

Wagnis als Lernweg: Ängstliche Kinder

Ängstliche Kinder dürfen im Sportunterricht nicht vernachlässigt werden. Es ist wichtig, sie langsam an die Aufgaben heranzuführen, ohne sie zu überfordern. Dabei helfen oft ganz einfache Kniffe, damit die Kinder ihre Angst überwinden.

Wichtig ist, dass die SuS ihr Ziel vor Augen haben. Es darf nicht ein riesengrosser Berg vor ihnen stehen. Zu Beginn reicht es, ganz einfache Geräte aufzustellen:

- Langbank
- Langbank auf der schmalen Seite
- Langbank im unteren Teil der Sprossenwand eingehängt
- Kasten, nur 2 bis 3 Teile, Sprung auf Matte
- 2 Langbänke nebeneinander



Posten wiederholen

Wir versuchen, die Kinder langsam an die Geräte zu gewöhnen. Es ist von Vorteil, wenn man mehrere Lektionen immer dieselben Posten aufstellt, natürlich mit kleinen Variationen oder Ergänzungen. Die Kinder brauchen nicht ständig neue Posten, sie üben gerne und freuen sich an den Fortschritten.

Mit Gegensätzen arbeiten

Es ist wichtig, alle Schülerinnen und Schüler fördern zu können. Auch die «guten» Kinder möchten neue Herausforderungen. Dies gelingt zum Beispiel mit Posten, an denen mit Gegensätzen gearbeitet wird.

Gegensatz	Beispiel Posten
schräg – flach	Eine Langbank wird ganz unten in der Sprossenwand eingehängt oder weit oben.
hoch – tief	Hinunterspringen von einem hohen Kasten oder einem tiefen.
langsam – schnell	Schaukeln an Ringen, etc. Bemerkung: Gilt für alle Posten, man kann schnell oder langsam schaukeln, über eine Langbank balancieren, usw.
breit – schmal	Über die schmale oder die breite Seite der Langbank gehen, über einen Barren oder einen Kasten balancieren.

Schwierigkeit variieren und Hilfestellungen

Wichtig ist, dass die Posten verschiedene Schwierigkeitsgrade aufweisen, so können alle SuS am selben Posten

trainieren. Oft helfen mutige Kinder den ängstlichen. Sie haben auch immer selber noch gute Ideen, wie man Angst überwinden kann. Es gilt, ihnen den nötigen Freiraum zu geben.

Lehrpersonen können den Kindern auch Hilfestellungen geben. Beispiele:

- Klettern: Mit Seil oder ohne;
- Balancieren: Auf Stufenbarren oder normalen Barren;
- Stützhilfen (wie Barren, Sprossenwand) bei Balancieraufgaben anbieten.
- usw.

Grundsätzlich gilt: Ängstliche Kinder brauchen Sicherheit, und sehr viel Lob für die kleinsten Fortschritte. Das oberste Ziel ist, dass sich die Kinder mit Freude bewegen und kleinere und grössere Erfolgserlebnisse haben!

Quelle: Miriam Rufer, Primarlehrerin Schule Unterleberberg, Hubersdorf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO