

Lehrmittel Sporterziehung Band 1 Broschüre 3

3

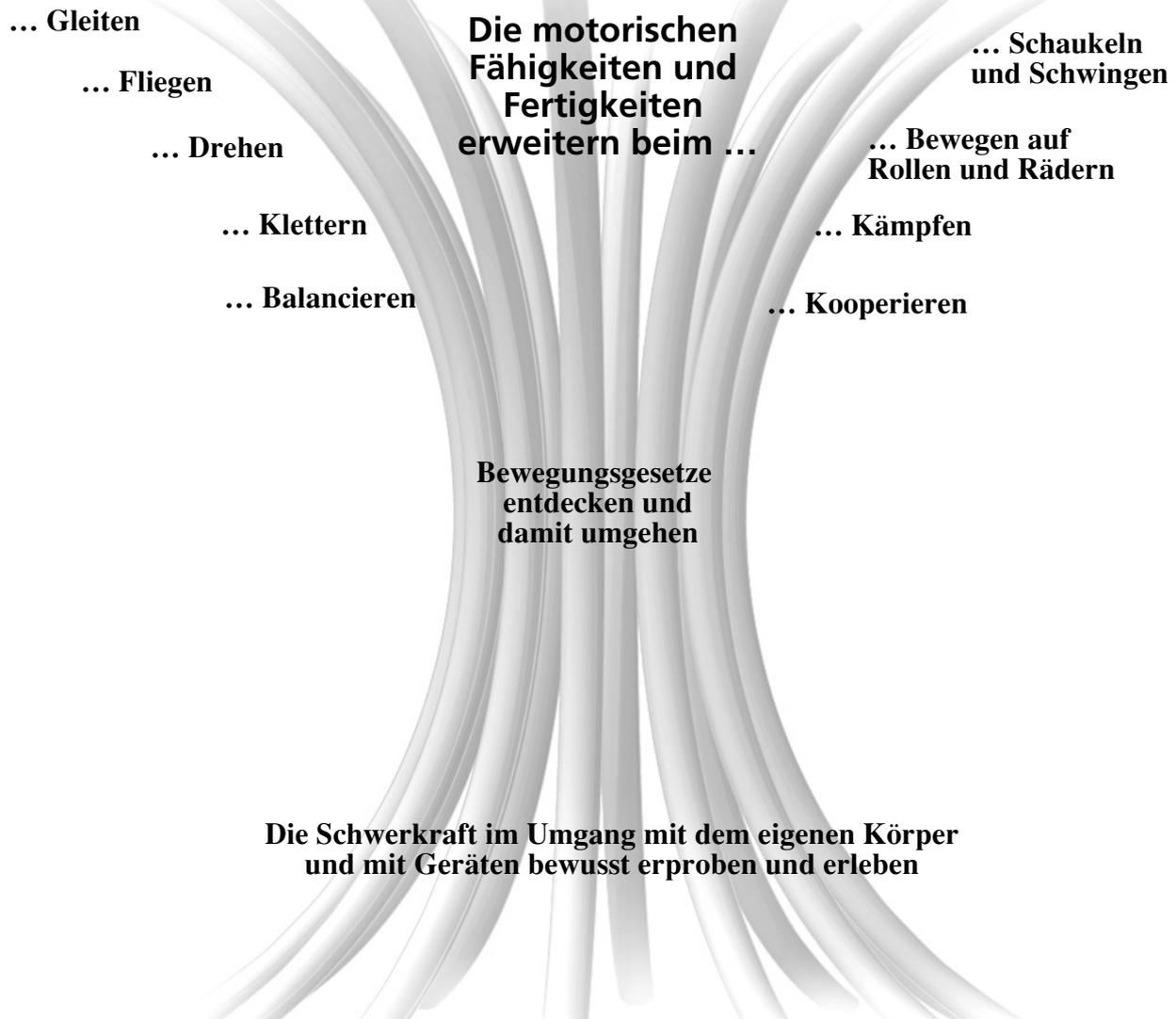


Balancieren Klettern Drehen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 3 auf einen Blick



Die Schülerinnen und Schüler lernen ihren Körper in unterschiedlichen Bewegungssituationen beherrschen. Sie erproben vielfältige Bewegungsformen und Verhaltensweisen und schätzen dabei ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein. Im spielerischen Umgang mit der Schwerkraft und den physikalischen Bewegungsgesetzen erhalten und fördern sie ihre Bewegungslust an, auf und mit Geräten und entwickeln daraus motorische Fähigkeiten sowie sportartspezifische Fertigkeiten.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Das natürliche Bewegungsbedürfnis beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Rädern, Rutschen und Gleiten, Raufen befriedigen und dabei vielseitige Sinneserfahrungen sammeln
- An, mit und auf Geräten grundlegende Fähigkeiten erwerben
- In schwierigen Situationen einander helfen und sichern



Vorschule

- Fertigkeiten beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Schaukeln und Schwingen, Bewegen auf Rollen und Gleiten erwerben
- Ursache und Wirkung von Bewegungsgesetzen erkennen
- Spielerische Formen des Raufens und Kämpfens durchführen
- Einander helfen und sichern



1.–4. Schuljahr

- Spezielle Fertigkeiten, Kombinationen und attraktive Kunststücke an, auf und mit Geräten erwerben und anwenden
- Ursache und Wirkung bei Bewegungsabläufen spüren, verstehen und dadurch das Bewegungsgefühl verfeinern
- Bewegungsverwandtschaften erleben
- Rauf- und Kampfspiele durchführen
- Einander helfen und sichern



4.–6. Schuljahr

- Einige Fertigkeiten gestalten und – durch konditionelle und koordinative Zusatzaufgaben – ergänzen
- Traditionelle Fertigkeiten mit, an oder auf Geräten sowie Kunst- und Akrobatikformen erwerben, gestalten und ergänzen
- Grundlegende Fertigkeiten für Kampfsportarten erwerben
- Einander helfen und sichern



6.–9. Schuljahr

- Spezielle Kunstformen beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Gleiten erwerben und anwenden
- Biomechanische Experimente praxisnah durchführen
- Krafttraining mit und an Geräten durchführen
- Eine Kampfsportart ausüben
- Einander helfen und sichern



10. –13. Schuljahr

- Das *Sportheft* ist eine Grundlage (u.a. Arbeits- und Notizheft) für die eigene Sport- und Trainingsplanung. Es enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen:

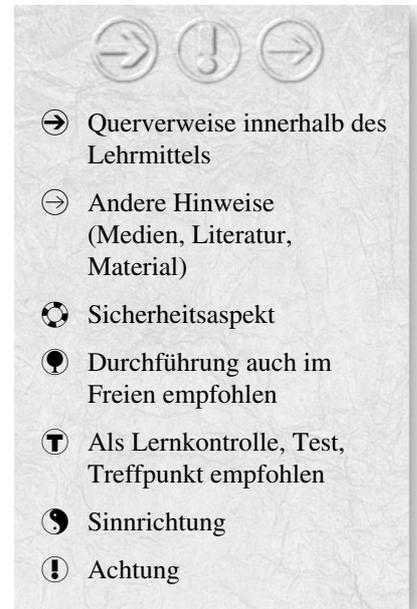


Sportheft

Spezielle Sportgeräte (z.B. In-Line-Skates, entsprechende Sicherheitsaspekte, Tips beim Kauf usw.), Home-Trainings-Formen mit einfachen Geräten usw.

Inhaltsverzeichnis

1 Sinn und Bedeutung von Balancieren, Klettern, Drehen	
• Bewegungserfahrungen sammeln	2
• Von grundlegenden Fähigkeiten zu speziellen Fertigkeiten	2
• Sinnrichtungen	3
2 Inhalte und Ziele	
• Balancieren	4
• Klettern	4
• Fliegen	5
• Drehen	5
• Schaukeln und Schwingen	6
• Bewegungen auf Rollen und Rädern, Rutschen und Gleiten	6
• Kämpfen	7
• Kooperieren	7
3 Lernen und Lehren	8
• Bewegungen lernen	8
• Fremd-, mit- oder selbstbestimmt handeln	8
4 Unterrichten	
4.1 Planen	
• Voraussetzungen	9
• Inhalte, Ziele, Akzente	9
• Lehr- und Lernwege	9
4.2 Durchführen	
• Einstimmen	10
• Erwerben und Üben	10
• Anwenden und Gestalten	10
4.3 Auswerten	
• Das Lernresultat vorzeigen	11
• Lernresultate analysieren	11
• Vom Auswerten zum erneuten Planen	11
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	12



1 Sinn und Bedeutung von Balancieren, Klettern, Drehen

Bewegungserfahrungen sammeln

Der Mensch hat das Bedürfnis, seinen Körper zu beherrschen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben, die Geschicklichkeit zu entwickeln und Kunststücke zu lernen. Beim Balancieren, Klettern, Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen, Gleiten oder Bewegen auf Rollen und Rädern setzt er sich mit der Schwerkraft und mit den Bewegungsgesetzen auseinander. Beim Kooperieren und Kämpfen erwirbt er sportbezogene Umgangsformen mit anderen Menschen. Die Schule und vor allem der Sportunterricht stellen Lern- und Übungsgelegenheiten dafür bereit.

In dieser Broschüre geht es um vielfältige *Bewegungserfahrungen* im Umgang mit Geräten. Es wird gezeigt, welche bewegungs-, gemüts- und persönlichkeitsbildende Wirkung und welche sozialen Funktionen die Auseinandersetzung mit diesem Bewegungsbereich haben kann.

Von grundlegenden Fähigkeiten zu speziellen Fertigkeiten

Balancieren, Klettern, Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen, Gleiten oder Bewegen auf Rollen und Rädern sowie Kooperieren und Kämpfen bilden grundlegende Voraussetzungen (*Fähigkeiten*) für den Erwerb sportartenübergreifender und sportartspezifischer, aber auch lebenswichtiger *Fertigkeiten*.

Beispiele:

- Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben
- Federn und hüpfen können oder standfest sein
- Rutschen und Gleiten und so den sicheren Bodenkontakt preisgeben
- Auf Rollen und Rädern fahren und dabei Beschleunigung und Fliehkraft erfahren
- Höhe erklettern und die Höhe genießen
- Durch den Raum fliegen, schweben, fallen und sicher landen
- Schaukeln, rhythmisch pendeln und durch den Raum schwingen
- Das Gefühl des Rollens und Drehens erleben
- Hochspringen und von oben kontrolliert hinabspringen
- Risikosituationen alleine oder gemeinsam meistern
- An und mit Geräten intensiv spielen
- Bewegungskunststücke lernen und anderen gekonnt vorführen
- Sich über Hindernisse fortbewegen
- Sich bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen

Solche grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten bilden wiederum Voraussetzungen (*Fähigkeiten*) für das Erwerben komplexerer Fertigkeiten.

In den Bänden 2–6 werden die Inhalte stufengemäss dargestellt, systematisch aufgebaut und zu sportartenspezifischen Kunstformen entwickelt. Entsprechend der pädagogischen Orientierung des Sportunterrichts werden die Unterrichtsinhalte auf die *sinnorientierten Bedürfnisse* der Kinder abgestimmt.

- *Bewegungserfahrungen sammeln*
- *Von grundlegenden Fähigkeiten zu speziellen Fertigkeiten*
- *Sinnrichtungen*

➔ Fähigkeiten und Fertigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 37 und 48

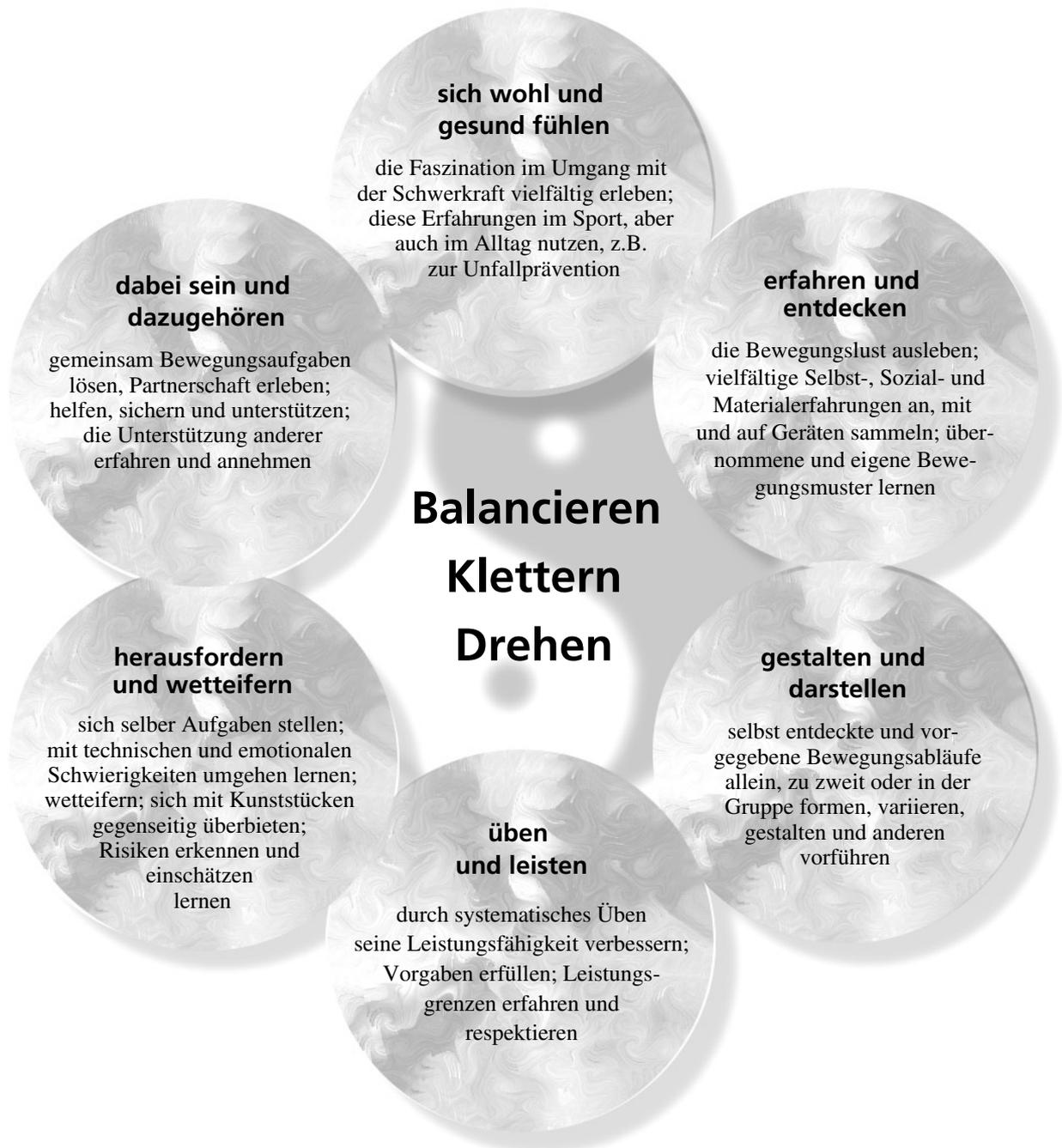


➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 3 in den Bänden 2–6

Sinnrichtungen

Die in dieser Broschüre beschriebenen Tätigkeiten ermöglichen vielseitige, sinngeladene Bewegungs- und Körpererfahrungen. Der Unterricht ist derart zu gestalten, dass alle Teilnehmenden in ihrem Tun Sinn finden können.

☯ Dieses Symbol erinnert in den Praxisbänden immer wieder an die Sinnrichtungen. Vgl. dazu auch Bro 1/1, S. 6 ff.



Die Grundtätigkeiten Balancieren, Klettern, Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen, Bewegungen auf Rollen, Gleiten und Rutschen, aber auch die Formen des Kooperierens und Kämpfens ermöglichen ein vielseitiges, sinngeladetes Handeln.

2 Inhalt und Ziele

Aus der Vielfalt von möglichen Tätigkeiten werden in dieser Broschüre folgende thematisiert: *Balancieren, Klettern, Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen, Bewegen auf Rollen und Rädern, Rutschen und Gleiten*. Viele dieser Tätigkeiten werden an oder mit Geräten ausgeführt. Dass hier nicht (mehr) von «Geräteturnen» gesprochen wird, zeigt, dass das Augenmerk nicht primär auf die Geräte, sondern auf die *Bewegungsfähigkeiten* wie Balancieren, Drehen usw. gerichtet ist.

Im weiteren werden das *Kämpfen* mit- und gegeneinander sowie das *Kooperieren* beschrieben. Übungen, bei denen das Kooperieren im Vordergrund steht, bilden eine gute Basis für das gegenseitige *Helfen und Sichern* und eröffnen zudem Möglichkeiten des sozialen Handelns.

Balancieren

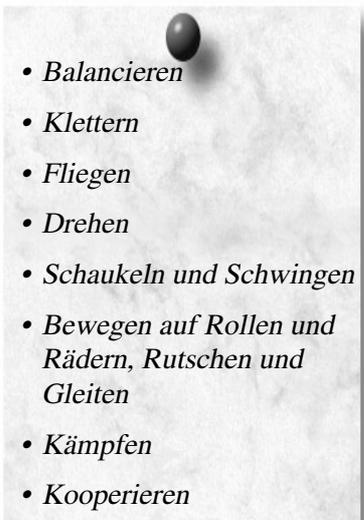
Balancieren heisst u.a. auf schmalen und beweglichen Geräten im Gleichgewicht zu bleiben. Dies hat viel mit Koordination und Konzentration zu tun. Die grundlegenden Fähigkeiten dazu erwirbt der Mensch im Kleinkindalter, wenn er beharrlich die ersten Steh- und Gehversuche wagt. Später nutzt er jede Gelegenheit, mit dem Gleichgewicht zu spielen. Beim Lösen einer Gleichgewichtsaufgabe, wie etwa beim Überqueren eines wackligen Steges, ist die psychische Auseinandersetzung mit der riskanten Situation deutlich spür- oder sichtbar. Die Bewältigung solcher Aufgaben verlangt ein schnelles Wechselspiel von Wahrnehmen, Einschätzen, Planen, Entscheiden, Reagieren, Beurteilen und Handeln. Diese Fähigkeiten können durch anforderungsreiche Balanciergelegenheiten entwickelt und geschult werden. Das Bedürfnis nach Bewältigung derartiger Aufgaben ist allen Kindern eigen. Balancieren auf der Rollwippe oder auf einem Kreisel, das Wiederfinden des Gleichgewichts nach Drehbewegungen, das Balancieren und Jonglieren von Objekten und ähnliche Herausforderungen fördern die *Gleichgewichtsfähigkeit*.

Balancieren kann geübt werden: auf festen Geräten, auf beweglichen Geräten, auf Rollen und Rädern, beim Rutschen und Gleiten, mit Partnern und in Gruppen, in verschiedenen Körperlagen, beim Federn und Springen u.a.m.

Klettern

Das Hinaufsteigen auf Geräte und das Erklettern von Geländern, Mauern und Bäumen entspricht einem Grundbedürfnis des Kindes. Es lernt dabei, seine Möglichkeiten und Grenzen einzuschätzen und mit der Angst umzugehen. Der Erfolg beim Gelingen eines schwierigen Kletteraktes wirkt motivierend. Er ruft nach Wiederholung und nach neuem kalkuliertem Risiko. Wenn die selbstgewählten Risiken möglichst unbeeinflusst von aussen überwunden werden, gewinnt das Kind an Selbstvertrauen. Es empfindet und entwickelt Kraft und Gewandtheit. Übertriebenes Sicherheitsbedürfnis von Erwachsenen kann das spontane Handeln des Kindes unnötig bremsen.

Beim Klettern kommt es zu einer intensiven Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Der Körperschwerpunkt muss so verlagert werden, dass das



Gleichgewicht gewahrt bleibt. Das ständige Wahrnehmen, Reagieren und Ausgleichen fördert das Bewegungs- und Körpergefühl. Die Körper- und Bewegungswahrnehmungen sind massgebend am Aufbau des Körperbewusstseins beteiligt und tragen zur Entwicklung einer gesunden Körperhaltung bei.

Vom entdeckenden und spielerischen Klettern auf Bäume und Geräte ist es ein kleiner Schritt zum (gesicherten) Klettern an einer Kletter- oder Felswand. Klettern, beispielsweise an der speziell dafür eingerichteten Schulhausfassade oder an der mit Kletterelementen ausgebauten Kletterstange, ist für die meisten Kinder und Jugendlichen attraktiv.

Klettern kann geübt werden: an der Sprossenwand, am Klettergerüst, an Kletterstangen, an und auf Geräten in der Turnhalle, an und auf Bäumen, mit (Seil-)Sicherung an der Kletterwand oder am Fels u.a.m.

Fliegen

«Fliegende» Kinder können beim erwachsenen Betrachter Besorgnis oder gar Angst auslösen. Da es Erwachsenen nicht mehr ohne weiteres gelingt, das kindliche Bewegungs-Erleben nachzuvollziehen, beurteilen sie das Risiko anders als Kinder. Diese begeben sich aber erfahrungsgemäss in einer vertrauten Umgebung kaum leichtsinnig in Gefahr. Sie wagen sich beim Hinunterspringen nur schrittweise in grössere Höhen. Das Springen und das Abbremsen beim Landen vermittelt ihnen die entsprechenden Informationen für eine differenzierte Wahrnehmung von Raum, Zeit und Schwerkraft, aber auch ein prickelndes Körpergefühl. Das Erlebnis des Fliegens findet seinen Abschluss in der kontrollierten Landung.

In dieser Broschüre stehen die mit dem Springen verbundenen Erfahrungen im Zentrum: Es geht um das Erleben freier *Flugphasen* und gestützter *Stabilisierungsphasen* sowie um das Beherrschen kontrollierter *Landungen*. Jede Landung ist mit einer Belastung des passiven Bewegungsapparates verbunden. Lehrpersonen haben dafür zu sorgen, dass das Abfedern und Auffangen der Belastung korrekt gelernt und konsequent ausgeführt wird. Überdies muss die Landung durch geeignete Unterlagen (Sandgrube, genügend Matten) gedämpft werden.

Ein ganz besonderes Fluggefühl bietet das Wasserspringen, vom Absprung aus der Höhe über das Fliegen zum sanften Eintauchen. Ins Wasser springen ermöglicht Erlebnisse und Bewegungserfahrungen, die allein durch das Gebot der Sicherheit limitiert sind.

Fliegen kann geübt werden: auf, über und von Geräten, beim «Abheben» (z.B. mit Partnerhilfe) zum sicheren Landen, Fliegen mit oder ohne Absprunghilfe mit verschiedenen Geräten, beim Wasserspringen u.a.m.

Drehen

Was treibt Kinder dazu zu rollen, sich zu wälzen oder sich zu überschlagen? Die Suche nach intensivem «Taumelgefühl» und Drehschwindel vermittelt Lust, bedeutet aber auch eine Herausforderung und ermöglicht alltagsferne Körper- und Raumwahrnehmungen. Beim Rollen, Drehen und Überschlagen



➔ Belastungen bei Niedersprüngen: Vgl. Bro 1/1, S. 44

➔ Fliegen und ins Wasser eintauchen: Vgl. Lehrmittel Schwimmen, Bro 3, S. 15 ff.

treten kurzfristig Orientierungsschwierigkeiten auf. Im Spannungsfeld zwischen der Ungewissheit und dem anschliessenden Sicher-auf-die-Beine-Kommen liegt das Erlebnis; es regt zur Wiederholung an.

Vielfältiges Rollen, Wälzen und Überschlagen fördert die Orientierungs- und die Gleichgewichtsfähigkeit (Gleichgewichtsorgan: → Vgl. Bro 1/1, S. 39). Die bei Drehbewegungen erworbenen Fähigkeiten sind nützlich beim Bewältigen von Bewegungsaufgaben. Sie dienen aber auch der Prävention gegen Verletzungen im Sport und im Alltag, z.B. beim Stürzen.

Drehen kann geübt werden: beim Wälzen, Rollen und Fallen, bei Richtungswechseln um verschiedene Achsen, beim Überschlagen, bei Rotationen während Sprüngen, beim Auf-, Ab- und Umschwingen u.a.m.

Schaukeln und Schwingen

Schaukeln und Schwingen sind elementare Bewegungsformen. Die Angst vor Unfällen verdrängt diese beglückenden Grundtätigkeiten immer mehr aus dem Sportunterricht. Das rhythmische Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen und der Schwerelosigkeit im Umkehrpunkt stimuliert die sinnliche Wahrnehmung. Zudem fördert das Schwingen das Erfahren und Verstehen der Bewegungsgesetze und den Aufbau von entsprechenden Koordinationsmustern. Das rhythmische Schwingen und Schaukeln kann das Nervensystem beruhigen. Die vielfältigen Anforderungen beim Umsteuern der Pendelbewegungen zu Aufschwung- oder gar Überschlagbewegungen vermitteln umfassende Bewegungserfahrungen und -erlebnisse. Traditionelle turnerische Bewegungsstrukturen wie z.B. das Kippen und Stemmen basieren auf Schwungbewegungen und ermöglichen weitere Erfahrungen.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene empfinden Lust und Freude beim rhythmischen «Auf und Ab», beim «Hin und Her» und bei der regelmässigen Schwerelosigkeit in den Umkehrpunkten. Das wechselseitige Verlagern des Körperschwerpunktes mit entsprechend abgestimmtem Spannen und Entspannen der Muskulatur und die erhöhte Beanspruchung des Atem- und Blutkreislaufsystems vermitteln ein entspannendes Wohlgefühl.

Schaukeln und Schwingen kann geübt werden: an den Schaukelringen und am Tau, am Reck, am Barren, auch kopfüber im Hang, an speziellen Schaukel- und Schwung-Geräten, durch spezielle Schaukel- bzw. Schwungtechniken wie Kippen, Felgen, Stemmen, bei Unterschwingen u.a.m.

Bewegen auf Rollen und Rädern, Rutschen und Gleiten

Die Frage, wie man den Reibungswiderstand reduzieren kann, beschäftigt die Menschen seit Urzeiten. Die Erfindung des Rades bedeutet diesbezüglich einen Meilenstein. Im Laufe der Zeit wurden verschiedene Roll- und Gleittechniken und entsprechende Sportgeräte (z.B. In-Line-Skates) entwickelt.

Rollen und Gleiten fasziniert Kinder und Jugendliche. Es fordert zum Gestalten eines erlebnisreichen Sportunterrichtes heraus, der neue Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen ermöglicht. Entsprechende Sportgeräte können den Sportunterricht besonders attraktiv werden lassen.



Es ist faszinierend, sich vom Boden zu lösen und, (scheinbar) von der Wirkung der Schwerkraft befreit, gleichsam «abzuheben», auf Kufen, Rollen oder Rädern die Fliehkraft zu erleben und sich dennoch im Gleichgewicht zu halten. Trotz dieser Faszination muss von Anfang an dem Aspekt der Sicherheit grosse Beachtung geschenkt werden, insbesondere beim Rollschuh- und Rollbrettfahren. Handgelenk-, Kniegelenk- und Ellbogenschutz sowie der Helm gehören von Anfang an zur Standardausrüstung.

Bewegen auf Rollen und Rädern, Bewegen beim Rutschen und Gleiten kann geübt werden: auf Rollschuhen, mit dem Rollbrett, mit Fahrrädern, auf Teppichfliesen, Stoffschuhen, Plastiksäcken, auf der schiefen Ebene, auf Rutschbahnen, auf rutschigen Bodenbelägen, auf Schnee und Eis, im Wasser u.a.m.

Kämpfen

Kämpfen heisst, sich mit seinem Gegenüber im Rahmen von vereinbarten Regeln in der direkten körperlichen Auseinandersetzung, im fairen Zweikampf zu messen und «kultiviert zu streiten». Dabei geht es zuerst darum, sich durch raffinierten Körpereinsatz gegenseitig aus dem Gleichgewicht und schliesslich zu Fall zu bringen und am Boden festzuhalten oder zu kontrollieren. Andererseits will man das eigene Gleichgewicht und den Stand halten und sich nicht «unterkriegen» lassen. Dieser intensive Bewegungsdialog erfordert Risikobereitschaft, Mut, den Willen zu gewinnen, aber auch Bereitschaft, allenfalls im wahrsten Sinne des Wortes zu «unterliegen». Es ist unerlässlich, aufeinander Rücksicht zu nehmen und Sicherheitsregeln einzuhalten. Selbstbeherrschung und Fairness werden geübt und gefördert. Elementare Regeln werden vereinbart und eingehalten. (Regelbeispiele: Es soll nicht wehtun. Stoppzeichen: Ausruf «Halt» oder mit der Hand auf den Boden klopfen). Das Üben des richtigen Fallens und das Trainieren von spezifischen Handlungsmustern (Falltechniken, Griffe) sind wichtige Voraussetzungen für das «Miteinander-Kämpfen». Sie tragen zur Erweiterung des Bewegungsschatzes bei. Zudem sind diese Fähigkeiten als Elemente der Unfall- und Verletzungsprophylaxe im Alltag nützlich. Faire Zweikämpfe ermöglichen Erlebnisse, welche die Freude am Kämpfen wecken und die zur Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit beitragen können.

Kämpfen kann geübt werden: bei Rauf- und Kampfspielen, beim Schwingen und Ringen, bei Judo, Karate u.a.m.

Kooperieren

Kooperieren ist keine eigentliche Sporttätigkeit, sondern eine Verhaltensweise, die in vielen Formen bei Bewegung, Spiel und Sport wichtig ist (→ Soziale Handlungsfähigkeit durch Sport: Vgl. Bro 1/1, S. 23). Das Turnen mit und an Geräten und das dabei oft zwingend nötige gegenseitige Helfen und Sichern bieten besonders geeignete Erfahrungs- und Lerngelegenheiten des sozialen Handelns. Deshalb wird das Kooperieren in dieser Broschüre exemplarisch aufgenommen und in den Stufenbänden mit Beispielen ergänzt.

Kooperieren kann geübt werden: beim Führen und Folgen, beim Helfen und Sichern, beim Gestalten von Bewegungen in Gruppen (z.B. Pyramiden), beim Synchronturnen und -schwimmen, Tragen oder Getragenwerden u.a.m.

→ Kämpfen – auch ein interkultureller Aspekt im Sportunterricht: Vgl. Bro 7/1, S. 8



Gleichgewicht gewahrt bleibt. Das ständige Wahrnehmen, Reagieren und Ausgleichen fördert das Bewegungs- und Körpergefühl. Die Körper- und Bewegungswahrnehmungen sind massgebend am Aufbau des Körperbewusstseins beteiligt und tragen zur Entwicklung einer gesunden Körperhaltung bei.

Vom entdeckenden und spielerischen Klettern auf Bäume und Geräte ist es ein kleiner Schritt zum (gesicherten) Klettern an einer Kletter- oder Felswand. Klettern, beispielsweise an der speziell dafür eingerichteten Schulhausfassade oder an der mit Kletterelementen ausgebauten Kletterstange, ist für die meisten Kinder und Jugendlichen attraktiv.

Klettern kann geübt werden: an der Sprossenwand, am Klettergerüst, an Kletterstangen, an und auf Geräten in der Turnhalle, an und auf Bäumen, mit (Seil-)Sicherung an der Kletterwand oder am Fels u.a.m.

Fliegen

«Fliegende» Kinder können beim erwachsenen Betrachter Besorgnis oder gar Angst auslösen. Da es Erwachsenen nicht mehr ohne weiteres gelingt, das kindliche Bewegungs-Erleben nachzuvollziehen, beurteilen sie das Risiko anders als Kinder. Diese begeben sich aber erfahrungsgemäss in einer vertrauten Umgebung kaum leichtsinnig in Gefahr. Sie wagen sich beim Hinunterspringen nur schrittweise in grössere Höhen. Das Springen und das Abbremsen beim Landen vermittelt ihnen die entsprechenden Informationen für eine differenzierte Wahrnehmung von Raum, Zeit und Schwerkraft, aber auch ein prickelndes Körpergefühl. Das Erlebnis des Fliegens findet seinen Abschluss in der kontrollierten Landung.

In dieser Broschüre stehen die mit dem Springen verbundenen Erfahrungen im Zentrum: Es geht um das Erleben freier *Flugphasen* und gestützter *Stabilisierungsphasen* sowie um das Beherrschen kontrollierter *Landungen*. Jede Landung ist mit einer Belastung des passiven Bewegungsapparates verbunden. Lehrpersonen haben dafür zu sorgen, dass das Abfedern und Auffangen der Belastung korrekt gelernt und konsequent ausgeführt wird. Überdies muss die Landung durch geeignete Unterlagen (Sandgrube, genügend Matten) gedämpft werden.

Ein ganz besonderes Fluggefühl bietet das Wasserspringen, vom Absprung aus der Höhe über das Fliegen zum sanften Eintauchen. Ins Wasser springen ermöglicht Erlebnisse und Bewegungserfahrungen, die allein durch das Gebot der Sicherheit limitiert sind.

Fliegen kann geübt werden: auf, über und von Geräten, beim «Abheben» (z.B. mit Partnerhilfe) zum sicheren Landen, Fliegen mit oder ohne Absprunghilfe mit verschiedenen Geräten, beim Wasserspringen u.a.m.

Drehen

Was treibt Kinder dazu zu rollen, sich zu wälzen oder sich zu überschlagen? Die Suche nach intensivem «Taumelgefühl» und Drehschwindel vermittelt Lust, bedeutet aber auch eine Herausforderung und ermöglicht alltagsferne Körper- und Raumwahrnehmungen. Beim Rollen, Drehen und Überschlagen



➔ Belastungen bei Niedersprüngen: Vgl. Bro 1/1, S. 44

➔ Fliegen und ins Wasser eintauchen: Vgl. Lehrmittel Schwimmen, Bro 3, S. 15 ff.

treten kurzfristig Orientierungsschwierigkeiten auf. Im Spannungsfeld zwischen der Ungewissheit und dem anschliessenden Sicher-auf-die-Beine-Kommen liegt das Erlebnis; es regt zur Wiederholung an.

Vielfältiges Rollen, Wälzen und Überschlagen fördert die Orientierungs- und die Gleichgewichtsfähigkeit (Gleichgewichtsorgan: → Vgl. Bro 1/1, S. 39). Die bei Drehbewegungen erworbenen Fähigkeiten sind nützlich beim Bewältigen von Bewegungsaufgaben. Sie dienen aber auch der Prävention gegen Verletzungen im Sport und im Alltag, z.B. beim Stürzen.

Drehen kann geübt werden: beim Wälzen, Rollen und Fallen, bei Richtungswechseln um verschiedene Achsen, beim Überschlagen, bei Rotationen während Sprüngen, beim Auf-, Ab- und Umschwingen u.a.m.

Schaukeln und Schwingen

Schaukeln und Schwingen sind elementare Bewegungsformen. Die Angst vor Unfällen verdrängt diese beglückenden Grundtätigkeiten immer mehr aus dem Sportunterricht. Das rhythmische Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen und der Schwerelosigkeit im Umkehrpunkt stimuliert die sinnliche Wahrnehmung. Zudem fördert das Schwingen das Erfahren und Verstehen der Bewegungsgesetze und den Aufbau von entsprechenden Koordinationsmustern. Das rhythmische Schwingen und Schaukeln kann das Nervensystem beruhigen. Die vielfältigen Anforderungen beim Umsteuern der Pendelbewegungen zu Aufschwung- oder gar Überschlagbewegungen vermitteln umfassende Bewegungserfahrungen und -erlebnisse. Traditionelle turnerische Bewegungsstrukturen wie z.B. das Kippen und Stemmen basieren auf Schwungbewegungen und ermöglichen weitere Erfahrungen.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene empfinden Lust und Freude beim rhythmischen «Auf und Ab», beim «Hin und Her» und bei der regelmässigen Schwerelosigkeit in den Umkehrpunkten. Das wechselseitige Verlagern des Körperschwerpunktes mit entsprechend abgestimmtem Spannen und Entspannen der Muskulatur und die erhöhte Beanspruchung des Atem- und Blutkreislaufsystems vermitteln ein entspannendes Wohlgefühl.

Schaukeln und Schwingen kann geübt werden: an den Schaukelringen und am Tau, am Reck, am Barren, auch kopfüber im Hang, an speziellen Schaukel- und Schwung-Geräten, durch spezielle Schaukel- bzw. Schwungtechniken wie Kippen, Felgen, Stemmen, bei Unterschwingen u.a.m.

Bewegen auf Rollen und Rädern, Rutschen und Gleiten

Die Frage, wie man den Reibungswiderstand reduzieren kann, beschäftigt die Menschen seit Urzeiten. Die Erfindung des Rades bedeutet diesbezüglich einen Meilenstein. Im Laufe der Zeit wurden verschiedene Roll- und Gleittechniken und entsprechende Sportgeräte (z.B. In-Line-Skates) entwickelt.

Rollen und Gleiten fasziniert Kinder und Jugendliche. Es fordert zum Gestalten eines erlebnisreichen Sportunterrichtes heraus, der neue Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen ermöglicht. Entsprechende Sportgeräte können den Sportunterricht besonders attraktiv werden lassen.



Es ist faszinierend, sich vom Boden zu lösen und, (scheinbar) von der Wirkung der Schwerkraft befreit, gleichsam «abzuheben», auf Kufen, Rollen oder Rädern die Fliehkraft zu erleben und sich dennoch im Gleichgewicht zu halten. Trotz dieser Faszination muss von Anfang an dem Aspekt der Sicherheit grosse Beachtung geschenkt werden, insbesondere beim Rollschuh- und Rollbrettfahren. Handgelenk-, Kniegelenk- und Ellbogenschutz sowie der Helm gehören von Anfang an zur Standardausrüstung.

Bewegen auf Rollen und Rädern, Bewegen beim Rutschen und Gleiten kann geübt werden: auf Rollschuhen, mit dem Rollbrett, mit Fahrrädern, auf Teppichfliesen, Stoffschuhen, Plastiksäcken, auf der schiefen Ebene, auf Rutschbahnen, auf rutschigen Bodenbelägen, auf Schnee und Eis, im Wasser u.a.m.

Kämpfen

Kämpfen heisst, sich mit seinem Gegenüber im Rahmen von vereinbarten Regeln in der direkten körperlichen Auseinandersetzung, im fairen Zweikampf zu messen und «kultiviert zu streiten». Dabei geht es zuerst darum, sich durch raffinierten Körpereinsatz gegenseitig aus dem Gleichgewicht und schliesslich zu Fall zu bringen und am Boden festzuhalten oder zu kontrollieren. Andererseits will man das eigene Gleichgewicht und den Stand halten und sich nicht «unterkriegen» lassen. Dieser intensive Bewegungsdialog erfordert Risikobereitschaft, Mut, den Willen zu gewinnen, aber auch Bereitschaft, allenfalls im wahrsten Sinne des Wortes zu «unterliegen». Es ist unerlässlich, aufeinander Rücksicht zu nehmen und Sicherheitsregeln einzuhalten. Selbstbeherrschung und Fairness werden geübt und gefördert. Elementare Regeln werden vereinbart und eingehalten. (Regelbeispiele: Es soll nicht wehtun. Stoppzeichen: Ausruf «Halt» oder mit der Hand auf den Boden klopfen). Das Üben des richtigen Fallens und das Trainieren von spezifischen Handlungsmustern (Falltechniken, Griffe) sind wichtige Voraussetzungen für das «Miteinander-Kämpfen». Sie tragen zur Erweiterung des Bewegungsschatzes bei. Zudem sind diese Fähigkeiten als Elemente der Unfall- und Verletzungsprophylaxe im Alltag nützlich. Faire Zweikämpfe ermöglichen Erlebnisse, welche die Freude am Kämpfen wecken und die zur Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit beitragen können.

Kämpfen kann geübt werden: bei Rauf- und Kampfspielen, beim Schwingen und Ringen, bei Judo, Karate u.a.m.

Kooperieren

Kooperieren ist keine eigentliche Sporttätigkeit, sondern eine Verhaltensweise, die in vielen Formen bei Bewegung, Spiel und Sport wichtig ist (➔ Soziale Handlungsfähigkeit durch Sport: Vgl. Bro 1/1, S. 23). Das Turnen mit und an Geräten und das dabei oft zwingend nötige gegenseitige Helfen und Sichern bieten besonders geeignete Erfahrungs- und Lerngelegenheiten des sozialen Handelns. Deshalb wird das Kooperieren in dieser Broschüre exemplarisch aufgenommen und in den Stufenbänden mit Beispielen ergänzt.

Kooperieren kann geübt werden: beim Führen und Folgen, beim Helfen und Sichern, beim Gestalten von Bewegungen in Gruppen (z.B. Pyramiden), beim Synchronturnen und -schwimmen, Tragen oder Getragenwerden u.a.m.

➔ Kämpfen – auch ein interkultureller Aspekt im Sportunterricht: Vgl. Bro 7/1, S. 8



3 Lernen und Lehren

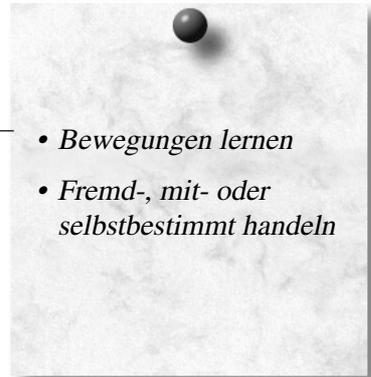
Bewegungen lernen

Ein handlungsorientierter Unterricht basiert auf einem intensiven Lehr-Lern-Dialog (➔ Vgl. Bro 1/1, S. 51). Lernende *nehmen wahr* (z.B. das Vorzeigen der Lehrperson), *verarbeiten* (machen sich ein inneres Bild, vergleichen mit ähnlichen oder bekannten Bewegungsmustern) und *führen aus*. Dann wird das Lernresultat mit dem Lernziel verglichen. Rückmeldungen von der Lehrperson (Aussensicht) und Wahrnehmungen durch die Lernenden selbst (Innensicht) werden verarbeitet und in Bewegung umgesetzt. Die Lehrperson oder Mitlernende beobachten, unterstützen und begleiten diesen Prozess.

Damit eine Bewegung (Fertigkeit) *erworben* werden kann, sind entsprechende Voraussetzungen und konditionelle, koordinative, emotionale sowie kognitive *Fähigkeiten* nötig. Erworbene *Fertigkeiten* bilden wiederum die Voraussetzung (Fähigkeiten) für den Erwerb neuer Fertigkeiten. Welche komplexen Zusammenhänge einen Lehr-Lern-Prozess beeinflussen, wird exemplarisch am Beispiel des Überschlages vorwärts gezeigt (➔ Vgl. 1/1, S. 52/53). Auch bei einfacheren Bewegungsaufgaben sollte die Lehrperson die wichtigsten Zusammenhänge und die nötigen Voraussetzungen kennen.

Fremd-, mit- oder selbstbestimmt handeln

Die Wahl der Methode muss sich an den Voraussetzungen der Lernenden und an der Zielsetzung orientieren. In der folgenden Tabelle werden einige Praxisbeispiele vorgestellt, die Möglichkeiten für *fremd-, mit- oder selbstbestimmtes* Lernen und Handeln aufzeigen.



➔ Fähigkeiten und Fertigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 37 und 49

➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

	fremdbestimmt 	mitbestimmt 	selbstbestimmt 
Unterstufe	Der Aufbau zum «Purzelbaum» rückwärts wird von der Lehrperson wie folgt vorgegeben und organisiert: <ul style="list-style-type: none"> • Schaukeln auf dem Rücken mit eng angehockten Beinen • Rolle rw. auf schiefer Eben (Sprungbrett unter Matte) • Rolle rw. mit Abstoss usw. 	In einem Gerätegarten werden sowohl von der Lehrperson vorgegebene wie auch von den Kindern selber gefundene Übungen und «Kunststücke» gelernt und gemeinsam geübt.	Eine Gruppe von Kindern stellt eine Lern- und Übungsstation mit Matten und Kastenelementen bereit und erfindet selbständig eigene Aufgaben und «Kunststücke».
Mittelstufe	Unter Anleitung der Lehrperson werden Rollen vw. und rw., Rad links und rechts sowie bestimmte Sprünge gelernt und zu einer vorbestimmten Bewegungsfolge verbunden.	Aus einer Reihe von vorgegebenen und gelernten Bewegungsabläufen wählen die Schülerinnen und Schüler jene aus, an denen sie weiter arbeiten wollen.	In Gruppen werden Elemente einer Bewegungsfolge unter gegenseitiger Absprache erprobt, geübt und zu individuellen Abläufen ausgestaltet.
Oberstufe	Alle üben die Elemente Handstandabrollen, Sprungrolle, Rolle rw. zum Stand, Rad links und rechts. Diese Elemente werden zu einer für alle gleichen oder bei grossen Leistungsunterschieden individuell abgestuften Bewegungsfolge verbunden.	Jede Schülerin oder jeder Schüler kombiniert die eingeführten und geübten Elemente des Bodenturnens zu einer eigenen Bewegungsfolge.	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich selbst individuell angepasste Ziele. Sie wählen für eine bestimmte Übungszeit die Geräte wie auch die Übungen selber aus, die sie lernen, üben, variieren, gestalten und evaluieren wollen.

Praxisbeispiele zu den Lehr-Lern-Formen *fremd-, mit- und selbstbestimmt* für die Unter-, Mittel- und Oberstufe

4 Unterrichten

4.1 Planen

Voraussetzungen

Die Auswahl der Geräte, der Tätigkeiten und der Bewegungsformen ist auf die unterschiedlichen *personalen Voraussetzungen* der Schülerinnen und Schüler abzustimmen. Gestörte Sinneswahrnehmung, ungünstig entwickelte Kraft-Last-Verhältnisse, entsprechende Kraft- oder Beweglichkeitsmängel, emotionale und soziale Ängste sind oft hemmend für spontanes Erproben oder für die Bereitschaft zum Lernen. Eine angstfreie und auf Vertrauen basierende Lehr-Lern-Atmosphäre beim Turnen mit und an Geräten setzt voraus, dass die Lernenden ihre Bedenken oder Ängste anmelden dürfen. Offene Aufgaben, bei denen *alle* ungehindert und ohne Leistungsdruck mitmachen können, erleichtern den Beginn einer Lektion.

Die *materialen Voraussetzungen* spielen in diesem Lernbereich eine wichtige Rolle. Vor der Lektion ist das Material zu prüfen, gewisse Geräte vorzubereiten und bereitzustellen (z.B. Minitrampolin montieren, Barrenhöhe einstellen usw.) und die Anzahl der zur Verfügung stehenden Geräte und Utensilien festzustellen.

Inhalte, Ziele, Akzente

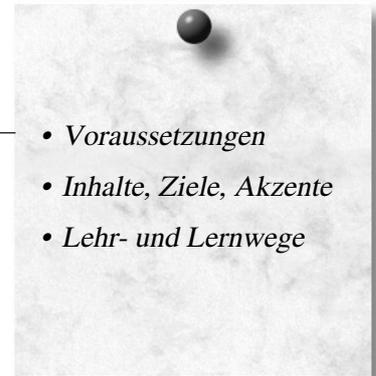
In der langfristigen Planung (Semester, Unterrichtseinheiten) sind einige Inhalte aus der Vielfalt der Möglichkeiten im Bereich Balancieren, Klettern, Drehen... auszuwählen, individuelle Ziele zu setzen, z.B. in Form von einigen **T**-Übungen. In der kurzfristigen Planung kann auf spezielle Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler eingegangen werden.

Lehr- und Lernwege

Die Wahl der Methoden hängt vom Inhalt und von der Zielsetzung ab. Für risikoreiche Bewegungsaufgaben empfiehlt sich eine klare Führung durch die Lehrperson (fremdbestimmtes Handeln). Sobald die Lernenden die nötigen Helfergriffe, die Hilfebewegungen und die entscheidenden Bewegungskriterien (Kernpunkte) kennen, ist mit- und selbstbestimmtes Lernen und Handeln möglich. Der angepasste Einsatz von Medien und das Aufzeigen von Ursache und Wirkung oder von Bewegungszusammenhängen kann das Lernen wesentlich erleichtern.

Durch *lernerleichternde Bedingungen*, z.B. mit Hilfe geeigneter Lernhilfen oder mit der Unterstützung durch Mitlernende, können beim Erwerben von Fertigkeiten die meist grossen Unterschiede innerhalb derselben Turnklasse weitgehend aufgefangen werden. Es sind immer ausreichende Sicherheitsmassnahmen einzuplanen. Beispiele:

- Besser zu viele als zu wenige Matten legen
- Helfen und Sichern konsequent erwerben und anwenden
- Magnesia bereitstellen, insbesondere beim Turnen an Reck und Ringen
- Bei «alternativen Sportgeräten» deren Verwendung und allfällige Sicherheitsvorkehrungen mit der Herstellerfirma abklären



➔ Ziele der Lernenden und Ziele der Lehrpläne:
Vgl. Bro 1/1, S. 56 f.

➔ Fremd-, mit oder selbstbestimmt handeln:
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

🌐 Sicherheit:
Vgl. Bro 1/1, S. 29

4.2 Durchführen

Einstimmen

Für den Beginn des Unterrichts an und mit Geräten sind Verhaltensregeln abzusprechen. Schülerinnen und Schüler, die früher anwesend sind, sollen sich an bestimmten Geräten bewegen dürfen. Die Bewegungs-Grundmuster, welche für den folgenden Lerninhalt wichtig sind, können bereits im Rahmen des Aufwärmens gezielt integriert werden (→ Aufwärmen: Vgl. Bro 1/1, S. 67). Dadurch werden gute Lernvoraussetzungen geschaffen. Beispiele:

- Das Auf- und Einstellen der Geräte wird ins Aufwärmprogramm integriert.
- Rollformen auf den Matten als Vorbereitung für Rotationen
- Geschicklichkeitsübungen mit einfachen offenen oder strukturierten Aufgabenstellungen an oder mit den Geräten
- Spiel- und Übungsformen zu zweit oder zu dritt an Geräten, als Vorbereitung auf das bevorstehende Helfen und Sichern
- Übungen zum Rhythmus oder zu anderen Elementen, die für das anschließende Bewegungslernen von Bedeutung sind
- Spannungsübungen im Hinblick auf spezielle Fertigkeiten

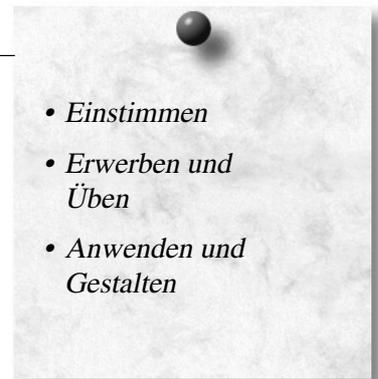
Erwerben und Üben

Eigenständiges Entdecken von Bewegungsgesetzen, Erproben von selbst erzeugten Kraftwirkungen, Beeinflussen lustvoller Beschleunigung und Verzögerung, Auskosten von gegensätzlicher Erfahrung der Erdschwere und der Schwerelosigkeit, raumorientiertes Drehen und Fliegen aber auch gemeinsames, verantwortungsbewusstes Helfen und Sichern am Gerät wirken förderlich auf die Entwicklung des Selbstvertrauens und der Selbstständigkeit. Neben dem entdeckenden Lernen soll immer wieder genügend Zeit und Raum für das systematische Üben und individuell optimale Verbessern von Bewegungselementen eingesetzt werden. Dies ist in Interessen- oder Leistungsgruppen besonders gut möglich.

Anwenden und Gestalten

In dieser Phase werden die Bewegungsabläufe verfeinert und ausgestaltet. Dabei nehmen die Lehrperson und die Mitlernenden Anteil, indem sie beobachten, beurteilen und beraten. In einem schülerorientierten Unterricht werden die Bewegungsideen und Bewegungsentdeckungen der Lernenden akzeptiert, aufgenommen und weiterentwickelt. Wenn die Kinder und Jugendlichen beim Turnen an und mit Geräten ihre eigenen Bewegungen verwirklichen dürfen, dann sind sie auch eher bereit, bestimmte Fertigkeiten durch ausdauerndes Üben qualitativ zu verbessern. In jeder Klasse gibt es Schülerinnen und Schüler, die sich gerne als Lehrende zur Verfügung stellen.

Beim Turnen an Geräten werden einzelne spezifische Muskelgruppen intensiv beansprucht. Mit langsamen Streckungen und Beugungen der betreffenden Körperpartien, mit Spannungs-, Entspannungs- oder Atmungsübungen wird zum Abschluss der Körper von Belastung wieder auf Ruhe eingestellt. Abschliessend wird aufgeräumt, gemeinsam oder nach Aufgabenbereichen in Gruppen aufgeteilt.



→ Erwerben – Anwenden – Gestalten: Vgl. Bro 1/1, S. 49

→ Mitbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.;
Individualisieren:
Vgl. Bro 1/1, S. 19 und 48 ff.

→ Den Unterricht abschliessen: Vgl. Bro 1/1, S. 73

4.3 Auswerten

Das Lernresultat vorzeigen

Am Schluss einer Lernsequenz wird in irgendeiner Form Bilanz gezogen. Dies kann in einer kurzen Aussprache, als Zusammenfassung mit Ausblick auf die nächste Lektion, aber auch in Form einer kleinen Demonstration oder eines Wettbewerbes erfolgen. Beispiele:

- Einzelne Lerngruppen zeigen, wie sie die Aufgabenstellung «Rhythmische Gerätebahn zu zweit» interpretiert und geübt haben. Solche Situationen können nochmals zu einem Höhepunkt der Lektion werden.
- Eine Gruppe versucht, eine Kraft- oder Geschicklichkeitsübung in einer bestimmten Zeit so oft wie möglich auszuführen.
- Ein Bewegungsablauf wird in grossen Gruppen synchron ausgeführt usw.



Lernresultate analysieren

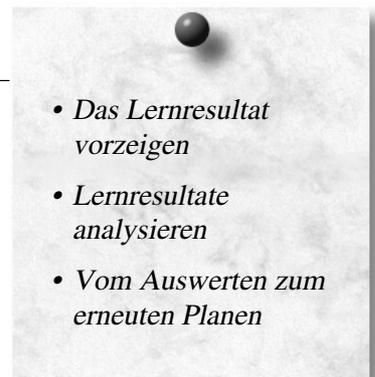
Fragen zum Lernverlauf können Klarheit schaffen und für alle Beteiligten wichtige Informationen liefern.

Beispiele:

- Was ist für euch das Wichtigste, was ihr heute gelernt habt?
- Wer hatte Lernschwierigkeiten? Wo? An welchem Gerät? Warum?
- Warum hat diesmal die Zusammenarbeit viel besser geklappt als in der vergangenen Lektion?
- Welche Veränderungen oder welche neuen Lernziele wollen wir für die nächste Lernphase einplanen?
- Welches Element wollt ihr als Lernkontrolle wählen und in der nächsten Lektion besonders intensiv üben?

Vom Auswerten zum erneuten Planen

Wenn die Schülerinnen und Schüler bereits nach Abschluss einer Lernsequenz auf die nächste Sportlektion eingestimmt werden können und wenn sie spüren, dass ihre Vorschläge und Anregungen ernst genommen werden, dann sind das gute Voraussetzungen für die weitere Arbeit.



➔ Auswerten:
Vgl. Bro 1/1, S. 74 ff.

➔ Handeln – Reflektieren:
Vgl. Bro 1/1, S. 61

Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

AYRES, A.:	Bausteine der kindlichen Entwicklung; die Bedeutung der Integration der Sinne auf die Entwicklung des Kindes. Berlin/Heidelberg 1984.	Darstellung der emotionalen Entwicklung in Abhängigkeit zu sensorischen Erfahrungen
HOTZ, A. / WEINECK, J.:	Optimales Bewegungslernen. Erlangen 1983.	Praxisbezogene Theorie des Bewegungslernens
KIPHARD, E.:	Motopädagogik. Psychomotorische Entwicklungsförderung, Bd. 1. Dortmund 1979.	Theorie und Praxis der psychomotorischen Entwicklungsförderung für Schule und Alltag
MILZ, H.:	Der wiederentdeckte Körper – Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst. München 1992.	Die Entfaltung des Potentials unserer Sinne über elementare Körpererfahrungen
NICKEL, U.:	Kinder brauchen ihren Sport. Celle 1990.	Die Primärbedürfnisse als Grundlage des Sports mit Kindern; mit vielen Praxisbeispielen
PIAGET, J.:	Das Erwachen der Intelligenz beim Kind. Der Aufbau der Wirklichkeit beim Kinde. Gesammelte Werke Bd. 1 u. 2. Stuttgart 1975.	Die wichtigsten Studien Piagets über die Entwicklung der kognitiven Strukturen
SCHERLER, K.H.:	Bewegung als Zeichen, aus: Gabler/Göhner (Hrsg.): Für einen besseren Sport. Tübingen 1990.	Die Bedeutung und Funktionsvielfalt der Bewegung aus semantischer Sicht
ZIMMER, R. / CIRCUS, H.:	Psychomotorik. Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen. Schorndorf 1987.	Spiel und Sport als präventive Massnahme für die Entwicklungsförderung von Kindern

Video-Filme:

ESSM:	Künstliche Kletterwände. Magglingen 1987.
ESSM:	Serie Geräteturnen: Magglingen 1990.
ESSM:	Judo. Magglingen 1987.

Adressen:
