

# Rituale im Kindersport: Inputs zur Lektionsplanung

Aus der Unterrichtsforschung ist bekannt, dass die durch die Schüler wahrgenommene Qualität des Unterrichtens einen bedeutsamen Einfluss auf ihre Lernleistungen haben (Hattie, 2009). Gut organisierter Unterricht, der bereits in der Planung den Einsatz und die Umsetzung bedeutungsvoller Rituale berücksichtigt, bleibt für das Kind in guter Erinnerung.

Lehr- oder Leiterpersonen verbringen regelmässig viel Zeit mit den Kindern. Sie planen den Ablauf und die Struktur der gemeinsamen Zeit. Die Erfahrung zeigt: Rituale im Sportunterricht und Training steigern die Unterrichtsqualität. Verschiedene Autoren listen Merkmale guten Unterrichtes auf, die zu drei übergeordneten Basisdimensionen von Unterrichtsqualität zusammengefasst werden können (vgl. [Herrmann, Seiler & Niederkofler, 2016](#)):



- Klassenführung
- Kognitive Aktivierung
- Schülerorientierung/unterstützendes Lernklima

## Regulieren und gliedern

Die Führung einer Gruppe gehört zu den pädagogischen Kernaufgaben und stellt Lehr- und Leiterpersonen immer wieder vor unerwartete Herausforderungen. Unterricht und Training sind komplexe Geschehnisse, bei denen simultan mehrere Handlungen ablaufen, verschiedene Personen beteiligt sind und daher unvorhersehbare Wendungen allgegenwärtig sein können.

Rituale helfen an dieser Stelle die Struktur des Unterrichts zu regulieren und Abläufe zu gliedern. Besonders relevant für eine gelungene Klassenführung sind Übergänge zwischen einzelnen Elementen (wie z. B. Aufwärmen, Spiel- und Übungssequenzen, Auf- und Abbau, etc.), da diese zu einer geordneten Disziplin und optimalen Zeitnutzung führen (vgl. [Herrmann, Seiler & Niederkofler, 2016](#), S. 79). Dies wird insbesondere durch einen rhythmisierten und ritualisierten Unterrichtsablauf ermöglicht (vgl. [Steinegger, 2013](#)).



Für die Lehr-/Leiterperson hat die Beachtung und Einführung von Ritualen folgende weitere ausschlaggebende Funktionen, die ebenso in den Basisdimensionen guten Unterrichtes einzuordnen sind:

### Klassenführung

- Strukturierte und geordnete Lektionen oder Trainings anbieten, deren einzelne Teile durch einen sinnvollen und angemessenen Einsatz von Ritualen flussend ineinander übergehen.
- Zielführende Übergänge und Organisationswechsel im Vorfeld planen.
- Rituale geschickt einsetzen, dadurch Zeit sparen und dafür Lern- und Bewegungszeit gewinnen.

## Schülerorientierung

- Das Ankommen und Abholen der Kinder erleichtern.

- Kindgerechtes Unterrichten garantieren.
- Das Wohlbefinden des Kindes und die Geborgenheit in der Gruppe fördern.
- Das Miteinander fördern und die soziale Kommunikation stärken.
- Perspektivenübernahme ermöglichen.
- Mitspracherecht ermöglichen/Mitgestaltung fördern.

## Kognitive Aktivierung

- Aufgreifen von Verhaltensmerkmalen der Kinder.
- Passung des Tempos und der Anforderungen.
- Mitdenken anregen, vorausschauendes Handeln fördern und Handlungsspielräume ermöglichen.

## Chancen und Risiken

Selbstverständlich kostet die Einführung und die konsequente Umsetzung wiederkehrender Rituale Zeit und Energie. Dennoch werden sie eingesetzt, weil die positiven Auswirkungen die negativen Aspekte übertreffen. Welche Chancen und Risiken der Einsatz von Ritualen in Sportunterricht und Training mit sich bringen kann, ist in der nachfolgenden Tabelle aufgeführt.

Chancen	Risiken
Das Ankommen in der Gruppe, im Unterricht, in einem Thema wird erleichtert	Zeitaufwand für das Initiieren des Rituals
Strukturierung des Unterrichts	
Störungsprävention	Störungen haben Vorrang
Zeitgewinn durch fließende Übergänge	Zeitverlust aufgrund des Zeitaufwandes für die Ritualpflege
Vermittelt Zusammengehörigkeit und soziales Miteinander	Selbständigkeit geht etwas verloren
Orientierungshilfe	Bewegungsarme Rituale
Steuert Aufmerksamkeit, fördert Konzentration	Können Kinder allenfalls so beeinflussen, dass sie nicht mehr ohne Rituale «funktionieren»
Förderung der Selbstwirksamkeit durch Mitgestaltung von Ritualen	Einschränkung der Kreativität durch sich wiederholende Abläufe
Identifikation mit der Gruppe durch genaues Kennen der Ritualabläufe	Ausschluss von Aussenstehenden oder neuen Teilnehmern

## Umsetzung in die Praxis

Rituale sind im (Kinder-)sport unverzichtbar. Durch gemeinschaftlich entwickelte Rituale soll der

Gruppenzusammenhalt und die soziale Integration stärker gefördert werden. Rituale helfen, die Ordnung und den Ablauf einer Lektion zu strukturieren, zu Aufmerksamkeit und zur Ruhe zurück zu finden.

Die Praxisbeispiele in diesem Monatsthema wollen diese und weitere Vorteile von ritualisiertem Unterricht aufzeigen und somit Übungs- und Trainingseinheiten mit Kindern vereinfachen. Sie dienen als Anregung für die Planung des Unterrichts.

---

Quelle: Patricia Steinmann, Verantwortliche J+S-Kindersport, Sara Seiler, Mitarbeiterin J+S Jugend- und Erwachsenensport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**