

Dörte Dammann

## Unterrichtsentwurf

Datum: Dezember 1999  
 Zeit: 9.50 – 10.35 Uhr (3. Stunde)  
 Fach: Sport (EU)  
 Klasse: 10cR (13 Schülerinnen, 8 Schüler)  
 Raum: Sporthalle

**Thema der Unterrichtseinheit: Kooperative Abenteuerspiele**

**Thema der Unterrichtsstunde: Vertrauens- und Balancespiele**

**Stellung der Stunde innerhalb der Unterrichtseinheit:**

- |  |  |             |
|--|--|-------------|
| 1. Warming - up - Spiele:                | - Rettungsringe, Mondball, Frantic   | (1 Stunde)  |
|  | - Roboterspiel, Partnerbalance, Aufstehen  | (1 Stunde)  |
| 2. <u>Vertrauens- und Balancespiele:</u> | - Sternbalance, Pendel,<br>Balanceakt mit Kugel und Einrad                               | (1 Stunde)  |
| 3. Kooperative Spiele:                   | - Die magischen Reifen, Platzwechsel, Inselfspiel,<br>über die Mauer, Hängepartie, Wippe | (2 Stunden) |
| 4. Abenteuerspiele:                      | - Spinnennetz, Säureteich, Balancieren auf dem<br>Drahtseil, Vertrauensfall, Fahrstuhl   | (2 Stunden) |

### 1. Lernziele

#### 1.1 Groblernziel:

Die Schülerinnen und Schüler sollen gegenseitiges Vertrauen aufbauen, sich ins Ungleichgewicht begeben und durch die Unterstützung der Mitschüler/innen zur Balance gelangen.

#### 1.2 Feinlernziele:

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- ihre bisher entwickelte Kooperationsfähigkeit anwenden, indem sie das Spiel „Kettenfangen“ spielen.
- Körperspannung, Balance und Zusammenarbeit schulen, indem sie gemeinsam die „Sternbalance“ bilden und sich an den Stationen Pendel, Kugel und Einrad bewußt in eine instabile Position begeben.
- Vertrauen zur Gruppe aufbauen, indem sie die Unterstützung der Gruppe annehmen.
- Kugel und Einrad als „Gleichgewichtssportgeräte“ kennen lernen.
- ihren eigenen Körper in einer instabilen Position wahrnehmen.
- noch vorhandene Berührungängste abbauen.
- Verantwortung übernehmen, indem sie sich in der Gruppe um Sicherheit und Unterstützung für den einzelnen Mitschüler bemühen.

### 2. Zur Situation der Lerngruppe und zur Ausgangslage

Die Klasse 10cR ist mir seit Dezember letzten Jahres durch Ausbildungsunterricht im Fach Physik bekannt. Seit Februar 1999 unterrichte ich sie eigenverantwortlich mit einer Doppelstunde Sport pro Woche. Die 10cR setzt sich aus 21 Schüler/innen (13 M., 8 J.) der Jahrgänge 1981 (1), 1982 (2), 1983 (11) und 1984 (7) zusammen.

Bei der Klasse handelt es sich um eine aufgeschlossene und freundliche Lerngruppe mit einer insgesamt positiven Einstellung zum Fach Sport. Das Bewegungsverhalten der Schüler/innen ist durch

eine große Spiel- und Experimentierfreude gekennzeichnet. Sie stehen neuen Bewegungsangeboten aufgeschlossen gegenüber.

Im Allgemeinen besitzt die Klasse ein gutes Sozialgefüge, wobei einige Jungen (S., A. und T.) eine dominierende Rolle einnehmen. Zur Zeit befinden sich allerdings J. und S. in einer leichten Außenseiterstellung. Bei den Mädchen sondern sich J. und S. häufiger von den anderen ab. Das Unterrichtsklima ist grundsätzlich als angenehm zu bezeichnen. Dies betrifft sowohl den Umgang untereinander als auch das Verhalten mir gegenüber. Bei Partner- und Gruppenarbeit finden sich die Schüler/innen reibungslos und selbständig zusammen.

Kleine kooperative Spiel- und Übungsformen sind den Schüler/innen bereits aus verschiedenen Erwärmungsspielen sowie aus den Unterrichtseinheiten „Ausdauerlauf“ und „Badminton“ bekannt und werden in der Regel positiv angenommen. Allerdings bereiten die kooperativen Spiele gerade einigen der sportmotorisch stärkeren Schüler (K., A., T. und N.) Probleme. Entweder zeigen sie dann oft nicht die nötige Ernsthaftigkeit oder sie versuchen dennoch zu konkurrieren.

Der allgemeine Entwicklungsstand entspricht bei allen Schüler/innen der Adoleszenz. Entsprechend den motorischen Entwicklungstendenzen dieser Phase ist eine geschlechtsspezifische Differenzierung und eine fortschreitende Individualisierung erkennbar. Zu den sportmotorisch leistungsfähigeren Schüler/innen zählen neben den bereits oben genannten auch T., N. und J. Die physischen Leistungen von C. und M., J. (Nierenleiden) und S. (Rückenverletzung) sind als mäßig, die der übrigen Schüler/innen als durchschnittlich zu bezeichnen. Die sozialen Kompetenzen sind meiner Meinung nach bei allen Schüler/innen recht gut entwickelt, auch wenn sich einige noch stark zurückhalten, wenn es um Übernahme von Initiative und Verantwortung oder um Absprachen geht. In diesem Zusammenhang möchte ich M. und S. hervorheben, deren charakterliche Reife als sehr hoch einzustufen ist und die sich oft in selbständigen Arbeitsformen engagiert einbringen.

Die Schüler/innen sind mit verschiedenen speziellen Erwärmungsübungen vertraut und können Dehnungsübungen selbständig durchführen.

Im Verlauf dieser Einheit, in der soziale Kompetenzen zum ersten Mal einen höheren Stellenwert einnehmen als sportmotorische und fachliche Kompetenzen, haben die Schüler/innen einige aufeinander aufbauende Spiele zur Kooperationsschulung und einfache Vertrauensspiele, sogenannte „Warming-up-Spiele“, kennen gelernt.

### **3. Sachanalyse**

Der Begriff Kooperative Abenteuerspiele steht für ein Konzept, dass folgende zwei Ziele in den Vordergrund stellt:

*...„das Erleben des gemeinsamen Handelns in einer Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen statt miteinander zu konkurrieren, kurz: Kooperation;*

*...„das Erlebnis von Spannung, Herausforderung und der Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten, kurz: Abenteuer.“ (vgl. GILSDORF/KISTNER 1995, S.13).*

Dazu wird mit sogenannten Spielketten gearbeitet, d.h. eine Folge mehrerer kooperativer Spiele, die aufeinander aufbauen und zu einem gemeinsamen pädagogischen Ziel beitragen (vgl.

GILSDORF/KISTNER 1995, S.16).

Kooperative Spiele sind Spiele, die das Prinzip des Gewinnens und Verlierens ausklammern. Die Mannschaften oder Einzelspieler spielen nicht gegeneinander sondern miteinander. Anstelle des Erfolges durch einen Sieg in einem Spiel tritt der Erfolg durch das Lösen einer Aufgabe, die nur durch die Kooperation und Zusammenarbeit aller Beteiligten zu bewerkstelligen ist, in den Vordergrund. Kooperationsfähigkeit ist ein Element sozialer Kompetenz und setzt soziale Sensibilität voraus als die Fähigkeit der Interaktionspartner, die Andersartigkeit der anderen bewußt wahrzunehmen, zu respektieren und sich auf die Gemeinsamkeit mit ihnen einzustellen (vgl. BLUMENTHAL 1993, S.22). Ein gewisses Maß an gegenseitigem Vertrauen ist notwendig, um in einer Gruppe arbeits- und handlungsfähig zu sein. Der Begriff Vertrauen bezeichnet immer einen Prozess, der sich zwischen zwei oder mehreren Personen in Gang setzen kann und beinhaltet ein gewisses Risiko.

Vertrauensspiele helfen den Beteiligten, Risikobereitschaft für ungewohnte Verhaltensweisen zu entwickeln und dabei Unterstützung durch die Gruppe zu erfahren (vgl. GILSDORF/KISTNER 1995, S.19). Damit bilden sie einen Bereich der kooperativen Abenteuerspiele und eignen sich als Vorbereitung der Gruppe für komplexere Initial- und Problemlösespiele (Abenteuerspiele). Denn in diesen Spielen wird sowohl das gegenseitige Vertrauen als auch Übernahme von Verantwortung erprobt. Viele Vertrauensspiele sind so konzipiert, dass sich entweder ein Mitspieler oder die ganze Gruppe vom sicheren Gleichgewicht bewußt in eine instabile Position begibt und mit Hilfe der anderen zur Balance gelangt. Durch Ausschalten des Sehsinns werden die Anforderungen an die Beteiligten erhöht.

Der Medizinball und der große, feste Softball als „Kugel“ werden von mir ebenso wie das Einrad als Medien für die Vertrauensspiele eingesetzt. Die koordinativen Ansprüche auf diesen „Gleichgewichtssportgeräten“ beinhalten Fähigkeiten wie Gleichgewichtsgefühl, Körperspannung und -haltung. Diese werden auch bei den Vertrauensspielen „Sternbalance“ und „Pendel“ gefordert.

#### **4. Didaktische Entscheidungen**

In den Grundsätzen und Bestimmungen für den Schulsport sind soziale Verhaltensweisen wie Rücksichtnahme und Kooperation als zentrale Elemente sportlichen Miteinanders fest verankert. Die Schülerinnen und Schüler sollen *„zum einfühlsamen und verantwortlichen gemeinsamen Spiel- und Bewegungshandeln in Verbindung mit der Bereitschaft zum Helfen und zum Handeln auf Gegenseitigkeit“* befähigt werden (vgl. NIEDERS. KULTUSMINISTERIUM 1998, S.10).

Die Inhalte dieser Stunde lassen sich sowohl dem Erfahrungs- und Lernfeld Spielen als auch Turnen und Bewegungskünste zuordnen, in denen die Schüler/innen umfangreiche Material-, Selbst- und Sozialerfahrungen machen sollen.

Der Aspekt *„Bewegungserlebnisse“* wie Erlebnisse der zunehmenden Körperkontrolle und des Gleichgewichtsgefühls sowie der Aspekt *„Aufbauen von gegenseitigem Vertrauen“* sollten im Lern- und Erfahrungsfeld Turnen und Bewegungskünste unbedingt aufgegriffen werden (vgl. NIEDERS. KULTUSMINISTERIUM 1998, S.19).

Die Vertrauens- und Balancespiele dieser Stunde ermöglichen den Schüler/innen erlebnisreiches und spielerisches Bewegen mit der Gruppe. Sie werden sowohl Erfahrungen mit ihrem eigenen Körper, mit den wohl für alle Schüler/innen neuen „Gleichgewichtssportgeräten“ Kugel und Einrad als auch vielseitige soziale Erfahrungen machen.

Viele der von mir vorgestellten kooperativen Abenteuerspiele sind ohne großen Aufwand auch außerhalb der Schule im Freundes- und Bekanntenkreis nachspielbar und können das Freizeitverhalten der Jugendlichen positiv beeinflussen.

Auf den „Gleichgewichtssportgeräten“ muss ebenso wie bei den Spielen „Sternbalance“ und „Pendel“ eine Körperspannung aufgebaut werden, um zu einem sicheren Gefühl von Balance zu gelangen und schult so die Körperwahrnehmung und -haltung der Jugendlichen.

Das Aufgeben der eigenen Balance, die Körperspannung und das Vertrauen zur Gruppe stellen die gemeinsamen Anforderungen aller der in dieser Stunde durchgeführten Vertrauensspiele dar.

Ich denke, dass Einradfahren für viele Schüler/innen ein sehr reizvolles, interessantes und motivierendes Spiel mit dem Gleichgewicht sein wird, dass gerne ausprobiert wird. Das Balancieren auf einer Kugel und das Fahren auf einem Einrad stellen Kunststücke dar, die viele Schüler/innen bereits auf Straßenfesten, im Zirkus oder auf ähnlichen Veranstaltungen bewundert hatten, jedoch bot sich für die meisten von ihnen noch nicht die Gelegenheit, eigene Erfahrungen auf diesen Geräten zu machen. Falls einige Schüler/innen durch diese Stunde angeregt werden, die Kunst des Einradfahrens zu erlernen, so bieten sich verschiedene Möglichkeiten dafür an wie z.B. während einer freien Bewegungszeit im Sportunterricht, als „Pausensport“ oder im Rahmen einer AG.

Soziale Kompetenzen wie Übernahme von Verantwortung, Aufbau von gegenseitigem Vertrauen und gemeinschaftliches Handeln sind nicht nur als Voraussetzungen für eine gute Klassengemeinschaft und ein angenehmes Lernklima in der Schule anzusehen, sondern gelten als Verhaltensweisen, die für jede zwischenmenschliche Beziehung wesentlich sind (vgl. VOLKAMER 1990, S. 12).

In der Arbeitswelt, in die die Schüler/innen dieser Lerngruppe voraussichtlich nach diesem Schuljahr eintreten werden, hängt der berufliche Erfolg und die Zufriedenheit von Arbeitgeber und Arbeitnehmer auch davon ab, ob die sozialen Voraussetzungen stimmen.

### **5. Methodische Entscheidungen**

Die Stunde gliedert sich in vier Phasen, die alle einen kooperativen Charakter haben. In der Erwärmungsphase sollen die Schüler/innen eine Variante des Laufspiels „Kettenfangen“ spielen. Zwei Schüler/innen beginnen als Fänger und bilden jeweils mit den gefangenen Schüler/innen eine Kette, die nicht geteilt wird. Ab einer gewissen Länge ist es vorteilhaft oder sogar notwendig, Absprachen mit den eigenen Mitspieler/innen zu treffen und auch mit der anderen Kette zu kooperieren, um erfolgreich zu bleiben.

Als spezielle Erwärmung sollen die Schüler/innen in Kleingruppen einige Dehnungsübungen für den Bereich oberer Rücken, Schultern und Arme in selbständig durchführen und sich dabei gegenseitig korrigieren. Da die nachfolgenden muskulären Beanspruchungen vorwiegend die angesprochenen Körperbereiche betreffen, habe ich mich aus Zeitgründen für dieses verkürzte Dehnungsprogramm entschieden.

Das Spiel „Sternbalance“ stellt schon ein Vertrauens- und Balancespiel dar und soll die Schüler/innen zum Stundenthema führen. Zur „Sternbalance“ kommt es, wenn sich alle Beteiligten abwechselnd nach vorne und hinten lehnen und sich so gegenseitig ausbalancieren. Dazu müssen sie ihren Körper anspannen, freiwillig ihren sicheren Stand aufgeben und sich der Gruppe anvertrauen.

Ich habe mich als Hinführung für dieses gemeinsame Spiel entschieden, da hierbei wichtige Voraussetzungen für weitere Vertrauensspiele, Körperspannung und gegenseitiges Halten, erprobt werden können. Das subjektive Gefühl, den Partnern ausgeliefert zu sein, ist meiner Meinung nach bei diesem Spiel noch nicht so stark wie bei den folgenden Spielen, da hier alle Beteiligte gleichzeitig ihre sichere Position aufgeben. Alternativ hätte die Klasse in Partnerarbeit einige gymnastische Übungen zur Körperspannung durchführen können. Ich versuche jedoch, statt vorbereitender Übungen möglichst viele Spiele mit gleicher Zielsetzung einzusetzen, die auf die Klasse motivierender wirken und die Teamfähigkeit der Schüler/innen schulen.

Genau wie das hinführende Spiel sind auch die Vertrauens- und Balancespiele in der Erarbeitungsphase so ausgewählt, dass sie nur gemeinsam mit der Gruppe gelöst werden können. In der Regel brauchen alle Schüler/innen zwei Helfer/innen, um sich auf den instabilen Geräten Kugel oder Einrad halten zu können. Auch wenn die Schüler/innen versuchen sollen, auf diesen Geräten eine aufrechte Haltung zu bewahren, liegt das Ziel nicht darin, ohne Hilfe auf dem Einrad fahren oder auf der Kugel stehen zu können. Das Einrad und die Kugel sollen vielmehr die Schüler/innen herausfordern, sich auf etwas Neues einzulassen, den anderen zu vertrauen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Beim Spiel „Pendel“ gibt jeweils die in der Mitte stehende Person ihre stabile Position auf, indem sie sich nach hinten und vorne in die Arme der Partner/innen kippen läßt. Wenn die Fänger an der steifen Körperhaltung des Fallenden zunehmendes Vertrauen spüren, können sie den Abstand vergrößern. Das Spiel wird für alle Beteiligte noch anspruchsvoller und spannender, wenn der Fallende die Augen schließt.

Zu Beginn der Erarbeitungsphase können sich die Schüler/innen in Dreiergruppen selbständig an den Stationen, die ich mit Hilfe von Arbeitskarten kurz vorstelle, verteilen. Die Arbeitskarten geben Informationen, was während der Ausführung beachtet werden muss und sollten deshalb von jeder Gruppe vor Ausführung des jeweiligen Spieles gelesen werden. Die Gruppen können während der Erarbeitungsphase selbständig und in freier Zeiteinteilung die Stationen wechseln, sollten aber mindestens zwei Stationen ausprobiert haben. Ich habe mich hier für diese freie Arbeitsform entschieden, um den Schüler/innen die Möglichkeit zu geben, sich individuell nach Interesse unterschiedlich lange an den einzelnen Stationen aufzuhalten. Außerdem können die Schüler/innen so selbst gemeinsam entscheiden, welches Vertrauensspiel sich für ihre Gruppe als Einstieg eignet. Eine Absprache ist nicht nur in der Gruppe notwendig, sondern sollte auch unter den Gruppen stattfinden, weil die Stationen Kugel und Einrad nur von jeweils vier Gruppen gleichzeitig besetzt werden können, während das Spiel Pendel auch von mehreren Gruppen gemeinsam ausgeführt werden kann.

(Kreisaufstellung). Aus diesen Gründen schied für mich ein Arbeiten nach Zeitvorgaben und in einer bestimmten Reihenfolge aus.

In dieser freien Arbeitsphase kann ich mich als Lehrerin zurückziehen, stehe den Gruppen aber beratend und helfend zur Seite. An der Station Pendel werde ich darauf achten, dass das Spiel nicht in ein grobes „Herumgeschubse“ ausartet. Falls ich vermute, dass die Sicherheit einiger unvorsichtiger Schüler/innen gefährdet ist, werde ich sofort eingreifen.

Der „Vertrauenstest“ stellt in gewisser Hinsicht die Präsentation der Erarbeitungsphase dar, allerdings mit erhöhten Anforderungen. Die Schüler/innen können beweisen, dass sie der gesamten Klasse vertrauen, indem sie sich balancierend durch die aus Schüler/innen bestehende Gasse bewegen, entweder auf der Kugel, dem Einrad oder als „Seiltänzer“, der mit geschlossenen Augen über ein imaginäres Seil balanciert und sich beliebig oft nach beiden Seiten fallen lässt. Diese letzt genannte Variante beinhaltet das geringste Risiko, da man sich zu jeder Zeit auch selbst stabilisieren kann, während man auf den „Gleichgewichtssportgeräten“ auf eine stärkere Unterstützung angewiesen ist. Mir ist es sehr wichtig, dass die Schüler/innen am Ende dieser Stunde ein Spiel gemeinsam erleben, das zur Entstehung eines „Wir- Gefühls“ beitragen kann. Die abschließende Reflexion dient der Artikulation positiver und negativer Erfahrungen und erlebter Gefühle während der Vertrauensspiele.

## 6. Geplanter Unterrichtsverlauf

<b>Zeit</b>	<b>Lehrer – Schüler – Interaktion</b>	<b>Unterrichtsform</b>	<b>Medien / Geräte</b>
9.50	Begrüßung und Bekanntgabe des Stundenthemas <b>Erwärmung:</b> S spielen das Spiel „Kettenfangen“, anschließend erfolgt eine kurze Dehnungsphase von 2-3 min	Sitzkreis  Klassenkooperation S-Aktivität Selbständiges Dehnen PA/GA	
10.00	<b>Hinführung:</b> S spielen das Spiel „Sternbalance“	Klassenkooperation Kreisaufstellung	
10.05	<b>Erarbeitung:</b> L stellt die 3 Stationen vor: - Pendel - Kugel - Einrad S bilden 3er Teams, wählen eine Station aus und erproben die „Vertrauensspiele“. Im Team tauschen die S die Aufgaben von „Spieler“ und Helfer. Die Stationen können selbständig gewechselt werden, allerdings sollten mind. 2 verschiedene Stationen erprobt werden. L gibt Sicherheitshinweise und hat helfende bzw. beratende Funktion (Spielleiter).	Frontalunterricht Sitzkreis  GA S-Aktivität	Stationskarten 4 Einräder, 2 Medizinbälle, 2 große, feste Softbälle
10.20	<b>„Vertrauenstest“/Präsentation:</b> S versammeln sich und bilden eine Gasse. L erläutert „den Vertrauenstest“: - Mit geschlossenen Augen auf einem imaginären Drahtseil durch die Gasse balancieren und sich dabei beliebig oft zu	Frontalunterricht  Klassenkooperation S-Aktivität	Einrad, Medizin- u. Softball

	beiden Seiten fallen lassen - Auf dem Einrad mit Unterstützung aller S durch die Gasse fahren. - Auf der Kugel mit Unterstützung aller S durch die Gasse rollen. S entscheiden sich für eine Aufgabe und führen diese nacheinander durch.		
10.30	<b>Reflexion:</b> S berichten über ihre Bewegungserfahrungen, und äußern sich zur Stunde (Lob, Kritik, Eindruck, Gefühle,..)	Sitzkreis Unterrichtsgespräch	Gesprächsball“
10.35	<b>Stundenende</b>		

**Zeitplus:** 2. Durchgang „Vertrauenstest“ oder Spiel: „Sitzkreis“.

**Zeitminus:** Die Reflexion findet vor dem „Vertrauenstest“ statt. Der Vertrauenstest wird von einigen S begonnen und in der darauf folgenden Stunde zu Ende geführt.

### 7. Literatur:

ADLER, A.: Einradfahren in der Schule. In: SPORTPÄDAGOGIK 2/94.

BLUMENTHAL, E.: Kooperative Bewegungsspiele. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1993.

GILSDORF, R./KISTNER, G.: Kooperative Abenteuerspiele. Kallmeyer, Seelze-Velber 1995.

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

ORLICK, T.: Neue kooperative Spiele. Belz, Weinheim; Basel 1985.

REINERS, A.: Erlebnis und Pädagogik. Verlag Dr. Jürgen Sandmann, München 1995.

REINERS, A.: Vertrauen und Zusammenarbeit. In: SPORTPÄDAGOGIK 4/94.

SCHILDMACHER, A./PRUNSCHE, K.: Erlebnis- und Abenteuersport in der Halle, Teil II. In: BETRIFFT SPORT 2/96.

SPORTJUGEND NW: Abenteuer- Sport. 3. Auflage, Duisburg 1993.

V. HAGEN, U.: Hallen- Abenteuer. In: SPORTPÄDAGOGIK 4/94.

VOLKAMER, M./ZIMMER, R.: Vom Mut, trotzdem Lehrer zu sein. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1990.