

Monatsthema 11/2016: GORILLA – Freestylesport

Dank tiefer Einstiegshürden können mit Freestylesportarten wie z.B. Frisbee, Breakdance oder Footbag auch weniger bewegungsbegeisterte Schülerinnen und Schüler mobilisiert werden. Dieses Monatsthema basiert auf dem neuen GORILLA Schulprogramm und unterstützt Lehrpersonen dabei, SuS den Einstieg in mehr Bewegung im Leben zu erleichtern.

Freestylesportarten stehen in erster Linie für Spass an Bewegung und Freiheit im Sport: Sie können überall und zu jeder Zeit ausgeübt werden, es sind keine Einrichtungen und keine Schiedsrichter nötig, denn jede und jeder setzt sich ihre oder seine persönlichen Ziele und Grenzen selbst. Eigenmotivation, Selbstverantwortung und Disziplin bringen Freestylesportler weiter. Ebenso gefragt sind Kreativität und eigener Stil. Als nicht kompetitiver Sport (ausser im Leistungssportbereich) fördert er ausserdem das Gemeinschaftsgefühl und ist auch für Jugendliche mit kleinem Geldbeutel erschwinglich.



Freestylesport im Schulsport

Freestylesport ermöglicht der Sportlehrperson ein Unterrichtsthema zu behandeln, das der Lebenswelt der Jugendlichen entspricht. Spass an der Bewegung und der eigenen Herausforderung stehen dabei an erster Stelle. Weil nur wenige Hilfsmittel und keine Vorkenntnisse nötig sind, spricht er eine sehr breite Zielgruppe an. Dies erhöht die Chance, auch weniger sportliche Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung zu motivieren. Freestylesport fördert ausserdem das Selbstbewusstsein, denn Erfolge stellen sich relativ schnell ein, sind aber nicht ohne Einsatz zu haben. Das erhöht die Frustrationstoleranz – ohne demotivierend hohe Hürden; Freestyle vermittelt Erfolgserlebnisse ohne Leistungsdruck, ist sowohl Ausdruck von Individualität als auch Motor für Gemeinschaftserlebnisse; den Kindern und Jugendlichen wird ermöglicht, Risikokompetenzen zu entwickeln, respektive ihre Selbstverantwortung zu fördern und das Selbstvertrauen zu stärken; die Jugendlichen können sich ohne selbst- und fremddestruktives Verhalten von der Erwachsenenwelt abgrenzen.

Ein Einstieg in drei Sportarten

Das Monatsthema Freestylesport von GORILLA richtet sich an Sportlehrpersonen der Oberstufe – mit leichten Anpassungen auch mit Schulklassen der Mittelstufe möglich – und beinhaltet einzelne Übungen sowie je eine Doppellektion in Breakdance und Frisbee sowie eine Einzellektion Footbag.

Die «pfannenfertigen» Lektionen enthalten die Planung, Übungen und Spielanleitungen. Sie eignen sich bestens als Einstieg in die drei Sportarten. Die Fortsetzungen dieser Unterrichtseinheiten finden interessierte Lehrpersonen im [GORILLA Schulprogramm](#).

Das Monatsthema als pdf

- [GORILLA – Freestylesport](#)

Berichte

- [Methodische und didaktische Hinweise](#)

Übungen

- [Frisbee](#)
- [Breakdance](#)
- [Footbag](#)

Lektionen

- [Frisbee](#)
- [Breakdance](#)
- [Footbag](#)

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO