Erfolgserlebnisse für alle Kinder: Laufen, Springen, Werfen

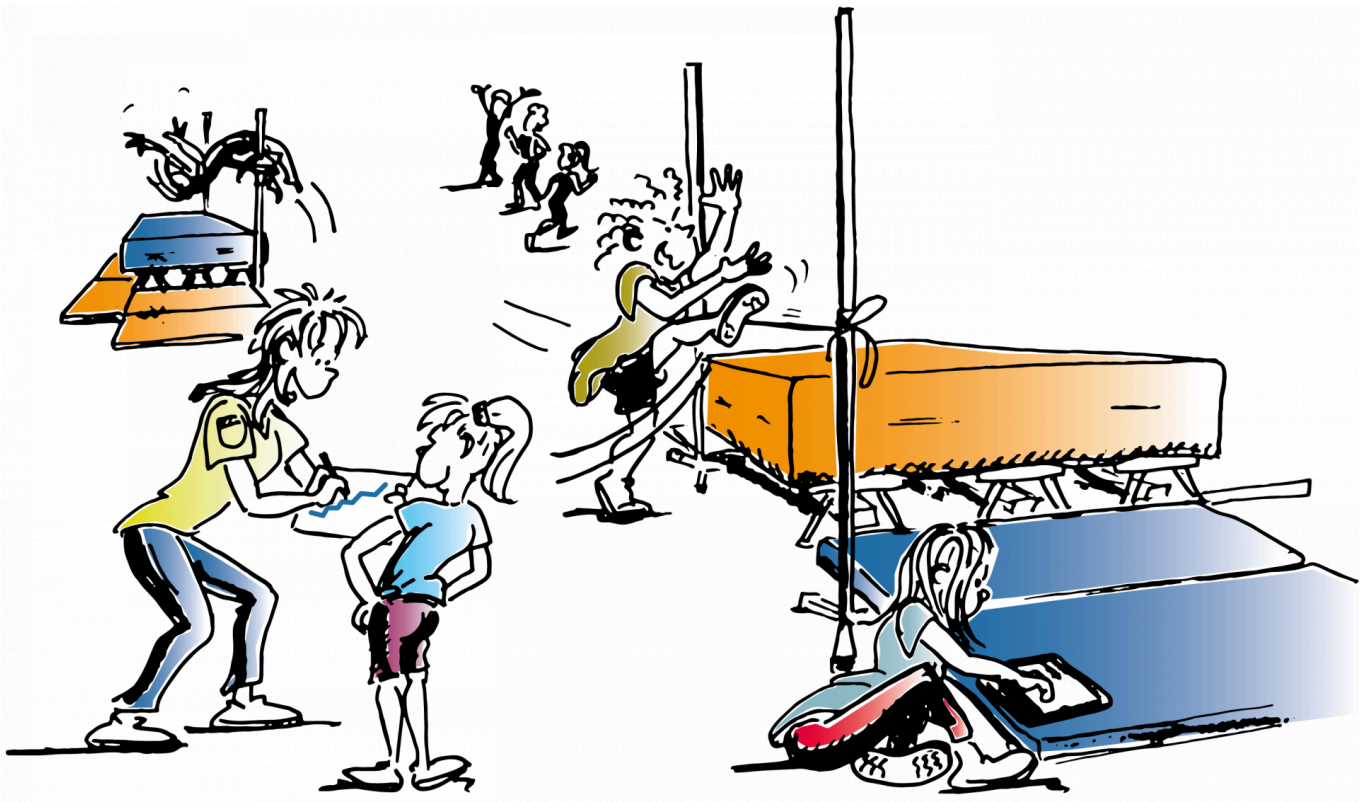
In diesem Fallbeispiel in einer 8. Sekundarschulklasse (Mädchen) verlieren die etwas übergewichtige Sarah sowie die motorisch schwächeren Esther und Lena jegliche Motivation am Hochsprung und verweigern weitere Bemühungen. Der Lösungsvorschlag zeigt auf, wie vielseitige Prüfungen auch leistungsschwächeren Schüler/-innen die Freude am Hochsprung vermitteln können.

Hochsprung

Die Schülerinnen bereiten sich auf die anstehende Prüfung vor. Es gilt, die Hochsprunglatte mit dem Fosbury-Flop so hoch wie möglich zu überspringen. Angetan überbietet sich eine Gruppe mit geübten Leichtathletinnen zu immer höheren Bestleistungen. Die übergewichtige Sarah und die eher zierlichen und konditionell schwächeren Esther und Lena stehen eingeschüchtert etwas abseits vom Geschehen.

Sichtlich genervt fragt die Sportlehrerin, wie sie denn ganz ohne Übung die Note 4 erreichen möchten. Konsterniert fragt Sarah zurück, wieso es dann sinnvoll wäre zu üben, wenn sie nicht einmal die 80 cm für die Note 1 überspringen kann? Und sowieso möchte sie sich an dieser Latte nicht den Rücken brechen.

Lösungsvorschlag – Vielseitige Prüfung



Entwickelt an den beiden Hochsprunganlagen eine Technik, die zu euch am besten passt. Einzige Bedingung ist, dass ihr mit einem Bein abspringen müsst. Anschliessend demonstrieren wir einander, was wir herausgefunden haben.

Tipps

- Wenn immer möglich zwei Hochsprunganlagen aufbauen lassen (z.B. eine tiefer eingestellte mit Zauberschnur und eine höher eingestellte mit Hochsprunglatte). Stehen nicht ausreichend dicke Matten zur Verfügung, kann eine dicke Matte auf drei Langbänke gelegt werden.
- Ein **Werbespot** mit Dick Fosbury eignet sich ideal, um den Schülerinnen die Entwicklung des Fosbury-Flops aufzuzeigen und ihnen Mut zu machen, eigene Techniken auszuprobieren.

Mögliche Beurteilungskriterien

- **50% Höhe:** Die Schülerinnen über mehrere Lektionen immer wieder springen lassen und die Fortschritte auf einer Tabelle festhalten. Die Technikwahl ihnen überlassen.
- **25% Technik:** Erreichbare Beurteilungskriterien zu Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung formulieren.
- **25% Videoanalyse:** Den Schülerinnen zu Zeitlupenvideos Multiple-Choice-Fragen stellen (z.B. Fehler bei Schülervideos erkennen und den richtigen Tipp geben).

Quellen des Selbstkonzepts

- **Vielfältige Anforderungen stellen:** Neben der freien Technikwahl bei der Höhe, auch erreichbare Technikkriterien und Analysefertigkeiten prüfen und so der Heterogenität heutiger Sportklassen gerecht werden.
- **Aufwärtsvergleichen minimieren:** Leistungsschwächere üben angstfrei an einer tief eingestellten Anlage mit Zauberschnur und Leistungsstärkere überbieten sich an einer zweiten Anlage mit Hochsprunglatte.
- **Lernfortschritte sichtbar machen:** Auch leistungsschwächere Schüler/-innen nehmen war, dass sich Anstrengungen lohnen und sind motiviert, weiter zu üben.
- **Quantität positiver Rückmeldungen erhöhen:** Anstrengungen konsequent loben.

Weitere sportliche Aktivitäten

- Ballweitwurf: **Zielwürfe z.B. auf Büchsen** oder Markierungen benoten.
- Kugelstossen: Treffsicherheit mit Wasserflaschenbowling prüfen.
- Diskus: **Zielwürfe mit Velopneus** über Medizinbälle benoten.
- Ausdauer: Das Erstellen von Trainingsplänen mitbeurteilen und Leistungsverbesserungen über ein ganzes Semester berücksichtigen.
- Stafetten: Kreative Teamstafetten umsetzen. Die Wahl der Distanzen und Transportgeräte (z.B. Trottinette, Fahrrad) den Gruppenmitgliedern selbst überlassen.

Quelle: Rafael Bühlmann, Sportlehrer, Gründer FunFit, J+S-Experte Schulsport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO