

# Freestylesport: Methodische und didaktische Hinweise

Ein gutes Aufwärmen, das richtige Einstimmen auf das Thema und eine Vereinbarung mit den Lernenden zum Umgang mit Handy und Tablet im Unterricht erleichtern den Einstieg in eine Freestylesport-Lektion. Eine Übersicht.

## Sicherheitsaspekte

Die Freestylesportarten Frisbee, Footbag und Breakdance sind risikoarme Sportarten und erfordern keine Schutzausrüstung. Unabdingbar ist aber das richtige Aufwärmen vor dem Training, um Verletzungen vorzubeugen. Insbesondere beim Breakdance werden Nacken-, Arm- und Rumpfmuskulatur stark belastet, deshalb müssen diese Bereiche gut aufgewärmt werden.



## Methodische Tipps für gelungene Freestylesport-Lektionen

Wir empfehlen den Lehrpersonen in den Lektionen mitzumachen und eventuell selber als Einsteigerin oder Einsteiger Footbag, Frisbee und Breakdance auszuprobieren. Die Lehrperson und die SuS können sich so auf Augenhöhe begegnen – vielleicht gibt es sogar einzelne SuS, die in der einen oder anderen Sportart Kenntnisse haben und so die Klasse unterstützen können.

**Wichtig:** In den Freestylesport-Lektionen gibt es kein Richtig und kein Falsch! Das Entscheidende ist, die SuS für die Bewegung zu begeistern und zu ermutigen neue Schritte, Würfe und Kicks auszuprobieren und neu zu interpretieren.

## Arbeiten mit den GORILLA Videos – Handy/Tablet im Unterricht

GORILLA setzt auf Lernvideos, da diese sich für das autodidaktische Erlernen von Freestylesportarten bestens eignen. Das «Abschauen» entspricht der Freestyle-Philosophie: «Abschauen, Ausprobieren, Neuinterpretieren».

GORILLA sieht die Nutzung von Handys oder Tablets als Lernmedium im Unterricht als Chance – vor allem auch dann, wenn nicht für jeden SuS ein Laptop oder Computer zur Verfügung steht. Es bietet sich an, eine verbindliche Vereinbarung mit den Lernenden zu treffen: Zum Beispiel kann die Nutzung bestimmter Apps im Unterricht erlaubt sein, das Schreiben von Nachrichten oder das Nutzen von sozialen Netzwerken jedoch nicht.

## Erfahrungen machen lassen

Die Anleitungen zu den Frisbee-Techniken, den Footbag-Kicks und Breakdance-Moves und -Steps bestehen aus Videos, welche die jeweilige Sportart Schritt-für-Schritt erklären und sowohl der Lehrperson als auch den SuS als Anleitung dienen. Durch die autodidaktische Vermittlung können die SuS die erlernten Tricks in der Freizeit weiter vertiefen. Da die Videos die SuS gut anleiten und auf Anfängerniveau beginnen, muss die Sportlehrperson selbst keine Freestylesport-Erfahrungen haben. Es ist sogar von Vorteil, wenn die Lehrperson und die SuS diese ersten Erfahrungen gemeinsam machen.

## **Gorilla Schulprogramm**

Das neue GORILLA Schulprogramm bietet fixfertig ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien und Lektionsplanungen mit Inhalten zu den Themen Ernährung, nachhaltiges Konsumverhalten und Bewegung für die Oberstufe. Das jugendnahe Programm bedient unterschiedliche Schulfächer und Bereiche des Schulalltags. So ermöglicht es Lehrpersonen und Schulleitungen aus verschiedenen Richtungen Impulse für eine gesunde Schule zu setzen.

Das GORILLA Schulprogramm ist nicht nur jugendnah, es fördert ebenso die nachhaltige Entwicklung der Schülerinnen und Schüler, da es auf Inhalten basiert, welche die Jugendlichen auch autodidaktisch ausserhalb des Schulunterrichts anwenden können. So können Lehrpersonen mit dem altbewährten Konzept von GORILLA direkt im Schulunterricht arbeiten und mit dessen Image bei den Schülerinnen und Schülern punkten. Das Schulprogramm orientiert sich am Lehrplan 21 und wird von Gesundheitsförderung Schweiz sowie von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE empfohlen. Ein Teil der Kantone übernimmt zudem die Kosten für die Anmeldung am GORILLA Schulprogramm.

[Mehr Informationen](#)

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**