

09. 1999
Ausbildungsseminar Verden

Unterrichtsentwurf

gemäß § 17 PVO -LehrII

Fach: Sport

Datum:

Zeit: 10.10-10.55 Uhr

Klasse: 2 c (11 Mädchen, 16 Jungen)

Fachlehrerin:

Thema der Unterrichtseinheit:

„Schulung der (Hand-)Geschicklichkeit mit langsam fliegenden Objekten“

Thema der Unterrichtsstunde:

„Eine Reise um die Welt“ — Übungsstationen mit Luftballons und Wattebällen

Stellung der Unterrichtsstunde in der Unterrichtseinheit:

Experimentieren mit kleinen und großen Luftballons	(1 Std.)
Spielen mit Wattebällen, Luftballons und verschiedenen „Schlägern“	(1 Std.)
Einführung und erste Erprobung dreier Stationen („blau“, „orange“, „gelb“)	(1 Std.)
Einführung und erste Erprobung dreier Stationen („grün“, „weiß“, „rot“)	(1 Std.)
„Eine Reise um die Welt“ — Übungsstationen mit Luftballons und Wattebällen	(1 Std.)

1. Die Situation der Lerngruppe und ihre Lernausgangslage

Allgemeine Lehr- und Lernvoraussetzungen

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 2 c unterrichte ich seit September 1998 eigenverantwortlich drei Stunden in der Woche im Fach Sport. Da dieser Zeitpunkt mit der Einschulung der Kinder einherging, war mir die Einführung eigener von mir ausgewählter Regeln und Rituale für die Zeit des Sportunterrichts möglich.

Die Kinder (12 Mädchen, 15 Jungen) sind während der Sportstunde stets sehr motiviert und nehmen sowohl ihnen neue als auch schon bekannte Bewegungsangebote gerne an. Das „Klassenklima“ kann insgesamt als sehr harmonisch und kooperativ bezeichnet werden. Deutlich in Erscheinung tretende Differenzen zwischen Mädchen und Jungen oder „sportstärkeren“ und „sportschwächeren“ Kindern sind nicht vorhanden. Es gibt jedoch einige Kinder, die durch zeitweilig unangemessenes Verhalten auffallen und den Stundenablauf dadurch beeinträchtigen könnten.

Einige Jungen (vor allem M., A. und L.) fallen durch mangelnde Konzentrationsfähigkeit (vor allem bei Gesprächsphasen im Sitzkreis) auf. Ihnen gelingt es oft nicht, einen Arbeitsauftrag (z.B. Erklärung eines Vorhabens) oder eine Reflexion durch die Kinder leise und angemessen zu verfolgen. (Dieses Verhalten lässt sich jedoch meist durch Ermahnungen meinerseits gut einschränken.) Während der Bewegungsphase sind sie jedoch höchst motiviert. Zwei weitere Jungen (M. und M.) sind oft aus schon geringem Anlass gekränkt, werden dann manchmal aggressiv oder verweigern die weitere Teilnahme für einen kurzen Zeitraum. Auch diese Situationen lassen sich durch ein kurzes Gespräch mit mir meist schnell lösen. Ein stark übergewichtiger Junge (D.) nimmt trotz einiger Probleme im konditionellen Bereich motiviert am Sportunterricht teil und ist auch in die Gemeinschaft voll integriert (kein „Hänseln“ durch andere Kinder). Ein Mädchen (F.) nimmt erst seit Beginn dieses Schuljahres am Unterricht der Klasse 2 c teil. Sie wurde direkt in die 2. Klassenstufe eingeschult, jedoch trotz ihres jungen Alters meinen Beobachtungen nach ohne Probleme schnell in die Klasse aufgenommen.

Aufgabenspezifische Lehr- und Lernvoraussetzungen

Diese Unterrichtsstunde ist die fünfte der Einheit. In den ersten beiden Stunden haben die Kinder bereits kreativ mit den Materialien (Luftballons, Wattebälle, Pappteller etc.) experimentiert. Sie hatten viel Spaß dabei und entwickelten viele Ideen.

Die sechs Stationen sind den Kindern bereits aus den beiden vorangegangenen Stunden bekannt. Jeweils drei Stationen pro Stunde wurden vorgestellt, die Kinder überlegten, was sie dort ausprobieren / üben könnten, und sammelten erste (kurze) Bewegungserfahrungen. Sie wissen somit, welche Möglichkeiten zu Bewegungshandlungen / Kunststücken an den einzelnen Stationen

gegeben sind. Eine Erläuterung der Stationen ist daher nicht mehr nötig. Zeit, alle diese Bewegungsmöglichkeiten zu erproben, hatten sie jedoch bisher nicht.

Auch das Prinzip der Stationsarbeit ist den Kindern bekannt. Das in dieser Stunde gewählte Prinzip des Stationswechsels – nach Musik und quer durch den Raum – nach einem Plan, auf dem die Farben der Stationen in bestimmter Reihenfolge verzeichnet sind, wurde bereits in den vorherigen Stunden durchgeführt. Hier waren es jedoch nur jeweils drei Stationen, die in dieser Stunde verwendeten „Koffer“ ersetzen einfache Blätter, und ein Durchkreuzen der Farbfelder mit einem Stift ersetzte die nun benutzten Aufkleber.

2. Sachanalyse

„(Hand-) Geschicklichkeit“ – Begriffsbestimmung und Einordnung

Der Begriff „Geschicklichkeit“ im Allgemeinen bezeichnet laut Brockhaus die „Befähigung, bestimmte Aufgaben gut und rasch zu lösen...“ (Brockhaus 1989, S. 398).

Den Schwerpunkt der vorliegenden Stunde bildet die Schulung der Handgeschicklichkeit, die in der Sportpraxis häufig mit dem Begriff „Auge-Hand-Koordination“ bezeichnet wird. Mit der Handgeschicklichkeit ist eine Feinkoordination, eine feinmotorische Abstimmung von Handbewegungen gemeint (vgl. Eisenburger 1996, S. 7), die im Sportbereich vor allem bei Bewegungsabläufen der Ballsportarten (z.B. Hand- und Volleyball) eine wichtige Rolle spielt.

Die Hand- (sowie auch die Fuß- und Kopf-) Geschicklichkeit kann als eine Seite der Differenzierungsfähigkeit verstanden werden (vgl. Meinel / Schnabel 1987, S. 249), welche die Fähigkeit bezeichnet, „...einen Bewegungsablauf sicher, ökonomisch und genau durchzuführen, wobei die Dosierung des Krafteinsatzes eine wichtige Rolle spielt.“ (Kosel 1996, S. 10) Die Differenzierungsfähigkeit ist wiederum den koordinativen Fähigkeiten zuzuordnen.

Unter Koordination wird in der Sportwissenschaft einerseits das Zusammenspiel im Muskel (= intramuskuläre Koordination), andererseits auch das Zusammenspiel zwischen Nerven- und Muskelsystem (= intermuskuläre Koordination) verstanden. Ebenfalls zur Koordination zählen Kontroll- und Funktionsprozesse wie Wahrnehmung, Verarbeitung, Planung, Ausführung, Kontrolle und die Korrektur von Bewegungshandlungen (vgl. Hillebrecht / Schmidt 1996, S. 7).

Die Systematisierung der koordinativen Fähigkeiten wird unterschiedlich vorgenommen. Während z.B. Meinel / Schnabel sieben koordinative Fähigkeiten nennen (vgl. Meinel / Schnabel 1987, S. 247), nimmt Kosel eine Unterteilung in fünf unterschiedliche koordinative Fähigkeiten vor (auf die ich mich auch im Folgenden beziehen werde):

Die oben genannte Differenzierungsfähigkeit, die Orientierungsfähigkeit (Fähigkeit, die Orientierung im Raum nicht zu verlieren), die Gleichgewichtsfähigkeit (Fähigkeit, den Körper im

Gleichgewicht zu halten bzw. das Gleichgewicht wiederherzustellen), die Reaktionsfähigkeit (Fähigkeit, auf verschiedene Reize schnell zu reagieren) und die Rhythmisierungsfähigkeit (Fähigkeit, einen Bewegungsablauf jeweils in dem ihm eigenen Rhythmus auszuführen) (vgl. Kosel 1996, S. 10). Eine strenge Einteilung ist meist nicht möglich, da Übungen zur Verbesserung einer koordinativen Fähigkeit „...begleitend auch mehr oder weniger stark die anderen koordinativen Fähigkeiten schulen.“ (Kosel 1996, S. 10)

So werden neben der in dieser Stunde im Mittelpunkt stehenden Differenzierungsfähigkeit auch die anderen koordinativen Fähigkeiten (mehr oder weniger; s. einzelne Stationen, S. 4) geschult.

Die koordinativen Fähigkeiten insgesamt sind für den Menschen von großer Bedeutung. Sie stellen Leistungsvoraussetzungen für die Bewältigung motorischer Aufgaben dar, und ihr jeweiliger Entwicklungsstand ist mitbestimmend beim Erwerb von Bewegungsfertigkeiten (vgl. Meinel / Schnabel 1987, S. 245).

Die Koordination weist im Kindesalter (7 Jahre bis Eintritt in die Pubertät) ihren größten Entwicklungsschub auf. Mängel im Erwachsenenalter sind (meist) „...als Produkt fehlender Förderung im Kindesalter zu interpretieren.“ (Meyners 1993, S. 4)

Materialanalyse (der „Flugobjekte“)

Luftballons: Die im Mittelpunkt der Stunde stehenden „Luftballons“ zeichnen sich durch ihr geringes Gewicht und ihre langsame, aber willkürliche Flugbahn aus. Schon ein leichtes „Antippen“ lässt einen Ballon „schweben“. Sie sind aufgrund ihrer Weichheit auch für ängstliche Menschen geeignet (keine Verletzungsgefahr). Meist ansprechende bunte Farben motivieren zusätzlich zur Beschäftigung mit ihnen.

Watteball: Ein Watteball ist wesentlich kleiner als ein Luftballon, jedoch sehr weich. Die Flugbahn eines geworfenen / geschlagenen Wattebällchens ist etwas kürzer als die eines Luftballons. Ein größerer Kraftaufwand als beim Luftballon ist beim Werfen / Schlagen des Watteballs nötig. Verletzungsgefahr besteht (wie beim Luftballon) nicht.

Bewegungsanalyse – Schlagen eines langsam fliegenden Objektes mit der Hand

Um ein langsam fliegendes Objekt (in diesem Fall Luftballon oder Watteball) mit der Hand oder mittels eines Mediums (als Verlängerung der Hand) zu schlagen, muss dieses zunächst visuell wahrgenommen werden. Daraufhin muss die Situation richtig eingeschätzt und beurteilt werden. Es muss erkannt werden, mit welcher Geschwindigkeit das Objekt in welcher Richtung auf einen zukommt. Entschieden werden muss nun, ob evtl. ein Standortwechsel nötig ist, und beurteilt werden muss, welcher Treff- und Zeitpunkt und wieviel Krafteinsatz am günstigsten sind (insgesamt als Antizipation bezeichnet), um das Objekt möglichst optimal in die gewünschte Richtung spielen zu können. Erst dann folgt die entsprechende motorische Reaktion.

Somit spielen beim geschilderten Bewegungsablauf vor allem die Wahrnehmungs-, die Orientierungs- und die Differenzierungsfähigkeit eine Rolle. Auch die Reaktionsfähigkeit ist von Bedeutung, obwohl der Zeitraum zum Vollzug der angemessenen Reaktion durch die langsame Flugbahn relativ lang ist (länger als zum Beispiel beim Fangen eines Balles).

Beschreibung der Stationen:

Station „blau“:

Material: 6 Ballons (blau), Kasten, umgedrehter Kasten zur Aufbewahrung, Stange, Zauberschnur

Aufgabe: Zuspielen eines Ballons über die Schnur zur Partnerin / zum Partner

Primär geschulte koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit

Station „orange“:

Material: markierte Bodenlinie, Bank, kleiner Schwebebalken, 6 Ballons (orange), ein umgedrehter Kasten zur Aufbewahrung der Ballons

Aufgabe: Gehen auf Linie, Bank oder Schwebebalken bei gleichzeitigem Hochschlagen des Ballons

Primär geschulte koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit

Station „gelb“:

Material: 6 Ballons (gelb), ein umgedrehter Kasten zur Aufbewahrung der Ballons, 4 gelbe Hütchen

Aufgabe: Beliebiges Hochspielen des Ballons (mit Händen, Füßen, Kopf,..., im Liegen...)

Primär geschulte koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit

Station „grün“:

Material: 6 Ballons (grün), unterschiedliche zum Schlagen geeignete Geräte (Stäbe, Keulen, Badmintonschläger), 5 umgedrehte Kästen (zwei zur Aufbewahrung der Ballons bzw. einer für die „Schläger“, zwei als „Zielkästen“)

Aufgabe: Einen Ballon mit Hilfe eines freigewählten „Schlägers“ von einem Kasten in den „Zielkasten“ befördern (durch fortlaufendes Hochschlagen)

Primär geschulte koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit

Station „weiß“:

Material: Pappteller und Wattebäusche, umgedrehter Kasten zur Aufbewahrung, 3 weiße Hütchen

Aufgabe: Watteball hochwerfen und fangen, alleine oder zu zweit ... oder ...

Watteball mit Pappteller spielen, alleine oder zu zweit

Primär geschulte koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungs-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit

Station „rot“:

Material: 1 Riesenluftballon (rot), 1 umgedrehter Kasten zur Aufbewahrung, 6 rote Hüthen

Aufgabe: Beliebige Spielen des Ballons in der Kleingruppe

Primär geschulte koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit (außerdem: soziales Lernen / Absprache in der Gruppe)

3. Didaktische Überlegungen

Viele Kinder der Klasse 2 c haben nach meinen Beobachtungen während des Sportunterrichts im vergangenen Schuljahr noch recht große Probleme beim Werfen und Fangen eines Balles (insbesondere einige Mädchen). Diese Fertigkeiten sind jedoch für zahlreiche kleine und große Sportspiele von zentraler Bedeutung (Völkerball, Ball über die Schnur / später: Volleyball, Basketball, ...). Für das erfolgreiche Werfen und Fangen oder auch das Schlagen eines Objektes mit Hand oder Schläger ist eine gute „Auge-Hand-Koordination“ (vgl. Sachanalyse, S. 2) wichtig. Hierbei sind also bei vielen Kindern der 2 c noch Defizite zu beobachten, weshalb ich mich für das vorliegende Stunden- (und Einheits-) Thema entschieden habe.

Langsam fliegende „Objekte“ (Ballons und Wattebälle) wählte ich aus, da bei einigen Kindern die „Angst vor dem Ball“ ein weiteres erschwerendes Problem bei der Entwicklung der Fangfertigkeit darstellt. Erzeugung von Angst im Sportunterricht sollte auf jeden Fall stets vermieden werden, da vor allem dem Sport wenig zugeneigte Kinder noch eher verschreckt werden könnten und damit eine Abwendung vom Sport immer wahrscheinlicher würde. Die Ballons und Wattebälle zeichnen sich durch ihre Weichheit aus. Eine ungewollte Berührung mit ihnen als Folge einer nicht erfolgreichen Bewegungsreaktion (z.B. beim Hochschlagen) erzeugt keinerlei Schmerzen (wie ein Ball dies eventuell tun könnte). Allen Kindern, auch den eher ängstlichen, wird somit ermöglicht, sich intensiv mit den „Flugobjekten“ zu beschäftigen. Einen weiteren Vorteil bietet die bei Luftballons und Wattebällen langsamere Flugbahn. Eine gewisse Reaktionsfähigkeit wird den Kindern beim Spielen dieser „Flugobjekte“ zwar abverlangt, doch ist der Zeitraum von der Wahrnehmung bis zur angemessenen motorischen Reaktion länger als beim Fangen eines Balles. Aus diesen zwei Gründen, dem Ausschluss einer Verletzungsgefahr und der verlängerten Reaktionszeit, eignet sich diese Einheit in besonderem Maße, die Kinder auf die im Anschluss folgende, auch von den Rahmenrichtlinien vorgeschriebene Einheit „Werfen und Fangen“ (vgl. Rahmenrichtlinien – Sport 1982 S. 13 ff.) möglichst optimal vorzubereiten. Außerdem handelt es sich bei den verwendeten Materialien um leicht zu beschaffende Alltagsmaterialien, die die für neue Ideen und Anregungen stets dankbaren Kinder der Klasse 2 c zu außerschulischem Spielen und Ausprobieren auffordern könnten.

Die gesamte Thematik des Werfen, Fangens und Schlagens verschiedener Objekte ist für die Ausübung von Sport in der Freizeit von großer Bedeutung. Sportarten wie Volleyball, Basketball, Handball, Frisbee, Tennis, Badminton, Squash sind beliebte Freizeitaktivitäten. Somit bildet eine gut ausgebildete „Auge – Hand – Koordination“ auch eine wichtige Voraussetzung für die (sportliche) Zukunft der Kinder.

Doch nicht nur für den Sportbereich ist eine Schulung der (Hand-)Geschicklichkeit und somit auch der koordinativen Fähigkeiten von Bedeutung. Im Alltag der Kinder spielt die Auge - Hand - Koordination, also der Bereich der Feinmotorik, z.B. beim Schreiben und Malen, beim geschickten Umgang mit der Schere oder auch beim Einschenken in ein Glas eine wichtige Rolle. Die Fähigkeit, in allen Bewegungssituationen angemessen, geschickt / koordiniert zu handeln, ist für das gesamte Leben der Kinder von Bedeutung. „Je umfangreicher, stabiler und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen aus den ersten Jahren der Schulzeit sind, um so höher ist die Bewegungssicherheit im Erwachsenenalter.“ (Kosel 1996, S. 10) Doch nicht erst im Erwachsenenalter zeigen sich die günstigen Auswirkungen einer Koordinationsschulung. Auch die Kinder gewinnen durch ein Training der koordinativen Fähigkeiten an Bewegungssicherheit (und somit zumeist auch an Selbstbewusstsein), weshalb die Koordinationsschulung von einigen Sportwissenschaftlern als Beitrag zur „Sicherheitserziehung“ (vgl. Kosel, S. 10) oder auch zur „Gesundheitserziehung“ (vgl. AOK / KM 1991, S. 21) angesehen wird. Denn in allen (vor allem gefährlichen) Situationen möglichst schnell und angemessen zu reagieren und nicht die Orientierung oder das Gleichgewicht zu verlieren ist z.B. im Straßenverkehr von (lebens-)wichtiger Bedeutung. Gerade in dieser Stunde werden zudem in starkem Maße auch die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit geschult, welche dieses angemessene Reagieren erst ermöglichen und vor allem für die Kinder, die Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren (vor allem einige Jungen, vgl. Lernausgangslage, S. 1), wichtig sind. Das von Sportwissenschaftlern häufig als „Geschicklichkeitsalter“ (vgl. Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungsgefährdeter Kinder und Jugendlicher e.V. 1981, S. 80) bezeichnete Alter der Kinder der Klasse 2 c sollte demnach unbedingt zur Koordinationsschulung genutzt werden.

Ich habe mich bei diesem Thema für ein Üben an Stationen entschieden, da hierdurch unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden können (vgl. Bewegungsaufgaben der Stationen, S. 4). Zudem wird durch Stationsarbeit in Kleingruppen die Selbstständigkeit der Kinder gefördert, da ich nicht an allen Stationen zugleich sein kann und sie sich somit in der Gruppe selbst absprechen und organisieren müssen. Dadurch, dass nicht alle Kinder zur gleichen Zeit das Gleiche tun und zugleich in der gesamten Halle verteilt sind, fühlen sie sich eher unbeobachtet und nicht unter Kontrolle, was vor allem einigen schüchternen Kindern der Klasse zugute kommt. Da die Kinder ihre Kleingruppe selbst wählen dürfen (vgl. Methodik, S. 8), könnte die Zusammensetzung einer Gruppe (z.B. die

Jungen, die in der Lernausgangslage (S. 1) näher genannt werden) eventuell „ungünstig“ für das Verhalten an den Stationen sein. Hier bietet der „Stationsbetrieb“ den Vorteil, dass ich dann speziell diese Gruppe intensiv betreuen könnte, ohne dass die anderen Kinder gestört werden würden.

Die einzelnen Stationen sind den Kindern bekannt, jedoch nicht in der Zusammensetzung dieser Stunde. Ich habe mich hierfür entschieden, da gerade bei Geschicklichkeitsübungen eine möglichst lange Übungszeit gewährleistet werden sollte (Übung macht den Meister!), und ein Erklären jeder einzelnen Station in dieser Stunde würde dieses nicht ermöglichen. Die Stationen sind derartig angelegt, dass differenziertes Arbeiten an ihnen möglich ist. Die Kinder können (je nach Können) schon in einer vorherigen Stunde durchgeführte Übungen wiederholen oder etwas anderes, ein eventuell schwierigeres „Kunststück“ ausprobieren und dabei spielerisch ihre koordinativen Fähigkeiten schulen. „Diese Fähigkeiten sollen durch abwechslungsreiche und zum Experimentieren auffordernde Bewegungs- und Spielsituationen gefördert werden. Kinder haben bei Bewegung und Spiel eine Vorliebe für vertraute Situationen. Damit sie ein Gefühl der Sicherheit entwickeln können, sollten sie häufig Gelegenheit zum Wiederholen bereits gelernter Bewegungen erhalten.“ (Rahmenrichtlinien – Sport 1982, S. 5)

4. Fachliche Ziele

Groblernziel

Die Kinder sollen ihre (Hand-)Geschicklichkeit trainieren, indem sie an den sechs Stationen ihren individuellen Fähigkeiten nach „Kunststücke“ mit langsam fliegenden „Objekten“ (Luftballons und Wattebälle) ausführen.

Feinlernziele

- Die Kinder sollen ihre koordinativen Fähigkeiten schulen, und zwar vor allem ...
 - ... die Differenzierungsfähigkeit (an allen Stationen), indem sie einen Ballon bzw. Watteball mit oder ohne „Schläger“ zielgerichtet hoch- / zurückschlagen.
 - ... die Orientierungsfähigkeit (an allen Stationen), indem sie das zu spielende „Flugobjekt“ und eventuell Partner (Station „blau“, „weiß“, „rot“) und Materialien („Zielkasten“ bei Station „grün“, Zauberschnur bei Station „blau“, Balancierstrecke bei Station „orange“) orten und deren Lage bei ihrer Bewegungshandlung berücksichtigen.
 - ... die Gleichgewichtsfähigkeit (bei Station „orange“), indem sie während des Hochschlagens des Ballons auf einer Linie, Bank oder einem niedrigen Schwebebalken balancieren.
 - ...die Reaktionsfähigkeit (vor allem bei Station „weiß“), indem sie auf visuelle Reize (anfliegender Watteball) schnell reagieren (= Zurückschlagen des Watteballs zur Partnerin / zum Partner).

- Die Kinder sollen ihre Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit schulen, indem sie das anfliegende und zu spielende „Flugobjekt“ (Ballon oder Watteball) bewusst visuell wahrnehmen müssen, bevor sie eine geschickte / koordinierte Bewegungshandlung ausführen können.
- Die Kinder sollen ihre Fähigkeit zum selbstständigen / eigenverantwortlichen Handeln fördern, indem sie eigenständige Entscheidungen über die Übungsauswahl an den einzelnen Stationen treffen.
- Die Kinder sollen ihre sozialen Kompetenzen weiterentwickeln, indem sie in den Kleingruppen angemessen miteinander umgehen, sich absprechen und bei Bedarf helfen (z.B. Hilfestellung bei Station „orange“).

5. Methodische Vorüberlegungen und Entscheidungen

Die Stationen werden von mir bereits vor der Unterrichtsstunde aufgebaut. Ich habe mich hierfür entschieden, da ich den Kindern möglichst viel Zeit zum Üben an den Stationen geben möchte (vgl. Didaktik, S. 6), denn ein Ziel dieser Stunde soll nicht eine Befähigung zum erfolgreichen Aufbauen von Geräten sein, sondern die ausgiebige Schulung der Geschicklichkeit. Der Abbau, der wesentlich schneller vonstatten geht als ein Aufbau nach Plan, wird jedoch von den Kindern ausgeführt. Durch die gesamte Unterrichtsstunde zieht sich als Geschichte eine „Reise um die Welt“ (zu den einzelnen Stationen), die eine zusätzliche Motivation für das Üben an den den Kindern schon bekannten Stationen darstellt.

Nachdem alle Kinder in der Turnhalle eingetroffen sind (sie wissen, dass sie nicht an schon aufgebaute Geräte gehen dürfen!), beginnt die Stunde mit einem Sitzkreis (Ritual). Ich erläutere ihnen nun das für diese Stunde geplante Vorhaben, die „Reise um die Welt“. Die Kinder sollen sich in freigewählten Gruppen mit je 4 bzw. 5 Kindern zusammenfinden (bei 27 Kindern: 3 Vierergruppen und 3 Fünfergruppen). Diese freie Wahl (die in dieser Klasse erfahrungsgemäß gut klappt) halte ich für wichtig, da die Kinder sich gut verstehen und mögen sollten, um erfolgreich zusammenarbeiten zu können. Vier bzw. fünf Kinder pro Gruppe halte ich für günstig, da so ein ausgiebiges Üben jedes einzelnen Kindes (ohne lange Wartezeiten / „Leerlaufphasen“) gewährleistet ist. Die Gruppenmitglieder setzen sich im Kreis bereits jetzt nebeneinander, wodurch eine Unruhe während der nachfolgenden Erläuterung vermieden werden soll.

Jede Gruppe erhält einen (zweidimensionalen) Koffer aus Holz (den ich zunächst als Überraschung verdeckt halte), auf dem nebeneinander 6 Kärtchen in 6 verschiedenen Farben (= Farben der Stationen) aufgeklebt sind (s. Anhang). Diese Zettel stellen die Reihenfolge für das Besuchen der einzelnen „Länder“ (Stationen) dar. Die Stationen sind durch ein großes Plakat in der entsprechenden Farbe (s. Sachanalyse, S. 4) gekennzeichnet.

Ich habe mich gegen ein freies Wählen der Stationen entschieden, da jede Station ihre eigene Zielsetzung und einen ganz speziellen Übungsschwerpunkt beinhaltet und deshalb von allen Kindern „besucht“ werden soll. Zudem sind die Stationen sicherlich unterschiedlich attraktiv für die Kinder. So würde bei einer freien Wahl wohl die „rote“ Station mit dem Riesenluftballon (aufgrund ihrer speziellen Faszination) ständig „überlaufen“ sein, was die Übungszeit der Kinder wesentlich beschränken würde.

Die Kinder gehen (hüpfen, laufen) zu Beginn der Bewegungsphase zur Musik in ihren Reisegruppen und mit ihrem Koffer durch den Raum, was der Einstimmung und einer leichten Erwärmung dienen soll. Eine ausgiebigere Erwärmung ist für diese Stunde nicht notwendig, da keine extrem schnellkräftigen Bewegungen ausgeführt werden und die Kinder in diesem Alter kaum verletzungsanfällig (aufgrund mangelhaften Aufwärmens) sind.

Bei Musikstopp erreichen sie das erste Reiseziel und üben dann an der Station. Es gibt nur einen Koffer pro Gruppe, da das soziale Miteinander gefördert werden soll, die Kinder sich über ihren weiteren Reiseweg absprechen und einigen sollen, wer z.B. wann den Koffer tragen darf. Außerdem ist ein einzelner Koffer als Anzeiger der Reihenfolge für das Besuchen der Stationen ausreichend. Der Koffer wird, bei der Station angekommen, von den Kindern an einen Haken an der unteren Kante des Plakats gehängt, damit er nicht beim Üben an den Stationen stört (Rutschgefahr!).

Für sechs Stationen habe ich mich entschieden, da diese Zahl die Bildung von Vierer- / Fünfergruppen ermöglicht. Eine größere Anzahl an Stationen (mit noch kleineren Gruppen) wäre ungünstig, da die Übungszeit an den einzelnen Stationen zu kurz wäre. Bei den in dieser Stunde aufgebauten 6 Stationen ist eine Übungszeit von 2 ½ Minuten möglich. Dieser Zeitraum ist lang genug, um intensiv üben zu können (Stationen sind ja bereits bekannt), jedoch nicht so lang, dass eventuell Langeweile und damit verbundene „Unlust“ entstehen könnte.

Die Übungszeit von 2 ½ Minuten wird durch das Einspielen von Musik - als Zeichen für den Zeitpunkt zur Abreise / Weiterreise - beendet. Die Kinder nehmen sich, bevor sie jedoch die Station verlassen, nun einen der bei der Station befindlichen (an der Unterkante des Plakats hängenden) Aufkleber mit dem Symbol der Station (s. Anhang) und kleben diesen auf das Farbfeld dieser Station auf ihren Koffer. Dieses dient der eigenständigen Kontrolle durch die Kinder, so dass sie am Ende der Stunde sehen können, dass sie alle Länder (Stationen) besucht haben. In der Geschichte wird den Kindern dieses zuvor vermittelt als eine Handlung, die oft bei Reisen ausgeführt wird (Aufkleber auf dem Koffer, von Orten, in die man gereist ist). Während die Musik spielt (1 Minute), haben die Kinder dann Zeit, sich zur nächsten Station zu begeben. Die Musik (Musik 1, s. S. 13) eignet sich durch ihren Charakter zu fröhlichem Laufen und Hüpfen und fordert die Kinder dadurch zur Bewegung auf (günstig nach längerer Konzentrationsphase).

Der Wechsel wird nicht im Kreissystem vorgenommen, da die Kinder weitere Wege zwischen der Arbeit an den Stationen zurücklegen sollen, um eine allgemeine „Lockerung“ (nach Konzentrationsphase an der Station, s.o.) zu ermöglichen. Dieses Vorgehen wurde von den Kindern in den vorausgegangenen beiden Sportstunden sehr „begrüßt“. Zudem führt dieses Wechseln - kreuz und quer durch den Raum - dazu, dass sich die verschiedenen Gruppen auf ihrer Reise treffen, was eine Abwechslung darstellt („spannender“ als Rundlauf) und ein Gruppengefühl der ganzen Klasse (trotz getrennter Gruppenarbeit) fördert.

Sowohl die Phasen mit als auch ohne Musik sind auf der während der Stationsarbeit abgespielten Kassette aufgenommen. Dieses hat den Vorteil, dass ich mich, wenn nötig, uneingeschränkt um die Kinder kümmern kann, ohne ständig auf die Uhr schauen und zum Rekorder laufen zu müssen.

Die Stationen sind recht offen gestaltet, so dass jedes Kind seinen eigenen Fähigkeiten nach seine koordinativen Fähigkeiten - insbesondere die Handgeschicklichkeit - schulen kann (vgl. Didaktik, S. 6).

Die Reihenfolge der zu besuchenden Stationen (die ja bei allen Gruppen unterschiedlich ist) habe ich jeweils so konzipiert, dass ein ständiger Wechsel der Sozialform erfolgt. Ist eine Station z.B. mehr für die Einzelarbeit geeignet (z.B. „orange“ Station), ist an einer anderen das Spielen / Üben in der Gruppe (z.B. „rote“ Station) oder zu zweit (z.B. „blaue“ Station) nötig.

Haben die Kinder alle Stationen „durchlaufen“, kommen sie (wiederum zur „Reisemusik“) zum Sitzkreis zusammen. Sie werden aufgefordert, ihre Koffer (mit Aufklebern) zu zeigen und, wenn sie möchten, von eventuell aufgetretenen Schwierigkeiten in der Gruppe zu berichten. Eine kurze Thematisierung dieser Probleme ist wichtig, um bei den betroffenen Kindern möglichst eine zukünftige Verhaltensänderung zu erwirken.

Dann erfolgt der gemeinsame Abbau, der bei dieser Klasse erfahrungsgemäß rasch und reibungslos vor sich geht. Jede Gruppe baut die Station ab, an der sie zuletzt gewesen ist, und hilft dann bei den anderen Gruppen mit, da der Materialaufwand bei den Stationen sehr unterschiedlich ist. Die Koffer dürfen die Kinder nicht mit nach Hause nehmen, da es bei einem pro Gruppe zu Streitereien kommen könnte. Außerdem können sie (es brauchen lediglich die Aufkleber entfernt zu werden) in einer späteren Sportstunde (oder von anderen Klassen) erneut benutzt werden. Die Koffer kommen in den Schrank, wie dies auch mit richtigen Koffern nach einer Reise üblich ist, bis sie zur nächsten Reise gebraucht werden.

Nach dem vollständigen Abbau legen sich die Kinder nahe beim Mittelkreis auf den Boden. Sie sollen nun - nach der anstrengenden Reise - ein „kleines Schläfchen“ halten. Ich fordere sie auf, die Augen zu schließen und noch einmal an besonders schöne Momente der Reise zu denken. Von mir nacheinander mit einem Luftballon getickte Kinder stehen nach kurzem Recken und Strecken auf und gehen langsam in die Umkleide.

Ich habe mich für dieses Stundenende entschieden, da meiner Meinung und meinem persönlichen Empfinden nach ein Geräteabbau als Stundenabschluss nicht befriedigend ist. Ein Zusammenkommen zur Gruppe und eine Gemeinschaftsaktion halte ich als Abschluss für günstig, gerade weil während der Stunde die Klasse in Gruppen unterteilt war. Ein entspannendes „Zur-Ruhe-Kommen“ ist den Kindern als Stundenabschluss aus zahlreichen vorherigen Sportstunden bekannt und wird meist gerne von ihnen angenommen. In dieser Stunde halte ich diese Phase für besonders wichtig, da der Kopf überwiegend angehoben war (um den Flug des Luftballons zu verfolgen), weshalb eine Entspannung / Entlastung des Nackenbereichs günstig ist. (Leise, beruhigende Musik (Musik 2, s. S. 13) unterstützt die kurze Entspannungsphase.)

Ein lautes „Stürmen“ in die Umkleide wird durch diesen Abschluss ebenfalls vermieden, was sich auf das Verhalten in der Umkleide und in der anschließenden Unterrichtsstunde günstig auswirken könnte.

6. Geplanter Unterrichtsverlauf

<u>Zeit</u>	<u>Unterrichtsphase</u>	<u>Unterrichtsgeschehen</u>	<u>Sozial- / Organisationsform</u>	<u>Medien</u>
10.10 – 10.13 Uhr		Kinder kommen in die Turnhalle / Zusammenkommen / Begrüßung	Sitzkreis	
10.13 – 10.20 Uhr	<u>Einstieg</u>	Kinder finden sich in Gruppen zusammen / Jede Gruppe erhält ihren „Koffer“ / Lehrerin erläutert Stundenverlauf	Sitzkreis 4 – 5 Kinder pro Gruppe	Holzkoffer mit farbigen, aufgeklebten Kärtchen (6 Farben) (s. Anhang)
10.20 – 10.42 Uhr	<u>Bewegungsphase</u> Üben an den Stationen	Gruppen üben in jeweils unterschiedlicher Reihenfolge an den einzelnen Stationen / nach jeweils 2 ½ Minuten erfolgt ein Stationswechsel, der durch das Einspielen von Musik angezeigt wird (nähere Beschreibung s. S. 9)	6 Stationen, an denen jeweils Gruppen mit 4 – 5 Kindern üben	Stationen (s. S. 4) / Farbige Plakate als Kennzeichnung der Stationen / Pro Gruppe ein „Koffer“ / Aufkleber (vgl. Methodik, S. 9 / s. Anhang) / Kassettenrekorder / Musik 1 (s. S. 13)

10.42 – 10.50 Uhr	<u>Beendung der Bewegungs- phase</u> <u>Abbauen</u>	Kinder zeigen ihren „Koffer“ und berichten bei Bedarf kurz von ihrer Reise (Probleme etc.) / Lehrerin erklärt die Organisation des Abbaus / Jede Gruppe baut die zuletzt besuchte Station ab und hilft dann bei anderen mit	Sitzkreis Abbau in den Kleingruppen	Holzkoffer
10.50 – 10.55 Uhr	<u>Ausklang</u>	Kinder kommen erneut zusammen und legen sich an selbstgewähltem Platz auf den Boden (nahe des Mittelkreises) / Kinder „träumen“ von Reiseerlebnissen / von Lehrerin mit Luftballon angetickte Kinder recken und strecken sich und gehen in die Umkleide	Kinder auf Einzelplätzen nahe am Mittelkreis	Musik 2 (s. S. 13) Luftballon

7. Literaturverzeichnis / Medienangabe

- AOK / KM Nds.: „Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport“, Handreichung für den Primarbereich, Bonn 1991, S. 21 – 24
- Aschebrock, H. et al.: „Mehr Bewegung in die Schule“, Seelze 1998
- Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungsgefährdeter Kinder und Jugendlicher e.V.: „Lehr- und Arbeitsbuch Sonderturnen“, Bonn 1981
- Eisenburger, M.: „Geschicklichkeit ist Trumpf“ (Broschüre des DTB-Handbuches Teil 6), Frankfurt am Main 1996
- Hilgers, R. / Klupsch, R. / Münchenberg, M.: „Luftballon – Spiele“, in: Zeitschrift „Sportpädagogik“ 1 / 82, S. 15 - 16

- Hillebrecht, M. /
Schmidt, N.: „Koordination – Übungen zur Feinabstimmung“,
in: Zeitschrift „Ü“ (Magazin des DTB) 6 / 96, S. 7
- Kiphard, E.J.: „Unser Kind ist ungeschickt“,
München 1996
- Nds. Kultusministerium: Erlass der MK vom 15.05.1998:
„Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport“
- Nds. Kultusministerium: Rahmenrichtlinien für die Grundschule – Sport,
Hannover 1982
- Kosel, A.: „Schulung der Bewegungskoordination“,
Schorndorf 1996
- Meinel, K. /
Schnabel, G.: „Bewegungslehre – Sportmotorik“,
Berlin 1987, S. 242 - 274
- Meyners, E.: „Koordinative Fähigkeiten im Kindesalter“, in:
Zeitschrift „Turnen & Sport“ 11 / 93, S. 3 - 5
- Roth, K. /
Winter, R.: „Entwicklung koordinativer Fähigkeiten“, in:
Baur, J. / Bös, K. / Singer, R. (Hrsg.): „Motorische
Entwicklung“, Schorndorf 1994, S. 191 - 216
- Schwöpe, F.: „Zur Bedeutung der Bewegungskoordination“, in:
Zeitschrift „Turnen & Sport“ 1 / 96, S. 3 - 4
- Söll, H.: „Psychomotorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter“,
Schorndorf 1982
- Weineck, J.: „Sportbiologie“,
Erlangen 1990, S. 292 – 296

Zimmer, R.:

„Psychomotorik – Entwicklungsförderung durch Bewegen,
Wahrnehmen und Erleben“, in: KM Nds. (Hrsg.): „NLI-Forum
– Psychomotorik in der Schule“, Hildesheim 1994, S. 1 - 8

Musik:

Musik 1:

Hermann van Veen: „Der Schulhof“,
CD: „Rote Wangen“

Musik 2:

George Winston: „Early Morning Range“,
CD: „Summer“