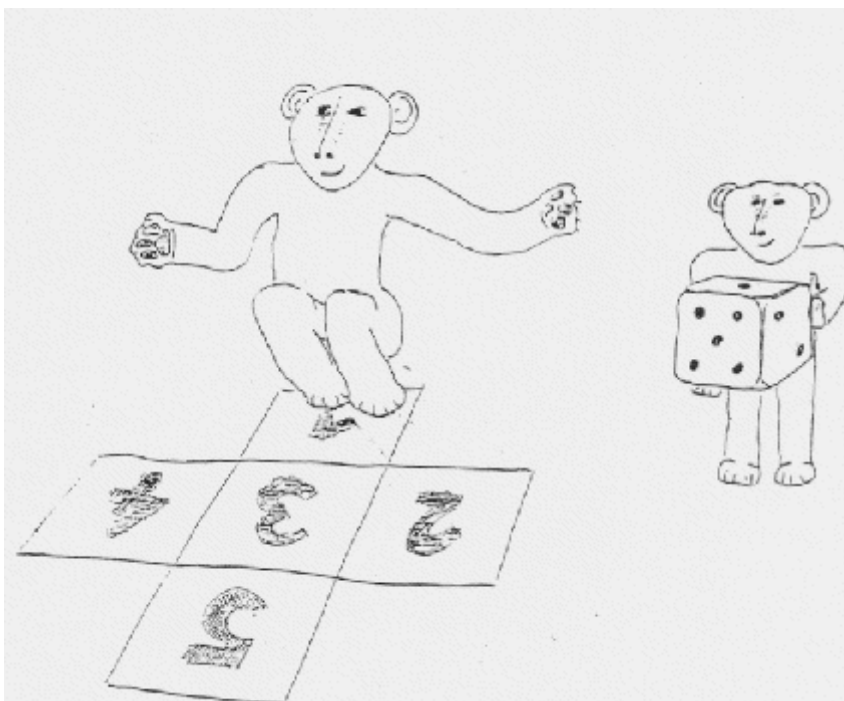
④ „Fliesen-Tauzieher“



Ihr benötigt:

- 2 Teppichfliesen
- 1 Seil

⑤ „Springer“



Ihr benötigt:

- 1 Würfel