

**Lehrmittel Sporterziehung Band 1**

# Grundlagen

*SPORTERZIEHUNG*

*EDUCATION PHYSIQUE*

*EDUCAZIONE FISICA*

*EDUCAZIUN FISICA*



# Vorspann

# Grundlagen

**Autoren:** Karl Ernst und Walter Bucher  
**Grafische Gestaltung:** Daniel Lienhard  
**Projektleitung:** Walter Bucher  
**Herausgeber:** Eidgenössische Sportkommission ESK

## Übersicht Lehrmittelreihe / Medien / Speziallehrmittel

### Bezugsquellen:

<b>Band 1</b>	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen Form. 323.001 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Lehrbeilage:</b>	CD-ROM mit Foliensatz; Modelle, Filmsequenzen u.a.m. Form. 323.001.1 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Band 2</b>	Vorschule Form. 323.002 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Band 3</b>	1. – 4. Schuljahr Form. 323.003 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Lehrbeilagen:</b>	* Unterrichtshilfen * Sportheft 1. – 3. Schuljahr	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
<b>Band 4</b>	4. – 6. Schuljahr Form. 323.004 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Lehrbeilagen:</b>	* Unterrichtshilfen * Sportheft 4. – 6. Schuljahr	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
<b>Band 5</b>	6. – 9. Schuljahr Form. 323.005 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
	* Sportheft 6. – 9. Schuljahr	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
<b>Band 6</b>	10. – 13. Schuljahr (inkl. Sportheft) Form. 323.006 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Lehrbeilage:</b>	Sportheft 10. – 13. Schuljahr Form. 323.006.1 d (Broschüre)	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Musik-CD</b>	* Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen» ISBN 3-9521843-1-5	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
<b>VIDEO</b>	** Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen»	** <b>ISSW</b> Bremgartenstrasse 145 3012 <b>Bern</b>

## Speziallehrmittel

<b>Schwimmen</b>	Lehrmittel für alle Stufen inkl. Testunterlagen Form. 323.010 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Lehrbeilage:</b>	CD-ROM mit Reihenbildern, Filmsequenzen von Wassersportarten u.a.m. Nur als Macintosh-Version! Form. 323.011 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

### 7. Auflage Band 1

(Grundlagen) 2005

© Eidg. Sportkommission ESK

Form. 323.001 d 2.05 4000

# 1 Inhaltsübersicht Band 1

Broschüre	Kapitel	Seite
<b>Vorspann</b>	1 Inhaltsübersicht Band 1	3
	2 Geleitwort des Herausgebers	4
	3 Vorwort	5
	4 Didaktisches Konzept	6
	5 Strukturelles und grafisches Konzept	7
	6 Inhaltliches Konzept	8
	7 Sachregister	9
	8 Bearbeitungsteam Band 1	12
	• Didaktische Landkarte	3. Umschlagseite
<b>Bro 1</b>	<b>Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen</b>	
	1 Sinn und Bedeutung der Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung	2
	2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	16
	3 Lernen und Lehren	46
	4 Sportunterricht planen	61
	5 Sportunterricht durchführen	66
	6 Sportunterricht auswerten	74
<b>Bro 2</b>	<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>	
	1 Sinn und Bedeutung von Bewegen, Darstellen, Tanzen	2
	2 Inhalt und Ziele	5
	3 Lernen und Lehren	8
	4 Unterrichten	13
<b>Bro 3</b>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>	
	1 Sinn und Bedeutung von Balancieren, Klettern, Drehen	2
	2 Inhalt und Ziele	4
	3 Lernen und Lehren	8
	4 Unterrichten	9
<b>Bro 4</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	
	1 Sinn und Bedeutung von Laufen, Springen, Werfen	2
	2 Inhalt und Ziele	4
	3 Lernen und Lehren	6
	4 Unterrichten	8
<b>Bro 5</b>	<b>Spielen</b>	
	1 Sinn und Bedeutung von Spielen	2
	2 Inhalt und Ziele	5
	3 Lernen und Lehren	7
	4 Unterrichten	13
<b>Bro 6</b>	<b>Im Freien</b>	
	1 Sinn und Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport im Freien	2
	2 Inhalt und Ziele	3
	3 Lernen und Lehren	4
	4 Unterrichten	5
<b>Bro 7</b>	<b>Übergreifende Anliegen</b>	
	1 Bewegte Schule	2
	2 Behinderte und Sport	6
	3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht	7
	4 Projekte	9
	5 Sportanlässe und Feste	11
	6 Lager	13
	7 Didaktische Unterrichtshilfen und Medien	14

---

## 2 Geleitwort des Herausgebers

---

Neue Impulse geben – in Bewegung bringen, konkret werden lassen, was in so vielen Kommissionen und anlässlich von Kongressen für eine zeitgemässe Sporterziehung postuliert und diskutiert worden ist – genau das wollen die nun vorliegenden Lehrmittel. Sie sollen für Lehrerinnen und Lehrer eine Hilfe sein, gute Ideen und neue Einsichten der Sporterziehung in die Praxis umzusetzen.

Die Lehrmittel lassen viel Raum für Selbständigkeit und für eigene Gestaltung. Letztlich ist es die Lehrperson, die für den Unterricht verantwortlich ist. Sie arbeitet mit den geeigneten Lehrmitteln, wählt aus einem reichen Angebot aus, regt an, beobachtet, plant, evaluiert und koordiniert. Wie heisst es doch so schön bei den koordinativen Fähigkeiten: orientieren, rhythmisieren, reagieren, differenzieren und dabei immer im Gleichgewicht bleiben.

Mit grossem Aufwand und viel Engagement sind die neuen Lehrmittel erarbeitet worden. Das demokratisch breit abgestützte Projekt von Walter Bucher wird erst dann zum Erfolg, wenn die Lehrmittel im Unterricht bei den Schülerinnen und Schülern etwas auslösen, wenn sie dazu beitragen, die Ziele für eine sinnvolle Sporterziehung für Kinder und Jugendliche zu erreichen.

Für die hervorragende Arbeit danken wir *allen*, die mitgeholfen haben, diese Lehrmittel mitzugestalten. Ganz besonders danken wir dem Projektleiter Walter Bucher und seinem Team, der Arbeitsgruppe Lehrmittel mit ihrem Präsidenten Martin Ziörjen und dem Beurteilungsteam unter dem Vorsitz von Raymond Bron.

Die Eidgenössische Sportkommission (ESK) ist überzeugt, dass die Lehrmittelreihe die hohen Anforderungen erfüllen wird.

30. Oktober 1996

**Eidgenössische  
Sportkommission**

Heidi-Jacqueline Haussener  
Präsidentin

**Ausschuss für Turn- und  
Sportunterricht in der Schule**

Jürg Kappeler  
Präsident

---

---

## 3 Vorwort

---

Über 50 Personen haben im Verlauf von 3 Jahren bei der Bearbeitung des vorliegenden Grundlagenbandes mitdiskutiert, geschrieben, korrigiert, Ideen eingebracht, Meinungen vertreten und für ihre Ideen gekämpft. Dies hat den Entstehungsprozess verlängert, aber auch das Produkt bereichert.

Der vorliegende Band 1 «Grundlagen» ist vor allem ein *Didaktikbuch* für die Volksschullehrerinnen und -lehrer sowie eine Lehr- und Lernhilfe für die Ausbildung der Lehrkräfte. In den Stufenbänden 2–6 werden die theoretischen Grundlagen stufenspezifisch in die Praxis umgesetzt. Im Grundlagenband wird nicht auf Wissenschaftlichkeit verzichtet, wohl aber auf eine umfassende Standortbestimmung der gegenwärtigen Forschung in Sportwissenschaft und Sportdidaktik.

Lehrpersonen und Studierende finden in diesem Lehrmittel pointierte Stellungnahmen, die Grundlage für die Diskussion und damit für das Erarbeiten eigener Positionen sein sollen. Die Aussagen sind als Impulse und nicht als unumstößliche Dogmen zu betrachten. Jede Aussage über Unterricht muss auf ihre Gültigkeit in Bezug auf die eigene Situation überprüft und allenfalls angepasst oder zurechtgerückt werden.

Lehrmittel können den Unterricht nicht grundlegend verbessern oder ändern. Entscheidend ist und bleibt die *Lehrperson*, einerseits als Vorbild, andererseits mit ihrem Engagement, ihrer Fachkompetenz und ihrer Begeisterungsfähigkeit. Damit Lehrpersonen aber ihr Handeln begründen können, brauchen sie einen Orientierungsrahmen. Diesen aufbauen und sichern zu helfen, ist die Absicht der Autoren.

Im Unterricht treffen sich Lehrende und Lernende. Beide Seiten haben Erwartungen und bringen Erfahrungen mit. Es ist ein Anliegen des Autorenteam, Lehrende und Lernende zu einem handlungsorientierten *Lehr-Lern-Dialog* anzuleiten. In einem so verstandenen Unterricht spielen die Leitideen «ganzheitlich», «partnerschaftlich» und «selbständig» eine wichtige Rolle.

Ich danke allen, die bei der Realisierung dieser hoch gesteckten Ziele mitgeholfen haben.

St. Gallen, 10. Oktober 1996

Für das Bearbeitungsteam  
Walter Bucher, Projektleiter

---

## 4 Didaktisches Konzept

Im vorliegenden Lehrmittel gehen wir von drei Fragen aus, welche für jeden Unterricht wichtig sind: **Wozu?–Wie?–Was?**

### Wozu?

Lernende und Lehrende betrachten den Sportunterricht unterschiedlich. Deshalb hat er für sie unterschiedliche Bedeutungen. Dementsprechend sind im Unterricht verschiedene Sinnrichtungen möglich, die in der Unterrichtsgestaltung zum Ausdruck kommen. Das Modell der sechs *Sinnrichtungen* soll dies verdeutlichen und wird als Orientierungshilfe dienen.

☉ Sinnrichtungsmodelle:  
Vgl. Bro 1/1, S. 7 und  
Praxisbroschüren 2–6/1

### Wie?

Für das Lehren und Lernen *von Bewegungen* dient ein Stufen-Modell: vom *Erwerben* über das *Anwenden* zum *Gestalten*. Diese Idee wird in Band 1 erklärt und in den Bänden 2–6 stufenangepasst umgesetzt.

➔ Erwerben, Anwenden,  
Gestalten: Vgl. Bro 1/1, S. 48

Die komplexen Zusammenhänge beim Lernen und Lehren von Bewegungen werden als *Handlung* dargestellt. Darunter verstehen wir ein *sinngeleitetes, ziel-, prozess- und ergebnisorientiertes Tun*, welches auf einem bewusst gesteuerten, partnerschaftlichen Lehr-Lern-Dialog aufbaut.

➔ Handlungsorientiert lernen  
und lehren: Vgl. Bro 1/1, S. 51

Für die Unterrichtspraxis bieten sich drei idealtypische Handlungsformen an, die aber in der Regel als Mischformen auftreten. Wir unterscheiden *fremdbestimmtes Handeln* (das heisst von Lehrpersonen, Mitlernenden oder Lehrmitteln geleitet), von den Lernenden *mitbestimmtes* und *selbstbestimmtes Handeln*.

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

Die pädagogisch-didaktischen Leitideen *ganzheitlich – partnerschaftlich – selbständig* ziehen sich wie ein roter Faden durch das Lehrmittel. Der Sport wird nicht nur aus der Sicht normierter Techniken betrachtet, sondern auch mit Blick auf den *ganzen Menschen*. Handlungsorientiertes Lehren und Lernen basiert auf einem *partnerschaftlichen* Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden. Der persönlichen Erfahrung und der *Selbständigkeit* kommt eine grosse Bedeutung zu.

➔ Ganzheitlich, partner-  
schaftlich, selbständig:  
Vgl. Bro 1/1, S. 60

Für die Umsetzung in die Praxis dient der Dreischritt *Planen – Durchführen – Auswerten*. Hier wird die bewusste Verbindung von Planen und Auswerten auf der Ebene des Verstehens und Überdenkens betont. Das Handeln in der Praxis muss sich auf eine begründete Theorie abstützen können: Von der Theorie zum Handeln in der Praxis; von der Praxis durch Nach-Denken zu einer weiterführenden Theorie.

➔ Planen, Durchführen, Aus-  
werten: Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.  
und Bro 2–6/1, Kap. 4-6

### Was?

Die Inhalte für den Sportunterricht sind in den Broschüren 2–7 in verschiedene *Themenbereiche* gegliedert. Dabei werden die oben erwähnten Modelle und Prinzipien praktisch und themenspezifisch umgesetzt.

➔ Inhaltliches Konzept:  
Vgl. Vorspann S. 8 und  
Bro 2–7/1

## 5 Strukturelles und grafisches Konzept

### Band 1:

In *Broschüre 1* von *Band 1* werden die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen entwickelt.

Die *Broschüren 2–5* orientieren sich an praktischen Handlungsfeldern. Die Broschüren 6 und 7 behandeln übergreifende Themenkreise. Letztere werden im Band 1 grundlegend und stufenübergreifend erläutert.

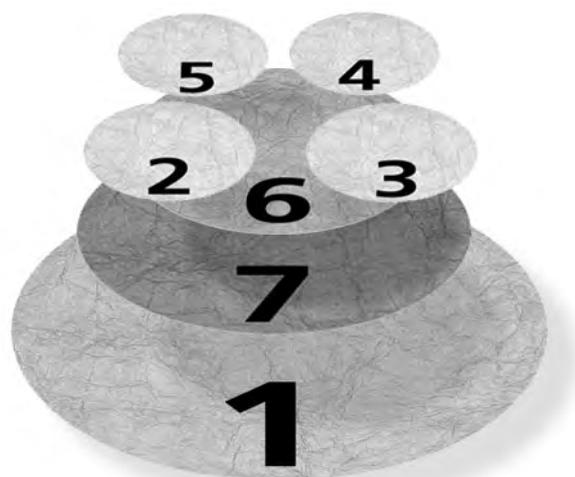
### Stufenbände 2–6:

Sie haben dieselbe Struktur wie Band 1:

In den *Broschüren 1* der *Bände 2–6* werden stufenspezifische Fragen über *Sinn und Bedeutung, Inhalte und Ziele, Lernen und Lehren, Planen – Durchführen – Auswerten* behandelt.

In den *Broschüren 2–7* folgen illustrierte Praxisseiten, ergänzt mit Theorie- und Didaktikhinweisen.

Für den *Schwimmunterricht* empfehlen wir das stufenübergreifende Lehrmittel *Schwimmen*.



### Broschürenkonzept: 7 Broschüren

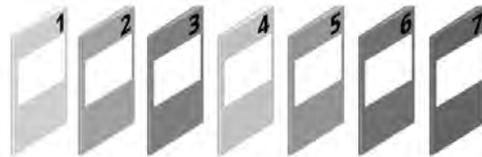
Broschüre 1: *Sporttheorie und Sportdidaktik*

Broschüren 2–5: *Praxisbeiträge*

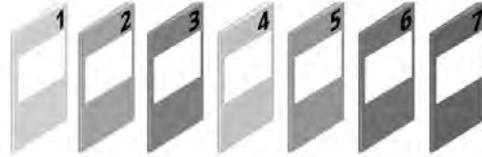
Broschüre 6: *Spiel und Sport im Freien*

Broschüre 7: *Übergreifende Anliegen*

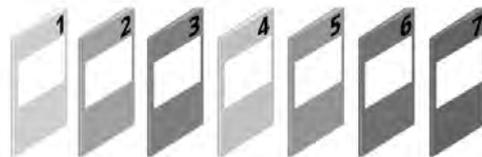
### Grundlagen



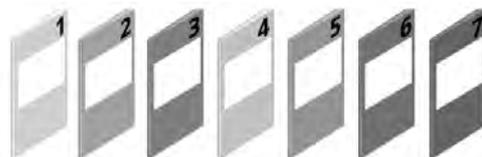
### Vorschule



### 1.–4. Schuljahr



### 4.–6. Schuljahr



### 6.–9. Schuljahr



### 10.–13. Schuljahr



Band 6 ist mit einem Sportheft ergänzt

### Bandkonzept: 6 Bände mit je 7 Broschüren

## 6 Inhaltliches Konzept

### Das Lehrmittel umfasst 6 Bände mit je 7 Broschüren.

Die Broschüre 1 von Band 1 enthält sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen für einen sinngeliteten Sportunterricht. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 sind die stufendidaktischen Grundlagen zu finden.

Körperwahrnehmung sowie Körper- und Bewegungserfahrungen sind für den Menschen wichtige Elemente bewusster Lebensgestaltung. Kinder und Jugendliche sollen den Zugang zu ihrem eigenen Körper finden, diesen ganzheitlich wahrnehmen und erleben, sich mit dem Körper rhythmisch bewegen und sich in verschiedenen (Tanz-)Formen ausdrücken können.

Die Grundtätigkeiten Balancieren, Klettern, Schwingen, Fliegen, Drehen, Bewegung auf Rollen, Rutschen und Gleiten ermöglichen viele Bewegungserlebnisse und -erfahrungen im Umgang mit der Schwerkraft an und mit Geräten. Die Broschüre stellt im weiteren das Kämpfen und Kooperieren dar.

Laufen, Springen und Werfen sind elementare Grundtätigkeiten. Diese werden nicht nur als normierte leichtathletische Disziplinen, sondern auch in ihrer Vielfalt beleuchtet. Dabei wird besonders auf den individuellen Leistungsfortschritt geachtet.

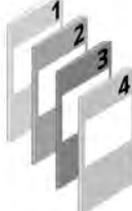
Spielen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Alle Spiele sollen stufengerecht und abgestimmt auf die jeweiligen Voraussetzungen unterrichtet werden. Auf diese Weise werden Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert, die über die Sportspiele hinaus auch im sozialen Umfeld wichtig sind.

Bewegung, Spiel und Sport im Freien bietet viele Lernmöglichkeiten: die Natur zu entdecken, sich in ihr richtig zu verhalten, sie zu schätzen und zu schützen. In dieser Broschüre geht es vor allem um Sportarten, welche unabhängig von normierten Sportanlagen auch in einfachen Verhältnissen durchgeführt werden können.

*Übergreifende Anliegen* umfasst eine Reihe von verschiedenen Beiträgen, in denen Überlegungen zu folgenden Themenbereichen angestellt werden: *Bewegte Schule, Behinderte und Sport, Interkulturelle Aspekte des Sportunterrichts, Projekte, Sportanlässe und Feste, Lager, Einige didaktische Unterrichtshilfen.*

Für den Schwimmunterricht wird die Verwendung des stufenübergreifenden Lehrmittels *Schwimmen* empfohlen:

- Broschüre 1: *Grundlagen* (für den Einstieg in den Schwimmunterricht)
- Broschüre 2: *Schwimmarten* (für gut Wassergewöhnte)
- Broschüre 3: *Weitere Schwimmsportarten* (für Schwimmer)
- Broschüre 4: *Nasse Theorie* (für die Lehrperson als Orientierungshilfe)

Nr.	Broschüren-Titel
	<b>Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen</b>
	<b>Bewegen Darstellen Tanzen</b>
	<b>Balancieren Klettern Drehen</b>
	<b>Laufen Springen Werfen</b>
	<b>Spielen</b>
	<b>Im Freien</b>
	<b>Übergreifende Anliegen</b>
	<b>Lehrmittel Schwimmen</b>

➔ Bezugsquelle: Vgl. S. 2

# 7 Sachregister

Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite
Abschliessen, Unterricht	1	73	Bewegen, rhythmisches	2	5/8	Entwicklung	1	2 ff., 16
Adaption	1	35	Beweglichkeit	1	42		5	2
Adenosin-di-Phosphat	1	31	Bewegter Unterricht	2	3	Entwicklungsebenen	1	3
Adenosin-tri-Phosphat	1	31		7	2 ff.	Erfolgskontrolle -> s. Auswerten	div.	div.
Aerobe Leistungsfähigkeit	1	34	Bewegtes Sitzen	1	27	Erste Hilfe	1	29
Aggression	1	60	Bewegungsapparat	1	26	Erwerben	1	49
Aggression und Konfliktlösung im Spiel	5	12/15		1	35	Erziehen	1	58
Akkommodation	1	16	Bewegungsapparat, aktiver	1	43	Evaluieren	1	76 ff.
Anaerobe Energiebereitstellung	1	34	Bewegungsapparat, passiver	1	44	Fachbereiche, Allgemeines	7	4
Analysatoren	1	32	Bewegungsbedürfnis	1	5	Fachbereiche, andere	7	4
Angst (Fairness: ohne Angst spielen)	5	12	Bewegungserfahrungen	1	2	Fachbereiche und Fächerverbindung	7	4
Angst (Risiko und Angstbewältigung -> «Fliegen»)	3	5	Bewegungsgefühl	2	3	Fächerverbindung	1	25/56
Anpassen (und Belasten)	1	35		4	4	Fähigkeiten	1	49
Anregung, Aufgabe	1	58	Bewegungsgestaltung	2	3/9		3	2/8
Anwenden	1	49	Bewegungs- und Trainingslehre	1	37-42		4	2/7
Aspekte, interkulturelle	7	7	Bewegungslernen	1	48	Fähigkeiten, konditionelle	1	40
Assimilation	1	16		4	6		4	5
Asthma	1	30	Bewegungsmangel	7	2	Fähigkeiten, koordinative	4	5
Aufgabenstellung, anregend oder beruhigend	1	58	Bewegungsqualität	2	2		1	37
Aufgabenstellung, offene	4	9	Bewegungsquantität	2	2	Fairness	3	7
	5	9	Bewegungstheater	2	6		5	12
Aufwärmen, allgemeines und spezielles	1	66 f.	Bewegungsvorstellung	1	47	Fehlerkorrektur	4	6
Aufwärmen	2	2/13	Bewerten	1	76 ff.	Fertigkeiten	1	49
	3	10	Biomechanik	1	43-45		3	2
	4	9	Chemorezeptoren	1	32		3	8
Ausdauerfähigkeit	1	36	Darstellen	2	6	Fertigkeitserwerb	1	37
	1	41	Darstellendes Spiel	2	6/10		4	6
Ausdruck	2	6/7	Dehnen	1	27	Fitness	2	5
Ausführungszeit	1	44	Denkfähigkeit	1	3	Fitness, motorische	1	37/41
Aussensicht	2	15	Didaktikball	7	15	Fliegen	3	5
	3	8	Differenzieren	4	7	Freizeitsport	4	2
	4	6	Differenzierungsfähigkeit	1	39	Fremdbestimmtes Handeln	1	54
	5	9	Dispensieren	1	18/30	G-A-B-I (erste Hilfe)	1	29
Auswerten	1	74 ff.	Disziplin, Unterrichtsstörungen	1	59	G-A-G (-Lernprinzip)	5	13
	2	15	Drehen	3	5	Ganzheitlich	4	6
	3	11	Dreieck, didaktisches	1	59		1	60
	4	10	Durchführen	1	66 ff.	Geschlechterrollen	7	7
	5	15		2	14	Gestalten	1	9/49
	6	7	Dysbalance, muskuläre	1	40	Gesundheit	1	25
Balancieren	3	4	Einstellungen, soziale	1	23	Gleichgewicht	3	4/7
Behinderte	7	6	Einstimmen	3	10	Gleichgewichtsfähigkeit	1	39
Behindertensport	7	6	Einstimmen	1	66	Gleichstellung	1	15
Beidseitigkeit	4	4/6	Energie, -stoffwechsel	1	31	Grundtätigkeiten	1	5
Belastbarkeit	1	37	Energiegewinnung	1	34		4	4
Belasten	1	27/35	Entlasten	1	27	Haftung / Haftpflicht	1	30
Beruhigung, Aufgabe	1	58	Entspannen	2	5	Hallenschuh	1	45
Beurteilen / Beraten / Bewerten	1	76 ff.	Entwicklung	2	3	Haltungserziehung	7	2
						Haltungsprobleme	1	26
						Handeln, Lernen und Lehren	1	46 ff./50

Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite
Handeln, gemeinsames	1	11	Kulturelle Vielfalt	7	7	Natur	6	3
Handlungsfähigkeit	1	23	Lager	7	13	Neuromuskuläres System	1	31
	5	12	Lager, Checkliste	7	13	Nervensystem	1	31
Handlungsorientiert lernen und lehren	1	50 f.	Laktat	1	34	Nerven, afferente/efferente	1	31
Handlungsziele	1	56	Laufen	4	4	Notfall	1	29 f.
Heben und Tragen	1	28	Laufschuh	1	45	Offene Lernverfahren	1	63/69
Helfen und Sichern	1	71	Lehren	1	48 u.a.	Organisation	1	70
Hygiene / Körperpflege	1	73	Lehrpläne	1	56	Organisieren / Führen	1	58
Improvisieren	2	11	Leichtathletik	4	2	Orientierungsfähigkeit	1	39
Individualisieren	1	19/48 ff.	Leisten	1	9 u.a.	Ozon	4	4
	3	10	Leistung	4	4/10 u.a.	P-E-C-H (erste Hilfe)	1	30
	4	7	Leistungsanforderungen, vgl. auch Auswerten	1	9 u.a.	Pädagogische Wettkampf- formen	7	11
	5	7	Leistungsfähigkeit, aerobe	1	34	Partnerschaftlich	1	60
Informieren	1	66	Leistungssteigerung	4	10	Persönlichkeitsbildung	1	2
Innensicht	2	15	Lektionsplanung	1	64	Planen	1	61 ff.
	3	8	Lernaufgaben	1	67		2	13
	4	6	Lernbehinderungen	1	59		3	9
	5	9	Lernen	1	46		4	8
Interkulturelle Aspekte	7	7 f.	Lernen, bewegtes	7	3		5	13
Intervention bei Aggression	1	60	Lernen, bewusstes	4	6		6	5
Jahresplanung	1	64	Lernfähigkeit	1	3	Planungsebenen	1	64
Kämpfen	3	7		1	46	Politik	5	2
Kinästhetik	1	3/33	Lernhilfen	1	71	Präparation (s. Planen)	1	65
Klassenführung	1	58		3	9	Probleme im Unterricht	1	59 f.
Klettern	3	4	Lernjournal	4	6/9	Projekte	7	8
Koedukativer Unterricht	1	20	Lernkontrolle	1	75	Projektideen	7	9
Kommunikation	1	59/62	Lernprinzip G – A – G	4	10	Propriorezeptoren	1	32
		75 u.a.	Lernresultat	5	13	Pubertät (s. Entwicklung)	1	18 ff.
Kompass, didaktischer	7	14		3	15	Reaktionsfähigkeit	1	39
Konditionstraining	1	40	Lernspeicher	5	15	Reaktionszeit	1	44
	2	2	Lernspirale	1	47	Reflektieren	1	61
Konditionelle Fähigkeiten	1	40 ff.	Lernziel, individuelles	4	7	Regeln und Grenzen	1	59
Konfliktpotentiale, Konfliktlösungen	1	59 f. /75	Luftbelastung	4	10	Rhythmisierungsfähigkeit	1	39
	7	7	Menstruation	4	4	Rhythmus	1	72
Konflikte im Spiel	5	14 f.	Mitbestimmtes Handeln	1	18		2	5
Konfliktpotentiale/-lösung	1	75	Motivation	1	54	Rollen und Gleiten	3	6
	7	7		1	11/19/ 58/62/ 66/73	Sauerstoffschuld	1	34
Kooperationsfähigkeit	1	22	Motive (s. Sinnrichtungen)	1	62	Schaukeln/Schwingen	3	6
Kooperieren	3	7	Musik	1	u.a.	Schnelligkeitsfähigkeit	1	42
Koordination, intermuskuläre	1	36/40		1	62	Schwerelosigkeit	3	6
Koordination, intramuskuläre	1	36/40		1	19/72	Schwerkraft	3	2
Körperbalance	1	28		2	8/13	Schwierigkeitsgrad	1	38
Körpererfahrungen	1	2	Musik / Rhythmus	2	5/7-15	Selbständig	1	60
	2	3		2	u.a.	Selbstbestimmtes Handeln	1	54
Körperpflege, Hygiene	1	73	Muskelfasertypen	1	31	Semesterplanung	1	64
Körperschema	3	5		1	43	Sensible Phasen	1	17
Körpersprache	2	6	Muskelkater	1	44	Sensomotorik	1	32
Korrektur -> s. Fehlerkorr.			Muskelmasse	1	36	Sexuelle Belästigung	1	71
Kraftfähigkeit	1	40	Muskulatur	1	36	Sicherheit	1	8/29/ 66/71
Kraftproduktion	1	31	Nachahmen	1	43		6	6
Kreatin-Phosphat	1	34	Nachbereitung	1	68		7	12/13/
Kreativität	2	6	Nachmachen	1	75		7	15
				4	7			

Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite
Sinnessysteme	1	3	Technik	1	37
Sinneswahrnehmung	1	2/32		4	6
Sinnrichtungen	1	6 ff.	Toleranz (multikulturelle)	7	7 ff.
	2	4	Training	4	2
	3	3	Trainingskontrollen	1	41
	4	3	Trainingslehre	1	37
	5	4	Trainingszustand	1	35
	6	2	Trendsportarten	1	19
Sitzen als Belastung	7	2 ff.		7	11 ff.
Sozialformen	1	70	Tun, Ausführen	1	61
Sozialverhalten / Sozialentwicklung (s. Entwicklung)	1	16-24 v.a. 23	Turnlehrausbildung	1	15
Spannen	2	5	Turnschulen, alte	1	14
Spiel	5	2	Üben	1	9 u.a.
Spielaufgabe	5	7	Übergreifende Anliegen	7	4 u.a.
Spiele, kleine	5	5	Umfeld	7	5
Spielelemente	5	6	Umwelt	6	3
Spielen, faires	5	11	Unfall, Prohylaxe	3	7/9
Spielerziehung	5	5	Unfall, Verhalten	1	29
Spielfähigkeit	5	6/8	Unterricht, bewegter	7	3
Spielgedächtnis	5	11	Unterricht, handlungsorientierter	3	8
Spielgruppen	5	14	Unterricht, vernetzter	1	25/56
Spielleitung	5	14	Unterrichten	1	58
Spielregeln	5	12/14	Unterrichtsaufgaben und	1	58
Spielspannung	5	2/9	Unterrichtssituationen, anregende/beruhigende		
Spielstruktur	5	6/9/10	Unterrichtseinheiten	1	64
Spieltrieb	5	5	Unterrichtsheft	7	14
Spielverderber	1	59	Unterrichtsplanung	1	63
Spielverständnis	5	6	Unterrichtsprobleme, Störungen, Konflikte	1	59
Sportanlässe, -feste	7	11	Verhalten, faires	5	6/12
Sportanlässe, Checkliste	7	12	Vestibuläres System	1	3/33
Sportbiologie	1	31-36	Visuelle Wahrnehmung	1	3/33
Sportbiomechanik	1	43-45	Voraussetzungen, Planen (Balancieren, Klettern...)	3	9
Sportheft	4	10	Vorbild, Lehrperson (Tanzen)	2	11
	7	14	Vorbild, Lehrperson (allg.)	1	24
Sportmedizin	1	25	Vorbildwirkung, Modell	1	24/69
Sportschuh	1	45	Vorzeigen	4	7
Sportspiele	5	10	Wachstum, Wachstumsschub	1	16 ff./45
Sporttreiben, gemeinsames	1	22	Wahrnehmen	2	3
Springen	4	5	Wahrnehmen, kinästhet.	1	33
Stimmigkeit	2	9	Wahrnehmen, taktiles	1	33
Stoffwechsel	1	31/34	Wahrnehmen, vestibuläres	1	33
Stoffwechsel, aerober	1	34	Wahrnehmen, visuelles	1	33
Störungen, Unterricht	1	59	Werfen	4	5
Strukturiert, Lernen/Lehren	4	6	Werkstattunterricht, -> s. Unterrichten	4	7
Strukturierte Lernverfahren	1	63	Wettkampf	1	10
Strukturverwandschaft, Bewegungslernen	1	38	Wohlbefinden	2	5
Taktile Wahrnehmung	1	3/33	Zentralnervensystem (ZNS)	1	31
Tanzen	2	7/11	Zuckerkrankheit	1	30
Teamfähigkeit	1	22			
	5	6 ff.			

ABKÜRZUNGEN	
Abk.	Erklärung
ADP	Adenosin-di-Phosphat
ATP	Adenosin-tri-Phosphat
Bd.	Band
Bro	Broschüre
f. / ff.	folgende Seite(-n)
Hrsg.	Herausgeber
Nr.	Nummer
rw.	rückwärts
S. / s.	Siehe
Vgl. / vgl.	Vergleiche
Vlg.	Verlag
vw.	vorwärts
u.a.	und andere(-s), und andernorts
ZNS	Zentralnervensystem

## 8 Bearbeitungsteam Band 1

Name	Funktion	Bro	Beiträge / Mitarbeit
Baumberger Jürg	Mitarbeit	1	3
Bischof Margrit	Mitarbeit	1	2.4 (Kap. Sinnesorgane)
	Co-Redaktorin	2	1-4
Bron Raymond	Präsident Beurteilungsteam COMEV	0-7	
Bucher Walter	Projektleitung		
	Mitarbeit	1	1-7
	Mitarbeit	3	1-4
	Mitarbeit	5	1-4
	Verfasser	7	7
	Co-Redaktor	1-7	
Bussard Jean Claude	Mitarbeit	5	1 (Kap. Spiel im Wandel der Geschichte)
Egger Kurt	Autor, Co-Redaktor	1-7	Grundlagenband 1 / Version 1994
Eichenberger Lutz	Mitarbeit	1	1.4
	Übersetzung französisch > deutsch	5	1 (Kap. Spiel im Wandel der Geschichte)
Ernst Karl	Verfasser	1	
	Redaktionsteam	1-7	
Etter Max	Co-Redaktor	6	1-4
Etter Max	Co-Redaktor	6	1-4
Firmin Ferdy	Mitarbeit	1	2.3 (Kap. Gesundheit)
	Mitarbeit	1	3
	Mitarbeit	2	2.1 (Kap. Spannen / Entspannen)
Fluri Hans	Mitarbeit	5	1 (Kap. Wesensmerkmale des Spiels)
Germann Peter	Mitarbeit	3	2 (Kap. Kämpfen)
Häberli Roland	Mitarbeit	7	2
Häusermann Stefan	Mitarbeit	7	2
Hegner Jost	Mitarbeit	1	2.4 und 2.5
	Beurteilungsteam COMEV	1-7	
Heitz Kathrin	Mitarbeit	7	1
Hotz Arturo	Mitarbeit	1	3.2 (Bewegungslernen)
Huber Ernst Peter	Beurteilungsteam COMEV	1-7	
Illi Urs	Mitarbeit	1	3.3 (Praxisbeispiel Bewegungslernen: Handstandüberschlag)
	Co-Redaktor	3	1-4
Kappeler Jürg	Beratung		
Käsermann Daniel	Fotos	1-7	
Keller Fredi	Mitarbeit	3	2 (Kap. Klettern)
Kläy Hans	Co-Redaktor	5	3 (Kap. Spiele lernen und lehren)
Kümin Markus	Mitarbeit	3	2 (Kap. Drehen)
Lienhard Daniel	Grafik / Illustration / Fotos	1-7	
Lindig Susi	Fotos	1-7	
Löffel Hans-Ruedi	Sekretär ESK		<i>Administration / Finanzen</i>
Marti Fritz	Mitarbeit	3	2 (Kap. Schaukeln und Schwingen)
Mengisen Walter	Verfasser	1	3.2 (Bewegungslernen)
	Mitarbeit	1	3
Messmer Roland	Verfasser	1	3.2 (Kap. Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln)
	Mitarbeit	1	3
Müller Charlotte	Mitarbeit	3	2 (Kap. Klettern)
Müller Roland	Mitarbeit	1	3
Müller Urs	Mitarbeit	1	3
Mürner Peter	Mitarbeit	7	5 und 6
Perren Ruedi	Lektor	1-7	
Pühse Uwe	Mitarbeit	1	2.1 (Kap. Koedukation)
	Verfasser	1	2.2
Reimann Esther	Co-Redaktorin	4	1-4
	Mitarbeit	1	3
Schaffer Robert	Mitarbeit	4	1-3
Schlittler David	Fotos	1-7	
Schucan-Kaiser Ruth	Mitarbeit	7	3
Schüpbach Jürg	Mitarbeit / Beratung	1-7	
Schüpbach Walter	Beurteilungsteam COMEV	1-7	
Spring Peter	Mitarbeit	1	2.3 (Kap. Sicherheit)
Stacoff Alex	Verfasser	1	2.6
Stocker Reto	Mitarbeit	1	3
Vary Peter	Co-Redaktor	5	3 (Kap. Spiele lernen und lehren)
Veith Erwin	Co-Redaktor	7	1-7
Weber Rolf	Mitarbeit	4	1-3
Weckerle Klaus	Mitarbeit	1	2.3 (Haltungsprobleme)
	Mitarbeit	2	
Wick Gregor	Texterfasser / Computer-Fragen u.a.	1-7	
Wohlgemuth Urs	Co-Redaktor	6	1-3
Ziörjen Martin	Präsident Arbeitsgruppe ALESK	1-7	
	Beratung		

# Didaktische Landkarte

## Didaktische Leitideen

ganzheitlich      partnerschaftlich      selbständig

## Voraussetzungen

**normative**  
Menschenbild,  
Lehrplan

**situative**  
Zeit, Material,  
Umfeld

**personale**  
Lernende,  
Lernende



## Inhalte



## Lernziele Akzente

**emotionale**  
Erlebnisse  
Erfahrungen

**motorische**  
Fähigkeiten  
Fertigkeiten

**soziale**  
Verhaltensweisen  
Fairness

**kognitive**  
Kenntnisse  
Einsichten

## Sinnrichtungen

sich wohl und gesund fühlen

dabei sein und dazugehören

herausfordern und wetteifern

erfahren und entdecken

gestalten und darstellen

üben und leisten

## Handlungsprozess

## Lern- und Lehrwege

Wahrnehmen      Verarbeiten      Ausführen



## Handlungsphasen



## Handlungsformen



## Lernkontrollen

**Selbst- und Fremdevaluation**  
Wozu? Was? Wer? Mit Bezug worauf?



## Treffpunkt/Ziel

**Handlungsfähigkeit**





# Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen



## Broschüre 1 auf einen Blick

---

Körper-, Bewegungs- und  
Sporterziehung  
**verstehen**

Bewegung, Spiel und  
Sport  
**unterrichten**

Die Broschüre 1 von Band 1 enthält theoretische und pädagogisch-didaktische Grundlagen für einen sinngeliteten, handlungsorientierten Sportunterricht.

In **Teil 1** (Kap. 1–3) der Broschüre 1 geht es um Hintergründe und Zusammenhänge der Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung (*verstehen*). In **Teil 2** (Kap. 4–6) folgen Grundlagen für die Praxis des Sportunterrichts (*unterrichten*).

---

## Broschüren 1 in den Stufenbänden 2–6

---

In der Broschüre 1 von Band 1 sind die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen beschrieben. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 werden diese Grundlagen stufenspezifisch umgesetzt. Viele Lehrpersonen benützen nur ihren Stufenband (z.B. für die 3. Klasse Band 3). Deshalb werden wesentliche Aspekte in den einzelnen Stufenbänden bzw. Broschüren 1 wiederholt. Die Struktur aller Broschüren 1 in den Stufenbänden ist gleich.

---

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



Vorschule

---

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



1.–4. Schuljahr

---

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



4.–6. Schuljahr

---

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



6.–9. Schuljahr

---

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



10.–13. Schuljahr

---

- 6 Schüler-Sportheft

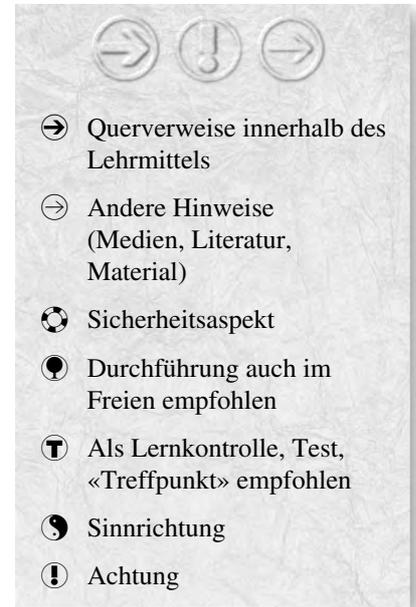


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Sinn und Bedeutung der Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung</b>	
1.1 Körper- und Bewegungserfahrungen	2
1.2 Der Sport in der Gesellschaft und in der Schule	4
1.3 Sinnrichtungen	6
1.4 Turnen und Sport im Wandel	14
<b>2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften</b>	
2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie	16
2.2 Aspekte der Sportsoziologie	22
2.3 Aspekte der Sportmedizin	25
2.4 Aspekte der Sportbiologie	31
2.5 Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre	37
2.6 Aspekte der Sportbiomechanik	43
<b>3 Lernen und Lehren</b>	
3.1 Lernen	46
3.2 Bewegungslernen	48
3.3 Handlungsorientiert lernen und lehren	51
3.4 Handlungsziele	56
3.5 Unterrichten und Erziehen	58
<b>4 Sportunterricht planen</b>	
4.1 Planen – Handeln – Reflektieren	61
4.2 Aspekte der Unterrichtsplanung	63
4.3 Planungsebenen	64
<b>5 Sportunterricht durchführen</b>	
5.1 Vorbereitungen treffen und den Unterricht beginnen	66
5.2 Lernaufgaben stellen	68
5.3 Das Lernen inszenieren und begleiten	70
<b>6 Sportunterricht auswerten</b>	
6.1 Grundsätzliche Überlegungen	74
6.2 Das Unterrichtsgeschehen auswerten	75
6.3 Die Lernergebnisse ermitteln und beurteilen (Evaluation)	76
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	79



# 1 Sinn und Bedeutung der Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung

## 1.1 Körper- und Bewegungserfahrungen

### Bedeutung der Körper- und Bewegungserfahrungen

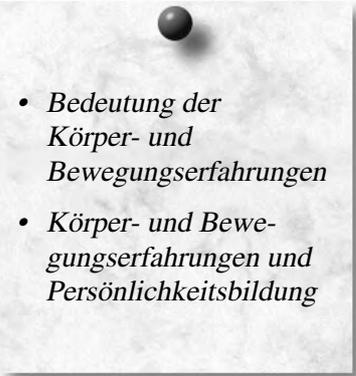
Das Kind nimmt die Welt, in die es hineingeboren worden ist, zuerst durch Körpererfahrungen wahr, also über Hautkontakt, Gerüche, Geräusche, Bilder und andere Sinneswahrnehmungen. Es entwickelt seine Sinne und seine Bewegungsfähigkeit, um das In-der-Welt-Sein zu bewältigen. Dies ändert sich nicht grundsätzlich, wenn ihm später die Sprache ermöglicht, das Leben auch auf der Symbolebene von Wort und Schrift zu gestalten. Das ganze Leben lang bleibt der Körper mit seinen Sinnen die wichtigste Grundlage der Erfahrungen. Die heutige Anthropologie hat die Teilung in Leib und Geist aufgegeben. Die Welt und unsere Person verstehen wir ganzheitlich und unteilbar, wobei das Körperbewusstsein ebenso beteiligt ist wie die Fähigkeit des Verstandes. Körperliche und geistige Erfahrungen werden als zusammenhängende Aspekte menschlichen Handelns und Seins verstanden. Wir *haben* nicht einen Geist und einen Körper, wir *sind* Körper und Geist.

Unsere Lebensweise erfordert kaum mehr nennenswerte Bewegungsfähigkeiten – Bewegung ist zum Luxus, zur Freizeitbeschäftigung geworden. Mit öffentlichen Spielplätzen und Angeboten wie Eltern-und-Kind-Turnen u.a.m. wird dem Bewegungsbedürfnis der Kinder Rechnung getragen. Eine *Notwendigkeit* zum Bewegen, etwa längere Märsche zu bewältigen, besteht in der heutigen Zeit kaum mehr. Für eine gesunde Entwicklung brauchen jedoch Kinder und Jugendliche Körper- und Bewegungserfahrungen. Sie müssen ihre Fähigkeiten und ihre Kraft erproben, etwas wagen, ihre Grenzen erfahren, sich tummeln und zusammen spielen können. Leider behindern zivilisatorische Einschränkungen die natürliche Entfaltung der Bewegungsfähigkeit. Der Sportunterricht in der Schule muss hier korrigierend eingreifen. Er ist für eine gesunde Entwicklung, für ausreichende Bewegungserfahrungen und für den Erwerb wichtiger motorischer Fertigkeiten unverzichtbar.

### Körper- und Bewegungserfahrungen und Persönlichkeitsbildung

Die ersten Erfahrungen, welche Menschen mit der Umwelt machen, sind sensomotorische. AYRES (1992<sup>2</sup>, S. 84) zeigt, dass die Fähigkeit, sich in der Welt zurechtzufinden und mit der Umwelt umzugehen, davon abhängig ist, wie man im Verlaufe seiner Entwicklung lernt, Sinneseindrücke zu verarbeiten oder passende Reaktionsweisen zu finden. Die Art und der Grad der Vernetzung im Gehirn sind dabei die Grundlage, nicht nur für die körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sondern auch für das Lernvermögen, die Denkfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit und letztlich für das Selbstvertrauen.

Die Entwicklung der Vernetzungsvorgänge im Gehirn kann günstig beeinflusst oder gestört werden. Die Grundlage für deren Aufbau bilden fünf Sinnessysteme, die sich nach einem genetisch festgelegten Plan entwickeln. Ihre Funktionstüchtigkeit und ihr Zusammenwirken sind Voraussetzung für die nachfolgenden Entwicklungsschritte.

- 
- *Bedeutung der Körper- und Bewegungserfahrungen*
  - *Körper- und Bewegungserfahrungen und Persönlichkeitsbildung*



Fehlen die Reize oder die entsprechenden Betätigungsmöglichkeiten, so können Störungen in Bereichen auftreten, die keinen Zusammenhang mehr zur Ursache vermuten lassen. Man nimmt an, dass zahlreiche Schulschwierigkeiten beim Sprechen, Lesen, Schreiben und Rechnen, aber auch Verhaltensprobleme ihren Ursprung in der mangelhaften Integration sensorischer Wahrnehmungen haben. Als Gründe für eine gestörte Wahrnehmungsverarbeitung kommen Veranlagung, eingeschränkte Gehirnfunktionen oder eine zu wenig anregende Bewegungsumwelt der Kinder in Frage. Der Sportunterricht in der Schule und die Psychomotoriktherapie versuchen, versäumte Entwicklungsschritte nachzuholen.

➔ Aspekte der Entwicklungspsychologie: Vgl. Bro 1/1, S. 19 ff.

AYRES (1992<sup>2</sup>, S. 84) stellt die Lernfähigkeit, Denkfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit als Ergebnis eines langen Entwicklungsprozesses dar. Dieser beginnt auf der ersten Ebene mit der Verarbeitung sensorischer Reize. Er ist die Grundlage für verlässliche Wahrnehmungs- und Koordinationsmuster (zweite Ebene). Diese Muster bilden die Voraussetzung für differenzierte Tätigkeiten und Fertigkeiten (dritte Ebene). Sie führen schliesslich auf der vierten Ebene zu ausgebildeten Haltungen und Fähigkeiten.

➔ Bedeutung der Sinne für das Wahrnehmen und Bewegen: Vgl. Bro 1/1, S. 32 ff.

	1. Ebene:	2. Ebene:	3. Ebene:	4. Ebene:
	Verarbeitung der sensorischen Reize	Entwicklung verlässlicher Wahrnehmungs- und Koordinationsmuster	Differenzierte Tätigkeiten, Entwicklung von Fertigkeiten	Ausgebildete Persönlichkeitsmerkmale und Fähigkeiten
<i>Alter</i>	<i>ca. 2 Monate</i>	<i>ca. 1 Jahr</i>	<i>ca. 6 Jahre</i>	<i>Erwachsen</i>
<b>Sehen</b> (visuelle Wahrnehmung)	Augenbewegungen steuern	Körperwahrnehmung	Zielgerichtete Bewegungssteuerung	Konzentrationsfähigkeit
<b>Tastsinn</b> (taktile Wahrnehmung)	Saugen, Essen, Wohlbefinden spüren	Körperschema, Bewegungsplan	Grobkoordination ist ausgebildet und wird verfeinert	Lernfähigkeit
<b>Muskel- und Gelenksinn</b> (kinästhetische Wahrnehmung)	Bewegen, Spannen, Körperstellung spüren und verändern	Koordination der Körperteile	Komplexbewegungen und Automatismen entwickeln sich	Selbstkontrolle
<b>Gleichgewichtssinn</b> <b>Raumlageempfinden</b> (vestibuläre Wahrnehmung)	Aufrichten, Haltung und Gleichgewicht spüren	Raumorientierung	Zweckgerichtetes, verantwortungsvolles Handeln	Ordnungsfähigkeit
<b>Hören</b> (akustische Wahrnehmung)	Auf Geräusche und Stimmen reagieren	Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit	Kommunikation in Bewegung, Verhalten und Sprache	Abstraktionsfähigkeit
				Organisationsfähigkeit
				Selbstvertrauen
				Verantwortung
				Selbstbewusstsein

**Die störungsfreie sensorische Integration bildet die Grundlage für komplexe Fertigkeiten, grundlegende Fähigkeiten und souveräne Haltungen.**

(Tabelle in Anlehnung an AYRES: Bausteine der kindlichen Entwicklung. 1992<sup>2</sup>, S. 84)

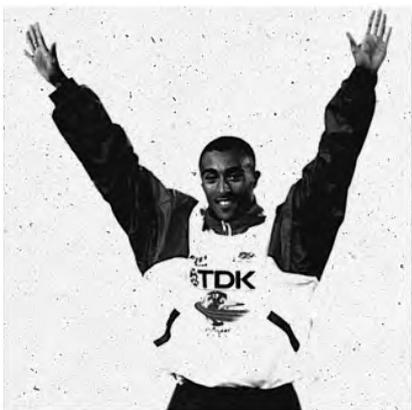
## 1.2 Der Sport in der Gesellschaft und in der Schule

### Das Sportverständnis der Gesellschaft

Immer mehr Kinder erleben heute schon vor der Schulzeit Spiel und Sport im Rahmen des Eltern-und-Kind-Turnens, der gezielten Förderung in der Familie und im Kindergarten oder in der Freizeit. Andererseits wird den Kindern vor allem durch die Medien ein Verständnis von Sport vermittelt, in welchem die eigentlich kindgemässen Elemente des Spielerischen, Lustbetonten und Eigentätigen fehlen. Sie nehmen die Welt des Sports als Starenkult, als Therapie sowie als Konsum wahr.

- *Das Sportverständnis der Gesellschaft*
- *Bewegungs- und Sporterfahrungen in der Schule*

### Sport als Starkult



Sport wird reduziert auf das Siegen und das Besser-Sein. Erfolgreiche Sportler und ihre Trainer sind Stars, berühmte und begehrte Helden mit Spitzensalären; sie stellen einen enormen «Warenwert» dar. Wenn sie die erwarteten Leistungen nicht mehr erbringen, verlieren sie ihren Wert. Dieser Aspekt des Sports ist in den Medien allgegenwärtig; er wird uns richtiggehend aufgedrängt.

### Sport als Therapie



Der Umgang mit dem Körper und der Bewegung wird oft als eine mehr oder weniger lästige Pflicht und eine ständige Belastung erfahren: «Man» *muss* etwas gegen den Bauch und für den Kreislauf tun, «man» *sollte* sich mehr bewegen, regelmässig joggen, schwimmen, turnen – der Gesundheit zuliebe.

### Sport als Konsum



Wer Sport treiben will, fühlt sich gezwungen, entsprechende Kleider, Schuhe und Sportgeräte anzuschaffen. Werbung und Handel bestimmen das Design. Man sucht die Sportanlage oder das Fitness-Studio auf und nimmt dabei oft lange Anfahrtswege in Kauf. Sport treiben erfordert in diesem Verständnis einen beträchtlichen finanziellen Aufwand.

### Bewegungs- und Sporterfahrungen in der Schule

Die Schule hat die Chance, Kindern und Jugendlichen durch das Vermitteln eigener unmittelbarer Erfahrungen die aktive und erlebnishafte Seite des Bewe-gens und des Sporttreibens nahe zu bringen. Sie trägt durch einen guten Bewegungs- und Sportunterricht dazu bei, die Bewegungslust zu erhalten und das Bewegungsrepertoire zu erweitern.

In der *Vorschule* und auf der *Unterstufe* geht es um vielfältige Grundtätigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Rutschen, Schaukeln, aber auch um Darstellen und Spielen. Im Wechsel der Bewegungs- und Spielsituationen erfährt das Kind neue Daseinsformen: Es agiert als Teil einer Gruppe, dann wieder allein; es wird gejagt, dann ist es wieder Fänger; es erlebt Gelingen und Misslingen im Umgang mit Geräten und Materialien. In Bewegungssituationen erprobt das Kind neue Funktionen und erweitert so seine Verhaltensmöglichkeiten.

Auf der *Mittelstufe* der Primarschule veranlasst ein ausgeprägter Lern- und Spieltrieb vor allem zur Aneignung vielseitiger Bewegungsmuster. Eine gezielte Förderung bringt grosse Gewinne für das Bewegungsvermögen. Auf dieser Stufe verfeinern die Kinder die koordinativen Fähigkeiten und die elementaren sozialen Grundlagen für das Bewegungslernen sowie für das Sporttreiben.

Auf der *Oberstufe* (Sekundarstufe I und II) werden die Sportfertigkeiten stabilisiert und weiter differenziert. Es prägen sich individuelle und geschlechtsspezifische Interessen aus. Die Jugendlichen entwickeln in dieser Phase häufig eine stabile (positive oder negative!) Beziehung zu Bewegung, Spiel und Sport und zum Umgang mit dem Körper.

Sport und Sportunterricht kann unterschiedlich erlebt und erfahren werden. Im Idealfall findet die Lehrperson gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern Inhalte und Formen des Sportunterrichts, die möglichst *allen* Beteiligten gerecht werden. Aber auch ausserhalb des Sportunterrichts muss die Schule das Bewegungsbedürfnis der Kinder und Jugendlichen mit folgenden Massnahmen berücksichtigen:

- Die Bewegung ist im kindlichen Erleben wichtig. Sie bereichert die Zeit, welche Kinder in der obligatorischen Institution Schule verbringen. In einer kind- und jugendgerechten Schule ist Bewegung ein wichtiges Element. Deshalb plant die Lehrperson Bewegung im Unterricht ein.
- Im Sinne der Vernetzung müssen die vielfältigen Bezüge des Fachs Sport zu anderen Unterrichtsfächern genutzt werden. Sport soll auch als Unterrichtsthema aufgenommen werden. So lernen die Schülerinnen und Schüler Zusammenhänge herstellen sowie verschiedene Betrachtungs- und Bewertungsweisen verstehen.
- Auch ausserhalb der obligatorischen Sportstunden sind Gelegenheiten, die sich für das Bewegen bieten, zu nutzen. In den Pausen und auch in allen Unterrichtsstunden sollten vielfältige Möglichkeiten zum Bewegen angeboten werden.

➔ Sinnrichtungen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 6 ff.

➔ Bewegter Unterricht:  
Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.

➔ Vernetzter Unterricht:  
Vgl. Bro 1/1, S. 56; Bezug zu anderen Fachbereichen:  
Vgl. Bro 7/1, S. 4 f.

## 1.3 Sinnrichtungen

### Wozu Bewegung, Spiel und Sport?

Für jedes Handeln hat der Mensch (bewusste oder unbewusste) Motive. Für dieselbe Tätigkeit sind die Motive verschiedener Menschen oft unterschiedlich, einerseits geprägt durch individuelle Neigungen oder Erfahrungen, andererseits beeinflusst durch das soziale Umfeld oder durch den Zeitgeist. Sie lassen aber auch entwicklungsbedingte körperliche, emotionale und soziale Bedürfnisse erkennen, sind bis zu einem gewissen Grad alterstypisch und mit zunehmendem Alter auch geschlechtsspezifisch. Das heisst z.B., dass das Erproben akrobatischer Fertigkeiten an Geräten den Kindern der Primarstufe besondere Lust bereitet oder dass sich die Sportbedürfnisse von Knaben und Mädchen auf der Oberstufe zunehmend unterscheiden.

Auch innerhalb der gleichen Klasse sind die Bedürfnisse in der Regel verschieden. Die Lehrperson muss sich bemühen, durch einen differenzierten Unterricht mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben die Interessen aller Schülerinnen und Schüler anzusprechen. Dies führt zu einem Sport-Verständnis, das sich an der *individuellen Bedeutung* orientiert, die der Sport für die Handelnden, für die Schülerinnen und Schüler sowie für die Lehrperson, hat.

Bewegung, Spiel und Sport soll vor allem als eine in sich *sinnerfüllte Tätigkeit* erfahren werden. Sportliches Handeln darf nicht in erster Linie als Vehikel für das Erreichen von Zielen verstanden werden, die ausserhalb des Sports oder in ferner Zukunft liegen. Sport muss hier und jetzt bedeutsam sein. Ist dies nicht der Fall, dann werden die gegenwartsbezogenen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen missachtet.

### Sechs Sinnrichtungen

Die Sportwissenschaft kennt zahlreiche Ansätze, mit denen versucht wird, die verschiedenen Perspektiven des Handelns bei Bewegung, Spiel und Sport zu ordnen. Im folgenden Modell werden sechs Sinnrichtungen unterschieden, welche für Schülerinnen und Schüler beim Bewegen, Spielen und Sporttreiben von Bedeutung sind:

- sich wohl und gesund fühlen
- erfahren und entdecken
- gestalten und darstellen
- üben und leisten
- herausfordern und wetteifern
- dabei sein und dazugehören

Die sechs Sinnbereiche oder Sinnrichtungen hängen zusammen, wobei die Übergänge fließend sind. Das Sinnrichtungs-Modell auf der folgenden Seite wird in den Stufenbänden und in den Praxisbroschüren aufgenommen und dem jeweiligen Thema angepasst. Mit dem Symbol ☯ wird im Lehrmittel immer wieder auf die Sinnrichtungen hingewiesen.

- *Wozu Bewegung, Spiel und Sport?*
- *Sechs Sinnrichtungen*
- *Die sechs Sinnrichtungen auf einen Blick*
- *Sich wohl und gesund fühlen*
- *Erfahren und entdecken*
- *Gestalten und darstellen*
- *Üben und leisten*
- *Herausfordern und wetteifern*
- *Dabei sein und dazugehören*
- *Umsetzung in die Praxis*
- *Die sechs Sinnrichtungen mit Beispielen aus den Praxisbroschüren 2–7*



### Die sechs Sinnrichtungen auf dem Didaktikball

☯ Didaktikball:  
Vgl. Bro 7/1, S. 15

Die sechs Sinnrichtungen auf einen Blick



**Die sechs Sinnrichtungen: Der Sportunterricht ist so zu gestalten, dass für alle Beteiligten verschiedene Sinnrichtungen eröffnet werden.**

### Sich wohl und gesund fühlen

Wie kaum eine andere Tätigkeit in der Schule werden Bewegung, Spiel und Sport von vielen Schülerinnen und Schülern als etwas unmittelbar Sinnvolles und Bereicherndes, als Lust und Wohlbefinden erfahren. Sie bringen Abwechslung, Spannung und Aktivität in den Alltag und entsprechen einem Grundbedürfnis der Kinder und Jugendlichen. Wird dieses Bedürfnis unterdrückt, dann muss mit gesundheitlichen Störungen gerechnet werden. Die Schule soll darum einen ausgewogenen Rhythmus von Stillsitzen und Bewegen gewährleisten. Sie trägt dazu bei, dass die Schülerinnen und Schüler die Freude an ihrem Körper und an dessen Kräften entfalten können. Zudem sollen sie sich mit ihrem Körper identifizieren und sich in ihrem Körper wohl fühlen können. Dadurch wird eine Grundlage für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden geschaffen.

*Bedeutung für den Sportunterricht:* Lehrpersonen müssen darauf bedacht sein, im Sportunterricht den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler nach Bewegung, Spannung, Erlebnis und Sicherheit gerecht zu werden. Dies gelingt besser, wenn alle Beteiligten bei der Planung einbezogen werden und wenn über den Unterricht gesprochen wird.

*Hinweis:* Die Lehrperson sollte sich selber für Bewegung, Spiel und Sport begeistern. Eigenes, regelmässiges Sporttreiben ist eine gute Voraussetzung dafür, dass auch die Schülerinnen und Schüler begeistert werden können. Die Begeisterungsfähigkeit ist eine wichtige Qualität im Lehrberuf.

### Erfahren und entdecken

Kinder entwickeln ein starkes Bedürfnis, sich immer wieder zu erproben und Neues zu lernen. Das Beherrschen des eigenen Körpers durch das Entwickeln motorischer Fertigkeiten wird auch deshalb als lustvoll erlebt, weil es die frühkindlichen Ohnmachtserlebnisse neutralisiert und dem Kind das Gefühl vermittelt, die Welt mit ihren Bewegungsanforderungen in den Griff zu bekommen. Dies ist eine wesentliche Grundlage für das Selbstvertrauen und die Leistungsbereitschaft. Ein zeitgemässer Sportunterricht trägt dem Bedürfnis nach Erfahren und Entdecken Rechnung und leistet damit einen Beitrag zu einem eigenständigen und ganzheitlichen Lernen.

*Bedeutung für den Sportunterricht:* Im Kindergarten und auf der Primarstufe ist in der Regel alles attraktiv, was mit Bewegung, Spiel und Sport zu tun hat. Die Kinder müssen kaum speziell motiviert werden. Oft bildet deren Lust am Erproben der eigenen Möglichkeiten und die damit verbundene Lebhaftigkeit sogar ein Problem für die Lehrkraft. Auf der Oberstufe wenden sich die Jugendlichen häufig einer bestimmten Sportart zu, wobei vermehrt auch geschlechtsspezifische Tendenzen hervortreten.

*Hinweise:* Das Erfahren und Entdecken braucht viel Freiraum, häufige Bewegungsmöglichkeiten und genügend Zeit für die Lernenden. Die Lehrperson muss durch geeignete Lehr-Lern-Verfahren einen Mittelweg finden zwischen dem Freiraum (offene und geschlossene Aufgabenstellungen) und der Anleitung der Lernenden.



➔ Bewegter Unterricht:  
Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.



➔ Fremd-, mit- und selbst-  
bestimmtes Lernen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

## Gestalten und darstellen

Beim Gestalten erhält die Bewegung eine Form; die innere Vorstellung wird sichtbar. Dies erfordert ein kreatives, bewusstes Handeln. Es wird einerseits als befriedigend und lustvoll erfahren, besonders wenn die Form dargestellt werden kann und andere beeindruckt. Form und Gestalt zu finden gibt aber auch Sicherheit im Umgang mit Körper und Bewegungen. Gestalten und darstellen beschränkt sich nicht auf Gymnastik, Tanz und Geräteturnen. Auch das Laufen oder Spielbewegungen können qualitativ ausgeformt, unter dem Aspekt der Ästhetik erlebt und gezeigt werden.

*Bedeutung für den Sportunterricht:* Eine umfassende Bewegungs- und Sporterziehung berücksichtigt die ästhetische Bewegungskonzeption, den Ausdruck und die Gestaltung auf allen Stufen, bei Knaben und Mädchen. Die gute, ausdrucksstarke *Form* soll immer auch ein Kriterium sein. Deshalb sollen z.B. Übungen im Rahmen des Aufwärmens auch für eine gezielte, formende Bewegungsschulung genutzt werden.

*Hinweise:* Bei Schülern der Oberstufe (speziell bei den Knaben) können Gestaltungsaufgaben Hemmungen und Abwehr auslösen. Aufgaben zum Gestalten und Darstellen müssen zwar der alterstypischen körperlichen Verunsicherung Rechnung tragen. Sie sollen aber nicht entfallen, sondern müssen subtil und sorgfältig angeregt und entwickelt werden.

## Üben und leisten

Üben, Trainieren und Leisten heisst, die Grenze des Könnens erproben, sich selbst etwas abverlangen, sich eigene Ziele setzen und diese zu erreichen versuchen. Leisten ist für den Menschen bedeutsam: Besonders im Alter der erstarkenden Individualität ist die Frage «Wer bin ich?» immer auch an die Frage «Wie gut kann ich ... ?» gebunden. «Mit der Selbsteinschätzung hängt das Selbstwertproblem zusammen. Es ist nicht so, dass nur der leistungsfähige Mensch ein wertvoller Mensch ist. Aber eine erste Reaktion geht doch häufig dahin, Leistung und Selbstwert zu identifizieren. [...] Es ist ein wichtiges pädagogisches Ziel, Selbstwert und Leistungsfähigkeit zu differenzieren und den Menschen zu Bewusstsein zu bringen, dass es mehr als die Zuneigung gibt, welche durch Leistung verdient wird.» (AEBLI, 1987, S. 358)

*Bedeutung für den Sportunterricht:* Lehrpersonen müssen mit den Leistungsanforderungen bei Bewegung, Spiel und Sport bewusst und sorgfältig umgehen. Sie sollen das Bedürfnis, sportliche Leistungen zu erbringen, unterstützen. Sie müssen sich aber vor allzu häufigen Leistungsvergleichen hüten. Es ist für die Schülerinnen und Schüler sinnvoller und motivierender, sich an ihren *eigenen* sportlichen Leistungen zu messen und diese zu vergleichen.

*Hinweis:* Die Leistungsanforderungen müssen auf die Voraussetzungen der Teilnehmenden abgestimmt werden. Wer sich unerreichbar hohen oder lächerlich geringen Anforderungen gegenüberstellt, verliert die Motivation. Es ist darum oft nötig, dass unterschiedliche sportliche Leistungsanforderungen gestellt werden. Die Zuwendung der Lehrperson zu einzelnen Schülerinnen und Schülern darf nicht von deren Leistungsfähigkeit abhängig sein.



➔ Koedukativer Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 20 ff.



➔ Beurteilen /Bewerten: Vgl. Bro 1/1, S.76 ff.

### Herausfordern und wetteifern

Der Wettkampf ist seit jeher ein wichtiges Bedürfnis vieler Menschen, besonders im Sport. Lehrkräfte dürfen den Wunsch nach Leistungsvergleich aber nicht unreflektiert ausnützen und alles als Wettkampf gestalten; sonst werden die Schwächeren immer wieder blossgestellt. Es wäre verfehlt, im Sportunterricht mit einem Übergewicht an Wettkämpfen vom lustvollen Umgang mit der Bewegung abzulenken sowie Spiel und Sport auf das Motiv des Prestigegewinns zu reduzieren. Vielmehr muss es in der Schule ein Ziel sein, mit dem Wetteifer als Aspekt menschlichen Verhaltens konstruktiv umgehen zu lernen: Zu einem Wettkampf gehören Sieg und Niederlage. Sich über den Sieg angemessen zu freuen und eine Niederlage zu ertragen, muss gelernt werden. Geeignete Wettkämpfe führen zu realistischen Selbsteinschätzungen und zu vernünftigen Erwartungshaltungen.

*Bedeutung für den Sportunterricht:* Wettkämpfe sind für viele Schülerinnen und Schüler wichtig, damit sie ihren «sozialen Wert» erfahren und ihren Selbstwert bilden können. Darüber hinaus machen Wettkämpfe manche Sportstunden für viele Schülerinnen und Schüler intensiv und erlebnisreich. Für andere sind Wettbewerbe aber mit negativen Erlebnissen verbunden («Ich bin schlecht, wegen mir verliert die Gruppe ... »).

*Hinweise:* Bei falsch gewählten Inhalten kann der Blick von der qualitativ guten Bewegungsausführung abgelenkt werden, weil nur noch der Rang wichtig ist. Wettkämpfe dürfen nicht zu nachlässiger oder risikoreicher Bewegungsausführung verleiten (z.B. bei einem Hindernislauf).

Wettkämpfe sollen gezielt und bewusst eingesetzt werden. Es wäre unsinnig zu sagen: «Es ist zwar ein Wettkampf, aber es kommt nicht aufs Siegen an...». Die Erziehung zu sportlicher Auseinandersetzung und zum Gegeneinander im Rahmen des gemeinsamen fairen Sporttreibens muss ein Gegengewicht erhalten: Durch die Ausbildung solidarischer und kooperativer Verhaltensformen verwirklichen wir das Miteinander und Füreinander.



➔ Aspekte der Sportsoziologie: Vgl. Bro 1/1, S. 22 ff.

➔ Unfall- und Verletzungsprophylaxe:  
Vgl. Bro 3/1, S. 7

➔ Die vier «-einander»:  
Vgl. Bro 1/1, S. 22

### Dabei sein und dazugehören

Sozialen Anschluss zu finden und zu kommunizieren sind Grundbedürfnisse der Menschen. Sie können auch zu einem starken Motiv für das gemeinsame Sporttreiben werden. Gemeinsames Handeln ist ein konstitutives Merkmal für viele Formen des Spiels und des Sports. Selbst Individualsportarten können durch das gemeinsame Trainieren den Charakter des gemeinschaftlichen Tuns erhalten (z.B. Jogging in der Gruppe).

*Bedeutung für den Sportunterricht:* Der Sportunterricht kann einen Beitrag zur Entwicklung der Sozialkompetenz leisten. Die Lehrperson muss die Gruppendynamik ihrer Klasse beobachten und mit den Schülerinnen und Schülern besprechen. Sportunterricht ist immer auch unter dem Gesichtspunkt zu planen, wie alle Beteiligten etwas beitragen können. Auf der Oberstufe hängt die Zuwendung zu den Sportarten unter anderem davon ab, was für die Gruppe der Gleichaltrigen gerade aktuell ist.

*Hinweis:* Die Lehrperson muss Möglichkeiten der Organisation und der Begleitung von Gruppen kennen. Sie schafft Gelegenheiten, bei denen zusammengearbeitet und aufeinander eingegangen werden muss und in denen Konflikte ausgetragen werden können. Beobachten und Begleiten von Gruppenprozessen gehören zu den wichtigsten Aufgaben der Lehrperson.

### Umsetzung in die Praxis

Die Schulklassen sind in den letzten Jahren zunehmend heterogener geworden. So schafft der Fernsehkonsum oft ausgeprägte individuelle Haltungen und Bedürfnisse. Im weitern bringen Kinder aus anderen Kulturkreisen ein neues Verständnis von Sport und Sportkultur mit. Die Lehrperson muss aber in erster Linie einen geordneten Sportbetrieb gewährleisten und kann deshalb nicht immer auf *alle* Erwartungen eingehen. Unter Umständen müssen einzelne Schülerinnen oder Schüler auch einmal dazu angehalten werden, im Unterricht mitzutun, auch wenn sie im Augenblick den Sinn für die Lernaufgaben nicht erkennen können oder keine Bewegungslust verspüren. Ein abwechslungsreicher Unterricht wird vielen Bedürfnissen gerecht und trägt dazu bei, dass die Schülerinnen und Schüler die Sportstunden als erlebnisreich und beglückend erfahren. Wenn die Lernenden mit der Sinnfindung Schwierigkeiten haben, gibt es verschiedene Reaktionsmöglichkeiten:

- *Thematisieren:* Man kann mit der ganzen Klasse oder mit einzelnen Schülerinnen und Schülern darüber sprechen. Gründe können z.B. Versagensängste oder soziale Spannungen in der Klasse sein. Die Lehrperson muss die Ursache für mangelnde Motivation erkennen, damit sie angemessen reagieren kann.
- *Definierte Freiräume gewähren:* Es gibt Jugendliche, die sich durch den Klassenverband gestört fühlen. Sie brauchen viel Freiraum, um zur Körperarbeit ein positives Verhältnis zu finden. So kann es hilfreich sein, ihnen während des Unterrichts Raum für eigene Sportprogramme zu geben.
- *Äusseren Druck möglichst vermeiden:* Das Sporttreiben sollte nicht durch äusseren Druck (z.B. in Form von Noten) beeinträchtigt werden.
- *Das Unterrichtsgeschehen reflektieren:* Über den eigenen Unterricht nachdenken; mit Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeiten.



➔ Atmosphäre des Wohlbefindens im Unterricht:  
Vgl. Bro 1/1, S. 24



## Die sechs Sinnrichtungen . . .

Aus Lust und Freude Sport treiben; die Bewegungslust ausleben; einen Ausgleich zum Alltag finden; die eigene Fitness verbessern; für das eigene Wohlbefinden etwas tun



**sich wohl  
und gesund  
fühlen**

Vielfältige Körper-, Sach- und Naturerfahrungen sammeln; Bewegungsabläufe erleben, lernen und verbessern; einige Sportarten kennen und ausüben lernen; den Körper wahrnehmen und spüren lernen



**erfahren  
und  
entdecken**

Bewegungen gestalten und darstellen; sich mit dem Körper und mit Bewegung ausdrücken; Bewegungsabläufe qualitativ bezüglich Wirkung und Ästhetik verbessern



**gestalten  
und  
darstellen**

Gezielt üben und etwas systematisch lernen; sportliche Leistungen messen und auswerten; sich Leistungsanforderungen stellen; die eigenen Leistungsgrenzen erfahren und akzeptieren



**üben  
und  
leisten**

Sich und andere übertreffen; mit- und gegeneinander spielen und sich messen; Herausforderungen und Abenteuer suchen; die Spiel- und Wettkampfspannung erleben



**herausfordern  
und  
wetteifern**

Gemeinsam etwas unternehmen und erleben; dabei sein, mitmachen und dazugehören; den Teamgeist genießen und mittragen; aufeinander eingehen und zusammenarbeiten



**dabei sein  
und  
dazugehören**

## . . . mit Beispielen aus den Praxisbroschüren 2–7

---

<i>Broschüre 2:</i>	Körper- und Fitnessstraining, Circuittraining, Aerobic, Tanzformen ausüben
<i>Broschüre 3:</i>	Spielen und Erproben, Tummeln und Lernen an Geräten
<i>Broschüre 4:</i>	Die Lust am Laufen, Werfen und Springen entdecken, erleben und pflegen
<i>Broschüre 5:</i>	Sportspiele; Spiele ohne Sieger und Verlierer pflegen
<i>Broschüre 6:</i>	Waldläufe, Spiel und Sport im Freien erleben
<i>Broschüre 7:</i>	Projekte wie «Gesunder Sport» durchführen

---

<i>Broschüre 2:</i>	Haltungsschulung, Stretching, Tänze: Formen richtig lernen und üben
<i>Broschüre 3:</i>	Neue Bewegungsformen mit und an Geräten lernen
<i>Broschüre 4:</i>	Spielformen; Technik beim Laufen, Springen, Werfen üben und erleben
<i>Broschüre 5:</i>	Technikelemente und Spielgesten, Spielabläufe, Spieltaktiken lernen
<i>Broschüre 6:</i>	Techniken von Sportarten im Freien kennenlernen; die Natur erleben
<i>Broschüre 7:</i>	Projekte wie «Eigenständiges Lernen im Sport» durchführen

---

<i>Broschüre 2:</i>	Gymnastische oder tänzerische Gestaltung vorbereiten und vorführen
<i>Broschüre 3:</i>	Traditionelle und eigene Geräteübungen formen und gestalten
<i>Broschüre 4:</i>	Leichtathletische Grundformen unter dem Aspekt der schönen Form lernen
<i>Broschüre 5:</i>	Ästhetisch ansprechende und wirkungsvolle Spielabläufe einüben
<i>Broschüre 6:</i>	Einen Parcours mit Materialien aus der Natur gestalten
<i>Broschüre 7:</i>	Projekte wie «Musik und Bewegung» durchführen

---

<i>Broschüre 2:</i>	Fitnessstraining: Kondition gezielt verbessern, Tanzformen erarbeiten
<i>Broschüre 3:</i>	Kunststücke an Geräten und Übungsverbindungen verfeinern und ausformen
<i>Broschüre 4:</i>	Tests, Trainingsformen, Trainingskontrollen: Ziele setzen und diese überprüfen
<i>Broschüre 5:</i>	Spielvariationen, Spielelemente zur Fertigkeit und zum Automatismus ausfeilen
<i>Broschüre 6:</i>	Cross-Läufe, Waldslaloms, Kletterparcours-Formen trainieren
<i>Broschüre 7:</i>	Projekte wie «Sport und Biologie» durchführen

---

<i>Broschüre 2:</i>	Fitnessstests als Wettbewerb; Gymnastik- / Tanzformen vorführen und vergleichen
<i>Broschüre 3:</i>	Geräteparcours-Formen und Gerätewettkämpfe bestreiten
<i>Broschüre 4:</i>	Leichtathletik-Wettkämpfe durchführen
<i>Broschüre 5:</i>	An Wettspielen und Spielturnieren teilnehmen
<i>Broschüre 6:</i>	Stafetten im Gelände, OL-Wettkämpfe, Duathlon- und Triathlonformen bestreiten
<i>Broschüre 7:</i>	Projekte wie «Schulsporttag» durchführen

---

<i>Broschüre 2:</i>	Bewegungsfolgen, Tänze, Aufwärmprogramme gemeinsam erarbeiten
<i>Broschüre 3:</i>	Rhythmus- und Synchronformen in der Gerätegruppe einüben und demonstrieren
<i>Broschüre 4:</i>	Mannschaftsläufe oder Gruppenwettbewerbe gemeinsam planen und durchführen
<i>Broschüre 5:</i>	Mannschaftsspiele veranstalten; Spielturniere gemeinsam planen und durchführen
<i>Broschüre 6:</i>	Miteinander Gruppenwettkämpfe und Spiele in der Natur planen und durchführen
<i>Broschüre 7:</i>	Projekte wie «Pausenplatzgestaltung» durchführen

---

## 1.4 Turnen und Sport im Wandel

### Die Anfänge

Zwischen 1830 und 1855 führten die meisten Kantone die allgemeine Schulpflicht ein. Basel (1852) und Zürich (1859) erklärten als erste für die Knaben auch den Turnunterricht als obligatorisch. Mit der Erneuerung der Militärgesetzgebung im Jahr 1874 verfügte der Bund für alle Kantone die Einführung des obligatorischen Knabenturnens als «Vorunterricht» im Hinblick auf die Rekrutenschule.

Jean-Jacques Rousseau und Heinrich Pestalozzi hatten in ihren Erziehungsschriften die Bedeutung der Leibeserziehung hervorgehoben, allerdings nicht unter dem Aspekt der Wehrdiensttauglichkeit, sondern als pädagogische und psychologische Forderung: «Da der Mensch alles, was er begreift, nur durch die Sinne begreift, so ist die erste Vernunft des Menschen eine sinnhafte Vernunft; sie bildet die Grundlage der intellektuellen Vernunft. Unsere ersten Philosophielehrer sind unsere Füsse, unsere Hände, unsere Augen.» (ROUSSEAU, 1762; 1975<sup>3</sup>, S. 111)

### Die erste «Turnschule»

Der frühe Turnunterricht bestand vor allem aus Marsch- und Freiübungen, dazu kam etwas Geräteturnen, Spiele fehlten ganz. Die erste vom Bund herausgegebene «Turnschule für den militärischen Vorunterricht der schweizerischen Jugend vom 10. bis 20. Altersjahre» von 1876 hatte die Form eines Exerzierreglements und enthielt vor allem die nötigen Kommandos. So kam kaum ein packender Sportbetrieb zustande. Nur halbherzig unterstützten die Kantone das Turnen, weil sie sich gegen die Einmischung des Bundes in die kantonale Erziehungshoheit zur Wehr setzten. Die (Turn-)Pädagogen bekämpften eine allzu militärische Zielsetzung des Turnbetriebs. Die Ausbildung der Turnlehrer liess zu wünschen übrig, ebenso der Bau geeigneter Turnplätze und -hallen.

- Die Anfänge
- Die erste «Turnschule»
- Turnlehrerausbildung
- Gleichstellung von Knaben und Mädchen
- Sport heute

**Armbeugen zum Hüftstütz der Hände.  
Kommando:  
Hände – an!  
Hände – los!**  
(Übungsbeschreibung 1898)



Eine Turnstunde um 1878 (Albert Anker: 1831–1910)

Dem «vaterländischen Turnen», wie diese das Schul- und Vereinsturnen beherrschende Form mit einem Schwergewicht an Marsch- und Freiübungen genannt wurde, erwuchs um die Jahrhundertwende Konkurrenz durch die neu aufkommende Wander-, Spiel- und Sportbewegung. Beide Lager, Turner wie Sportler, kämpften jahrelang um den exklusiven Anspruch, die «richtige» Form der Leibeserziehung zu vertreten. Die Frage z.B., ob die Sportspiele, insbesondere Handball und Fussball, ins Schulturnen aufgenommen werden sollten, führte zu einem Streit. Er spaltete den Schweizerischen Turnlehrerverein, der 1858 als Vereinigung der Turnunterricht erteilenden Lehrkräfte «zur Hebung des Turnens und zur Förderung der Ausbildung» gegründet worden war. Der konservative Flügel verteidigte «aus erzieherischen Gründen» das bisherige «systematische» Turnen, was die Vertreter des fortschrittlichen Flügels als «Formalismus» und «Schulsteifheit» anprangerten. Die Turnschule von 1927 zeigt, dass sich der Sportgedanke schliesslich durchsetzen konnte. Immer mehr Kantone führten in den Zwanzigerjahren auch den Turnunterricht für die Mädchen ein (nach KÄTTERER, 1958, S. 18–39).



### Turnlehrerausbildung

1922 wurde die Turnlehrerausbildung der Universität Basel angegliedert. Im gleichen Jahr entstand als Zeichen der Einigung ein Schweizerischer Landesverband für Leibesübungen. Unter dem Eindruck der faschistischen Bedrohung verstärkte der Bund sein Engagement zugunsten des Sports. So wurde 1944 mit der Eidgenössischen Sportschule Magglingen (ESSM) ein wichtiges Instrument zur Sportförderung geschaffen, das neben militärischen auch pädagogische und gesundheitspolitische Ziele verfolgt.

### Gleichstellung von Knaben und Mädchen

Seit Beginn der 60er Jahre hat die Turn- und Sportbewegung in der Schweiz tiefgreifende Veränderungen erfahren. Dabei trat auch der Begriff «Sport» immer stärker als ein umfassender Oberbegriff in den Vordergrund. Auf der rechtlichen Ebene bildete die Verankerung des Sports in der Bundesverfassung (1970) einen Markstein: Sie brachte – endlich – im Schulturnen und in «Jugend+Sport» die rechtliche Gleichstellung der Mädchen. Mit dem Departementswechsel vom EMD zum EDI (1984) wurde unterstrichen, dass der Sport heute in das Umfeld von Kultur, Bildung, Wissenschaft und Gesundheit gehört und nichts mehr mit militärischem Vorunterricht zu tun hat.

Die Palette der Sportarten ist in den letzten zehn Jahren viel bunter geworden. Die Schule muss sich gegenüber Trendsportarten öffnen, wenn sie sich *auch* an der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen orientieren will.

### Sport heute

Die gesellschaftliche Bedeutung des Sports ist in den letzten Jahren enorm angestiegen: Sport ist im Fernsehen jeden Tag präsent, Sport ist ein bedeutender Wirtschaftsfaktor und schliesslich ist er auch zu einem eigentlichen Lebensstil geworden, der Jugendlichkeit, Attraktivität und Sportlichkeit miteinander verbindet. Der asketische Turnbetrieb früherer Jahre hat sich zu einem bunten, modischen Freizeitbetrieb entwickelt, der für viele Menschen zu einem Element der Sinnfindung wird. Die Auseinandersetzung mit dem Phänomen «Sport» ist heute eine Bildungsaufgabe der Schule.

**Röcke (Mäntel), Westen und Hemdkragen sind abzulegen, und das Hemd ist oben zu öffnen.**

(Aus: Turnschule 1927)

➔ Spiel im Wandel der Geschichte: Vgl. Bro 5/1, S. 3

## 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften

### 2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie

#### Die Bewegung in der menschlichen Entwicklung

Die Sportwissenschaft stellt die körperliche und motorische Entwicklung des heranwachsenden Menschen als ein vernetztes, dynamisches und variables Zusammenspiel genetischer und milieubedingter Kräfte, erbter und erlernter Fähigkeiten dar (GRÖSSING, 1993, S. 138 ff.). Die Entwicklung des Kriechens, Stehens und Gehens im ersten Lebensjahr vollzieht sich nach einem universellen, d.h. genetisch bedingten Programm, zwar in zeitlich unterschiedlicher, aber ausführungsmässig gleicher Art. Auch die Tatsache, dass eineiige Zwillinge im motorischen Verhalten grössere Ähnlichkeiten zeigen als zweieiige, spricht für den genetischen Einfluss.

Bei der Entwicklung werden die vorhandenen Strukturen immer weiter differenziert. PIAGET (1947) unterscheidet zwischen *Assimilation*, bei welcher der Mensch Informationen aufnimmt, verarbeitet und integriert, und *Akkommodation*, durch die er sich neuen Gegebenheiten anpasst. Die motorische Entwicklung beginnt mit unkoordinierten und ungerichteten Ganzkörperbewegungen. Erst im Alter von 3 bis 4 Monaten beginnt die Hand des Säuglings gezielt nach einem Gegenstand zu greifen: Sehen und Greifen werden koordiniert. Das vollständige motorische Handlungsrepertoire wird erst mit etwa 10 Jahren erreicht.



Als Orientierungshilfe werden nachfolgend stufentypische Verhaltensweisen beschrieben. Es ist aber zu beachten, dass es sowohl in der motorischen als auch in der kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung grosse Streuungen gibt. Die Lehrperson darf sich deshalb nicht nur an den als stufentypisch beschriebenen Merkmalen orientieren. Sie muss die individuelle Unterrichtssituation beobachten und analysieren, damit sie begründete didaktische Entscheide treffen kann. Phasentheorien dürfen die Beobachtung der individuellen Entwicklungsprozesse nicht ersetzen.

- *Die Bewegung in der menschlichen Entwicklung*
- *Vorschule und Primarstufe*
- *Sekundarstufe I*
- *Sekundarstufe II*
- *Koedukativer Sportunterricht – ja oder nein?*
- *Aktuelle Ergebnisse der Koedukationsforschung*

### Vorschule und Primarstufe

**Körper- und Bewegungsentwicklung:** Ein ausgeprägter Bewegungsdrang kennzeichnet das Bewegungsverhalten im *Kindergarten* und auf der *Unterstufe*. Der ganze Körper ist an der Bewegung beteiligt, die Feinsteuerung ist noch wenig differenziert. Das Hauptaugenmerk im Bewegungs- und Sportunterricht gilt der Entwicklung vielfältiger Bewegungsmuster (Grundtätigkeiten) durch Entdecken und Erproben.

Bis zur *Mittelstufe* haben die Kinder ihre Bewegungssteuerung so weit entwickelt, dass sich ihre Bewegungsqualität derjenigen der Erwachsenen annähert. In der Bewegungsquantität (Kraft, Schnelligkeit, Schnellkraft, Ausdauer) kann jedoch das Niveau der Erwachsenen noch bei weitem nicht erreicht werden. Die *sensible Phase* für das Bewegungslernen dauert noch bis zum puberalen Wachstumsschub an. Besonders auf der Mittelstufe ist die Fähigkeit des Erlernens neuer Bewegungen ausserordentlich hoch. Es gilt, diese Situation für den Sportunterricht systematisch zu nutzen. Wer hier Grundfähigkeiten wie Werfen, Schwimmen, Velo fahren und andere komplexe Bewegungen nicht erlernt, hat später Mühe, dies nachzuholen. Das Lernen vollzieht sich in dieser Phase noch eher spontan und intuitiv, nicht analytisch und reflektiert (z.B. rhythmisches Bewegen). Es ist darauf zu achten, dass die Unter- und Mittelstufenkinder in Bezug auf Tempo und Komplexität der Bewegungen nicht überfordert werden.

**Geistig-seelische Entwicklung:** Die psychische Situation ist beim Unter- und Mittelstufenkind gekennzeichnet durch eine ungebrochene Entdeckerfreude, verbunden mit einer grossen Bewegungslust. Diese kann in Übermut und Unkontrolliertheit umschlagen, sobald die Kinder aus dem Schulzimmer in die Freiheit des grossen Turnhallenraumes oder auf die Spielwiese entlassen werden. Eine positive Seite ist das grosse Interesse: Die Lehrkraft kann jeden Lerninhalt anbieten, alles kommt an, alles wird spontan und ohne Einteilung der Kräfte begonnen. Die Kehrseite ist, dass Unter- und Mittelstufenkinder oft schwer zu führen sind: Sie brauchen feste Rituale (z.B. für den Lektionsbeginn), klare Richtlinien und eine konsequente Führung.

**Sozialverhalten:** In diesem Bereich kann man in der Regel eine eindruckliche Entwicklung beobachten: Während zu Beginn der Schulzeit meistens noch jedes Kind für sich spielt, ist auf der Mittelstufe ein reger Kontakt unter den Kindern vorhanden. Das gemeinsame Tun, der Bezug untereinander in einer Gruppe, muss auf der Unterstufe gelernt und geübt werden.

Auf der Mittelstufe führt das Empfinden für die eigene Individualität oft zu einer Dynamik, welche z.B. die Gruppenbildung zu einem Problem werden lässt. Harmlose Parteispieler können zu Streitereien ausarten. Die natürliche, altersgemässe Selektion der Beziehungen (Freund-Feind-Bewusstsein) wird besonders in Konkurrenz- und Spielsituationen gut sichtbar.

**Didaktische Konsequenzen:** Inhaltlich liegt im Sportunterricht auf der Unter- und Mittelstufe das Schwergewicht auf der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten. Die elementaren, ganzheitlich erlebten Bewegungserfahrungen stehen im Zentrum. Dagegen soll auf ein spezielles und systematisches

➔ Vorschule und Unterstufe: Vgl. Bro 1/Bände 2 und 3

➔ Mittelstufe: Vgl. Bro 1/4



➔ Soziales Verhalten: Vgl. Bro 1/1, S. 22 ff.

➔ Koordinative Fähigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 38 ff. und Bro 1/4, S. 6

Konditionstraining auf dieser Stufe verzichtet werden. Konditionelle Fähigkeiten, vor allem die Dauerleistungsfähigkeit, werden durch geeignete Belastungen gefördert (integriertes Konditionstraining).

In den unteren Klassen sieht der Lektionsverlauf einen häufigeren Wechsel der Aktivitäten vor, während gegen Ende der Schulzeit länger an einer Aufgabe gearbeitet werden kann (Rhythmisierung). Auf der Unterstufe hat die Einleitung eher die Funktion des «Einstimmens» als die des «Aufwärmens».

Die Klassenführung muss so klar sein, dass ein zielgerichtetes Lehren und Lernen möglich wird. An Ordnungsformen und Rituale gewöhnte Klassen sind leichter zu unterrichten. Der Kontakt der Lehrperson mit dem einzelnen Kind, beispielsweise als regelmässige Rückmeldung über Gelungenes oder über Unerwünschtes, ist auf der Unter- und Mittelstufe besonders wichtig.

### Sekundarstufe I

*Körper- und Bewegungsentwicklung:* Der puberale Gestaltwandel leitet von der Phase der Kindheit ins Jugendalter über. Verläuft die Entwicklung der Knaben und Mädchen im vorpubertären Alter weitgehend ähnlich, so ergeben sich mit der Pubertät deutliche Unterschiede.

Der Wachstumsschub beginnt bei der Mehrzahl der *Mädchen* schon vor dem 12. und dauert bis zum 15. Lebensjahr. Mit 14 bis 15 Jahren erreichen die Mädchen ihre Erwachsenengestalt und damit auch den Höhepunkt ihrer natürlichen physischen Leistungsfähigkeit. Die Bildung von Unterhautfettgewebe führt zur rundlichen Körpergestalt. Die Bewegungssteuerung bleibt harmonisch. Wenn Bewegungsreize fehlen, beginnt die Leistungsfähigkeit allmählich abzunehmen. Durch Training kann sie aber weiter gesteigert werden und langfristig erhalten bleiben. Mit dem ersten Auftreten der monatlichen Blutung (Menstruation) ergibt sich für die Mädchen eine neue Situation. Im Normalfall bedeutet dies keine wesentliche Einbusse im Bereich der Leistung und der Belastbarkeit; die individuellen Unterschiede können aber recht gross sein. Es besteht kein Grund, Mädchen in dieser Zeit vom Sportunterricht zu befreien. Jedoch sollte kein Zwang bestehen, immer alle Übungen mitzumachen. Zu den Aufgaben der Lehrperson gehört auch, die Mädchen zu beraten und das Belastungsmass anzupassen.

Bei den *Knaben* wird der Wachstumsschub später ausgelöst. Er dauert länger, nämlich etwa vom 13. bis zum 18. Altersjahr. Dieses langdauernde Wachstum von Knochen und Muskeln hat zur Folge, dass die Knaben im Durchschnitt grösser, schwerer und kräftiger werden, entwickeln sie doch etwa ein Drittel mehr Muskelmasse als die Mädchen. Zudem verläuft die puberale Wachstumsphase individuell sehr unterschiedlich und sie kann mit einer Zeit der motorischen Verunsicherung verbunden sein: Oft kann die Bewegungssteuerung der schnellen Entwicklung der Extremitäten nicht angepasst werden. Die Bewegungen wirken dadurch eckig, schlacksig und schlecht koordiniert. Allmählich (und durch Bewegungstraining beschleunigt) verschwinden diese Unsicherheiten; die Gestalt wird ausgeglichen, der Bewegungsablauf kraftvoll und dynamisch. Mit etwa 18 Jahren erreichen die Jugendlichen den Höhepunkt ihrer natürlichen physischen Leistungsfähigkeit.

➔ Die Lektion planen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 65

➔ Sekundarstufe I:  
Vgl. Bro 1/5



*Psychische und soziale Entwicklung:* Das veränderte Erleben der Körperlichkeit ist verbunden mit einer Neuausrichtung in Bezug auf Motivationen und Einstellungen oder mit einer Neugestaltung der sozialen Bezüge. Die frühere kindliche Konstanz und Stabilität kann plötzlich verloren gehen. Deshalb sind die Pubertierenden oft unerklärlichen Stimmungsschwankungen unterworfen. Ihr Sozialverhalten ist gekennzeichnet durch eine verstärkte Hinwendung zur Gruppe der Gleichaltrigen, während der Umgang mit den Erwachsenen distanzierter wird. Trotzreaktionen, übertriebene und aggressive Abwehrhandlungen können diese Phase der Ablösung und Neuorientierung begleiten. Lehrpersonen sollen für diese Vorgänge Verständnis aufbringen und nicht jedes Aufbrausen als Angriff auf ihre Person betrachten.

*Didaktische Konsequenzen:* Zu Beginn der Oberstufe herrscht oft noch ein Interesse für alle Sportbereiche vor. Die Mädchen erreichen hier häufig den Höhepunkt ihrer technischen und konditionellen Leistungsfähigkeit, verbunden mit einer kaum gebrochenen Bewegungs- und Leistungslust. Dann aber beginnen sich mehr und mehr Neigungen für spezielle Bereiche oder auch eine Abwendung vom Sport abzuzeichnen. Viele Knaben dieser Stufe sind eher von Bewegungen angesprochen, die Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer erfordern. Mädchen bevorzugen häufig körperfordernde Aufgaben zu ihrer bevorzugten Musik. Bei einzelnen Jugendlichen kann die Bewegungs- und Leistungslust bis gegen das Ende der Schulzeit rapide abfallen. Für das Lernen und Üben bleibt somit wenig Motivation. Die geschlechtsspezifisch unterschiedlichen Zugänge zum Sport schaffen einerseits Probleme, eröffnen aber andererseits auch die Chance für das Sporttreiben in Neigungsgruppen.

## Sekundarstufe II

*Körper- und Bewegungsentwicklung:* Nach der Pubertät hat der Körper seine spezifische, genetisch weitgehend vorbestimmte Gestalt erreicht. Der Bewegungsapparat und die inneren Organe erreichen auch bei den Knaben die optimale Funktionstüchtigkeit. Eine Verbesserung ist nicht mehr entwicklungsbedingt, sondern nur noch durch gezieltes Training erreichbar. Die körperliche Leistungsfähigkeit ist zwar trainierbar, aber die individuellen Voraussetzungen beeinflussen die Lern- und Leistungsfähigkeit sowie die Motivation für Bewegung, Spiel und Sport immer deutlicher. Neigungen und Werthaltungen sind auf dieser Stufe stark ausgeprägt.

*Psychische und soziale Entwicklung:* Die Gefühls- und Stimmungslage beginnt sich nach den Pubertätswirren zu stabilisieren. Die Interessen verfestigen sich und nehmen markante individuelle Formen an.

*Didaktische Konsequenzen:* Die Jugendlichen sollen gezielt in die Planung und Durchführung des Sportunterrichts einbezogen werden. Sie müssen als Partner, die für das Lernen mitverantwortlich sind, ernst genommen werden. Sportunterricht soll vermehrt nach Neigungen angeboten und individualisiert werden. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln auch ihre eigenen Programme, führen sie durch und arbeiten vor allem in jenen Bereichen an ihrer Leistungsfähigkeit und «Meisterschaft», die ihnen entsprechen. Bewegungsträger oder weniger motivierte Jugendliche sollen zum Bewegen angeregt werden, etwa durch Spielformen oder durch Trendsportarten.

➔ Koedukativer Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 20 ff. und Bro 7/5



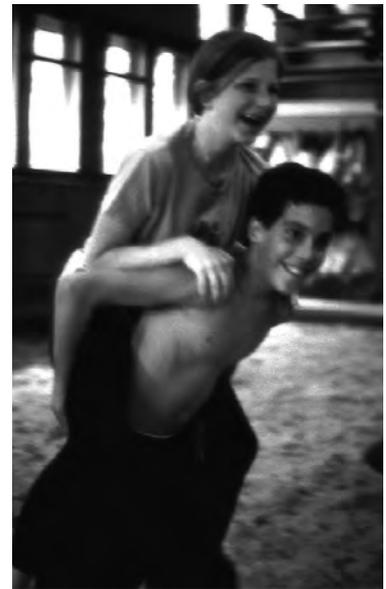
➔ Sekundarstufe II: Vgl. Bro 1/6



### Koedukativer Sportunterricht – ja oder nein?

Die Frage nach den Vor- und Nachteilen des koedukativen Unterrichtens in der Schule (d.h. Mädchen und Knaben in derselben Klasse) ist Gegenstand kontroverser Diskussionen. Mit der Revision der Bundesverfassung von 1981 wurde in der Schweiz formell die Gleichberechtigung der Geschlechter hergestellt. Koedukation hat sich mittlerweile im schweizerischen Schulwesen durchgesetzt und ist auch im Sportunterricht der Volksschule üblich.

Die Argumentation für oder gegen Koedukation basiert auf Kriterien, die vom jeweiligen Welt- und Menschenbild, vom Erziehungs- und vom Sportverständnis abhängig sind.



#### Gründe für koedukativen Sportunterricht

- Vorbereitung auf ein gemeinsames Sporttreiben in der Freizeit, im Verein, im Erwachsenenleben
- Annäherung der Geschlechter (sozialintegrative Wirkung)
- Verfolgen von Zielen des sozialen Lernens wie z.B. Rücksichtnahme im Umgang miteinander
- Abbau von Hemmungen und Spannungen
- Abbau von Rollenklischees
- Entwicklung von Einfühlungsvermögen und gegenseitiger Rücksichtnahme
- Abbau eines dominant leistungs- und konkurrenzorientierten Verhaltens
- Förderung des Gespürs für besondere Interessen und Anliegen *beider* Geschlechter

#### Gründe für geschlechtergetrennten Sportunterricht

- Unterschiede in der Entwicklung der konditionellen und koordinativen Leistungsfähigkeit, insbesondere während der puberalen Phase
- Genetisch bedingte Wesensunterschiede
- Unterschiedliche Bewegungs-, Spiel- und Sportinteressen von Jungen und Mädchen
- Entstehen von Hemmungen und Spannungen
- Unterdrückung der Entfaltungsmöglichkeiten der Mädchen durch dominantes Verhalten von Knaben
- Grössere Aufmerksamkeit gegenüber den Knaben als gegenüber den Mädchen
- Mehrheitliche Ausrichtung der Themenwahl auf die Interessen der Knaben
- Vorbehalte gegen Körperkontakte in der Pubertät
- Bedürfnis nach Lösung von geschlechtsspezifischen Problemen in geschlechtergetrennten Gruppen

### Aktuelle Ergebnisse der Koedukationsforschung

Diverse Publikationen haben in den späten 80er und frühen 90er Jahren die gängige Praxis koedukativen Unterrichtens erneut in Frage gestellt. Untersuchungen ergaben, dass Mädchen durch die praktizierte Form von Koedukation benachteiligt werden. In geschlechtergetrennten Klassen werden ihre Interessen besser berücksichtigt und sie können ihre Fähigkeiten ungestört entfalten. Sie sind interessierter und beteiligen sich intensiver am Unterricht. Ihre Leistungen liegen z.T. deutlich über denen geschlechtergemischter Klassen.

Das *Selbstwertgefühl* von Knaben und Mädchen wird durch koedukativen Unterricht unterschiedlich beeinflusst: Während die Knaben im geschlechtergemischtem Unterricht in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt werden, entwickelt sich dasjenige der Mädchen eher nachteilig.

Lehrerinnen und Lehrer leisten häufig unabsichtlich einen Beitrag zur Geschlechterpolarisation. Sie lassen geschlechtsspezifische Verhaltenserwartungen erkennen: Aggressivem, lautem und destruktivem Verhalten von Knaben wird mehr Verständnis entgegengebracht. Von Mädchen wird hingegen ein ruhiges, aufmerksames, ausgleichendes, freundliches und kooperatives Verhalten erwartet. Mädchen erhalten im Unterricht signifikant weniger Lob und Aufmerksamkeit. Knaben wird in bestimmten Fächern (Mathematik, naturwissenschaftliche Fächer, Sport) mehr zugetraut; manchmal erhalten sie für gleiche Leistungen bessere Noten.

Auch die Wirkungen des «heimlichen Lehrplans» erzeugen und untermauern Rollenerwartungen, die stark von einem «männlichen» Weltbild geprägt werden. Wenn der Sport schwergewichtig auf Konkurrenz und Wettbewerb ausgerichtet ist, wird er «weiblichen» Vorstellungen und Forderungen nicht gerecht. Viele Schülerinnen werden durch die Leistungs- und Wettbewerbsstrukturen benachteiligt. Eine Rollen zuweisende Polarisierung des Verhaltens von Knaben und Mädchen kann schliesslich auch dazu führen, dass Eigenschaften wie Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, Geduld und Anpassungsbereitschaft unterentwickelt bleiben.

*Didaktische und pädagogische Konsequenzen:* Falls auf der Oberstufe koedukativ unterrichtet wird, sollten Lehrpersonen bemüht sein, auch die Bedürfnisse und Interessen der Mädchen genügend zu berücksichtigen und pädagogisch reflektierte Angebote eines gemeinsamen Sporttreibens von Knaben und Mädchen zu machen. Koedukation sollte so gestaltet werden, dass die Schülerinnen und Schüler Freiräume zum Ausleben ihrer spezifischen Bewegungsbedürfnisse erhalten. Dazu können die Möglichkeiten der *Differenzierung* genutzt werden. Auf der Oberstufe ist es sinnvoll, von drei Sportlektionen eine koeduziert und zwei getrennt zu unterrichten.

Lehrkräfte sollten ihr Verhalten gegenüber Schülerinnen und Schülern im oben dargestellten Zusammenhang überprüfen, indem sie ihren Unterricht von Kolleginnen und Kollegen beobachten lassen und mit ihnen einen ständigen Gedanken- und Erfahrungsaustausch pflegen.



## 2.2 Aspekte der Sportsoziologie

### Sport in der Gruppe

Sport ist ein Handlungsfeld, das häufig von Situationen des Mit-, Gegen-, Für- und Nebeneinanders geprägt ist. Er kann deshalb als ein Feld sozialen Handelns verstanden werden. Viele Formen des Sporttreibens sind auf soziale Handlungen angewiesen. Besonders die (Sport-)Spiele sind ohne ein Mit- und Gegeneinander von handelnden Personen nicht denkbar.

### Die vier «-einander» im Sport

<b>Nebeneinander</b>	Im Circuittraining überprüfen alle für sich den aktuellen konditionellen Leistungsstand.
<b>Miteinander</b>	Im Zusammenspiel mit den Mitspielenden versuchen wir gemeinsam, ein Tor zu erzielen.
<b>Füreinander</b>	Im Geräteturnen helfen und sichern wir uns gegenseitig.
<b>Gegeneinander</b>	Im Wettkampf versuchen wir, gegen andere zu gewinnen.

Sport wird auch aus sozialen Motiven betrieben. Viele Menschen sehen in den Formen der Geselligkeit, der Kommunikation und dem Miteinander, die im Sport oder im direkten Zusammenhang mit ihm auftreten, *einen* oder auch ausschliesslich *den* Sinn ihres Sporttreibens.

### Bedingungen für gemeinsames Sporttreiben

Wer Sport treibt, setzt sich dabei mit anderen Menschen auseinander und handelt sozial. Um mit anderen zusammen Sport treiben zu können, sind folgende Qualifikationen nötig:

**Motorisches Können:** Es braucht Fähigkeiten und Fertigkeiten im technischen und taktischen Bereich, um zusammen Sport zu treiben. Ohne dieses Können kommen viele soziale Prozesse und Erlebnisse im Sport nicht zustande.

**Soziale Qualifikationen:** Einfühlungsvermögen und Kooperationsfähigkeit, soziale Sensibilität und Gemeinschaftssinn sind wichtige Voraussetzungen für soziales Handeln. Eine wesentliche Qualifikation ist, sich in die Perspektive einer anderen Person hineinzusetzen. Sie kann sich z.B. darin äussern, dass ein Spieler den Ball an seinen Mitspieler abspielt, weil er erkennt, dass sich dieser in einer besseren Spielposition befindet. Nicht auf jeder Altersstufe ist die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme in gleicher Form vorhanden. Sie unterliegt Entwicklungsprozessen, d.h. sie löst erst allmählich ein egozentrisches Verhalten ab. Geschult wird sie, indem gezielt Situationen geschaffen werden, die Perspektivenübernahmen notwendig machen. Das günstigste Lernalter dafür ist die Mittelstufe der Primarschule.

- *Sport in der Gruppe*
- *Die vier «-einander» im Sport*
- *Bedingungen für gemeinsames Sporttreiben*
- *Soziale Handlungsfähigkeit durch Sport*
- *Die Lehrperson als Vorbild und Modell*

➔ Dabei sein und dazugehören: Vgl. Bro 1/1, S. 11

➔ Konditionelle und koordinative Fähigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 38 ff.

*Soziale Einstellungen und Haltungen:* Im Sport ist es nicht nur wichtig, Techniken zu beherrschen oder zur Perspektivenübernahme fähig zu sein. Entscheidend ist vielmehr die Einstellung: Man muss Sport auch wirklich gemeinschaftlich gestalten, sich engagiert einbringen oder selbstlos zurückhalten lernen. Einstellungen und Haltungen beziehen sich auch auf Gegenstände wie etwa das Sportmaterial, die Sportkleidung usw.

Wenn in einer Klasse das Spiel- und Sportverhalten gestört ist, liegt es oft daran, dass die Leistungsstarken dominieren; die Schwächeren fühlen sich ausgeschlossen und verlieren bald den Spass.

➔ Spielverderber:  
Vgl. Bro 5/2–6

### Soziale Handlungsfähigkeit durch Sport

Die Lehrperson kann Situationen nutzen oder bewusst schaffen, in denen Schülerinnen und Schüler zur Zusammenarbeit und zur Auseinandersetzung mit anderen im Sport herausgefordert werden. Folgende Gesichtspunkte müssen dabei bedacht werden:

- Geeignete inhaltliche Angebote machen
- Geeignete Methoden und Organisationsformen auswählen
- Eine Atmosphäre des sozialen Wohlbefindens im Unterricht schaffen

*Geeignete inhaltliche Angebote machen:* Als Lernfeld für soziales, insbesondere kooperatives Handeln bietet sich das Spiel an. Es gilt, in der Spielerziehung Verhaltensweisen und Einstellungen zu fördern, die für möglichst alle Beteiligten ein konstruktives Spiel zustande kommen lassen. Entscheidend ist es, dass die Lehrperson Wert auf das Gelingen der Zusammenarbeit sowie des Zusammenspiels legt und dies auch in Wort und Tat deutlich macht.

Auch in vielen anderen Situationen bieten sich Gelegenheiten, die soziale Handlungsfähigkeit im Sport zu schulen. Beispielhaft kann dies in Formen des Mit- und Gegeneinander-Spielens erfolgen, aber auch bei Partnerübungen, im Geräteturnen (➔ Helfen und Sichern, Kooperieren: Vgl. Bro 3/1, S. 7), in Gruppengestaltungen, bei der Mannschaftsbildung, dem gemeinsamen Auf- und Abbau der Geräte, bei der Spielleitung, beim selbständigen Entwickeln und Erproben von Regeln, bei Spielen, Stafetten und anderen Wettkämpfen.



*Geeignete Methoden und Organisationsformen auswählen:* Eng verbunden mit inhaltlichen Entscheidungen ist die Frage der Methodenwahl. Die Lehrperson kann ein methodisches Vorgehen wählen, das gezielt einen sozialen Prozess in der Gruppe und ein Miteinander in Form von Absprache und Kooperation verlangt. Wenn die Lehrperson Partner- oder Gruppenarbeit sowie Werkstatt- oder Projektunterricht einplant, kann sie sich im Hintergrund halten und die Initiative den Schülerinnen und Schülern übertragen. Die Lernenden werden dadurch herausgefordert, sich in der Gruppe mit einer Aufgabe auseinanderzusetzen und gemeinsam zu einem Ergebnis zu kommen.

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

*Eine Atmosphäre des sozialen Wohlbefindens im Unterricht schaffen:* Ein freundlicher und einfühlsamer Umgang mit den Schülerinnen und Schülern sowie eine entsprechende Gestaltung der Unterrichtsstunde (z.B. Gelegenheiten zur Mitsprache und Mitgestaltung im Unterricht) sind Voraussetzungen für soziales Wohlbefinden. Dabei ist es ein Ziel, guten wie weniger begabten Sportlerinnen und Sportlern gleichermaßen das Gefühl der Zugehörigkeit zur Lerngruppe zu geben und damit eine Unterrichtsatmosphäre des sozialen Wohlbefindens zu schaffen.

➔ Sich wohl und gesund fühlen: Vgl. Bro 1/1, S. 8

### **Die Lehrperson als Vorbild und Modell**

Durch ihr Verhalten, das heißt ihre Art, mit anderen umzugehen, ihr Auftreten und ihr Engagement, lebt die Lehrperson soziale Verhaltensmuster im Sportunterricht vor, die sich auf das Verhalten der Schülerinnen und Schüler auswirken können. Die Lehrperson demonstriert auf diese Weise, wie sie sich den sozialen Umgang im Unterricht und auch im Sport vorstellt.

➔ Lernen am Modell:  
Vgl. Bro 1/1, S. 69

Die Entwicklung sozialer Handlungsfähigkeit wird durch ein Lehrerverhalten begünstigt, das die Eigenaktivitäten des Kindes fördert, gleichzeitig jedoch klare soziale Verhaltensregeln festlegt. Ein dominantes wie auch ein passives Verhalten der Lehrperson erschwert hingegen den Erwerb sozialer Handlungsfähigkeit.

➔ Partnerschaftlich:  
Vgl. Bro 1/1, S. 60

Zur Entwicklung der sozialen Handlungsfähigkeit im Sport gehört, dass die Schülerinnen und Schüler an den Regelvereinbarungen und -änderungen beteiligt sind. Probleme und Konflikte, die das Lernklima belasten, müssen besprochen und gemeinsam gelöst werden.

➔ Spielregeln entwickeln:  
Vgl. Bro 5/1, S. 9;  
Konflikte lösen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 59/75

Das motorische Lernen im Rahmen des Sportunterrichtes ist, wo immer möglich, mit dem sozialen Lernen zu verbinden. Dies ist eine Chance, die bewusst genutzt werden muss.

## 2.3 Aspekte der Sportmedizin

### Gesundheit

Als ein wichtiges Ziel des Sporttreibens gilt seit jeher die Gesundheit. Darunter wird nicht nur die Funktionstüchtigkeit des Körpers verstanden, sondern die Harmonie des ganzen Menschen. So sehr sich die Aufgaben und Zweckbeschreibungen in den einzelnen Epochen unterscheiden, so gleichbleibend ist die Erwartung, dass Körpererziehung, Schulturnen, Sportunterricht – wie immer auch das Fach bezeichnet wurde – zu einer gesunden Entwicklung und einer gesunden Lebensweise einen wichtigen Beitrag leistet.

«Gesundheit» ist nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation «der Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich das Freisein von Krankheit und Schwäche». Gesundheit ist verbunden mit dem (subjektiv durchaus unterschiedlichen) Empfinden von Vitalität, Wohlbefinden, körperlicher Leistungsfähigkeit, Fitness, Kondition, aber auch sozialem Eingebundensein u.a.m. Gesundheit betrifft den ganzen Menschen, also Körper und Psyche. Sie ist kein Besitz, sondern wird zu einer dauernden Lebensaufgabe des Individuums und – soweit es um die Sicherung gesundheitserhaltender Lebensbedingungen geht – der Gesellschaft.

Die Sporterziehung muss einen Beitrag leisten zur Vermittlung und Entwicklung entsprechender Einstellungen, Verhaltensweisen und Kompetenzen. Die Auseinandersetzung mit dem Körper muss zur Übernahme von Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit, für Wohlbefinden und Fitness führen. Darüber hinaus sollen die Schülerinnen und Schüler auch Rücksicht auf die Gesundheit anderer nehmen lernen, indem sie so Sport treiben, dass sie anderen nicht Schaden zufügen.

### Schule und Gesundheit

Der Schule wird oft vorgeworfen, sie hemme das freie und spontane Bewegen und sei in diesem Sinn ungesund. Ein *modernes* Verständnis von Schule und Unterricht trägt dem Bewegungsbedürfnis der Kinder und der Jugendlichen auch im Schulzimmer Rechnung: Das regungslose Aufnehmen von Lerninhalten weicht zunehmend Formen, in denen die Schülerinnen und Schüler allein, in Partnerschaften oder in Gruppen aktiv an Lernaufgaben arbeiten. Die Unterrichtsformen wechseln ab, und viele sind mit Bewegungsmöglichkeiten im Klassenzimmer verbunden.

In den Lehrplänen ist der Sport zunehmend mit anderen Fachbereichen verknüpft. Da werden etwa beim Thema «Kiesgrube» nicht nur Lebensräume untersucht und die Kiesgewinnung studiert, sondern auch «Grubenläufe» und Steinwurfturniere veranstaltet. Beim Geometrischen Zeichnen oder für physikalische Experimente sucht man den Pausenplatz oder die Sportwiese auf.

- *Gesundheit*
- *Schule und Gesundheit*
- *Schwachstellen des Bewegungsapparates*
- *Fehlhaltungen und Haltungprobleme*
- *Den Körper angepasst belasten und entlasten*
- *Sicherheit im Sportunterricht*
- *Verhalten bei einem Unfall*
- *Hinweise zum Dispensieren*

➔ Bewegter Unterricht:  
Vgl. Bro 2/1, S. 3  
und Bro 7/1, S. 2 ff.;  
Mit- und selbstbestimmtes  
Handeln:  
Vgl. Bro 1/1, S. 54

➔ Vernetzter Unterricht:  
Vgl. Bro 1/1, S. 56

Der Unterricht wird rhythmisiert. Es ist darauf zu achten, dass sich die Kinder nach höchstens 20 Minuten des (Still-)Sitzens wieder bewegen dürfen. Weil Kinder Lerninhalte und Zusammenhänge leichter begreifen, wenn das Lernen mit Bewegung und aktivem Handeln verbunden ist, sind Bewegung und Spiel auch im Schulzimmer sinnvoll.

➔ Bewegtes Lernen:  
Vgl. Bro 7/1, S. 3

Lehrpersonen muss es ein Anliegen sein, dass die Schülerinnen und Schüler auf ihren Körper achten und ihre Befindlichkeit wahrnehmen lernen. In dieser Hinsicht soll ein ganzheitlicher Sportunterricht einen Beitrag leisten, vor allem durch gezielte Schulung der Körperwahrnehmung. Dazu gehört auch ein kritischer Umgang mit Medikamenten und der Verzicht auf Drogen aller Art. Es ist wichtig zu erfahren, dass der Körper über hervorragende Regenerationsmechanismen verfügt, wenn man sich entsprechend verhält.

➔ Körperwahrnehmung:  
Vgl. Bro 1/1, S. 32

Zur Gesundheitserziehung gehört auch der bewusste Umgang mit der Umwelt. Wir müssen Gefahren erkennen und damit umgehen lernen, mit dem Strassenverkehr ebenso wie mit Wasser, Eis oder Fels, mit der erhöhten Ozonkonzentration ebenso wie mit der aggressiven Sonnenstrahlung usw. Wir müssen insbesondere lernen, auf die Natur Rücksicht zu nehmen.

➔ Umgang mit der Natur:  
Vgl. Bro 6/1, S. 2 ff.

### Schwachstellen des Bewegungsapparates

Die stammesgeschichtliche Entwicklung hat dem Menschen die aufrechte Haltung gebracht. Unsere Skelettarchitektur stammt von den Vierfüsslern. Durch die aufrechte Haltung kam es zu einer Reduktion der Unterstützungsfläche und zu Gleichgewichtsproblemen. Die Hebelverhältnisse wurden drastisch verändert. Das Aufrichten erfolgte einerseits durch eine leichte Drehung des Beckens im Hüftgelenk und andererseits durch strukturelle Veränderungen am Becken und an der Wirbelsäule. Der 5. Lenden- und der 1. Kreuzbeinwirbel sowie die benachbarten Bandscheiben wurden keilförmig ausgebildet. So entstanden – neben den Vorteilen – auch Schwachstellen. Lehrpersonen müssen die körperlichen Schwachstellen kennen und schädliche Belastungen beim Sporttreiben vermeiden.

➔ Der passive Bewegungsapparat:  
Vgl. Bro 1/1, S. 35 und S. 44

### Fehlhaltungen und Haltungsprobleme

Die menschliche Haltung ist das Resultat des Spannungsverhältnisses zwischen Aufrichtung und Schwerkraft. Sie wird bestimmt durch Haltungsstrukturen (beispielsweise Eigenform der Wirbelsäule) und Haltungsleistungen der Skelettmuskulatur, aber auch durch die psychische Verfassung und die momentane Befindlichkeit.

Wir unterscheiden zwischen *Normal-* und *Fehlhaltung*. In der *Normalhaltung* ist die Wirbelsäule s-förmig gekrümmt. Das Gleichgewicht kann mit minimalem Kraftaufwand gesichert werden. *Fehlhaltungen* sind funktionell bedingte, *korrigierbare* Abweichungen von der Normalhaltung. Sie werden durch Muskelschwächen und muskuläres Ungleichgewicht (Dysbalance) verursacht. Solche Fehlhaltungen können zu Beschwerden führen.

Verkürzte Brustmuskeln ziehen beispielsweise die Schultern nach vorne. Die obere Rückenmuskulatur («Gegenspieler») schwächt sich in der Folge ab. Das Resultat ist oft ein Hohl-Rundrücken.

Bei der heutigen Lebensweise werden einzelne Muskelgruppen nicht in ihrer vollen Länge beansprucht. Sie neigen zur Verkürzung und müssen regelmässig *gedehnt* werden. Betroffen sind vor allem die Brust- und Nackenmuskulatur, die untere Rückenmuskulatur sowie die Muskeln des Hüft- und Kniegelenkes.

Die Muskeln neigen bei falscher oder fehlender Beanspruchung aber auch zur Abschwächung; sie müssen regelmässig gekräftigt werden. Dies gilt vor allem für die obere Rückenmuskulatur, die Schultermuskulatur sowie die Bauch- und Gesässmuskulatur.

Durch eine funktionstüchtige, trainierte Muskulatur und durch die Entwicklung eines natürlichen Haltungs- und Bewegungsempfindens können Fehlhaltungen weitgehend verhütet werden. Das gezielte Training der wichtigsten Muskelgruppen muss zu einer lebenslangen Gewohnheit werden und gehört deshalb in *jede* Sportstunde.

#### Tips zum Verhalten beim Sitzen – in der Schule und im Alltag:

- Dynamisch sitzen, häufig die Sitzposition wechseln (z.B. Sitzbälle)
- Aufrecht sitzen; Sitzhilfen wie Schaumstoffkeile verwenden
- Spätestens nach 20 Minuten aufstehen, sich räkeln, sich bewegen
- Sitzhöhe und Rückenlehne bei Stühlen korrekt einstellen
- Regelmässig entspannen und entlasten

#### Den Körper angepasst belasten und entlasten

Bewegungsaufgaben sollen zu einer bewussten Auseinandersetzung mit dem Körper beitragen. Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche lernen und erleben, welche Bewegungsformen und welche Ausführungsart zu einem Gefühl von Gesundheit und Wohlbefinden führen. Lehrpersonen erziehen zu einem bewussten Umgang mit dem Körper, indem sie die Wahrnehmung gezielt anregen und lenken. Deshalb darf sich Bewegungserziehung nicht auf unreflektiertes Nachvollziehen von Übungen beschränken. Die folgenden Hinweise sollen es den Lehrpersonen ermöglichen, mit den Schülerinnen und Schülern Fragen der korrekten Bewegungsausführung zu thematisieren.

**Dehnen:** Bei Beweglichkeitsübungen ist das statische Dehnen und das aktive dynamische Dehnen einer wippenden und schlagenden Gymnastik vorzuziehen. Unkontrollierte Wippübungen können reflexartige Kontraktionen und eine Erhöhung des Muskeltonus bewirken. Überdies kann es dabei zu kleinsten Verletzungen an den Stütz- und Bindegewebsstrukturen kommen. Bei ruckartigen Rumpfbeugen und schwunghaftem Überstrecken rückwärts werden die Bandscheiben und Wirbelgelenke im Bereich der Lendenwirbelsäule überbelastet. Wird das Wippen mit schwunghaftem Drehen der Wirbelsäule verbunden, kann es zu gefährlichen Belastungsspitzen kommen.

Schwer kontrollierbare Bewegungen und unphysiologische Beanspruchungen der Wirbelsäule (z.B. «Trichterkreisen» mit dem Kopf, Kopfstand, Hechtrolle, Kopfkippe usw.) können ebenso gefährliche Schäden verursachen wie ungenügend abgefederte Niedersprünge.

➔ Sitzen als Belastung:  
Vgl. SVSS-Dokumentation,  
SVSS-Verlag



➔ Umgang mit dem Körper:  
Vgl. Bro 2/2–6

#### Richtig dehnen heisst:

- Die Ausgangsstellung einnehmen und langsam in Richtung der wirksamen Dehnposition verändern
- Diese Position während einigen Sekunden halten
- Sich bewusst entspannen und mental auf die Übungswirkung einstellen
- Regelmässig und ruhig atmen
- Ein leichtes Ziehen im zu dehnenden Muskel ist erwünscht
- Ruckartiges Dehnen (Wippen) vermeiden

**Körperbalance finden:** Die Lebensqualität vieler Menschen wird durch Rückenbeschwerden erheblich vermindert. Die Schülerinnen und Schüler sollen verschiedene ökonomische Körperhaltungen beim Liegen, Sitzen und Stehen kennen und bewusst wahrnehmen lernen. Zudem müssen sie die individuell unterschiedliche Belastbarkeit ihrer Stütz- und Bindegewebsstrukturen und die Schwachstellen des Bewegungsapparates kennen. Sinnvolle Massnahmen zur Erhaltung gesunder Gelenke und einer funktionstüchtigen Wirbelsäule müssen zur Gewohnheit werden. Somit ist es eine Aufgabe der Sporterziehung in der Schule, Funktionsbeeinträchtigungen und Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates vorbeugen zu helfen.

(Körper-)Beschwerden *vorbeugend* und den Körper *ganzheitlich* beanspruchend wirken:

- Übungen, welche die Mobilität der Gelenke und insbesondere der Wirbelsäule verbessern und erhalten (Beweglichkeit)
- Übungen, welche die Kraft erhalten und verbessern
- Übungen, die den Muskeltonus verbessern und ein Ungleichgewicht (muskuläre Dysbalance) verhindern
- Beidseitige, beidbeinige und beidhändige Belastungen (links und rechts)
- Häufige Beanspruchung der Gelenke im vollen physiologischen Umfang
- Schonendes Umgehen mit den Gelenken beim sportlichen Handeln und in der Freizeit (Schuhe, Bodenbeschaffenheit, Geräte)
- Gute Vorbereitung der Muskulatur, der Wirbelsäule und der Gelenke auf die Beanspruchungen im Sport (z.B. durch Aufwärmen)
- Konsequentes Vermeiden von Belastungsspitzen und Verhüten von statischen oder dynamischen Fehl- und Überbelastungen
- Aktive Massnahmen zur Regeneration des Körpers nach Belastungen
- Massnahmen zur physischen und psychischen Regeneration (Entspannungsübungen)

**Heben und Tragen:** Schülerinnen und Schüler müssen eine funktionelle Hebeteknik lernen: Die Rumpfmuskulatur vorspannen und das Gewicht nahe am Körper fassen. Dabei werden die Wirbelsäule und das Becken durch die Rumpfmuskulatur stabilisiert. Die Wirbelsäule bleibt gestreckt, die Last wird durch das Strecken der gebeugten Knie- und Hüftgelenke gehoben. Die Bauch- und Rückenmuskeln stabilisieren die Wirbelsäule. Beim Tragen muss die Wirbelsäule symmetrisch belastet werden.



➔ Durch Bewegen zum Wohlbefinden: Vgl. Bro 2/1, S. 5

Richtiges Heben und Tragen soll beim Aufstellen und Versorgen der Geräte (Langbank, Kasten usw.) und der Matten gezeigt und geübt werden. Einen Rucksack zu tragen ist aus physiologischer Sicht günstiger als eine Schulmappe.

### Sicherheit im Sportunterricht

Etwa die Hälfte aller Schulunfälle ereignen sich im Sportunterricht. Die häufigsten Unfallursachen liegen in der Überforderung der Schülerinnen und Schüler, in der mangelhaften Organisation oder in der ungenügenden Disziplin. Unfälle lassen sich reduzieren, wenn klare Verhaltensregeln eingehalten werden. Das Symbol  erinnert in den einzelnen Broschüren an die Sicherheit. Mit folgenden Massnahmen können wir Unfällen vorbeugen:

- Die Schulkinder gehen nach der Pause selbständig in die Turnhalle, müssen also nicht im Gang oder in der Garderobe warten. Sie dürfen nur bestimmte Geräte benutzen oder haben den Auftrag, ein Spiel zu organisieren.
- Die Lehrperson wählt konsequent stufengerechte Inhalte aus. Sie vermeidet gefährliche Belastungen.
- Die Lehrperson bereitet die Schülerinnen und Schüler auf schwierige oder risikoreiche Bewegungen vor und baut diese schrittweise auf.
- Beim Planen und Durchführen beachtet die Lehrperson einen Wechsel von Belastung und Erholung.
- Die Lehrperson beobachtet und erkennt Zeichen der Ermüdung und der reduzierter Körperkontrolle (Torkeln, Zusammenstösse) und reagiert entsprechend.
- Eine klare Klassenführung und eine umsichtige Unterrichtsorganisation führen dazu, dass weniger unkontrollierte Aktivitäten entwickelt werden.
- Die Erziehung der Schülerinnen und Schüler zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit sich selbst und mit anderen ist ein übergreifendes Ziel.
- Die Lehrperson besucht Aus- und Fortbildungskurse (neben Sportkursen auch Nothelfer- oder Samariterkurse).
- Die Lehrperson kennt die Sicherheitsvorkehrungen und die Empfehlungen für das Einrichten der Geräte.

### Verhalten bei einem Unfall

Zum Glück sind lebensbedrohende Verletzungen im Sportunterricht der Schule selten. Dagegen kommen trotz bester Vorsichtsmassnahmen gelegentlich kleinere Verletzungen vor.

#### Massnahmen zur ersten Hilfe:

- Ruhe bewahren.
- Bewusstlose seitlich lagern, beobachten und überwachen.
- Bei fehlender Atmung künstlich beatmen. Ein Atemstillstand kann u.a. auch durch einen Schlag in die Bauchregion erfolgen (Zwerchfell-Lähmung).
- Blutung stillen (Kompressionsverband).
- Schwellungen müssen möglichst gering gehalten werden, weil sich sonst der Heilungsprozess verzögert. Ein verstauchter Fuss oder Finger muss darum immer sofort ruhiggestellt, hochgelagert und gekühlt werden.
- Bei Muskelkrampf muss gedehnt und gewärmt werden.
- Bei Verdacht auf Rückenverletzung die Stellung nicht verändern.



➔ Stufengerechtes Planen, Durchführen und Auswerten: Vgl. Bro 1/Bände 2–6

#### Checkliste:

«G – A – B – I»

- G** Gibt sie / er Antwort?
- A** Atmet sie / er?
- B** Blutet sie / er?
- I** Ist der Puls normal?

Oft ist es für Lehrpersonen schwierig zu entscheiden, ob der Arzt aufgesucht werden muss. Grundsätzlich hat dies zu geschehen bei:

- Verdacht auf Knochenbruch
- Verdacht auf Verrenkung, Muskel- oder Sehnenriss
- Verdacht auf Gehirnerschütterung oder auf Rückenverletzung
- Starker und tiefer Wundverschmutzung (Starrkrampfgefahr)
- Tiefer Schnittwunde (muss innerhalb von sechs Stunden genäht werden)
- Zahnverletzung (herausgeschlagenen Zahn in Milch einlegen oder einfach im Mund belassen und unverzüglich dem Zahnarzt bringen)

Folgende minimale Ausrüstung sollte in jedem Fall zur Verfügung stehen:

- Telefon mit dabeiliegender Nummer von Arzt und Spital
- Zur Wundbehandlung: Desinfektionsmittel, Schnellverband und Schere, Gazebinden, elastische Binden, Fixiermaterial (Schiene)
- Mittel zur Behandlung von Insektenstichen (Stift, Salbe)
- Kältepack oder Kältebeutel

### Checkliste:

#### «P – E – C – H»

**P** Pause → Belastung  
abbrechen, entlasten

**E** Eis → verletzte  
Körperpartie kühlen

**C** Kompression →  
leichter Druckverband

**H** Hochlagern der  
verletzten Körperpartie

### Bei einem Unfall kann die folgende Notfallorganisation gute Dienste leisten:

- Die Schülerinnen und Schüler gehen ins Klassenzimmer und arbeiten an einer Aufgabe weiter. Wenn nötig übernimmt eine Kollegin oder ein Kollege die Aufsicht.
- Die Lehrperson entscheidet – allenfalls gemeinsam mit dem Hausvorstand oder dem Rektor – ob ein Arzt zugezogen oder ob ein Transport ins Spital organisiert werden soll.
- Die Lehrperson informiert die Eltern persönlich, wenn Massnahmen nötig sind (z.B. Umschläge) oder der Arzt aufgesucht werden muss bzw. musste.
- Sie sorgt für das rechtzeitige Ausfüllen der Versicherungsanmeldung.
- Sie erkundigt sich periodisch nach dem Gesundheitszustand.
- Sie ist dafür besorgt, dass das verunfallte Kind möglichst den Anschluss in der Schule nicht verliert (laufend informieren, Aufgaben geben).

### Hinweise zum Dispensieren

Grundsätzlich sollen Schülerinnen und Schüler, die kleinere Beschwerden haben, nicht vom Unterricht – auch nicht vom Sport – dispensiert werden. Dagegen ist es ihnen zu erlauben, bei einzelnen Übungen zu pausieren. Menstruationsbeschwerden bedeuten im Normalfall keine Einbusse der körperlichen Belastbarkeit. Einzig Hang-, Sprung- und ausgesprochene Kraftübungen sollten allenfalls reduziert werden. Wichtig ist, dass die Eltern über solche Regelungen Bescheid wissen und die Lehrperson dabei unterstützen.

Mit den Ärzten ist zu vereinbaren, dass sie möglichst keine totale Dispensation verordnen, sondern gezielt von ungeeigneten Belastungen dispensieren. Dispensierte Schülerinnen und Schüler sollen dem Unterricht gedanklich folgen und nach Möglichkeit eingesetzt werden, z.B. für die Mithilfe bei der Spielleitung, beim Helfen und Sichern, beim Bereitstellen von Material, für gezieltes Beobachten oder für andere Dienstleistungen.

Über spezielle Probleme wie Epilepsie, Asthma oder Zuckerkrankheit muss die Lehrperson durch die Eltern informiert werden. Der Schularzt entscheidet, in welchem Rahmen ein Schulkind am Sportunterricht teilnehmen kann.

### Haftpflichtfragen

Handelt die Lehrperson fahrlässig oder erfüllt sie ihre Aufsichtspflicht nicht, kann sie zur Übernahme eines Teils der Kosten verpflichtet werden.

Allenfalls empfiehlt es sich, eine Haftpflichtversicherung abzuschliessen, welche auch die Tätigkeit und die damit verbundenen Risiken als Lehrperson einschliesst.

## 2.4 Aspekte der Sportbiologie

Aus naturwissenschaftlicher Sicht kann jede körperliche Aktivität einerseits unter dem Aspekt der Steuerung (Koordination) und andererseits unter dem Aspekt der Energie (Kondition) betrachtet werden. Für die Steuerung ist das Nervensystem zuständig, die Energie liefert der Stoffwechsel.

### Die Steuerung

Das Nervensystem führt «Regie», die Muskeln sind die ausführenden Organe. Koordinierte Bewegungen kommen zustande, wenn sich unter den Skelettmuskeln die Synergisten (die für eine Bewegung zusammenwirkenden Muskeln) mit fein abgestimmtem Krafteinsatz kontrahieren, während die Antagonisten (die entgegenwirkenden Muskeln) mit genau dosiertem Widerstand nachgeben. Die bewusst gesteuerten motorischen Handlungen werden von unbewusst ablaufenden Nerv-Muskel-Aktivitäten begleitet, die der Erhaltung der Statik und der Sicherung des Gleichgewichts dienen (Stützmotorik).

### Die Energie

Muskelkraft kommt zustande, wenn sich Muskelfasern kontrahieren. Dabei wird chemische Energie in mechanische umgewandelt. Die Muskeln sind auf Kraftproduktion spezialisierte Organe. Sie enthalten chemische Energie in Form einer energiereichen Phosphatverbindung (ATP = Adenosin-tri-Phosphat). Bei der Umwandlung in mechanische Energie zerfallen die ATP-Moleküle in eine energieärmere Form (ADP+P = Adenosin-di-Phosphat + freie Phosphatgruppe). Die Energie für die Wiederaufbereitung des ATP (aus ADP+P) liefert der Energiestoffwechsel in den betroffenen Muskelfasern.

### Nerven und Muskeln arbeiten eng zusammen

Das Nervensystem besteht aus einem *zentralen* Teil (Gehirn und Rückenmark) und einem *peripheren* Teil, den afferenten (d.h. zum ZNS hinführenden) und den efferenten (vom ZNS wegführenden) Nervenfasern. Alle Aktivitäten der Skelettmuskeln werden vom Zentralnervensystem (ZNS) aus gesteuert. Es verarbeitet dazu einerseits die Meldungen der Sinnesorgane, andererseits die Informationen, die es dank hochempfindlicher Sensoren aus den Muskeln, Sehnen und Gelenken erhält. Die Nerven, die Muskeln und die Bewegungssensoren bilden eine Funktionsgemeinschaft, *das neuromuskuläre System*: Ohne Befehle aus dem ZNS kontrahiert sich keine Muskelfaser, und ohne Information aus den Sinnesorganen bzw. ohne Rückmeldung aus dem Bewegungsapparat kann das ZNS keine Koordinationsarbeit leisten.

Die Skelettmuskeln teilen sich in motorische Einheiten auf. Bei anhaltender Muskelarbeit lösen sich diese kontinuierlich ab: Die einen arbeiten, die anderen erholen sich. Die Einheiten unterscheiden sich auch nach Fasertypen: Es gibt *langsame Muskelfasern* (Typ I) und *schnelle* (Typ II). Typ I kommt vor allem bei den normalen Alltagsbewegungen und geringem Krafteinsatz zum Einsatz. Muskelfasern dieses Typs arbeiten sehr ökonomisch und ermüden kaum. Die schnellen motorischen Einheiten mit dem Fasertyp II werden bei sehr schnellen Bewegungen und bei Bewegungen mit hohem Krafteinsatz aktiviert. Sie ermüden rasch.

- *Die Steuerung*
- *Die Energie*
- *Nerven und Muskeln arbeiten eng zusammen*
- *Das ZNS plant, befiehlt und kontrolliert*
- *Wahrnehmen über die Sinne*
- *Der Stoffwechsel liefert Energie*
- *Der Bewegungsapparat ist belastbar*
- *Belastung und Anpassung (Adaption)*
- *Was gefordert wird, wird gefördert*

➔ Muskelfasertypen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 43

### Das ZNS plant, befiehlt und kontrolliert

Das ZNS kontrolliert die Aktivitäten der Muskulatur permanent. Es verarbeitet die Eindrücke aus den Sinneswahrnehmungen sowie die Rückmeldungen aus der Muskulatur und modifiziert seine Befehle laufend. Das Zusammenspiel von Wahrnehmungsverarbeitung und Bewegungssteuerung wird als *Sensomotorik* bezeichnet. Die Optimierung der Motorik basiert immer auch auf einer Optimierung der Sensorik. Bewegungslernen ist darum immer auch Wahrnehmungsschulung.

➔ Bewegungslernen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 48

Analysatoren bilden die Grundlage für die sensomotorischen Prozesse:

- Fern-Sinnesorgane: Auge, Ohr
- Vestibulärapparat: Gleichgewichts- und Beschleunigungssinn im Innenohr
- Tastsinn der Haut: Berührungen, Vibrationen, Druck
- Propriozeptoren (Sensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken): Sie registrieren Länge und Längenveränderung von Muskeln, Spannungen und Spannungsveränderungen, Stellungen und Bewegungen der Gelenke.
- Chemorezeptoren: Sie vermitteln Informationen über die biochemischen Zustände und Veränderungen in Muskeln und inneren Organen.

➔ Analysatoren:  
Vgl. Bro 1/1, S. 33

An der Aufnahme, Weiterleitung, Verarbeitung und Speicherung dieser Informationen sind Milliarden von Nervenzellen beteiligt. Ihre Leistungen sind für die Bewegungskoordination unentbehrlich. Wie bei allen lebendigen Systemen wird die Funktionstüchtigkeit durch häufigen Gebrauch verbessert. Es entstehen automatisierte Abläufe – wir sprechen von einer Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten.

#### *Folgerungen für den Sportunterricht*

- Die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der sensomotorischen Lern-, Anpassungs- und Differenzierungsfähigkeit sowie der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit, hat im Kindesalter Vorrang vor dem Training der konditionellen Fähigkeiten.
- Die sensomotorischen Erfahrungen tragen wesentlich zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten bei.
- Mental akzentuierte Lehr- und Lernformen, d.h. solche, bei denen man sich gedanklich mit der Bewegung auseinandersetzt, können den Lernprozess beschleunigen. Stets muss die Innen- und Aussensicht reflektiert werden.
- Die Wahrnehmung wird durch Erwartungen und Vorkenntnisse gesteuert. Die Lernenden müssen deshalb zum Beobachten und zum Reflektieren ihrer Bewegungshandlungen angeleitet werden.

➔ Variationen beim Training koordinativer Fähigkeiten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 38

### Wahrnehmen über die Sinne

Je besser die Funktionstüchtigkeit der Sinne entwickelt ist, desto leichter und ökonomischer können Bewegungsaufgaben gelöst und desto sicherer vorhersehbare oder auch überraschende Situationen im Alltag und im Sport bewältigt werden.

➔ Entwicklung der sensorischen Integration:  
Vgl. Bro 1/1, S. 3

Im Zusammenhang mit Koordinations- und Wahrnehmungsübungen können im Sinne eines fächerübergreifenden Unterrichts Bezüge zu anderen Fachbereichen (z.B. Biologie) hergestellt werden.

➔ Bezüge zu anderen Fachbereichen: Vgl. Bro 1/1, S. 56 und Bro 7/1, S. 9



### Das Auge - *visuelles Wahrnehmen:*

Bewegungskoordination und Sehen sind eng miteinander verbunden. Die Rezeptoren des Auges sind nur für das sichtbare Licht empfindlich. Mit den Augen erhalten wir Informationen aus dem Umfeld (Raum, Geräte, Spielobjekte, Partner) und über den eigenen Bewegungsablauf.



### Das Gehör - *akustisches Wahrnehmen:*

Unser Gehör nimmt eine akustische Welt wahr. Die Rezeptoren sind empfindlich für einen bestimmten Bereich von Schallwellen. Über die Ohren empfangen wir alles Gesprochene sowie Informationen über die Lautstärke und Tonhöhe der uns umgebenden Schallquellen. Wir nehmen unterschiedliche musikalische Impulse wahr, hören Absprunngeräusche, Anlaufrythmen, Zurufe, Treffgeräusche, und wir können uns dank dem stereofonen Hören räumlich orientieren.



### Die Haut - *taktilen Wahrnehmen:*

Die Haut ist u.a. die Empfängerin von taktilen Signalen. Taktilen Wahrnehmen findet über Berührung statt. Was man bei einer Berührung spürt, hängt davon ab, wie man sich fühlt. Die individuelle Empfindlichkeit eines Menschen für Berührungsreize wird von seinem jeweiligen Spannungszustand sowie von seiner aktuellen Aufmerksamkeit beeinflusst. Die Aufmerksamkeit kann in geeigneten Unterrichtssituationen auf die taktile Informationsaufnahme gelenkt werden (z.B. bei Partner- und Materialkontakten, beim Kämpfen, Helfen und Sichern, Kooperieren, Führen und Folgen, bei Massageformen usw.).



### Das Gleichgewichtsorgan - *vestibuläres Wahrnehmen:*

Eine wesentliche Voraussetzung für die Bewegungssteuerung ist die Kontrolle des Gleichgewichts. Um das Gleichgewicht zu halten, müssen Informationen aus unserem Vestibulärsystem im Innenohr alle Bewegungen und Haltungen begleiten. Nicht nur bei der alltäglichen Fortbewegung, sondern in vielen spezifischen Situationen wie bei Drehbewegungen, beim Fliegen, Rollen, Gleiten, Klettern und Balancieren wird das Vestibulärsystem herausgefordert und «trainiert».



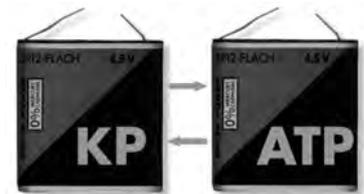
### Die Muskeln und die Bewegung - *kinästhetisches Wahrnehmen:*

Kinästhesie heisst Wahrnehmung der Eigenbewegung. Sie gibt uns Auskunft über die Spannungsverhältnisse unseres Körpers, aber auch über die Körperbewegung in Bezug auf Raum und Zeit. Die Schulung der Kinästhesie dient dazu, den Körper sensibler zu machen. Damit verbunden sind sowohl die Entwicklung einer immer präziser werdenden Bewegungsvorstellung sowie die Erweiterung des Repertoires an Bewegungsmustern und die Speicherung von Bewegungserfahrungen im Gedächtnis. Die Informationen werden durch die Motorezeptoren in den Muskeln und Gelenken registriert und über afferente Nerven zum Rückenmark und zum Gehirn weitergeleitet. Die kinästhetische Wahrnehmungsfähigkeit wird durch das Sammeln von allgemeinen Bewegungserfahrungen, durch den Aufbau und den Erwerb von Fertigkeiten sowie durch Übung verbessert und verfeinert.

**Die Wahrnehmung äusserer und innerer Reize erfolgt über unsere Sinne.**

### Der Stoffwechsel liefert Energie

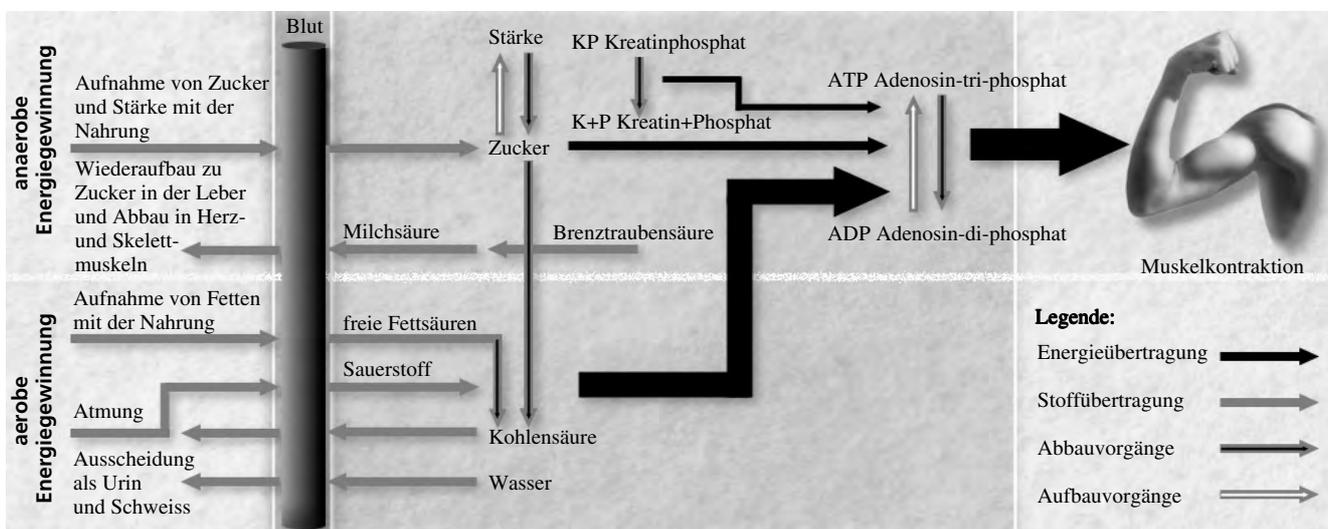
Jede Muskelfaser verfügt über ein kleines ATP-Depot (☞ vgl. Bro 1/1, S. 31). Dieses ist mit einer Batterie vergleichbar. Sobald die Muskelfaser Energie für die Muskelarbeit verbraucht, beginnt sie, aus einem Kreatin-Phosphat-Depot (KP) Energie für den Wiederaufbau des ATPs zu beziehen. Die beiden «Batterien» können den Energiebedarf der Muskelfaser für etwa 15 Sekunden decken. Gleichzeitig setzt aber in der Muskelfaser auch der Abbau von Glukose (Zucker) ein. Dieser Prozess liefert die Energie, welche sicherstellt, dass die beiden «Batterien» nicht entleert werden. Bei geringer Belastung und ausreichender Sauerstoffversorgung können die Muskelfasern den Energiebedarf teilweise durch die Verbrennung von Fettvorräten decken.



Grundsätzlich braucht es für die Energiegewinnung aus Glukose Sauerstoff. Die Skelettmuskelfasern sind aber in der Lage, Engpässe in der Sauerstoffversorgung zu überbrücken, indem sie eine Sauerstoffschuld eingehen. Dabei entsteht Milchsäure (Laktat). Sie kann bis zu einem gewissen Grad vom Körper neutralisiert werden. Bei hohen Belastungen wird jedoch so viel Milchsäure produziert, dass diese sich im Blut anhäuft und der Organismus «sauer» (übersäuert) wird. Im Schulsport *und* im Gesundheitssport der Erwachsenen, sind Belastungen zu vermeiden, welche zu einer Übersäuerung führen.

Bei Belastungen von geringer und mittlerer Intensität decken die Muskelfasern den Energiebedarf praktisch vollumfänglich mit dem aeroben Stoffwechsel. Die Muskelfasern von Trainierten können mehr Sauerstoff verwerten und deshalb mehr Glukose und Fett pro Zeiteinheit abbauen als diejenigen von Untrainierten. Sie können dadurch mehr Energie freisetzen, ohne eine Sauerstoffschuld einzugehen. Eine trainierte Person kann schneller laufen ohne «sauer» zu werden als eine untrainierte und hat damit eine grössere *aerobe Leistungsfähigkeit*.

Das Herz-Kreislauf-System passt sich bei systematischem Ausdauertraining an: Die trainierten Muskeln werden besser durchblutet und das Herz lernt, in Ruhe und unter Belastung ökonomisch zu arbeiten.



Anaerobe und aerobe Energiegewinnung in der Muskelfaser (nach WEISS, 1978, S. 50)

### Der Bewegungsapparat ist belastbar

Zum Bewegungsapparat zählen wir sowohl die Muskeln (aktive Strukturen) wie auch Knochen, Sehnen und Bänder (passive Strukturen). Er gibt dem Körper Stabilität, nimmt Stütz- und Haltefunktionen wahr und ermöglicht die Bewegungen.

Die Belastbarkeit des Bewegungsapparates ist vom Alter, von der Veranlagung und vom Trainingszustand abhängig. Innerhalb einer Schulklasse können grosse Unterschiede beobachtet werden. Bei Kindern und Jugendlichen weist der passive Bewegungsapparat Schwachstellen auf, welche auf keinen Fall überbeansprucht werden dürfen: Wirbelsäule, Wachstumsfugen, Gelenke und Sehnenansätze können bei unphysiologischen Belastungen geschädigt werden. Darauf ist etwa bei Niedersprüngen oder beim Heben und Tragen von Lasten zu achten. Andererseits ist ein dauernder Mangel an Belastungen, z.B. durch langes Stillsitzen, für den Bewegungsapparat, besonders bei Kindern, ebenso schädlich wie gelegentliche Überbelastungen durch den Sport.

### Belastung und Anpassung (Adaption)

Alle Teile des Bewegungsapparates passen sich den Anforderungen an, sie sind trainierbar. Allerdings erfolgt die Anpassung für die Muskeln bedeutend schneller als für die passiven Strukturen. Muskelfasern adaptieren innert weniger Tage oder Wochen, während die Anpassung der Bänder mehrere Wochen und der Knochen gar Monate des Trainings erfordern. Bei ausbleibender oder reduzierter Beanspruchung wird die durch Training gewonnene Substanz wieder abgebaut. Nach krankheits- oder verletzungsbedingten Trainingsunterbrüchen muss die Belastungstoleranz wieder sorgfältig aufgebaut werden.

➔ Aktiver und passiver Bewegungsapparat:  
Vgl. Bro 1/1, S. 43

➔ Bewegte Schule –  
Bewegtes Lernen:  
Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.



### Was gefordert wird, wird gefördert

- Regelmässige Muskeleinsätze, welche 60 bis 75% der Maximalkraft erfordern, begünstigen das *Dickenwachstum* der entsprechenden Muskeln. Dabei werden vor allem die langsamen Muskelfasern (Typ I) trainiert: Es kommt zu einer Zunahme an Muskelmasse und zu einem Kraftzuwachs.
- Bei Bewegungen, welche mit grosser Geschwindigkeit oder bei einer Belastung von 90 bis 100% der Maximalkraft ausgeführt werden, werden in erster Linie die schnellen Muskelfasern (Typ II) trainiert. Es kommt zu einer Verbesserung, d.h. zu einer Abstimmung der Kräfte innerhalb eines Muskels (*intramuskuläre* Koordination). Trainierte vermögen mehr Muskelfasern gleichzeitig zu aktivieren als Untrainierte.
- Durch komplexe, also koordinativ anspruchsvolle Übungen wird das Zusammenspiel aller an einem Bewegungsablauf beteiligten Muskelgruppen verbessert (*intermuskuläre* Koordination). Die Stütz- und die Zielmotorik werden optimiert.
- Muskeln, die belastet werden, müssen auch gelockert und gedehnt werden.
- Werden bestimmte Muskeln regelmässig (etwa 3 mal pro Woche) über längere Zeit (12 Minuten bis mehrere Stunden) mit geringem Krafteinsatz belastet, kommt es zu einer Verbesserung der Ausdauerfähigkeit dieser Muskeln.
- Wird ein grösserer Teil des aktiven Bewegungsapparates (mehr als 20% der Gesamtmuskelmasse) regelmässig über längere Zeit beansprucht, kommt es zu Anpassungen im Herz-Kreislauf-System und zu einer Optimierung der vegetativen Regulation des Gesamtorganismus. Wir sprechen dann von einer allgemeinen Ausdauerfähigkeit.

Bei der Dosierung der Trainingsreize ist entscheidend, dass die Belastungen den individuellen Voraussetzungen angepasst werden und dass die Grenzen der Belastbarkeit unter allen Umständen respektiert werden: Der Organismus darf *nicht über-*, er soll aber auch *nicht unterfordert* werden.

➔ Muskelfasertypen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 43



### Gut trainierte Muskeln

- sind kräftig, dehnbar und elastisch,
- sind belastbar und verletzungsresistent,
- sind durch das Nervensystem gut erschlossen im Sinne einer optimalen motorischen und sensorischen Innervation,
- verfügen über einen leistungsfähigen Stoffwechsel zur Deckung des Energiebedarfs und werden ausreichend versorgt,
- können gute Leistungen erbringen,
- ermüden nicht so schnell.

## 2.5 Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre

### Fitness

Ein zentrales Ziel des Sportunterrichts in der Schule ist die körperliche Leistungsfähigkeit. Unter Fitness verstehen wir die gute körperliche Gesamtverfassung und die Fähigkeit, beabsichtigte Handlungen ausführen zu können. Der Entwicklung der motorischen Fitness kommt dabei im Kindes- und Jugendalter, also während der Schulzeit, eine besondere Bedeutung zu, weil sie die Grundlage bildet für die optimale Entwicklung der Organsysteme und für die Entfaltung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

Die Trainingswissenschaft beschreibt Grundsätze, die auch für den Sport in der Schule Gültigkeit haben.

### Trainingsgrundsätze

- Nur was gefordert wird, wird auch gefördert. Wenn ein Organismus durch überschwellige Reize (also solche, die über der durchschnittlichen Belastung liegen) beansprucht wird, passt er sich an. Trainingsbelastungen müssen deshalb so beschaffen sein, dass sie nicht ohne Anstrengung bewältigt werden können.
- Trainingsbelastungen müssen auf die individuelle Belastbarkeit abgestimmt sein. Das bedingt eine Individualisierung und Differenzierung.
- Die Trainingsbelastungen müssen progressiv gesteigert und systematisch variiert werden.
- Die meisten Anpassungen basieren auf stofflichen Veränderungen in den betroffenen Zellen. Sie vollziehen sich während der Regenerationsphase. Regenerative Massnahmen gehören deshalb auch zum Training.
- Je kontinuierlicher trainiert wird, desto besser entwickelt sich der Organismus. Es ist motivierend, die Leistungsentwicklung zu verfolgen; dazu muss sie regelmässig erfasst werden.

### Koordinative Fähigkeiten

Bei der Koordination geht es um Prozesse der Bewegungssteuerung. Sie befähigt die Sporttreibenden, vorhersehbare und nicht vorhersehbare Bewegungssituationen sicher und ökonomisch zu bewältigen. Die Qualität der koordinativen Fähigkeiten hängt vom Zusammenwirken der Sinne, des Nervensystems und der Muskulatur ab. Eine gut entwickelte Körperwahrnehmung bildet eine wichtige Voraussetzung für das Lösen von Bewegungsaufgaben.

Bei sportartspezifischen Fertigkeiten spricht man von *Techniken*. Die *koordinativen Fähigkeiten* sind die Voraussetzungen für das Lösen von Bewegungsaufgaben und für den Erwerb von *Fertigkeiten*. HOTZ (1986, S. 100) weist darauf hin, dass «vielseitig erworbene Bewegungserfahrungen die Wahrscheinlichkeit für die Lernenden erhöhen, in neuen Aufgabensituationen Bekanntes zu erkennen und im Antwortverhalten auf bereits Gelerntes (weil Strukturverwandtes) zurückgreifen zu können». Er betont die enge Verbindung von Fähigkeiten und Fertigkeiten (Techniken) und spricht von *fähigkeitsorientiertem Fertigkeitserwerb*, da die Bewegungsfähigkeiten sowohl Voraussetzung wie auch Ziel des Erwerbs von Fertigkeiten sind (HOTZ, 1986, S. 11).

- *Fitness*
- *Koordinative Fähigkeiten*
- *Variation von Zeit und Schwierigkeitsgrad*
- *Teilbereiche der koordinativen Fähigkeiten*
- *Konditionelle Fähigkeiten*

➔ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 ff.

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

Im Sportunterricht sollen deshalb Strukturverwandtschaften (z.B. Gemeinsamkeiten bei Sprüngen, Armzugmuster beim Schwimmen, Bewegungsverwandtschaften beim Rollbrettfahren und Snowboarden u.a.) genutzt werden.

Bewegungsfunktionen gründen auf Körper- und Bewegungserfahrungen, die – vor allem im Kleinkindalter – einen wichtigen Zugang zur Welt bedeuten. Beim Sportunterricht in der Schule ist darum auch die individuelle Bewegungs-Lernbiografie und das Bewegungsrepertoire der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen. Wo grundlegende Erfahrungen fehlen, müssen sie nachgeholt werden. In einem vielseitigen und variantenreichen Bewegungs- und Sportunterricht werden die koordinativen Fähigkeiten auf eine natürliche Art entwickelt.

➔ Körper- und Bewegungserfahrungen: Vgl. Bro 1/1, S. 2 ff.

### Variation von Zeit und Schwierigkeitsgrad

Durch die Veränderung der beiden Variablen *Zeit* und *Schwierigkeitsgrad* können Bewegungsabläufe bzw. koordinative Fähigkeiten – insbesondere in der Phase des Anwendens und Variierens – variantenreich geschult werden. Die Variationsfelder 1–4 in der unten stehenden Darstellung sind zwar nicht in jedem Fall als Reihenfolge beim Variieren zu verstehen. Es gibt auch Fertigkeiten, bei denen das schnelle Ausführen leichter ist als das langsame (z.B. Rad fahren, Elemente beim Skifahren usw.). Aber für die meisten Bewegungen gilt die Regel: Für das Erwerben und Festigen neuer Bewegungen sollten die Aufgaben unter vereinfachten Bedingungen und ohne Zeitdruck ausgeführt werden. Je fortgeschrittener die Lernenden sind, desto schwieriger (d.h. komplexer, dynamischer, kraftvoller) und schneller können die Bewegungsabläufe sein, die gelernt und geübt werden sollen. Wie eine einfache Bewegungshandlung variiert werden kann, wird am folgenden Beispiel «einen Ball an die Wand werfen und wieder fangen» verdeutlicht.

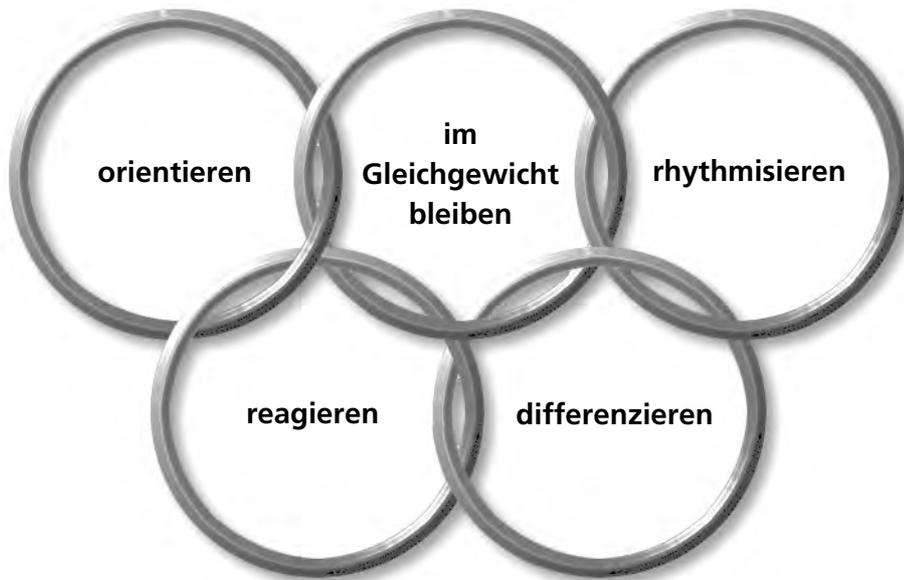


Orientierungshilfe für das Training der koordinativen Fähigkeiten am Praxisbeispiel «einen Ball an die Wand werfen und wieder fangen»

### Teilbereiche der koordinativen Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten sind wesentliche Voraussetzungen beim Erwerb von Fertigkeiten. Sie können nach HOTZ (1986) in folgende Teilbereiche aufgeteilt werden: *orientieren*, *im Gleichgewicht bleiben*, *rhythmisieren*, *reagieren*, *differenzieren*. Diese Fähigkeiten sind gegenseitig voneinander abhängig.

➔ Bewegungslernen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 48



Die **Orientierungsfähigkeit** ermöglicht, sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren und anzupassen. Beispiele: Freistellen im Spiel; auf der Skipiste neben anderen fahren; sich bei Körperrotationen orientieren usw.

Die **Gleichgewichtsfähigkeit** ermöglicht, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Positionsänderungen möglichst rasch wiederzugewinnen. Beispiele: auf einer Schwebekante balancieren; nach einer Rolle v.w. den Stand halten; im Handstand einige Zeit stehen usw.

Die **Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit** ermöglicht, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen. Beispiele: sich nach Musik bewegen; einen Anlauf rhythmisch gestalten; auf Langlaufskis oder Rollerblades skaten usw.

Die **Reaktionsfähigkeit** ermöglicht, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und darauf schnell und mit einer gezielten Bewegung zweckmässig zu reagieren. Beispiele: auf ein Signal starten; auf unvorhergesehene Situationen geschickt reagieren; Bälle als Torwart abwehren usw.

Die **Differenzierungsfähigkeit** ermöglicht, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und die Bewegungen darauf dosiert abzustimmen. Beispiele: einen hart oder weich zugespielten Ball fangen; auf dem Minitrampolin abfedern; das Tempo variieren usw.

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

### Hinweise für das Training der koordinativen Fähigkeiten:

- Die vielseitige Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten hat im Kindesalter Vorrang vor dem Training der konditionellen Fähigkeiten.
- Vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen eine natürliche Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und fördern die Lernfähigkeit. Auf eine zu frühe Spezialisierung ist deshalb zu verzichten.
- Selbstbestimmtes Erfahren und Entdecken bei koordinativen Bewegungsaufgaben fördert die Eigenständigkeit und dadurch auch die Motivation.
- Koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben sind im Sportunterricht zeitlich vor konditionell belastenden Bewegungsaufgaben zu platzieren.
- Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten erleichtern das Lernen komplexer Bewegungsfertigkeiten.
- Wenn Bewegungsabläufe koordinativ beherrscht werden, können sie durch integriertes Konditionstraining (Zusatzaufgaben) erschwert werden.



### Konditionelle Fähigkeiten

*Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit* und *Beweglichkeit* bilden die «Eckpfeiler» der konditionellen Fähigkeiten.

**Kraft:** Kraft im biologischen Sinne ist (nach GROSSER, 1994, S. 11) «die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, durch Muskelaktivität Widerstände zu überwinden (konzentrische Kontraktion), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Kontraktion) oder sie zu halten (isometrische Kontraktion)».

- *Maximalkraft:* höchstmögliche Kraft, die ein Nerv-Muskel-System bei maximaler willkürlicher Kontraktion auszuüben vermag
- *Schnellkraft:* Fähigkeit, optimal schnell Kraft zu bilden
- *Reaktivkraft:* Fähigkeit, innerhalb eines Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus einen erhöhten Kraftstoß zu erzeugen

Die menschliche Kraft wird einerseits durch die Muskelmasse und andererseits durch die intramuskuläre und die intermuskuläre Koordination bestimmt (➔ Zusammenspiel der aktivierten Muskelfasern bzw. Muskeln; vgl. Begriffserklärung, Bro 1/1, S. 36). Trainierte können mehr Muskelfasern gleichzeitig aktivieren und ihre Fasern sind dicker.

Krafttraining ist von grosser Bedeutung für die Optimierung der Statik und für die Prävention von Haltungsfehlern, Haltungsschwächen und neuromuskulären Dysbalancen. Auch die Entwicklung der *passiven* Strukturen des Bewegungsapparates (Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder) wird durch Beanspruchung positiv beeinflusst. Durch vielseitiges, zielgerichtetes und funktionelles Körpertraining im Kindes und Jugendalter

- wird die natürliche Entwicklung der Muskulatur unterstützt,
- wird die inter- und intramuskuläre Koordination optimiert,
- wird eine gesunde Körperhaltung aufgebaut und gefestigt,
- wird die Belastbarkeit der aktiven und passiven Strukturen des Bewegungsapparates verbessert,
- wird das Empfinden von Spannung und Entspannung entwickelt sowie die Tonuskontrolle verbessert,
- werden ganz allgemein gute Voraussetzungen für die Bewältigung vielfältiger Anforderungen in der Schule und in der Freizeit geschaffen.

➔ Kraftfähigkeiten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 43

➔ Haltungsprobleme:  
Vgl. Bro 1/1, S. 26



Im Schulkindalter sind die biologischen Voraussetzungen für die Optimierung der intermuskulären Koordination günstig, im Jugendalter jene für die Entwicklung der Muskelmasse.

#### Hinweise für ein funktionelles Krafttraining:

- Das neuromuskuläre System regelmässig und systematisch beanspruchen.
- Den individuellen Voraussetzungen angepasste, gezielte Übungen wählen.
- Auf die richtige Ausführung achten, Fehlbelastungen vermeiden.
- Die Agonisten («Zusammenspieler») und die Antagonisten («Gegenspieler») kräftigen (Beuger und Strecker).
- Krafttraining immer mit Entspannen und Dehnen verbinden.
- Komplexe, dynamische Übungen für ganze Muskelgruppen wählen.
- Die individuellen Fortschritte der Schülerinnen und Schüler durch Trainingskontrollen (Trainingstagebuch) erfassen.

➔ Entwicklungsbedingte Voraussetzungen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 16 ff.



**Ausdauer:** Unter *Ausdauer* versteht man die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung. Beim Ausdauertraining im Rahmen des Sportunterrichts geht es darum, durch eine Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit zu erreichen, dass die Ermüdung möglichst spät eintritt. Darunter versteht man die Fähigkeit des Organismus, hohe Bewegungsleistungen zu erbringen, ohne eine Sauerstoffschuld einzugehen. Ausdauertraining führt einerseits zu Anpassungen in den beanspruchten *Muskeln* durch eine Verbesserung des Energiestoffwechsels, durch eine Vergrösserung der zellulären Energiespeicher und durch eine Optimierung der lokalen Blutversorgung. Andererseits passt sich auch das *Herz-Kreislauf-System* den erhöhten Anforderungen an: Es arbeitet ökonomischer.

Regelmässiges, altersangepasstes Ausdauertraining im Freien trägt zu Fitness und Wohlbefinden bei und verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand; es kann die Resistenz gegen Infektionskrankheiten erhöhen. Die biologischen Voraussetzungen für die Entwicklung der allgemeinen Ausdauerfähigkeit sind im Kindes- und Jugendalter ideal. *Gesunde Kinder können mit Ausdauerbelastungen im aeroben Bereich nicht überfordert werden.*

#### Hinweise für ein vielseitiges, gezieltes Ausdauertraining:

- Die sensitive Phase der späten Schulkindzeit und des Jugendalters für die Entwicklung der allgemeinen Ausdauerfähigkeit nutzen.
- Die Ausdauer *regelmässig, vielseitig* und *abwechslungsreich* trainieren.
- Altersgemässe Anforderungen stellen und die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler beachten.
- Die Intensität derart dosieren, dass die Trainierenden regelmässig atmen und miteinander sprechen können.
- Belastungen vermeiden, die zu einer Sauerstoffschuld führen.
- Eine Überhitzung des Organismus vermeiden. Kinder ertragen weniger Hitze, und sie brauchen mehr Flüssigkeit als Erwachsene.
- Die Anforderungen systematisch erhöhen, indem zuerst die Trainingshäufigkeit erhöht und die Pausenlängen verkürzt, später der Trainingsumfang vergrössert und zuletzt die Trainingsintensität gesteigert werden.
- Zum Trainieren ausserhalb des Sportunterrichts motivieren.
- Die individuellen Fortschritte durch Trainingskontrollen erfassen.



**Schnelligkeit:** Schnelligkeitsfähigkeiten äussern sich im Sport in Form von Reaktionsleistungen (Reaktionsschnelligkeit) sowie Beschleunigungs- und Schnelligkeitsleistungen (Aktionsschnelligkeit). Sie werden hauptsächlich durch die Fähigkeit zur Impulsverarbeitung und Steuerung des Nerv-Muskel-Systems bestimmt. Im Kindes- und Jugendalter sind die Voraussetzungen für die Entwicklung der Schnelligkeitsfähigkeiten ideal.

➔ Steuerung und Regelung von Bewegungen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 44

#### Hinweise für ein vielseitiges, gezieltes Schnelligkeitstraining:

- Die sensitiven Phasen im Schulkind- und im Jugendalter für die Entwicklung der Schnelligkeitsfähigkeiten nutzen.
- Die Schnelligkeit vor allem im Rahmen von Spielen und Wettkämpfen trainieren.
- Sehr kurze Belastungszeiten wählen.
- Im Kindesalter auf Belastungen im Schnelligkeits-Ausdauer-Bereich verzichten, die zu einer Sauerstoffschuld führen.
- Auf ausreichende Erholungszeit zwischen den einzelnen Übungen achten.



**Beweglichkeit:** Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich und gezielt im vollen physiologischen Bewegungsumfang der Gelenke auszuführen. Sie hängt von der Elastizität der Muskeln, Sehnen und Bänder ab, aber auch von der Kraft, um den Spielraum der Gelenke auszunutzen sowie von der Spannungs- und Entspannungsfähigkeit. Die Beweglichkeit ist im Kleinkindalter am grössten; bereits vom 10. Altersjahr an nimmt sie ab. Durch ein zielgerichtetes Training kann ein hohes Mass an Beweglichkeit erhalten werden.

➔ Richtig dehnen heisst:  
Vgl. Bro 1/1, S. 27

Die Beweglichkeit wird durch die Tageszeit, die Körpertemperatur und den Ermüdungszustand beeinflusst. Mit Beweglichkeitstraining, d.h. mit funktionsgymnastischen Übungen, wird versucht, die elastischen Eigenschaften der Muskulatur, der Sehnen und der Bänder zu erhalten und zu verbessern.

#### Hinweise für ein gezieltes Beweglichkeitstraining:

- Das Beweglichkeitstraining soll sich über die ganze Schulzeit erstrecken.
- Es soll alle Körperpartien des Bewegungsapparates umfassen (Hals-, Brust-, und Lendenwirbelsäule; Schultergürtel und obere Extremitäten; Becken, Hüftgelenk und untere Extremitäten).
- Für das Beweglichkeitstraining eignen sich verschiedene Dehnungstechniken (aktives statisches Dehnen; aktives dynamisches Dehnen, passives statisches Dehnen. ➔ Vgl. Bro 1/1, S. 27).
- Dehnen und Kräftigen gehören immer zusammen.
- Beweglichkeit erfordert konzentriertes und gezieltes Bemühen – sie kann nicht durch unverbindliche Spielaufgaben erzielt werden.
- In jeder Sportlektion muss etwas zur Erhaltung der Beweglichkeit getan werden.
- Auch Schulzimmerlektionen sollten durch «Dehn-Pausen» unterbrochen werden (➔ *Bewegte Schule*: Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.).
- Den Schülerinnen und Schülern soll ein zweckmässiges Übungsprogramm für das tägliche Dehnen vermittelt werden.



## 2.6 Aspekte der Sportbiomechanik

### Einleitung

Wenn wir uns bewegen, sind Kräfte im Spiel. Einerseits erzeugt die Muskulatur Kräfte, die eine körperliche Leistung ermöglichen. Andererseits wirken von aussen Kräfte auf uns ein, die unseren Körper belasten, sei es im Sport oder im Alltag. Zielgerichtete Bewegungen sind nur möglich, wenn diese Kräfte richtig gesteuert werden.

Die Sportbiomechanik untersucht die erzeugten Leistungen des *aktiven Bewegungsapparates*, deren Auswirkungen auf die Belastung des *passiven Bewegungsapparates* sowie die Steuerung und Regelung des gesamten menschlichen Bewegungsapparates.

Für derartige Untersuchungen sind Messverfahren entwickelt worden, die Kräfte und Bewegungen objektiv messen können. Aus den so gewonnenen Daten können die Beanspruchungen einzelner biologischer Strukturen (Muskeln, Knochen, Sehnen, Bänder) berechnet werden mit dem Ziel, Leistungen zu verbessern und unnötige Belastungen zu verhindern. In der Folge wird auf einige Aspekte der Sportbiomechanik eingegangen, die für den Sportunterricht in der Schule wichtig sind.

### Der aktive Bewegungsapparat (Funktionsweise)

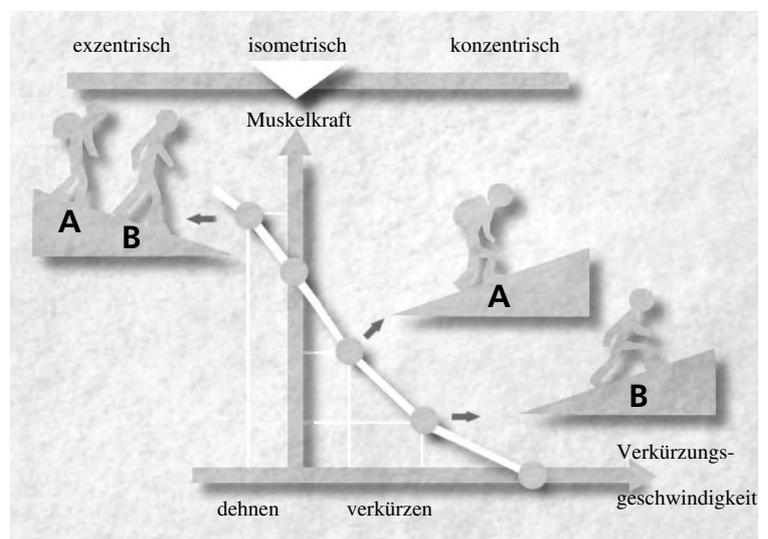
Die *Muskulatur* wird als *aktiver Bewegungsapparat* bezeichnet. Im Sportunterricht merken die Schülerinnen und Schüler schon auf der Unterstufe, ob sie eher begabt sind für Schnelligkeits- oder Ausdauersportarten. Dies hängt mit der Verteilung der Muskelfasertypen (Typ I und Typ II) zusammen. Die biomechanischen Eigenschaften dieser Muskelfasertypen weisen grundsätzlich ähnliche Leistungsmerkmale auf wie Motoren. Was bei einem Motor die Drehzahl bedeutet, ist beim Muskel die Verkürzungsgeschwindigkeit. Für kurzfristig hohe Leistungen (z.B. Sprint) eignen sich Muskelfasern Typ II, für lang andauernde Belastungen (Dauerlauf) Typ I.

Muskeln arbeiten aber auch unabhängig von der Faserverteilung nicht in jeder Situation gleich, wie folgendes Beispiel zeigt.

Zwei konditionell gleich begabte Schüler versuchen, schnell auf einen Hügel zu steigen, Schüler A mit Rucksack, Schüler B ohne. A braucht mehr Kraft und kommt deshalb langsamer voran. Weil B entsprechend weniger Kraft braucht, kann sich seine Muskulatur schneller zusammenziehen; B ist deshalb schneller oben. Solange beide bergauf gehen, arbeiten ihre Muskeln *konzentrisch*, d.h. durch Kontraktion. Bleiben sie stehen, dann arbeiten sie *isometrisch*, d.h. sie entwickeln Kraft, ohne sich dabei zu verkürzen.

- *Einleitung*
- *Der aktive Bewegungsapparat*
- *Der passive Bewegungsapparat*
- *Steuerung und Regelung von Bewegungen*
- *Weitere Aspekte der Sportbiomechanik*

➔ Muskulatur:  
Vgl. Bro 1/1, S. 31 ff.



Beim Abstieg muss B das eigene Körpergewicht und A zusätzlich das Gewicht des Rucksacks auffangen. In dieser Situation arbeiten die Muskeln *exzentrisch*, d.h., sie werden gestreckt und entwickeln gleichzeitig Bremsenergie durch innere Kontraktion. Diese Art der Muskelkontraktion produziert die grössten Kräfte, aber auch die grössten Beanspruchungen. Der Muskelkater, den die beiden Schüler am nächsten Tag verspüren, stammt folglich vom Ab- und nicht vom Aufstieg. Aus diesem Praxisbeispiel ergeben sich Erkenntnisse für die Planung und Durchführung eines Krafttrainings:

- Exzentrisch kann die Muskulatur die grösste Kraft erzeugen, ist aber auch anfälliger für Verletzungen.
- Bei langsamen Bewegungen kann die Muskulatur viel Kraft erzeugen, bei schnellen dagegen weniger.

### Der passive Bewegungsapparat (Funktion und Belastungsgrenzen)

Der passive Bewegungsapparat besteht aus *Knochen, Knorpeln, Sehnen* und *Bändern*. Wenn hohe Beschleunigungen auftreten, wirken oft grosse Kräfte auf den Körper. Dies ist besonders der Fall bei Landungen und Schlägen (z.B. im Volleyball oder Geräteturnen). Durch sorgfältige, weiche Landungen lassen sich Verletzungsrisiken reduzieren.

Aus der Sportmedizin ist bekannt, dass Überbeanspruchungen häufig zu Beschwerden und Verletzungen an Knorpeln, Sehnen und Bändern führen. Auch extreme Körperstellungen (z.B. tiefe Kniebeugen) können sehr hohe Belastungen verursachen und dadurch den Bewegungsapparat übermässig beanspruchen. Dazu zwei Beispiele aus der Praxis des Sportunterrichts:

- Trotz mehrmaliger Korrektur springt eine Schülerin in starker Hohlkreuzhaltung in das Minitrampolin. Obwohl sie im Moment (noch) nichts spürt, kann eine wiederholte Überbeanspruchung zu einem Langzeitschaden führen.
- Nach einem Block beim Volleyballspiel landet ein Schüler ungeschickterweise auf dem Fuss eines Mitspielers. Der Fuss wird abgeknickt und die Bänder am oberen Sprunggelenk werden über ihre Belastungsgrenze hinaus beansprucht. Folge: Bänderriss.

### Steuerung und Regelung von Bewegungen

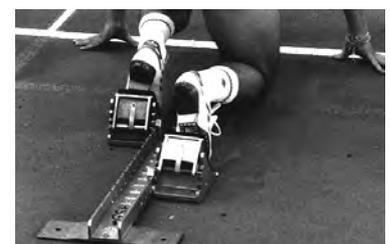
Der Mensch kann Bewegungen schnell und reflexartig ausführen. Diese laufen autonom ab und lassen sich nur schwer lernen. Viele willkürliche Bewegungen sind jedoch durch ständige Rückmeldungen geregelt (Feedback-System). Dafür stehen im passiven und aktiven Bewegungsapparat Sensoren zur Verfügung, welche Informationen über Gelenkstellungen, Muskellängen usw. an das Zentralnervensystem weiterleiten.

«Auf die Plätze – fertig – los!» Die Zeit zwischen Startsignal und Bewegungsbeginn ist die *Reaktionszeit*. Bei Kindern ist diese länger (0,3 sec) als nach Abschluss der Pubertät (0,2 sec). Nach der Reaktionszeit verstreicht nochmals Zeit, bis die Bewegung ausgeführt ist. Diese *Ausführungszeit* kann durch ein gezieltes Training erheblich reduziert werden. Die Reaktions- wie auch die Ausführungszeit können genau gemessen werden (z.B. Reaktionszeitmessungen beim Start von internationalen Kurzstreckenläufen).

➔ Kraft: Vgl. Bro 1/1, S. 41

➔ Den Körper angepasst belasten und entlasten: Vgl. Bro 1/1, S. 27

➔ Schnelligkeitsfähigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 39 und S. 42



### Weitere Aspekte der Sportbiomechanik

*Der geeignete Sportschuh:* Die wichtigsten Eigenschaften eines Sportschuhs sind Dämpfen, Stützen und Führen. Für die Kinder der Unter- und Mittelstufe ist vor allem die Dämpfung der Sohle wichtig, weil viele Sportplatzbeläge im Verhältnis zum geringen Körpergewicht der Kinder zu hart sind. Deshalb sollten die Kindersportschuhe generell weichere Sohlen aufweisen als Sportschuhe der Erwachsenen. Ein diesbezüglicher Vergleich ist mit dem «Daumentest» möglich. Kinderschuhe werden meistens zu klein getragen; die Zehen brauchen genügend Platz. Ab der Mittelstufe wird empfohlen, zwei Paar Sportschuhe zu benutzen: einen Hallen- und einen Laufschuh. Dies nicht zuletzt als Beitrag zur Sauberhaltung der Turnhallen.

Der *Hallenschuh* ist für Seitwärtsbewegungen, Sprünge und Landungen konzipiert. Er weist eine relativ weiche und bewegliche Sohle auf und sollte wegen der Umknickgefahr die Sohlendicke von 2 cm nicht überschreiten. Schülerinnen und Schülern mit lockeren Bändern wird empfohlen, hochschaftige Schuhe (bis über die Knöchel) zu tragen.

Beim *Laufschuh* sind individuelle Anforderungen zu berücksichtigen: Fusstyp, Passform und Abnutzung des Sohlenprofils der alten Schuhe sind ausschlaggebend, ob Dämpfen, Stützen oder Führen besonders zu beachten sind. Laufschuhe sind nicht für Seitwärtsbewegungen geeignet. Es wird empfohlen, sich diesbezüglich im Fachhandel beraten zu lassen.

*Barfuss:* Für das Training der stabilisierenden Unterschenkel- und Fussmuskulatur und als Massage des Fussgewölbes werden Barfuss-Läufe auf weichen Unterlagen (z.B. Rasen) empfohlen.

*Gehockt dreht's besser:* In der Zeit des intensiven Wachstums muss das Kind ständig neu lernen, mit den sich verändernden Dimensionen seines Körpers zurechtzukommen. Dies wird z.B. deutlich bei Rotationsbewegungen um die Querachse wie Rolle vw., Rolle rw., Felgauf-, ab-, -umschwung usw. Um gleich schnell drehen zu können, muss dasselbe Kind eine ausgeprägtere, engere Hockstellung einnehmen als früher. Durch das Wachstum verändern sich die Körperproportionen, das Gewicht und dadurch auch das Trägheitsmoment. Im Sportunterricht ist deshalb zu berücksichtigen, dass Rotationen in eng gehockter Stellung grundsätzlich einfacher sind als in «offener Körperhaltung» und dass Rotationen mit zunehmender Körpergröße immer schwieriger werden.

*Handicap bei Wachstumsschüben:* Im Wachstum erscheinen die Bewegungen der Schülerinnen und Schüler oftmals ungenau. Die muskuläre Leistung genügt nicht mehr, um mit den Veränderungen des Körpers (längere Hebel, größeres Gewicht, anderes Trägheitsmoment) mitzuhalten. In solchen Situationen sind die Schülerinnen und Schüler schnell überfordert, insbesondere im Bereich der Wirbelsäule. Im Sportunterricht sollten sie deshalb nicht mit Bewegungsaufgaben konfrontiert werden, die viel Kraft abverlangen.



Die Sohlen der Kindersportschuhe sind merklich weicher als diejenigen der Erwachsenen.



➔ Oberstufe: Vgl. Bro 1/1, S. 18 ff. und Band 5

## 3 Lernen und Lehren

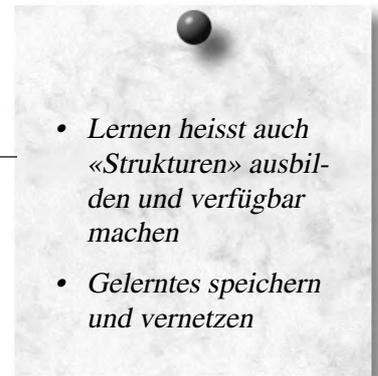
### 3.1 Lernen

Im Rahmen der genetischen Möglichkeiten passen Menschen ihr Verhalten an die Bedingungen der Umwelt mehr oder weniger überdauernd an. Dabei finden komplexe Lernprozesse statt, die nicht vollständig durchschaubar sind. Lernprozesse lassen sich darum auch nicht für jedes Individuum und für jede Situation verbindlich planen. Somit ist das Lehren immer mit Hoffnung und Bestätigung, aber auch mit Enttäuschung verbunden. Der Lernprozess ist als aktives Verhalten der Lernenden zu verstehen. Er ist von unterschiedlichen planbaren und nicht planbaren Faktoren abhängig. In der Folge werden die wichtigsten der *planbaren* Bedingungen beschrieben.

#### Lernen heisst auch «Strukturen» ausbilden und verfügbar machen

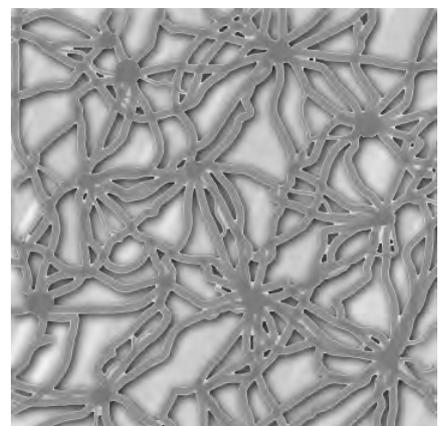
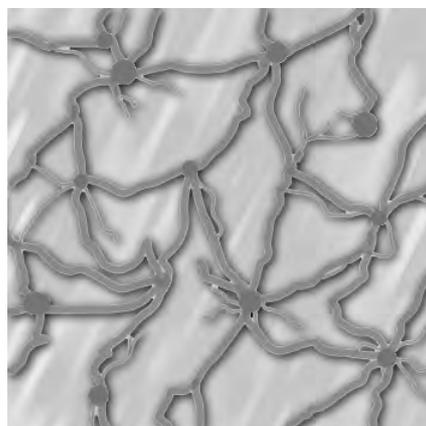
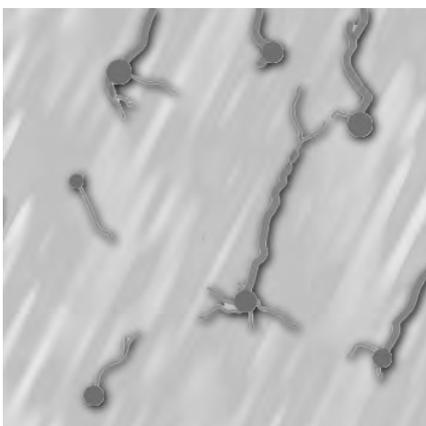
In der frühen Kindheit haben wir gelernt, wie man aufrecht auf zwei Beinen gehen kann. An dieser «Koordinationsleistung» sind die Wahrnehmung und deren Verarbeitung im Nervensystem beteiligt. In vielschichtigen Entwicklungsprozessen entstehen auf natürliche Weise komplexe Steuerungskonzepte, die weitgehend ohne unser Bewusstsein ablaufen. VESTER (1978, S. 32 f.) hat sie als neuronale Verknüpfungen dargestellt (vgl. Abb. unten). Die Mehrzahl solcher Strukturbildungen erfolgt ohne bewusste oder systematische «Belehrung». So genügt z.B. für das Gehen, Sprechen oder Denken ein anregendes Umfeld, welches das Lernen weder behindert noch einschränkt. Am meisten lernen Kinder durch *Vorbilder*. Je häufiger etwas wiederholt wird, desto schneller entstehen auch übergeordnete Strukturen.

Im Verlauf seiner Entwicklung durchläuft der Mensch Phasen erhöhter Lernsensibilität. Wenn Kinder in diesen Phasen elementare Grundtätigkeiten nicht lernen, ist es später schwieriger, das Verpasste nachzuholen.



➔ Lernen durch Nachahmen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 68 ff.

➔ Lernphasen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 3 und S. 16 ff.



**Vernetzung der Gehirnzellen bei der Geburt, im Alter von 3 Monaten und im Alter von 3 Jahren**  
(nach VESTER, 1978, S. 32 f.)

Unter *Lernen von Bewegungen* versteht man in der Regel das Erwerben und überdauernde Modifizieren motorischer Verhaltensweisen. Auch dieses Lernen führt zu Veränderungen im Zentralnervensystem. Bei der Anpassung des Organismus an erhöhte Anforderungen, z.B. im Rahmen des systematischen Fitnessstrainings oder des integrierten Konditionstrainings, sprechen wir nicht von Lernen, sondern von *Adaptieren* (Anpassen). Im Unterschied zum Adaptieren ist Lernen ein aktiver und meist bewusster Prozess der Aufnahme und Verarbeitung von relevanten Informationen.

### Gelerntes speichern und vernetzen

Wie hängen Handlung, Vorstellung und Sprache zusammen? BRUNER (1971, S. 33 ff.) spricht von drei «Lernspeichern»: dem *enaktiven* (Speicherung als Handlung), dem *ikonischen* (Speicherung als bildhafte Vorstellung) und dem *symbolischen* (Speicherung als abstraktes Zeichen, vor allem als Sprache). Beispiel: Die Schülerinnen und Schüler schauen der Lehrperson beim Vorzeigen eines Bewegungsablaufes zu. Es entsteht ein «Wissen» über diese Bewegung. Dieses «Wissen» besteht vorerst nur aus *Bildern*. Dann wird auf wichtige Aspekte der Bewegung hingewiesen. Damit werden die Vorstellungen in die *Sprache* übertragen und genauer strukturiert. Schliesslich wird der Bewegungsablauf erprobt. Jetzt kann er als *Handlung* gespeichert werden. Die Grundstruktur dieses Bewegungsablaufes ist in allen drei Speichern dieselbe – ob nun als Handlung, Bild oder sprachliche Beschreibung. Für den Sportunterricht bedeutet das:

- Eine möglichst klare *Bewegungsvorstellung* ist wichtig für den eigentlichen Bewegungsentwurf. Möglichkeiten: Vorzeigen durch die Lehrperson oder Schülerinnen und Schüler, Reihensbilder, Video, bildhafte Vergleiche u.a. (*ikonischer* Lernspeicher), aber auch durch Aufgabenstellungen.
- Die Sprache dient vor allem zur Strukturierung, Präzisierung und Klärung des Bewegungsablaufes. Vor allem auf der Unter- und Mittelstufe ist die Verwendung von Metaphern geeignet (*symbolischer* Lernspeicher).
- Das eigentliche Handeln bzw. der Bewegungsvollzug ermöglicht die Sicherung der Bewegung im *enaktiven* Lernspeicher.

In der Phase des *Erwerbens* kann das Wahrnehmen und Verarbeiten durch gutes Vorzeigen und durch gezielte Hinweise erheblich erleichtert werden. Durch genaues Vorstellen des Bewegungsablaufes (mentales Training), vor allem im Wechsel mit dem Ausführen der Bewegung, kann eine Optimierung der Bewegungssteuerung erreicht werden. Die meisten Schülerinnen und Schüler lernen leichter, wenn sie wissen, «wie es genau geht», worauf sie besonders achten müssen und was sie beim Ausführen einer Bewegung selber spüren können («Bewegungsgefühl»). *Kennen, Spüren und Verstehen erleichtern das Können*.

Beim *Anwenden* und *Gestalten* wird das Bewusstsein durch das Stabilisieren von der Kontrolle der einzelnen Bewegungen zunehmend befreit. Durch die entstehenden übergeordneten Strukturen werden komplexe und umfassende Handlungen möglich. Beispiel: Wer beim Volleyballspiel den Smash sicher beherrscht, kann den gegnerischen Block und die ungeschützte Zone im Feld des Gegners erkennen und den Ball dennoch sicher treffen.

➔ Bewegungslernen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 48

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

➔ Vorzeigen – Erklären:  
Vgl. Bro 1/1, S. 68 ff.

➔ Erwerben:  
Vgl. Bro 1/1, S. 49;  
Wahrnehmen, Verarbeiten,  
Ausführen: Vgl. Bro 1/1, S. 51

➔ Gestalten und Ergänzen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 49

## 3.2 Bewegungslernen

### Bewegungen lernen und lehren

In der Theorie des Bewegungslernens lassen sich grundsätzlich drei Ansätze unterscheiden: das *kybernetische Modell*, das *Handlungsmodell* und das *Stufenmodell*. Im weiteren finden sich in der Literatur verschiedene Mischformen dieser drei Ansätze.

Das *kybernetische Modell* stellt das Bewegungslernen als Regelkreis dar. Die Optimierung der Bewegungsausführung erfolgt als Selbstregulation oder mit Hilfe einer Lehrperson. Dabei geht es im Wesentlichen um einen «Ist-Soll-Vergleich». Bei einer neuen Aufgabenstellung werden gespeicherte bewegungsverwandte Erfahrungen ins Bewusstsein gerufen. Darauf basierend wird ein «motorisches Programm» entwickelt. Die Bewegungsausführung (Istwert) wird mit dem Ziel der Bewegungsaufgabe (Sollwert) mittels verschiedener Formen von Rückmeldungen bezüglich Innen- und Aussensicht verglichen. Dieser *Regelkreis* wird so oft wiederholt, bis das Lernresultat sowohl Lernende wie auch Lehrende befriedigt.

Beim *Handlungsmodell* wird der komplexe Lernprozess vom *Wahrnehmen* über das *Verarbeiten* bis hin zum *Ausführen* als Handlung dargestellt. Der Handlungsprozess läuft zielgerichtet und vorwiegend bewusst ab. Er erfordert einen intensiven Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden (↔ Handlungsorientiert lernen und lehren: Vgl. Bro 1/1, S. 51).

Das folgende *Stufenmodell* (nach HOTZ, 1996) kann dazu beitragen, beim Planen, Durchführen und Auswerten die Phasen im Lernprozess zu unterscheiden. Zudem werden die beiden Sichtweisen der Lernenden und Lehrenden im Modell integriert.

Die drei «Stufen» bzw. Ebenen *Erwerben* – *Anwenden* – *Gestalten* sind Konstrukte; die Übergänge sind stets fließend. Dennoch ermöglicht diese idealtypische Unterscheidung in der Praxis des Sportunterrichts einen klaren, strukturierten Aufbau in der Prozessgestaltung beim Lernen und Lehren von Bewegungen.

Das «E–A–G-Modell» ist am Anfang und am Ende breit und offen. Dies soll verdeutlichen, dass der Handlungsspielraum der Lernenden in den Phasen des *Erwerbens* und *Gestaltens* gross ist.

Beim Anwenden (im Modell als engste Stelle dargestellt) geht es um die Stabilisierung einer klar definierten und in der Regel normierten Bewegung (sportliche Fertigkeit). Hier ist der Gestaltungsspielraum eingeschränkt; die Lernwege sind häufig vorgegeben.

- *Bewegungen lernen und lehren*
- *Fertigkeiten erlernen – Fähigkeiten entwickeln*
- *Erwerben – Grundlagen schaffen*
- *Anwenden – Vielfalt ermöglichen*
- *Gestalten – Kreativität fördern*
- *Das «E–A–G-Modell» auf einen Blick*



Das «E–A–G-Modell» zum Bewegungslernen zeigt die fließenden Übergänge der drei Lernstufen: Erwerben – Anwenden – Gestalten

### Fertigkeiten erlernen – Fähigkeiten entwickeln

Für den Erwerb von sportbezogenen *Fertigkeiten* sind konditionelle, koordinative, emotionale und kognitive Voraussetzungen nötig. Sie werden als *Fähigkeiten* bezeichnet. Je schwieriger die sportlichen Fertigkeitenaufgaben sind, desto besser müssen die dazu notwendigen Fähigkeiten ausgebildet sein. Auf der Basis dieser Fähigkeiten werden neue Fertigkeiten erworben. Diese bilden wiederum die Fähigkeiten (Voraussetzungen) für den Erwerb neuer Fertigkeiten (↷ vgl. dazu HOTZ, 1996).

↷ Fähigkeiten und Fertigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 36

### Erwerben – Voraussetzungen schaffen

In einer ersten Lernphase werden vielseitige, möglichst zentrale, sportartenübergreifende Bewegungserfahrungen gesammelt. Daraus entwickeln sich Bewegungskernmuster, wobei das Augenmerk auf das formal Wesentliche der Bewegung (Knotenpunkte) gerichtet werden soll. Dafür eignen sich besonders offene Lernwege, also das Bereitstellen von Lernsituationen, in denen die Lernenden den Weg zum Ziel auch selber finden können. Zu Beginn geschieht dies unter lernerleichternden Bedingungen. Die Lernenden entwickeln dabei vielseitige *fähigkeitsbezogene* Kernmuster. Diese bilden die Voraussetzung für die weitere Entwicklung von *Fertigkeiten*. Durch gezielte Wiederholung werden sie gefestigt. Die Lernenden beobachten und unterstützen in dieser Phase das Lernverhalten der Lernenden (*Auswerten*) und helfen bei der weiteren *Planung* und *Durchführung* des Lernprozesses.



### Anwenden – Vielfalt ermöglichen

In der zweiten Lernphase wird vor allem die Bewegungsvorstellung gefestigt, differenziert und präzisiert. Dies geschieht zunächst durch das Üben, das häufige Wiederholen erworbener Bewegungsmuster. Durch Wiederholen, Variieren und Anwenden in unterschiedlichen Situationen erhöht sich sowohl die Stabilität als auch die Variabilität einer Bewegung. Mittel ist die *gezielte* Veränderung von Lernbedingungen (z.B. andere Aufgabenstellung, anderer Anlauf usw.), also der räumlich-zeitlichen Bedingungen (↷ Variationen beim Training der koordinativen Fähigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 38). Lehrende und Lernende beurteilen die Bewegungsabläufe nach vereinbarten Beurteilungskriterien. Diese orientieren sich in der Regel an vorher vereinbarten Normen, an den Lernzielen und an allgemeinen Normen der einzelnen Sportarten (↷ Beurteilen/Evaluieren: Vgl. Bro 1/1, S. 76 ff.).

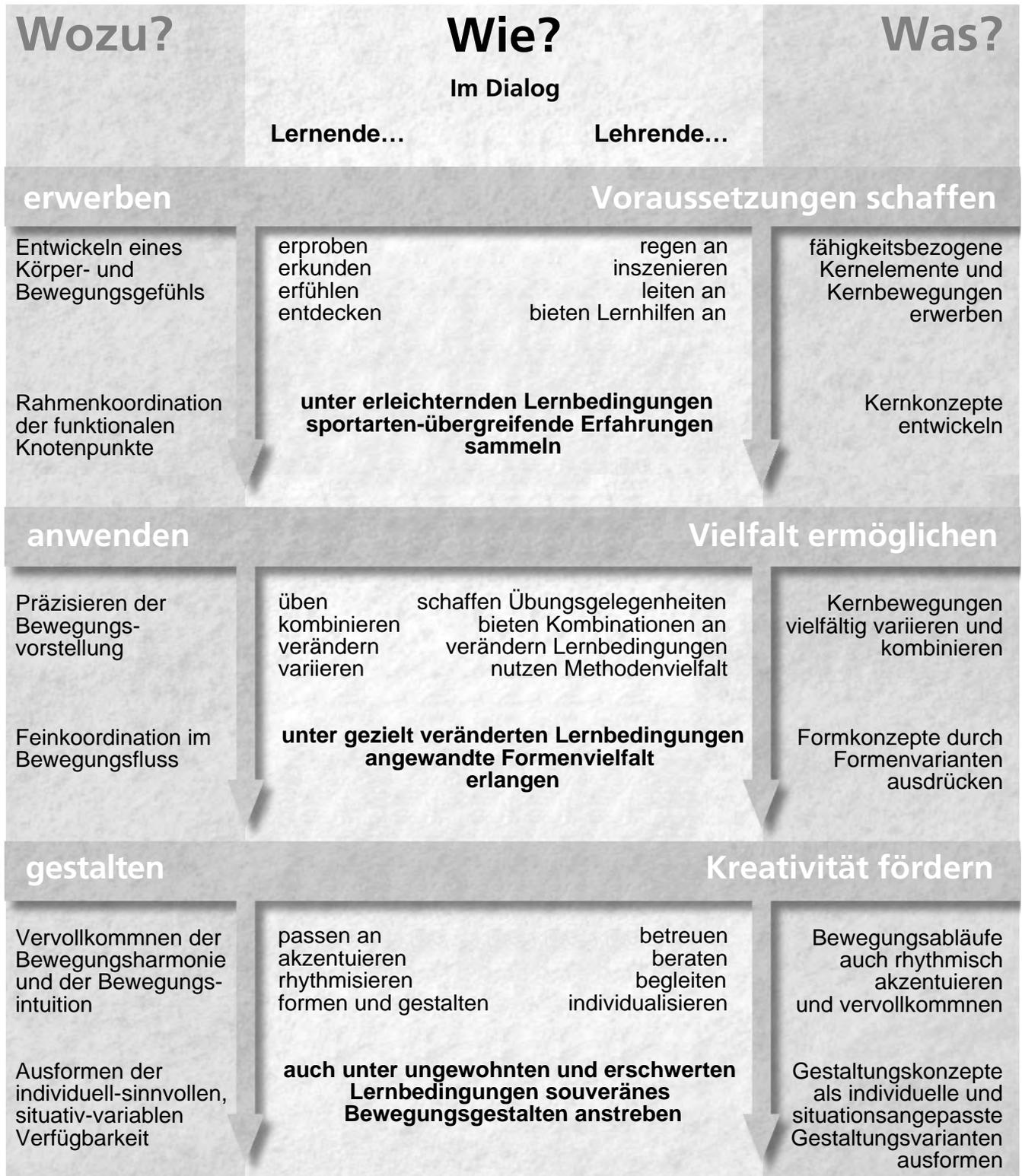


### Gestalten – Kreativität fördern

Die dritte Phase soll zur souveränen Bewegungsgestaltung führen. Ziel ist eine harmonische und ökonomische Bewegung. Die Lernenden müssen sich in dieser Lernphase auch mit erschwerten und ungewohnten Bedingungen auseinandersetzen. Das bedeutet: Sie sollen die Bewegungen zunehmend verbinden und in komplexe Abläufe einbauen. Dadurch werden die neuronalen Strukturen erweitert: Es entstehen neue, übergeordnete Strukturen oder Konzepte, die eine gesicherte Anwendung des Bewegungsablaufes in unterschiedlichsten, auch erschwerten Situationen gewährleisten. Diese *Fähigkeiten* bilden wiederum die Basis für den Erwerb neuer *Fertigkeiten*. Die Lehrenden verstehen sich in dieser Phase vor allem als Beratende und Betreuende.



Das «E–A–G-Modell» auf einen Blick



Das «E–A–G-Modell» zum Bewegungslernen (nach HOTZ, 1996<sup>3</sup>)

(↻ Weiterführende Informationen: HOTZ, 1993: Trilogien des Handelns – Sinfonien des Lernens. Video-Film ESSM)

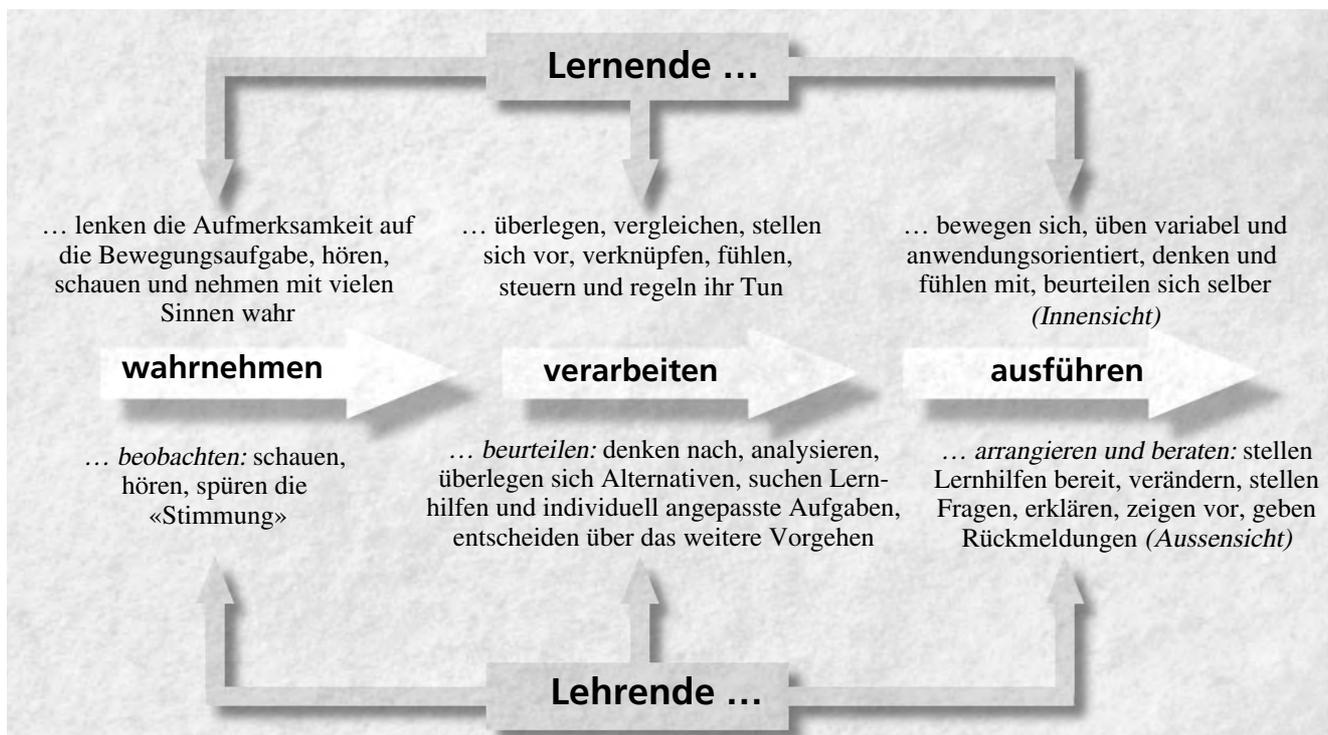
### 3.3 Handlungsorientiert lernen und lehren

#### Handlungsprozess

Seit alter Zeit beschäftigen sich die Menschen mit dem Verhältnis von Handeln und Denken. Durch das *Handeln* gewinnen wir eine Vorstellung dieser Welt, aber auch eine Vorstellung von uns selbst und von unserer Identität. Durch (Nach-) *Denken* über die Erfahrungen entstehen Ordnungen und Strukturen. «Denken ist das Ordnen des Tuns» (AEBLI, 1980). Handeln und Denken sind aufeinander bezogen; erst das (Mit- und Nach-)Denken ermöglicht ein bewusstes und gesteuertes Handeln.

Aus diesen Überlegungen heraus ist es selbstverständlich, dass v.a. auf der Unterstufe am Anfang des Lernprozesses eine Problemstellung, eine *Erfahrung* oder ein *Erlebnis* und nicht eine Theorie stehen soll. Lehrende müssen deshalb Lernangebote und Aufgaben bereitstellen, die ein aktives Erproben und Entdecken ermöglichen. Die so gewonnenen sinnlichen Wahrnehmungen werden anschliessend verarbeitet bzw. strukturiert. Die Auffälligkeiten werden benannt, geordnet und dann bewusst und gezielt in Bewegung umgesetzt. In Anlehnung an das Modell von EGGER (1994, S. 40 f.) kann der Handlungsprozess wie folgt dargestellt werden:

- *Handeln und Denken*
- *Einen Bewegungsablauf planen, durchführen und auswerten*
- *Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln*
- *Auf einen Blick*



**Handlungsorientiert unterrichten erfordert einen Lehr-Lern-Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden.**

Im folgenden Praxisbeispiel werden diese komplexen Handlungszusammenhänge aufgezeigt, die beim Planen, Durchführen und Auswerten von Bewegungen wichtig sind. Das Beispiel lässt sich auf andere Bewegungen übertragen.

➔ Lernprozess beim Handstandüberschlag:  
Vgl. Bro 1/1, S. 52 f.

**Einen Bewegungsablauf planen, durchführen und auswerten**

**Beispiel: Handstandüberschlag**

(Der Handstandüberschlag als langsam geführte Überschlagbewegung wird vorausgesetzt.)



**Planen (Ziel)**

Wir wollen miteinander den Handstandüberschlag lernen. Wir besprechen gemeinsam die damit verbundenen Probleme und Voraussetzungen, suchen ähnliche Bewegungserfahrungen, planen das Vorgehen und treffen die dazu nötigen Vorbereitungen (Lernschritte, Anlagen, Lernhilfen ...)



<p><b>Welche Voraussetzungen und Fähigkeiten sind in den einzelnen Phasen wichtig?</b></p>	<p><b>Emotionale Fähigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitschaft</li> <li>• Begeisterung</li> <li>• Bewegungslust</li> <li>• Selbstvertrauen</li> <li>• Wille</li> </ul>	<p><b>Wahrnehmungsfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vestibuläre,</li> <li>• kinästhetische,</li> <li>• visuelle,</li> <li>• taktile und akustische Sinneswahrnehmung</li> </ul>	<p><b>Kognitive Fähigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtungs- und Konzentrationsfähigkeit</li> <li>• Vorstellungsvermögen</li> <li>• Bewegungsgedächtnis</li> </ul>
<p><b>Was passiert im Verlauf des Lernprozesses?</b></p>	<p><b>Wahrnehmen – Verarbeiten</b> </p>		
<p><b>Welches sind die Stationen des Lehr-, Lern- und Erlebnisprozesses für die Lernenden?</b></p>	<p>Kann ich das? Ist das für mich nicht zu schwierig? Kann das mein Freund oder meine Mitschülerin? Haben die andern auch ein wenig Angst? Ist das nicht gefährlich?</p>	<p>Wie kann ich das lernen? Worauf kommt es an? Was kommt mir bekannt vor? Wo liegt für mich das Hauptproblem? Erkenne ich den Bewegungsrhythmus?</p>	<p>Wie geht die Bewegung genau? Was muss ich mit den Händen, den Beinen, dem Kopf tun? Was kommt zuerst?</p>
<p><b>Welche Konsequenzen ergeben sich für Lehrende und Lernende?</b></p>	<p>Ein Lehr- und Lernklima schaffen, das auf gegenseitigem Vertrauen und auf Rücksichtnahme basiert. Durch geeignete Massnahmen Neugier wecken.</p>	<p>Die Aufmerksamkeit auf die handlungsbeeinflussenden sensorischen Fähigkeiten lenken. Die Sinneswahrnehmung schulen.</p>	<p>Die Bewegungsaufgabe verstehen, mit eigenen Bewegungserfahrungen vergleichen und das eigene Handeln auf die neue Aufgabe abstimmen.</p>
<p><b>Weiterführende Informationen</b></p>	<p>➡ Bro 1/1, S. 24</p>	<p>➡ Bro 1/1, S. 32</p>	<p>➡ Bro 1/1, S. 51</p>

 <p><b>Durchführen</b> (Prozess)</p> <p>Ich nehme Anlauf, springe entschlossen ab, drehe, stütze, fliege, spüre, versuche, bewusst wahrzunehmen ... und lande wieder auf den Füßen.</p>		 <p><b>Auswerten</b> (Ergebnis)</p> <p>Ich stelle mir und den Beobachtenden Fragen: Wie hat es ausgesehen? Was kann, was soll, was will ich beim nächsten Versuch ändern, verbessern?</p>	
			
<p><b>Konditionelle Fähigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelligkeit des Schwungbeines</li> <li>• Kräftige Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur</li> <li>• Beweglichkeit im Schultergelenk</li> </ul>	<p><b>Koordinative Fähigkeiten</b></p> <p>Eine <i>einfache</i> Bewegung (Schwierigkeitsgrad) <i>schnell</i> ausführen können (Zeit)</p>	<p><b>Beurteilungsfähigkeit</b> (aus der Innensicht)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinneswahrnehmung</li> <li>• Bewegungsgefühl</li> <li>• Bewegungsvorstellung</li> <li>• Körperbewusstsein</li> <li>• Ursache – Wirkung spüren und erkennen</li> </ul>	<p><b>Beurteilungsfähigkeit</b> (aus der Aussensicht)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachten lernen – beobachten können</li> <li>• Ursache – Wirkung sehen und erkennen</li> <li>• Bewegungsgedächtnis verbessern</li> </ul>
<p><b>Ausführen</b> </p>		<p><b>Wahrnehmen – Verarbeiten</b> </p>	
<p>Ich laufe entschlossen an und denke an das Stützen, die Kopfhaltung und den Schwungbeineinsatz. Meine Helfer stehen bereit und machen mir Mut. Ich halte den Kopf im Nacken, setze die Hände weit vorne auf, beschleunige das Schwungbein nach hinten-oben und stosse mit dem Sprungbein kräftig ab. Meine Arme bleiben beim Stützen gestreckt.</p>		<p>Ein berauschendes Gefühl! Meine Helfer und ich, wir freuen uns über den geglückten Versuch. Ich möchte es nochmals probieren. Soll ich die weiteren Wiederholungen nochmals genau gleich ausführen, oder muss ich einen groben Fehler beheben? Indem ich andere gezielt beobachte, lerne ich vergleichen und bewerten.</p>	
<p>Die energetischen Voraussetzungen zur Lösung der Aufgabe bereitstellen oder, wenn nicht vorhanden, erarbeiten. Bewegung ohne Anlauf langsam geführt ausführen.</p>	<p>Die einzelnen Muskelaktionen optimal koppeln und den Bewegungsablauf sinngemäss <i>steuern</i> und <i>regeln</i>.</p>	<p>Eine eigene, differenzierte Ergebnisbeurteilung (anfänglich unter Anleitung) vornehmen und Folgerungen für die Optimierung von Wiederholungen ableiten.</p>	<p>Andere in ihrem Bewegungsverhalten <i>beobachten</i>, Ursache und Wirkung erkennen, Lernschwierigkeiten <i>beurteilen</i> sowie gezielt und motivierend <i>beraten</i>.</p>
<p>➔ Bro 1/1, S. 40</p>	<p>➔ Bro 1/1, S. 38 ff.</p>	<p>➔ Bro 1/1 S. 32 f. und Bro 1/1, S. 51</p>	<p>➔ Bro 1/1, S. 49 ff.</p>

### Handlungsformen

Beim Erwerben, Anwenden und Gestalten stellt sich die Frage des geeigneten Lehr-Lern-Verfahrens. Grundsätzlich sind – aus der Sicht der Lernenden – drei Handlungsformen möglich: *fremd-*, *mit-* oder *selbstbestimmt*.

➔ Erwerben, Anwenden, Gestalten: Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

Als *fremdbestimmt* erleben die Schülerinnen und Schüler den Unterricht dann, wenn er weitgehend von einer Lehrperson, von Mitlernenden oder von einem Lernprogramm vorgegeben wird. Von *mitbestimmtem* Handeln sprechen wir dort, wo die Lernenden ihr Tun teilweise, von *selbstbestimmtem* dort, wo sie es vollständig selber gestalten.

Diese drei idealtypischen Handlungsformen treten in der Regel im Unterricht vermischt und in einem ausgewogenen Verhältnis auf. Ausschliesslich selbstbestimmter Unterricht könnte zwar den unterschiedlichen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler am besten gerecht werden. Er läuft aber Gefahr, dass die Verbindlichkeit und Planmässigkeit als Grundbedingungen schulischen Lernens verloren gehen. Ein ausschliesslich fremdbestimmter Unterricht missachtet die Anliegen der Schülerinnen und Schüler, und rein mitbestimmter Unterricht kann daran scheitern, dass das aktive Bewegen als Folge langwieriger Diskussionen zu kurz kommt. Deshalb sollen, je nach Situation und Ziel, fremdbestimmte Sequenzen mit selbst- und mitbestimmten abwechseln.



Wie das Verhältnis zwischen *fremd-* (fb), *mit-* (mb) und *selbstbestimmtem* (sb) Handeln innerhalb einer Spielsequenz aussehen kann, wird aus folgendem Beispiel deutlich:

➔ Spiele lernen und lehren: Vgl. Bro 5/1, S. 7 ff.

Im Gespräch nach einer Spielsequenz stellen sowohl die Spielenden wie auch die Lehrperson fest, dass das Zusammenspiel noch nicht gut klappt. Alle einigen sich darauf, dass es verbessert und geübt werden muss (mb). Die dazu geeignete Spielform sowie die organisatorischen Massnahmen wie Spielfeldgrösse und Teamgrösse werden von der Lehrperson bestimmt (fb). Die Regeln können von den Spielenden selber festgesetzt oder verändert werden (sb). Nach Ablauf der Spielsequenz wird der Verlauf erneut gemeinsam besprochen und ausgewertet (mb). Für die nächste Spielstunde wird vereinbart, dass das soeben Gelernte im Spiel «3 gegen 3 auf ein Tor» angewendet und geübt werden soll (mb).

Der Entscheid, ob ein Lerninhalt ausschliesslich durch die Lehrperson strukturiert wird (fremdbestimmt) oder ob die Schülerinnen und Schüler sich an diesem Prozess beteiligen (mitbestimmt) oder ihn sogar ganz selber gestalten (selbstbestimmt), kann vom *Lernziel*, vom *Lerninhalt* sowie von den situativen und personalen *Voraussetzungen* abhängen:

➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 2–6/1 und Stufenbände

*Fremdbestimmtes Handeln:* Wenn sich die Lehrperson vor allem mit disziplinarischen Problemen befassen muss oder wenn sie die Klasse noch nicht genügend kennt, dann eignet sich *fremdbestimmtes* Handeln. Ein von der Lehrperson bestimmter Unterricht ist in Situationen mit risikoreichen Aufgaben unabdingbar.

➔ Eine Schulklasse führen: Vgl. Bro 1/1, S. 58 ff.

*Mitbestimmtes Handeln:* Wenn die Schülerinnen und Schüler lernen sollen, partnerschaftlich und fair miteinander umzugehen, dann bieten sich Formen und Methoden des *mitbestimmten* Lernens und Handelns an. Mitbestimmung ist ein Schritt auf dem Weg zur Selbstbestimmung.

➔ Pädagogisches und didaktisches Prinzip *partnerschaftlich*: Vgl. Bro 1/1, S. 60

*Selbstbestimmtes Handeln:* Wenn selbständiges und entdeckendes Lernen und Handeln als Ziel angestrebt wird, dann sind Formen und Methoden des *selbstbestimmten* Handelns zu inszenieren. In einem vorgegebenen Rahmen handeln die Lernenden selbständig. Die Lehrperson übt sich in Zurückhaltung (begleiten) und hilft nur auf Wunsch der Lernenden (beraten). Selbstbestimmtes Handeln ist letztlich das Ziel jeden Unterrichts und jeder Ausbildung zur Mündigkeit.

➔ Pädagogisches und didaktisches Prinzip *selbständig*: Vgl. Bro 1/1, S. 60

**Auf einen Blick:**



**fremdbestimmt**



**mitbestimmt**



**selbstbestimmt**

<b>Ziele</b>	Die Lernziele werden von den Lehrenden gesetzt.	Die Lernziele werden von den Lernenden und Lehrenden gemeinsam gesetzt.	Die Lernziele werden von den Lernenden gesetzt.
<b>Inhalte</b>	Die Lehrenden entscheiden über den Lerninhalt.	Lehrende und Lernende entscheiden gemeinsam über den Lerninhalt.	Die Lernenden entscheiden selber über den Lerninhalt.
<b>Methoden</b>	Die Lehrenden bestimmen die geeigneten Lernwege.	Lernende und Lehrende wählen gemeinsam passende Lernwege.	Die Lernenden wählen selbst die ihren Bedürfnissen entsprechenden Lernwege.
<b>Medien Material</b>	Die Lehrenden bestimmen die nötigen Materialien und Medien.	Lernende und Lehrende suchen gemeinsam die nötigen Materialien und Medien.	Die Lernenden suchen die aus ihrer Sicht nötigen Materialien und Medien selber.
<b>Auswertung</b>	Die Lehrenden führen die Lernkontrollen durch.	Lernende und Lehrende führen die Auswertung gemeinsam durch.	Die Lernenden führen die Auswertung selbst und eigenverantwortlich durch.

**Drei idealtypische Handlungsformen, die sich in der Praxis gegenseitig ergänzen.**

### 3.4 Handlungsziele

Zunächst wird nach der Zielsetzung aus der Perspektive der *Schülerinnen und Schüler*, nach *ihren* Handlungszielen gefragt. Dann wird dargestellt, welche Lehr- und Lernziele die *Lehrpläne* umschreiben und welche Anforderungen die Gesellschaft an den Sportunterricht stellt.

#### Die Ziele der Schülerinnen und Schüler

Die meisten Kinder und Jugendlichen bewegen sich gerne. Es gilt, diese Bewegungslust zu erhalten und zu fördern. Lehrpersonen müssen deshalb bestrebt sein, Situationen zu inszenieren, welche die Schülerinnen und Schüler als sinnvolles Handeln erleben. Ein so verstandener Unterricht setzt voraus, dass die Lehrperson ihre Klasse kennt, die Motive und Vorlieben, aber auch die Schwächen der Einzelnen beobachtet, wahrnimmt und reflektiert. Innerhalb einer Klasse haben die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Vorstellungen von «gutem» Sportunterricht. Deshalb ist es wichtig, dass die Lehrperson nicht eine Auffassung – etwa diejenige der dominanten Wortführer in der Klasse – einseitig zum Zug kommen lässt. Folgende Anregungen können dazu dienen, die Vorstellungen der Schülerinnen und Schüler über «ihren» Sport kennen zu lernen:

- Regelmässig soll mit den Schülerinnen und Schülern darüber gesprochen werden, wie sie den Sportunterricht erleben und wie er allenfalls verändert werden könnte.
- Die Schülerinnen und Schüler werden bei der Planung mit einbezogen.
- Die Schülerinnen und Schüler sollen möglichst früh Spiel und Sport in der Schule auch selber organisieren.

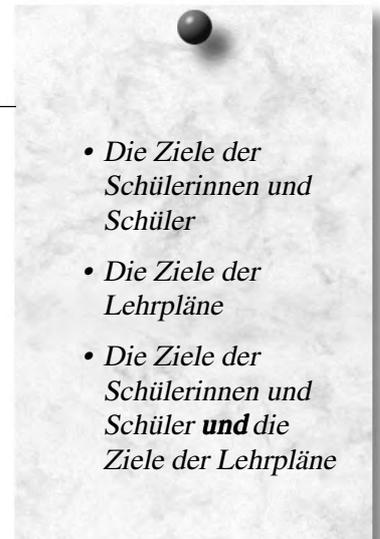
#### Die Ziele der Lehrpläne

Die Lehr- und Lernziele sind in den Lehrplänen der Kantone beschrieben. Den Konflikt, ob man diese als *Lehrziele* (aus der Sicht der Gesellschaft) oder als *Lern-* oder *Handlungsziele* (aus der Sicht der Lernenden oder der Handelnden) bezeichnen soll, lösen neuere Lehrpläne dadurch, dass sie *Richtziele* benennen und damit die Zielrichtung des Prozesses beschreiben.

Einzelne Lehrpläne nennen *Eindruck*, *Erlebnis*, *Lust an der Bewegung erleben* als eigene Zielkategorie. Das vorliegende Lehrmittel betrachtet «Bewegungslust», «Freude und Spass» an Bewegung, Spiel und Sport als eine übergreifende Leitidee, die bei allen Formen sportlicher Betätigung eine zentrale Rolle spielt.

Ein wichtiges Postulat neuerer Lehrpläne ist die Vernetzung zwischen den Fachbereichen. Verbindungen des Fachs Sport ergeben sich z.B.:

- zum Fachbereich *Mensch und Umwelt*: Sport im Freien, Verständnis für physiologische Zusammenhänge, Sport und Gesundheit, Sport und Unfallverhütung, Doping, Sport in der Gesellschaft, Medien und Sport usw.



- Die Ziele der Schülerinnen und Schüler
- Die Ziele der Lehrpläne
- Die Ziele der Schülerinnen und Schüler **und** die Ziele der Lehrpläne

➔ Sinnrichtungen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 6 ff.

➔ Bezüge zu anderen Fachbereichen: Vgl. Bro 7/1, S. 4

- zum Fachbereich *Sprache*: Bewegungsgeschichten, Auseinandersetzungen und Diskussionen über Sport, Spielregeln, Berichterstattungen in den Medien usw.
- zum Fachbereich *Musik und Gestaltung*: Tänze, Gestalten mit und an Geräten, Bewegungsrhythmus erleben, Körpersprache und Darstellendes Spiel, Sportgeräte selber herstellen usw.
- zum Fachbereich *Mathematik und Physik*: Geometrisches Zeichnen, Raumvorstellungen, biomechanische Experimente mit dem Körper usw.

### Die Ziele der Schülerinnen und Schüler *und* die Ziele der Lehrpläne

Nach VOLKAMER (1987, S. 117 f.) hat die Schule die Tendenz, die Lehrinhalte zu «verschulen» – den Sport nicht ausgenommen: «Die Schule hat den Hang, alles, was an einer Sache gelernt werden kann, auch systematisch zu lehren, wobei sie entweder den übergeordneten Sinn aus dem Auge verliert oder aber aus einem Zwang zur Vollständigkeit heraus Lernziele formuliert und methodisiert, die entweder trivial sind oder von ihr gar nicht erreicht werden können, oder die viel leichter und selbstverständlicher von den Schülern in der natürlichen Anwendungssituation ausserhalb der Schule gelernt bzw. spontan gezeigt werden.» Er belegt dies durch eine Untersuchung, in der KÄHLER 1985 gezeigt hat, dass Kinder auf dem Spielplatz ganz selbstverständlich in alters- und leistungsheterogenen Gruppen spielen, sich selbstständig Regeln geben, diese einhalten und Konflikte regeln. Er konnte sogar zeigen, dass die Schule aufgrund ihrer Organisationsform diese Verhaltensweisen eher verhindert, anstatt sie zu fördern. Kinder sind schon früh fähig, kleine «Projekte» selbstständig zu inszenieren.

Die Chance und Aufgabe der Schule liegt im systematischen und bewusst gestalteten Lehren und Lernen. Sie muss sich jedoch davor hüten, die Lerninhalte zu «verschulen». Grundlage für die langfristige Planung und Durchführung des Bewegungs- und Sportunterrichts bilden die Lehrpläne. Jeder Lehrplan fordert Handlungs- und Mitbestimmungsfreiräume für die Schülerinnen und Schüler. Es ist in jedem Fall die Aufgabe der Lehrpersonen, einen Sportunterricht zu gestalten, dem alle Schülerinnen und Schüler Sinn abgewinnen können, den sie attraktiv, stimmig und als Situation erfüllter Gegenwart erleben.

Für die Schule stellt sich eine grundsätzliche Frage: Sollen im Sportunterricht eher ausgewählte Sporttechniken gelernt, geübt und vertieft werden, oder empfiehlt sich eine möglichst grosse Breite an Bewegungs- und Sporterfahrungen? Für eine Spezialisierung spricht die Forderung, dass die Schule «auf das Leben» oder auf die Teilnahme am Sport der Erwachsenen vorbereiten soll. Für die zweite Forderung spricht der pädagogische Auftrag, die menschliche Bewegungsfähigkeit umfassend zu entwickeln. Die Lehrpläne der meisten Kantone empfehlen ein Sowohl-als-auch. Auf der Primarstufe soll die Vielfalt im Mittelpunkt stehen. In den Abschlussklassen wird das Schwergewicht auf ausgewählte Sportarten gelegt, damit die Jugendlichen nach ihrer Schulzeit den Anschluss an den Sport der Erwachsenen finden.



«Seien wir ehrlich: Wenn es den Pädagogen überlassen würde, den Kindern das Radfahren beizubringen, gäbe es nicht viele Radfahrer.»

(FREINET, 1980, S. 21)

### 3.5 Unterrichten und Erziehen

Die Schule versteht sich als Unterrichts- und Erziehungsinstitution. Wie in jedem anderen Fachbereich wurde auch im Fachbereich Sport seit jeher beteuert, dass er einen wichtigen Beitrag zur Erziehung der Kinder und Jugendlichen zu vollwertigen Persönlichkeiten und nützlichen Mitgliedern der Gesellschaft leiste. Beim Sport ist dabei immer auch auf die Zusammenhänge von Körperbewusstsein und Selbstbewusstsein hingewiesen worden.

#### Eine Schulklasse führen

Sportunterricht ist bezüglich der Organisation und der Klassenführung anspruchsvoll. Dies liegt einerseits daran, dass kaum stille Einzelarbeit möglich ist wie in anderen Fächern. Andererseits ist das aktive Mitsein der Schülerinnen und Schüler Bedingung, damit ein lebendiger Spiel- und Sportbetrieb zustande kommt. Auf der Primarstufe gilt es, mit dem oft überbordenden Bewegungsdrang fertig zu werden, und auf der Oberstufe beschäftigen häufig mangelnde Motivation und Bewegungsunlust die Lehrperson. Die Probleme sind von Klasse zu Klasse verschieden. Die Lehrperson muss fähig sein, durch entsprechende Aufgabenstellungen und Organisationsformen die Dynamik ihrer Klasse positiv zu beeinflussen.

- *Eine Schulklasse führen*
- *Das didaktische Dreieck*
- *Probleme im Sportunterricht*
- *Umgang mit Störungen*
- *Pädagogische und didaktische Prinzipien*

#### Anregende Aufgaben und Unterrichtssituationen

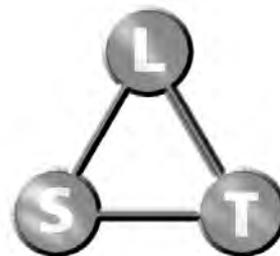
- Spiele lassen Freiraum und fördern die Eigeninitiative.
- Wettkämpfe provozieren Auseinandersetzungen. Die Wettkampfspannung erschwert häufig die Organisation und die Instruktion.
- Intensive Spiel- und Übungsformen sind oft mit vielen und raschen Ortsveränderungen verbunden, was zu einem lebhaften Betrieb führt.
- Versuchen, Erproben, Erfinden sind anregende Lernformen, weil sie den Teilnehmenden Spielraum offen lassen und zu Eigenaktivitäten veranlassen.
- Gruppen- und Partnerübungen verlangen Interaktionen, so dass die Verbindung der Lehrperson zur Klasse erschwert wird.
- Viel Abwechslung und nur kurzzeitiges Verweilen an einer Aufgabe erzeugen den Eindruck von «action».
- Langeweile kann zur Eigeninitiative der Schülerinnen und Schüler führen: «Wenn der Lehrer die Schüler nicht beschäftigt, so beschäftigen die Schüler sich selbst – oder den Lehrer.» (VOLKAMER, 1982, S. 129)

#### Beruhigende Aufgaben und Unterrichtssituationen

- Gewöhnungen und Rituale erleichtern die Führung: Am Anfang der Lektion oder bei Anweisungen versammeln sich die Schülerinnen und Schüler am gleichen Ort; immer das gleiche Vorgehen beim Geräteauf- oder -abbau usw.
- Straffe Unterrichtsorganisation mit wenig Bewegungs- und Interaktionsspielraum beruhigt: Die Lehrperson bildet Gruppen selber. Sie gibt Anweisungen: *Wer hat wo, was, wie zu tun und was passiert danach?*
- Führungsmässig neuralgische Punkte sind die Gruppenbildung, der Geräteaufbau und die Aufgabenstellung. Deshalb möglichst wenig Umstellungen und Neuorganisationen vorsehen.
- Wiederholendes Üben ohne Unterbruch wirkt konzentrierend.
- Rhythmisch geführte Übungen schaffen Konzentration (Stimme, Tamburin, Schlagholz, Musik).
- Gedankliche Auseinandersetzung durch Beobachtungshinweise oder Anleitung zum Erspüren körperlicher Vorgänge können beruhigen.

#### Das didaktische Dreieck

Als Prinzip gilt für alle Alterstufen: Die Schülerinnen und Schüler (S) sind wichtig, der Inhalt oder das Thema (T) ist wichtig und die Lehrperson (L) ist wichtig. Das *didaktische Dreieck* weist auf die gegenseitige Abhängigkeit und auf das Gleichgewicht hin: Es geht weder ausschliesslich um den Inhalt oder das Thema noch einseitig um die Zufriedenheit der Lehrperson oder uneingeschränkt um das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler, sondern um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den drei Eckbereichen.



### Probleme im Sportunterricht

Im Sportunterricht zeigen sich oft Probleme, die im Schulzimmer weniger deutlich auftauchen. Es ist wichtig, dass die Lehrperson ein Problem analysiert, bevor sie sich für Massnahmen entscheidet.

- **Probleme von Schülerinnen und Schülern:** Dazu gehören z.B. motorische Ungeschicklichkeit, Langsamkeit oder allgemeine Leistungsschwächen bis hin zu funktionalen Störungen wie POS. Sie verursachen oft Hemmungen und Angst. Zurückhaltendere Menschen reagieren zunächst mit Ausweichen: Man vermeidet Verhaltensweisen, die einen – körperlich oder psychisch – verletzen. Für den Sportunterricht bedeutet dies, dass die Lust an Bewegung, Spiel und Sport abnimmt oder ganz verloren gehen kann. Vitalere Schülerinnen und Schüler reagieren oft damit, dass sie ihr Problem kaschieren und dabei als erfolgreich erscheinen. Ein bekanntes Beispiel dafür ist der «Klassenkaspar», also Schülerinnen und Schüler, welche die Aufmerksamkeit durch allerlei unterhaltende Spässe auf sich lenken.
- **Verhaltensweisen, welche die Lehrperson stören:** Unterrichtende fühlen sich häufig dann gestört oder in ihrer Rolle verunsichert, wenn die Schülerinnen und Schüler Bemerkungen über sie oder ihren Unterricht machen, die sie als frech oder kränkend empfinden, wenn ihre Anweisungen nicht in ihrem Sinne befolgt werden oder wenn sie das Verhalten als Verstoss gegen die allgemeine Ordnung betrachten (z.B. wenn Schülerinnen und Schüler zu spät kommen). Bei Störungen dieser Art entstehen schnell aggressive Gefühle. Die Lehrperson sollte sich davor hüten, mit Racheverhalten zu reagieren. Andererseits sollte sie solche Verhaltensweisen auch nicht akzeptieren. Eine bewährte Form ist es, die Gefühle klar zu äussern.
- **Verhaltensauffälligkeiten, die den Unterrichtsablauf stören:** Es kann zwischen einfachen Störungen und tiefgreifenden Konflikten unterschieden werden. Unter *Störungen* verstehen wir etwa das Dreinschwatzen, die allgemeine Unruhe und Unaufmerksamkeit, Streitigkeiten und alle weiteren Verhaltensweisen, die einen geregelten Unterrichtsablauf in Frage stellen. Als *Konflikte* dagegen betrachten wir länger anhaltende Spannungen, bei denen die Beziehungen zwischen Schülerinnen oder Schülern und ihrer Lehrperson derart beeinträchtigt sind, dass eine unbeschwerte Zusammenarbeit kaum mehr möglich ist. Aus echten Konfliktsituationen kommen Lehrpersonen nur schwer selber heraus. Hier lohnt es sich in der Regel, Hilfe zu suchen. Eine Möglichkeit, belastende Situationen zu bewältigen, besteht darin, dass sich Lehrpersonen regelmässig treffen, sich – allenfalls auch zusammen mit einer externen Fachperson – über ihre Probleme unterhalten und einander beraten.

### Umgang mit Störungen

Die Lehrperson muss einerseits die Klasse geordnet und sicher leiten, andererseits muss sie vermeiden, ihre Macht zur Unterdrückung jeder ungeplanten Schüleraktivität zu missbrauchen. Grundsätzlich soll es den Kindern und Jugendlichen im Unterricht wohl sein – der Lehrperson aber auch! Es empfiehlt sich in jedem Fall, klare Regeln und Grenzen zu vereinbaren und diese freundlich, aber bestimmt und konsequent durchzusetzen. Deutliche Signale, klare, dafür nur einmal erteilte Anordnungen und das Bewahren von Ruhe und Übersicht helfen, mit der Zeit einen geordneten Betrieb zu erreichen. Schelten und Strafen zeigt in der Regel nur kurzfristig Wirkung und beein-

➔ Umgang mit «Spielverderbern»: Vgl. Bro 5/2–6

trächtigt oft das Unterrichtsklima. Wenn einzelne den Gesamtbetrieb stören, muss die Lehrperson dafür sorgen, dass das Lernen wenigstens für die anderen weiterhin möglich bleibt.

Ein besonderes Problem im Sportunterricht bildet der Umgang mit groben und *aggressiven Verhaltensweisen* der Schülerinnen und Schüler *untereinander*. Oft muss dabei erprobt werden, auf welche Intervention die Klasse am besten reagiert. Möglich sind:

- *Direktes Thematisieren*: Im Klassengespräch äussern sich die Betroffenen über ihre Situation und ihre Gefühle.
- *Indirektes Thematisieren*: Die Lehrperson versucht das Problem bewusst zu machen, indem sie Geschichten mit vergleichbaren Situationen vorlegt oder Rollenspiele mit vergleichbaren Situationen spielen lässt.
- *Geeignete Inhalte wählen*: Die Lehrperson nimmt Übungen zur Körperwahrnehmung, zur Entspannung und zum sorgsamem Umgang miteinander ins Programm auf.

Auf jeden Fall muss die Lehrperson auf das Problem eingehen. Sie soll in Kontakt mit der Klasse, wenn nötig auch in Zusammenarbeit mit den Eltern, dem Kollegium oder den Schulbehörden alles daran setzen, dass aggressive Umgangsformen abgebaut werden und die körperliche und psychische Sicherheit der Schülerinnen und Schüler gewährleistet ist.

### Pädagogische und didaktische Leitideen

#### ganzheitlich



Mit *ganzheitlich* ist gemeint, dass es im Sportunterricht nicht nur um isolierte motorische Fertigkeiten oder Techniken gehen darf, sondern dass Handlungszusammenhänge als sinnvolle Sportererfahrung erlebt werden. Dies ist eine Voraussetzung dafür, dass eine Aufgabe als attraktiv erlebt und als Herausforderung empfunden wird.

#### partnerschaftlich



Der Sport bietet in hohem Masse Möglichkeiten zur Gemeinschaftsbildung. Bei Spiel und Sport lernen Kinder und Jugendliche vorgegebene Regeln zu befolgen und einen Ausschnitt gemeinsamen Lebens *partnerschaftlich* zu ordnen, durch Absprachen und Regeln zu gestalten. Dies bedingt, dass Lehrpersonen in der Erziehungspraxis auch *beraten* und nicht nur instruieren, anleiten und anweisen.

#### selbständig



«Wenn wir unsere Schülerinnen und Schüler zu einem *selbständigen* sportlichen Handeln erziehen wollen, so bedingt dies einen hohen Grad an *Selbsttätigkeit*. Mit Selbsttätigkeit meinen wir ein Handeln, das in seinem Ablauf nicht gänzlich vorstrukturiert ist. Selbsttätiges Handeln braucht Freiräume, in denen eigene Pläne geschmiedet, erprobt und ausgewertet werden können.» (EGGER, 1994, S. 39)

## 4 Sportunterricht planen

### 4.1 Planen – Handeln – Reflektieren

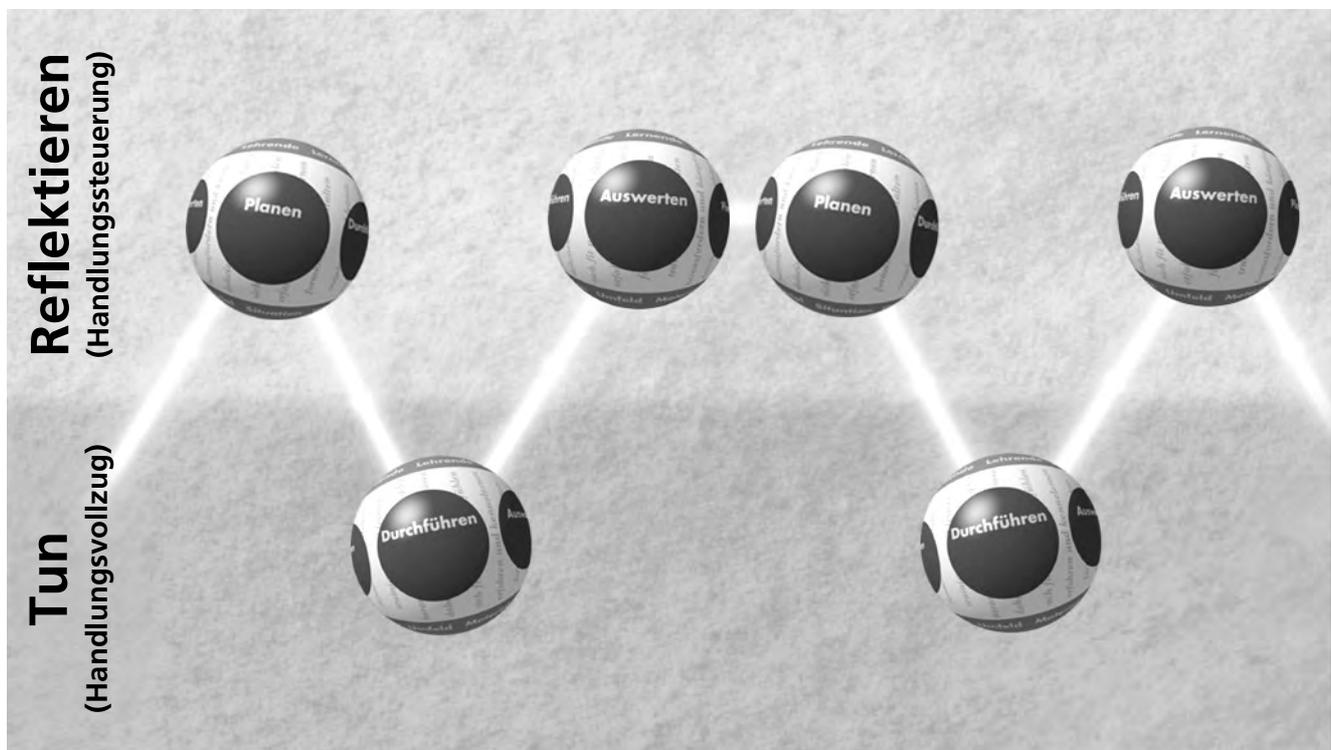
*Planen – Durchführen – Auswerten* werden als drei Schritte im Unterrichtsprozess dargestellt. Es könnte dadurch der Eindruck entstehen, dies seien drei klar abgrenzbare Tätigkeiten. In Wirklichkeit denken wir uns zwar zunächst Handlungsmöglichkeiten aus (vorwegnehmende Planung), überprüfen dann die Prozesse aber ständig und passen sie den aktuellen Gegebenheiten an (situative Planung). Das Auswerten geschieht demnach laufend und ist stets wieder Auftakt für die weitere Planung.

#### Planen und Auswerten hängen zusammen

Beim Planen, anders gesagt beim Entwerfen von Lernsituationen, wertet man bereits die verfügbaren Informationen aus. Beim Nachdenken über den laufenden oder durchgeführten Unterricht ergeben sich neue Erkenntnisse, welche den nächsten Planungsschritt beeinflussen. Reflektieren und Handeln sind aufeinander bezogen.

- *Planen und Auswerten hängen zusammen*
- *Vorwegnehmend und situativ planen*
- *Gemeinsam planen*

➔ Planen, Durchführen und Auswerten beim Bewegungslernen: Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.



### Vorwegnehmend (antizipierend) und situativ planen

Was üblicherweise als «Unterrichtsplanung» bezeichnet wird, ist der vorwegnehmende Anteil, das Entwerfen von Lernsituationen. Diese *antizipierende Planung* muss durch die *situative Planung* ständig den tatsächlichen Verhältnissen angepasst werden.

Der Unterricht soll weder von der Lehrperson allein, noch einseitig von den Lernenden her geplant werden. Wenn die Lehrperson jeden Schritt genau vorgibt, verhindert sie die Entwicklung hin zur Eigenständigkeit und Selbstverantwortung. Andererseits darf konzeptloser Unterricht, bei dem am Anfang der Sportstunde gefragt wird, wer wonach Lust verspüre, nicht verwechselt werden mit schülerorientiertem Vorgehen, bei dem die Lernenden langfristig in den Planungsprozess mit einbezogen werden.



Lernprozesse müssen durchdacht und vorbereitet werden. Dazu gehören: Voraussetzungen bedenken, Inhalte aufbereiten, sinnvolle Abläufe planen und Hilfsmittel bereitstellen. Aber das Planen des Lernens darf nicht mit dem Lernen selbst verwechselt werden. Die ablaufenden Prozesse müssen stets beobachtet werden, damit erkannt wird, was beim Lernen wirklich geschieht. In diesem Sinn schlägt KRAPF (1994<sup>3</sup>, S. 22) vor, von *Lernplanung* anstatt von *Unterrichtsplanung* zu sprechen. Lernprozesse auszulösen, sie zu erkennen und zu begleiten ist mehr als nur das Bereitstellen von Lernsituationen und Hilfsmitteln. Dies weist auf die Grenzen der Planbarkeit hin.

### Gemeinsam planen

Die Vorstellungen, Motive und Wünsche der Schülerinnen und Schüler bezüglich Inhalten und Unterrichtsformen sollen bei der Lernplanung angemessen berücksichtigt werden.

- Die möglichen *Motive (Sinnrichtungen)* und Ziele der Schülerinnen und Schüler bedenken, erfragen und in die Planung aufnehmen.
- Bei der langfristigen Planung die Schülerinnen und Schüler *ihre Vorstellungen, Wünsche und Anregungen* einbringen lassen.
- Die Schülerinnen und Schüler zu Beginn einer Sportlektion über die Ziele und den geplanten Verlauf *informieren*.
- Auf der Sekundarstufe I und II die Sportlektionen oder Teile davon durch die Schülerinnen und Schüler gestalten lassen.



## 4.2 Aspekte der Unterrichtsplanung

### Gegenwarts- und zukunftsorientiert

Unterricht muss sowohl *gegenwartsorientiert* (erfüllte Gegenwart) wie auch *zukunftsorientiert* (Lernen im Hinblick auf ein Ziel oder eine spätere Anwendung) angelegt sein (➔ Planungsebenen: vgl. Bro 1/1, S. 64).

### Zielorientiert und abwechslungsreich

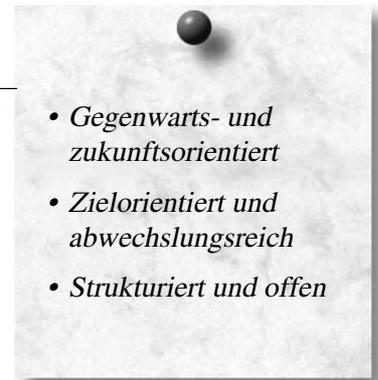
Unterricht muss sowohl den Ansprüchen nach *Zielorientierung* wie auch denjenigen nach *Abwechslung* Rechnung tragen. Es ist deshalb bereits bei der Planung darauf zu achten, dass sowohl das konsequente Hinarbeiten auf ein bestimmtes Ziel wie auch die Abwechslung im Unterrichtsverlauf berücksichtigt werden.

### Strukturiert und offen

Von einem *strukturierten* Vorgehen spricht man, wenn die Lehrperson die einzelnen Schritte im Detail plant und vorgibt. Beim *offenen* Verfahren wird der Weg zum Ziel weitgehend den Lernenden überlassen. Der Entscheid für die eine oder andere Form hängt von verschiedenen Bedingungen ab, wie z.B. von der Stufe, von der Zusammensetzung der Klasse, von ihrem disziplinarischen Verhalten oder vom Unterrichtsverständnis der Lehrperson. Offene Lernverfahren lösen zwar ein grosses Engagement der Lernenden aus, können aber die Übersicht oder Kontrolle über die Klasse erschweren. Deshalb wählen Lehrpersonen, welche eine schwierige Klasse unterrichten oder noch wenig Unterrichtserfahrung haben, mit Vorteil einen strukturierten Lehr-Lern-Weg. Die Sicherheit im Führen einer Klasse ist nämlich eine wichtige Voraussetzung für offene Lernwege und erweiterte Lehr-Lern-Formen.

Oft ist es sinnvoll, in der gleichen Lektion zwischen strukturiertem und offenem Arbeiten abzuwechseln. Beispiel:

- Die Lehrperson führt verschiedene Hüpfformen ein, zeigt Beispiele für eine Gerätebahn oder stellt mögliche Formen mit einem Handgerät vor.
- Anschliessend lässt sie die Schülerinnen und Schüler Variationen suchen und eine eigene kurze Bewegungsfolge zusammenstellen.



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

### 4.3 Planungsebenen

Als Planungsebene wird der Zeitraum bezeichnet, für den geplant wird. Sie wird durch folgende Fragestellungen bestimmt:

#### Planungsebenen

- Ein Ausgangspunkt sind die *Lehrpläne und Lehrmittel*: Welche Inhalte sind zu vermitteln? Warum sollen wir uns mit einem bestimmten Inhalt befassen? Welche Ziele sollen erreicht werden? Solche Überlegungen liegen vor allem der *Jahres- oder Semesterplanung* zugrunde.
- Es ist aber auch möglich, von den Sinnrichtungen der *beteiligten Personen* her zu planen: Welche Interessen haben Schülerinnen und Schüler? Welche Voraussetzungen haben sie und welche Lernerfahrungen sind für sie besonders wichtig? Was interessiert mich als Lehrperson daran? Dies sind besonders bedeutsame Fragen bei der Planung von *Lern- oder Unterrichtseinheiten*.
- Oder es wird von der *gegebenen Situation* her geplant: Welche Anlagen und Geräte stehen zur Verfügung? Zu welcher Tageszeit findet die Sportstunde statt? Diese Fragen werden vor allem bei der konkreten *Lektionsplanung* mit berücksichtigt.

- *Für ein Jahr oder für ein Semester planen*
- *Lern- oder Unterrichtseinheiten planen*
- *Die Lektion planen*
- *Anregungen für eine ausgewogene Lektionsplanung*

#### Für ein Jahr oder für ein Semester planen

Die Themen und Aufgaben der Lehrpläne werden unter Abstimmung auf die Jahreszeiten über ein Semester oder über das Schuljahr hinweg in Unterrichts- oder Lerneinheiten aufgeteilt. Dabei ist darauf zu achten, dass alle sechs Sinnrichtungen und alle Lernbereiche angemessen gewichtet werden (z.B. auch der Sport im Freien oder das Schwimmen) und dass verbindliche Minimalziele und entsprechende Lernkontrollen eingeplant werden.

➔ Didaktische Unterrichtshilfen: Vgl. Bro 7/1, S. 14 ff.

#### Lern- oder Unterrichtseinheiten planen

Damit die Schülerinnen und Schüler Fortschritte erzielen und Erfolge erleben, ist es wichtig, dass sie sich über eine gewisse Zeit mit dem gleichen Inhalt beschäftigen können. Eine Planung in Lern- und Unterrichtseinheiten ist dazu unerlässlich. Solche Einheiten bestehen aus einer Reihe von etwa drei bis acht Lektionen mit dem gleichen Thema. Ein bestimmter Inhalt wird über eine gewisse Zeit zum Leitthema für den Sportunterricht. In der Regel schliesst eine Lernkontrolle die Einheit ab. Oft werden nicht alle drei Wochenlektionen für ein einziges Leitthema eingesetzt. Es können durchaus auch zwei Themen aus unterschiedlichen Bereichen (z.B. Schwimmen und Spiel) parallel behandelt werden; damit wird das Bedürfnis nach Abwechslung berücksichtigt.

Die Aufteilung der drei Lektionen in eine *Doppel-* und eine *Einzellektion* oder auf drei einzelne Lektionen hängt in erster Linie von den örtlichen Gegebenheiten ab. Auf der Primarstufe sollen – insbesondere aus physiologischen Gründen – die drei Sportlektionen als *Einzellektionen* erteilt werden. Die Komplexität der Lerninhalte und das Fachlehrersystem auf der Oberstufe erfordern häufig die Aufteilung in eine *Doppel-* und eine *Einzellektion*.

### Die Lektion planen

Die Sportlektion soll als thematische und erlebnismässige Einheit geplant werden. In der Regel wird *ein* Thema ins Zentrum der Planung gestellt, und die entsprechenden Aktivitäten werden aus physiologischer, psychologischer und organisatorischer Sicht derart gewählt, dass innerhalb der Lektion ein sinnvoller Ablauf entsteht. Als Faustregel soll die Forderung nach *Lernen, Leisten und Lachen* gelten: In einer Lektion sollen die Schülerinnen und Schüler etwas lernen, d.h. ihr Bewegungsverhalten qualitativ optimieren. Ihr Organismus soll dabei auch einer angemessenen Belastung ausgesetzt sein – die Forderung nach dem Leisten ist hier als Beanspruchung der Organe zu verstehen. Der Unterricht soll zudem in einer heiteren und entspannten Atmosphäre stattfinden.

### Anregungen für eine ausgewogene Lektionsplanung

- Aktives Bewegen muss in jeder Sportlektion im Zentrum stehen. Einseitige Beanspruchungen sind zu vermeiden. Wenn z.B. die Belastung des Kreislaufs im zweiten Lektionsteil hoch ist, dann soll die Lektion mit ruhiger Aktivität beginnen, nicht mit laufintensiven Spielen. Besonders auf der Primarstufe achtet man auf einen Wechsel von lebhafteren und ruhigeren Phasen (Rhythmisierung).
- Sportlektionen sollen auch von organisatorischen Überlegungen her konzipiert werden: Wer z.B. Fertigkeiten an Geräten schulen will, verwendet diese Geräte auch beim Einstimmen oder für abschliessende Spiele. Es ist – besonders für Unterstufenklassen – erleichternd, wenn ein Kollegium sich so abspricht, dass z.B. ein aufwendiger Geräteaufbau während mehrerer Lektionen für verschiedene Klassen bestehen bleiben kann. Dies ist wenn möglich schon bei der Stundenplangestaltung zu berücksichtigen.
- Attraktive Inhalte allein garantieren noch keinen guten Sportunterricht. Die Inhalte werden erst fruchtbar, wenn sie in einen organisatorischen Ablauf eingebettet werden.
- Die Wahl der Unterrichtsinhalte ist auch unter Berücksichtigung der Klassenführung zu treffen: Mit einer geeigneten Aufgaben- und Methodenwahl können unruhige Klassen beruhigt oder passive Klassen angeregt werden. Die Klassenführung wird vereinfacht, wenn wenig Wechsel in der Organisation und wenige Umstellungen der Geräte stattfinden.
- Inwiefern die Schülerinnen und Schüler bei der Wahl der Unterrichtsinhalte oder der Durchführungsart *während einer Lektion* Wünsche anbringen oder mitentscheiden sollen, muss jeder Lehrkraft überlassen werden. Das Eingehen auf spontane Schülerwünsche kann zu unfruchtbaren Diskussionen führen und einer zielgerichteten Arbeit abträglich sein. Zudem darf solch «spontane Planung» keine Ausrede für fehlende Vorbereitung sein.



Lernen



Leisten



Lachen

## 5 Sportunterricht durchführen

### 5.1 Vorbereitungen treffen und den Unterricht beginnen

Zwar verlaufen Sportstunden nie genau gleich, aber im Verlauf von Sportlektionen treten immer wieder ähnliche Situationen auf. Solche typische Phasen und Tätigkeiten im Verlauf einer Lektion sollen beschrieben werden. Sie sind je nach Stufe unterschiedlich zu gewichten.

#### Vorbereitungen treffen

Es ist wichtig, dass die Lehrperson frühzeitig in der Halle oder auf der Sportanlage ist. Sie kann überprüfen, ob das Material vorhanden ist. Die ankommenden Kinder oder Jugendlichen sollen begrüßt und bei den letzten Vorbereitungen einbezogen werden. Vor dem Beginn der Sportlektion ist möglichst zu vermeiden, dass die Kinder in der Garderobe oder vor der Halle warten müssen. Die Unfallgefahr ist nicht grösser, wenn die Sportanlage von Anfang an benützt werden kann. Allerdings müssen einige Verhaltensregeln eingehalten werden. So sollen beispielsweise in Abwesenheit der Lehrkraft keine unfallträchtigen Geräte wie Schaukelringe, Minitrampolin u.a. benützt werden. Ein immer gleicher, ritualisierter Lektionsbeginn erleichtert die Arbeit, besonders auf der Primarstufe.

#### Einstimmen

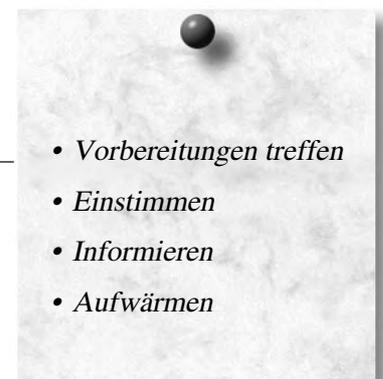
Für das emotionale Klima in einer Lektion ist vor allem die Lehrperson verantwortlich. «Lehrer sind Stimmungsmacher» sagt GRELL (1979, S. 118). Er meint damit, dass die Lehrperson die Hauptverantwortung für die Stimmung im Unterricht trägt. Eine gute Stimmung fördert die Lernbereitschaft. Man kann lernen, sich positiv zu stimmen. Zwar soll man seine Gefühle wahrnehmen und akzeptieren. Aber man soll auch versuchen, Gefühlen, die das Unterrichten gefährden können, nicht einfach freien Lauf zu lassen, sondern sich selbst bewusst durch positive Gedanken zu beeinflussen.

#### Informieren

Eine kurze Information über das vorgesehene Programm (Thema, Ziel, Verlauf, Sicherheitsvorkehrungen) gehört an den Anfang einer Lektion. Langfädige Erläuterungen sind zu vermeiden. Ein informierender und motivierender Unterrichtseinstieg ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, den bevorstehenden Tätigkeiten individuell einen Sinn zu geben.

#### Aufwärmen

Die Gestaltung und die Form des Lektionsbeginns hängen von verschiedenen Faktoren ab. Kinder, Jugendliche und Erwachsene benötigen unterschiedliche Formen der Einleitung. Während auf der *Sekundarstufe* ein funktionelles Aufwärmen des Bewegungsapparates sinnvoll ist, geht es auf der *Unter- und Mittelstufe* vor allem um das psychische und soziale Einstimmen und Einordnen. Es ist nicht sinnvoll, «Erwachsenenübungen» (z.B. Stretching) auf diese Altersstufe zu übertragen, weil die körperlichen Voraussetzungen und die Konzentrationsfähigkeit des Kindes anders sind.



➔ Ganzheitlich:  
Vgl. Bro 1/1, S. 60

Es ist auch möglich, dass die Schülerinnen und Schüler mit eingeübten Programmen selbständig und individuell beginnen. Solche Programme umfassen in der Regel:

- Aufgaben zur Kreislaufanregung (z.B. fünf Runden ruhig laufen),
- Aufgaben zur Kräftigung oder zur Verbesserung der Beweglichkeit (z.B. nach einem Programm, das alle kennen),
- individuelle Programme (nach Absprache mit der Lehrperson),
- geeignete Spiele, die selbständig gespielt werden können.

Das Aufwärmen als physiologische Vorbereitung des Organismus auf die nachfolgende Beanspruchung spielt von der Pubertät an eine zunehmend wichtigere Rolle. Aber bereits auf der Primarstufe sollen die Kinder daran gewöhnt werden, dass der Körper auf eine bevorstehende Belastung gezielt vorbereitet werden soll. Das Aufwärmen soll zu einer bewussten und systematischen Auseinandersetzung mit dem Körper beitragen. In dieser Phase sollen darum nicht nur die Organe angeregt, sondern auch Bewegungsabläufe geschult werden. Wenn diese gezielt wahrgenommen und thematisiert werden, dann wird auch das Körperbewusstsein gefördert.

Es kann zwischen dem *allgemeinen* und dem *speziellen* Aufwärmen unterschieden werden. Beim *allgemeinen Aufwärmen* wird der Organismus durch Spiel- und Übungsformen, die den Kreislauf anregen, vom Zustand der relativen Ruhe auf Belastung umgestellt. Nach einigen Minuten erreicht er die optimale Leistungsbereitschaft. Beim anschließenden *speziellen Aufwärmen* werden die Körperbereiche, welche in der Folge speziell gefordert werden, auf die Beanspruchung vorbereitet. Ferner werden Bewegungsmuster eingebaut, welche auf die bevorstehenden Zielübungen vorbereiten.

Es stellt sich die Frage, ob beim Aufwärmen dieselben Muskeln beansprucht werden sollen wie im anschließenden Teil der Lektion. Sportungewohnte Kinder und Jugendliche ermüden schnell, wenn sie sich einseitig belasten. Dagegen werden mit sportgewohnten Jugendlichen beim Aufwärmen in der Regel jene Körperpartien berücksichtigt, die anschließend speziell beansprucht werden.

#### Grundsätze und Hinweise für das Aufwärmen:

- Mit Lauf-, Geh- oder Hüpfformen beginnen, damit alle sofort in Bewegung sind (freies Laufen, Laufen zu Musik, Führen – Folgen; bei Unter- und Mittelstufenkindern auch Fangspiele u.ä.).
- Die aufgewärmte Muskulatur dehnen, insbesondere jene Körperpartien, welche im folgenden Teil beansprucht werden (besonders wichtig ab der Mittel- und Oberstufe).
- Die Rumpfmuskulatur kräftigen, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur.
- Die Koordinationsschulung zeitlich *vor* der konditionellen Belastung ansetzen. Aufgaben mit hoher Kreislaufbelastung (gewisse Spiele, Läufe) sollen deshalb eher im zweiten Lektionsteil durchgeführt werden.



## 5.2 Lernaufgaben stellen

Im Hauptteil einer Lektion geht es um das Erwerben, Anwenden oder Gestalten und von Bewegungsfertigkeiten und Sporttechniken sowie um das Verbessern der konditionellen Fähigkeiten. Die Aufgaben- oder Problemstellung bringt das Lernen in Gang. Ob die Aufgabe verstanden wird, hängt vor allem von der Einfachheit und der Prägnanz beim Erklären der Aufgaben sowie von der Erfahrung der Lernenden mit ähnlichen Situationen ab. Schwierig wird es, wenn die von der Lehrperson verwendeten Begriffe bestimmte Vorstellungen auslösen: Wenn z.B. «Basketball» angekündigt wird, werden Erwartungen geweckt. Die Schülerinnen und Schüler sind enttäuscht, wenn sie dann ausschliesslich vorbereitende Spielformen und Übungen machen müssen.

### Aufgaben und Aufträge formulieren

Die Lehrperson hat alle Schülerinnen und Schüler im Blickfeld. Die Arbeitsaufträge sind *kurz, verständlich* und möglichst *konkret*, weil das Konzentrations- und Aufnahmevermögen besonders bei jüngeren Kindern beschränkt ist. Die Art der Formulierung soll die Schülerinnen und Schüler zum Handeln motivieren.

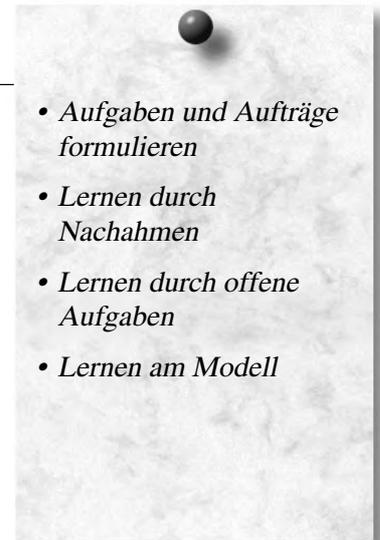
### Lernen durch Nachahmen

Bewegungen sollen vorgezeigt oder kurz erklärt werden. Das Vorzeigen ist sowohl für das Erzeugen einer Bewegungsvorstellung wie auch für die Motivation bedeutsam. Wirksam wird das Vorbild aber erst, wenn die Lernenden über ein gut entwickeltes Körperempfinden und Bewegungsverständnis verfügen. AEBLI (1983, S. 72 ff.) gibt folgende Anregungen zum Vorzeigen:

#### Anregungen zum Vorzeigen (AEBLI, 1983, S. 72 ff.):

- «Stelle Dich selber und die Schüler so auf, dass sie die Demonstration gut sehen und Du sie beim Vorzeigen selbst siehst!
- Wenn Du etwas vorzeigst, Sorge dafür, dass die Schüler aufpassen!
- Langsam, eindringlich und wiederholt vorzeigen!
- Weise durch knappe Kommentare auf das Wesentliche hin!
- Zerlege komplexe Abläufe in Teile und benenne sie!
- Lass den Schüler die Abfolge der Stichworte für die einzelnen Abschnitte auswendig lernen!
- Fordere ihn zur vorstellungsmässigen Wiederholung des Gesehenen auf!
- Fordere ihn auf, sich selbst vorzusprechen, was er bei der Ausführung eines komplexen Ablaufs tun muss!
- Zeige dem Schüler, wie er das Ergebnis seiner Tätigkeit selber prüfen kann.
- Mach ihn von vornherein auf die möglichen Fehler aufmerksam!
- Sorge dafür, dass er eine genaue Zielvorstellung hat!
- Verpflichte den Schüler zur Selbstprüfung, bevor Du ihn prüfst!>

Kinder lernen *ganzheitlich*. Sie nehmen einen Bewegungsablauf wahr und setzen ihn – so gut wie möglich – um; sie ahmen nach. Bei diesem «Nachahmungslernen» kommt es auf das «innere Mitbewegen» beim Zuschauen und Zuhören an. Mit zunehmendem Alter sollte die gedankliche Auseinandersetzung mit der Bewegung verstärkt werden, d.h. die Schülerinnen und Schüler sollten Zusammenhänge verstehen und zunehmend auch sprachlich präzise formulieren können.



- *Aufgaben und Aufträge formulieren*
- *Lernen durch Nachahmen*
- *Lernen durch offene Aufgaben*
- *Lernen am Modell*

➡ Ganzheitlich:  
Vgl. Bro 1/1, S. 60

Je jünger die Kinder und je komplexer die Bewegung, desto eher kann die Bewegungsvorstellung auch über bildhafte Vergleiche erzeugt werden, z.B.: Schleichen wie eine Katze, Galoppieren wie ein Pferd . . . usw.

Beim Nachahmungslernen werden nicht nur Bewegungen gelernt, sondern auch Verhaltensweisen, Einstellungen und Werthaltungen. Dieses Lernverhalten hat seinen Höhepunkt im Kleinkindalter und dauert bis zur Pubertät fort. Zunehmend fließt ein kritisches Reflektieren des Vorbilds mit ein. In der Pubertätszeit werden Vorbilder oft in Frage gestellt.

### Lernen durch offene Aufgaben

Offene Lernaufgaben ermöglichen *selbstbestimmtes Handeln*. Wer als Lehrperson offene Aufgaben stellt, hegt in der Regel Erwartungen darüber, was dabei herauskommen sollte. Das birgt die Gefahr, dass Lösungen, die dieser Vorstellung nicht entsprechen, zurückgewiesen oder korrigiert werden. Vielmehr müssen aber die Lösungen der Schülerinnen und Schüler ernst genommen werden. Sie sollen untereinander und mit den Zielvorgaben verglichen, jedoch nicht an der «richtigen» Vorstellung der Lehrperson gemessen werden.

➔ Selbstbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

### Lernen am Modell

Die Lehrpersonen müssen sich bewusst sein, dass sie für das Lernen «Modell» sind. In Anlehnung an WATZLAWICK's Satz (1969): «Man kann nicht nicht kommunizieren» kann gesagt werden: Lehrpersonen können nicht Nicht-Modell sein! Es ist deshalb nicht nur entscheidend, wie korrekt man eine Bewegung vorzeigt, sondern auch, wie man zur «Sache» steht. Schätzt die Lehrperson selber Bewegung, Spiel und Sport als etwas Sinnvolles, treibt sie selber gerne Sport, freut sie sich auf die Sportlektion?



Weil Lehrkräfte auch in ihren Wertvorstellungen als Modell empfunden werden, ist es wichtig, dass sie diese Einstellungen für sich selber klären und sich ihrer Vorbildwirkung bewusst sind.

Lehrpersonen haben die Pflicht, sich mit den Lehrinhalten, die sie vermitteln, derart auseinanderzusetzen, dass sie einen positiven Bezug dazu gewinnen können. Eine Lehrkraft ohne inneres Engagement bleibt ohne Ausstrahlung, und das Fach sollte dann besser abgetauscht und durch eine Vertretung erteilt werden. «Sinn zu suchen, Sinn zu vernehmen und Sinn zu leben ist Selbstmotivation», sagt KRAPF (1994<sup>3</sup>, S. 253).

### 5.3 Das Lernen inszenieren und begleiten

#### Organisation

Ein wesentlicher Unterschied zwischen dem Unterricht im Schulzimmer und dem Sportunterricht in der Halle oder im Freien ist das Verhalten im Raum. Je lebhafter und lauter die Klasse, desto sorgfältiger muss die Organisation im Raum durchdacht werden. Wer im Verlauf einer Lektion mehrmals eine neue Orientierung im Raum verlangt, überfordert bald einmal die Konzentrationsfähigkeit. Bei jüngeren Kindern ist es nützlich, einige Standardformationen zu lernen und immer wieder darauf zurückzukommen. Bodenmarkierungen leisten dabei gute Dienste für Besammlungsorte oder als Orientierungshilfe für Bewegungsabläufe. Akustische Signale sind eine wichtige Hilfe.

**Einteilung in Gruppen:** Ein häufiger Wechsel der Lern- und Spielgruppen verursacht einen Organisationsaufwand, der zu Unruhe führen kann. Bei der Gruppenbildung haben Lehrperson und Kinder fast immer unterschiedliche Ziele. Die Lehrperson möchte speditiv organisieren, für die Kinder ist es jedoch wichtiger, mit wem sie in der Gruppe zusammen sind. Auf das «Wählen» bzw. «Wählenlassen» soll verzichtet werden. Anregungen:

- Zuordnung durch die Lehrperson
- Zufallsgruppen (Abzählen, Gruppe nach Farbe des Turnkleides usw.)
- Feste Gruppen für eine gewisse Zeit, evtl. Leistungsgruppen usw.

**Organisationsanweisungen:** Diese sollen kurz und klar sein. Es lohnt sich, sie bei der Planung genau vorzubereiten. Viele Informationen aufs Mal überfordern. Als Faustregel empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

- Die Schülerinnen und Schüler werden in die Gruppen aufgeteilt und begeben sich in die Ausgangsposition für die Lernaufgabe
- Die Idee der Aufgabe *einmal* langsam und klar vortragen
- Das Übungs- oder Spielfeld zeigen, evtl. umlaufen (lassen)
- Mit einem Durchgang erproben
- Fragen, Unklarheiten klären, Details festlegen, dann beginnen

#### Sozialformen

Die Wahl der Sozialform (Leistungsgruppen, Zufallsgruppen, Neigungsgruppen usw.) hängt vom Ziel, von der Fähigkeit der Beteiligten im Umgang mit dieser Form, von der sozialen Struktur der Klasse sowie von den räumlichen Gegebenheiten ab.

**Klassenarbeit:** Die Lehrperson hat dauernd Kontakt zu allen Schülerinnen und Schülern. Sie kann das Lernen beobachten und leiten – aber auch stören. Wenn alle Interaktionen ausschliesslich über die Lehrperson laufen, wird das Lernen mit- und voneinander unterbunden.

**Gruppenarbeit:** Je nach Zweck werden Gruppen (Teams, Leistungs- oder Neigungsgruppen) gebildet. Die Gruppen arbeiten weitgehend unabhängig. Darum müssen die Aufgaben klar sein. In der Gruppe laufen andere Prozesse ab als im Klassenverband. Hier kann sich das Lernen mit- und voneinander entfalten. Andererseits können gruppendynamische Prozesse das Lernen beeinträchtigen oder gar verunmöglichen.

- *Organisation*
- *Sozialformen*
- *Lernhilfen*
- *Das Lernen strukturieren und begleiten: Akzente setzen*
- *Den Unterricht abschliessen: Sammeln und Beruhigen*

➔ Spielgruppen:  
Vgl. Bro 5/1, S. 14

➔ Fremdbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

**Partnerarbeit:** Sie eignet sich insbesondere für das Lösen von kreativen Aufgaben und das gegenseitige Beobachten und Rückmelden oder Korrigieren. Gemeinsames Lösen von Aufgaben, auf den Partner eingehen oder sich auf die Partnerin einstellen muss gelernt werden. Organisatorisch ist die Partnerarbeit eine einfache und meist unproblematische Form.

**Einzelarbeit:** Der Schritt zum Individualisieren ermöglicht das Lernen «auf eigenen Wegen». Erziehung zur Selbstverantwortung setzt Situationen voraus, in denen die Einzelnen die Verantwortung für ihr Lernen übernehmen.

➔ Selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

### Lernhilfen

**Arbeitsblätter und Skizzen:** Sie erleichtern die Erteilung von Lernaufgaben. Besonders beim Stationentraining oder für den Geräteaufbau schaffen sie schnell ein klares Bild davon, was wo vorzubereiten ist und welche Aufgaben in welcher Zeit zu erfüllen sind. Neben vorbereiteten Blättern können Skizzen vor den Augen der Schülerinnen und Schüler mit Kreide (auf einer Wandtafel, auf einer Matte oder auf dem Hartplatz) entwickelt werden.

**Hilfestellungen durch Personen:** Bedingung für eine wirksame Hilfe ist die genaue Kenntnis des Bewegungsablaufes und der Schwierigkeiten für die Lernenden. Korrekte Hilfestellung muss gelernt und geübt werden. Die Schülerinnen und Schüler sind mit der gegenseitigen Hilfestellung beim Lernen neuer Bewegungsabläufe systematisch vertraut zu machen. Voraussetzungen dazu sind:

➔ Helfen und Sichern: Vgl. Bro 3/4, S. 27; Bro 3/5, S. 19 f.

- Eine klare Bewegungsvorstellung, damit zum richtigen Zeitpunkt an der richtigen Stelle geholfen oder gesichert wird.
- Abbau von Berührungängsten, z.B. durch Formen des gemeinsamen Spielens, Tanzens oder Kämpfens.

Wenn Lehrer im Unterricht Hilfestellungen anbieten, müssen sie sich bewusst sein, dass Berührungen auch als unangenehm empfunden und sogar als sexuelle Belästigung gewertet werden können. Die Intimgrenze darf weder durch Berührung noch durch sprachliche Formulierungen verletzt werden. Dies verlangt Selbstkontrolle und Disziplin der Lehrperson und eine Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und Vertrauens.

**Gerätehilfen, Geländehilfen, Sicherheit:** Sie sollen die Bewegungsausführung oder die Vorstellung des Bewegungsablaufs erleichtern und sichern. Die Lernenden sollen mit überlegen, welche Hilfen ihnen dienlich erscheinen. Der Aufwand des Geräteaufbaus muss auch im Verhältnis zum Ertrag betrachtet werden. Für das Absichern allfälliger «Sturzräume» ist genügend freier Raum vorzusehen.

**Bodenmarkierungen:** Sie erleichtern die Organisation besonders bei jüngeren Schülerinnen und Schülern, vor allem dann, wenn immer wieder die gleichen Linien und Farben benützt werden: Sie eignen sich aber auch als Orientierungshilfen, z.B. bei der Lektionseinleitung oder beim Geräteaufbau. Markierungen dienen auch als optische Hilfen für Anläufe, Absprünge, Bewegungsrhythmen usw. Sie können leicht selber z.B. mit Kreide gezeichnet werden (auf Tartan oder Asphalt). Ferner sind geeignet: Malstäbe, Hüte, Markierkegel, Leinen, Markierband u.a.

**Musik, Rhythmusinstrumente:** Sportanlagen verfügen meistens über Kassetten und CD-Abspielgeräte. Musik lässt sich zur Bewegungsunterstützung oder als Organisationshilfe benutzen. Grundsätzlich eignen sich drei Tempi zur Bewegungsbegleitung: Musik zum Laufen (150–180 Schläge pro Minute), Hüpfen (110–140), Dehnen und Kräftigen (60–80 oder langsamer). Kleinere Kinder brauchen etwas schnellere Musik. Rhythmus und Tempo müssen in jedem Fall auf die Übungen und die Sporttreibenden abgestimmt werden, die Musikart auf die Gesamtsituation. Laute und aggressive Musik ist einer konzentrierten Lernatmosphäre abträglich und erschwert Anleitungen und Organisationshinweise. Im Kindergarten und auf der Unterstufe eignen sich zudem Orff-Instrumente.

### Das Lernen strukturieren und begleiten: Akzente setzen

Die vorwegnehmende Planung wird durch die situative ergänzt: Der Lernprozess wird laufend beobachtet, reflektiert und angepasst. Derartiges Begleiten des Lernens erfordert immer wieder bewusste Phasen des Wahrnehmens und Nachdenkens (Tun – Reflektieren – Tun).

**Lernakzente setzen:** Die Massnahmen zur Begleitung eines Lernprozesses sind davon abhängig, was zu lernen ist und was erreicht werden soll. Rückmeldung und Korrektur müssen sich auf das Lernziel oder auf die gewählte Sinnrichtung beziehen.

**Rückmeldungen geben:** Klärende und beschreibende Aussagen und solche, die zum Reflektieren anregen, sind fruchtbarer als wertende und kritisierende. Es ist aber in jedem Fall schwierig, verbale Hinweise und Korrekturen in Bewegung umzusetzen. Oft ergänzen einfache Merkhilfen und bildhafte Hinweise die Beschreibung oder das Vorgezeigte. Wenn z.B. das Einrollen für die Rolle vw. nicht gelingen will, kann der Hinweis helfen: «Geh mit der Nase so weit wie möglich zum Bauch!» Besonders lernwirksam ist es, wenn die Lernenden eigene Korrekturformen suchen und erproben.

**Lernaufgaben der Situation anpassen:** Lehrende haben von einer Bewegung eine klare Vorstellung; Spiele sind in einem Regelwerk beschrieben. Dies birgt die Gefahr in sich, dass man sich der Situation der Lernenden zu wenig anpasst. Wenn ein Spiel nicht läuft, weil das technische oder taktische Rüstzeug der Spielenden dafür noch nicht genügend entwickelt ist, muss die Aufgabe entsprechend angepasst werden. Deshalb sollten die Schülerinnen und Schüler aktiv in den Lernprozess mit einbezogen werden.

**Spiele und Wettkämpfe leiten:** Spiele und Wettkämpfe sind für die Schülerinnen und Schüler darum besonders attraktiv, weil sie dazu herausfordern, sich in genau umschriebenen Situationen zu bewähren. Diese Spannung löst Energien und Emotionen aus: Sieg und Niederlage müssen verarbeitet werden. Es ist anzustreben, dass die Schülerinnen und Schüler mit der Zeit lernen, in Gruppen selbständig und ohne Schiedsrichter zu spielen. Wenn aber die Lehrperson oder eine Schülerin bzw. ein Schüler das Spiel oder den Wettkampf leitet, erwartet man klare Entscheide. Die folgenden Hinweise können den Umgang mit Wettkampf und Wettspiel erleichtern:

➔ Vorwegnehmend *und* situativ planen: Vgl. Bro 1/1, S. 62

➔ Akzentuierung beim Bewegungslernen: Vgl. Bro 1/1, S. 49 und bei den Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/1, S. 6 ff.

➔ Handlungsorientiert lernen und lehren: Vgl. Bro 1/1, S. 51

➔ Spielstrukturen den Spielenden anpassen: Vgl. Bro 5/1, S. 9

➔ Spielregeln, Spielleitung: Vgl. Bro 5/1, S. 7

### Tipps für Spiele und Wettkämpfe

- Von einfachen Regeln ausgehen und diese zunehmend differenzieren.
- Für einen Wettbewerb eindeutige Regeln schaffen, diese konsequent einhalten und durchsetzen.
- Die Bewegungsformen sollen eindeutig und ungefährlich sein. Fehlerhafte oder riskante Ausführung darf nicht Vorteile verschaffen.
- Anteil zeigen und Einfluss nehmen, aber dennoch ein Spiel oder einen Wettkampf leben, sich entfalten und laufen lassen.
- Sieg und Niederlage werden festgestellt, aber nicht hochgespielt.

**Klasse führen:** Die Lehrperson trägt die Verantwortung für das, was in ihrem Sportunterricht geschieht. Durch eine Reihe von Massnahmen kann sie sich die Klassenführung erleichtern:

- Die Lehrperson zeigt Anteilnahme am Geschehen. Sie regt an, fragt, berät, motiviert, organisiert, korrigiert usw.
- Die Schülerinnen und Schüler erhalten das Gefühl, dass sie wahrgenommen werden und dass es wichtig ist, was sie tun oder lassen. Positives Verhalten wird bestätigt. Bei Störungen muss frühzeitig und klar gesagt werden, welche Verhaltensregeln gelten. Auf Drohungen und auf repressive Signale sollte verzichtet werden.
- Hohe Bewegungsintensität und gute Organisationsformen lassen weniger Spielraum für ungewollte und oft störende Schüleraktivitäten.

**Kontrolle:** Ein wichtiges Element der Klassenführung ist die *Kontrolle*, ob die Ausführung einer Aufgabe korrekt ist und den Vorgaben und Zielen entspricht.

**Gewohnheiten:** Wer eine neue Klasse übernimmt, studiert mit Vorteil vorgängig die Gewohnheiten der Klasse. Eingespielte, bewährte Formen und gleichbleibende Abläufe erleichtern die Arbeit, besonders in den unteren Klassen.

### Den Unterricht abschliessen: Sammeln und Beruhigen

Damit die Schülerinnen und Schüler nicht von Spiel und Sport erregt und überhitzt in die Garderoben und in die nachfolgenden Lektionen entlassen werden, empfiehlt sich zum Abschluss eine Beruhigungszeit. Sie soll zu einem kurzen Rückblick genutzt werden und dafür sorgen, dass allenfalls Konflikte bereinigt werden und der Wettkampf- und Spieleifer im Anschluss an die Sportstunde nicht zu weiteren Auseinandersetzungen führt. Besonders nach intensiven Ausdauerleistungen schwitzt man (je nach Alter) noch längere Zeit. Dieser Tatsache ist mit einem entsprechenden Lektionsabschluss Rechnung zu tragen.

Für die Körperpflege ist genügend Zeit einzuplanen. Duschen soll zu einem selbstverständlichen Bestandteil des Sportunterrichts werden. Mit der Hygiene umgehen ist Teil einer umfassend verstandenen Körper- und Gesundheits-erziehung. Druck ist allerdings fehl am Platz; auf Hemmungen oder kulturell bedingte Ängste muss angemessen Rücksicht genommen werden.

➔ Klasse anregen oder beruhigen: Vgl. Bro 1/1, S. 58



## 6 Sportunterricht auswerten

### 6.1 Grundsätzliche Überlegungen

Auswertung ist modellhaft gesehen ein Teil im Dreischritt *Planen – Durchführen – Auswerten* (→ vgl. dazu S. 61). Eine gute Auswertung erleichtert die nächste Planung inhaltlich, methodisch und zeitlich ganz entscheidend.

#### Auswerten als Tätigkeit und als Haltung

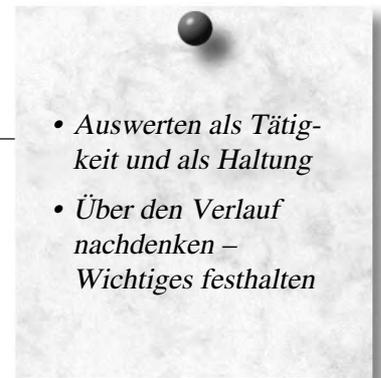
Auswerten ist einerseits eine *Tätigkeit*, die es erlauben soll, während und am Ende einer Lernphase Standortbestimmungen vorzunehmen oder die Lernleistungen zu beurteilen und zu bewerten. Auswerten ist aber auch eine *Haltung*: Reflektierende Menschen machen sich ihr Tun und Verhalten immer wieder bewusst, beobachten das Geschehen und denken nach: «Wieso hat Sabine wohl heute als Einzige nie gelacht?» «Ist es möglich, dass Seyad mich nicht verstanden hat, oder will er mich herausfordern?» Das Nachdenken über den Unterricht wird erleichtert und angeregt durch Kolleginnen und Kollegen, Freundin oder Freund, sofern diese gewillt sind, sich auf die Situation einzulassen. Für viele Lehrpersonen sind feste Gesprächsgruppen wertvoll. *Reflektierte Praxis* wird dadurch zu einer Berufshaltung.

Grundsätzlich kann sich die Auswertung auf zwei Aspekte des Unterrichts beziehen: einerseits auf den Unterricht selbst mit all den Handlungen und Beziehungen der Beteiligten, andererseits auf die beabsichtigten und unbeabsichtigten Wirkungen des Unterrichts.

#### Über den Verlauf nachdenken – Wichtiges festhalten

Lehrpersonen neigen dazu, Lektionen, die vorbei sind, schnell zu vergessen. Erst wenn sich Probleme ergeben, welche die Befindlichkeit stören, entsteht ein Bedürfnis zum Nachdenken. Es empfiehlt sich darum, die Auswertung bereits bei der Planung vorzusehen und jene Punkte festzuhalten, die speziell beobachtet und reflektiert werden sollen. Besonders fruchtbar ist es, Beobachtungen und Gedanken in einem Unterrichtsheft festzuhalten. Dabei gilt auch für Lehrpersonen der Grundsatz, dass das Lernen am Erfolg in der Regel wirkungsvoller ist als ausschliessliches Nachdenken über Fehler.

Dasselbe gilt für Beobachtungen der Leistungen und Verhaltensweisen der Schülerinnen und Schüler. In der Schülerkartei soll registriert werden, was im Unterricht aufgefallen ist. Auffällig sind oft einzelne störende Schülerinnen und Schüler, welche die Lehrperson hauptsächlich beschäftigen. Damit auch das Verhalten der weniger Auffälligen beschrieben wird, kann sich die Lehrkraft am Grundsatz orientieren, dass sie in jeder Lektion einige vorher bestimmte Schülerinnen oder Schüler speziell beachten und die Beobachtungen kurz festhalten soll. Auch hier ist es wertvoll, sich am Positiven zu orientieren.



→ Mit dem Auswerten beginnt die nächste Planung: Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.

## 6.2 Das Unterrichtsgeschehen auswerten

### Einbezug der Schülerinnen und Schüler

Wenn die Lehrperson die Auswertung alleine vornimmt, kann viel Wichtiges übersehen oder einseitig gedeutet werden. Es besteht die Gefahr der Betriebsblindheit; Missverständnisse und falsches Weiterplanen sind die Folge. Deshalb sollen die Schülerinnen und Schüler mitbeteiligt werden. In einer kurzen gemeinsamen Rückschau wird nach der Sportstunde überlegt: Wie habe ich, wie habt ihr den Verlauf erlebt? Was und wie habt ihr gelernt? Was nehmen wir uns für das nächste Mal vor? Solche Fragen und die anschließenden Gespräche sollen weder Rechtfertigungen nach sich ziehen, noch soll es um Bewertungen gehen. Es geht dabei um Feststellungen oder Ansichten, die man so stehen lassen sollte. Es ist denkbar, dass Zuschauende (z.B. Dispenzierte) ihre Beobachtungen zur Sprache bringen. Die Lehrperson muss auch in dieser Situation offen sein, sich zurückhalten und zuhören.

### Rückmeldungen durch Aussenstehende

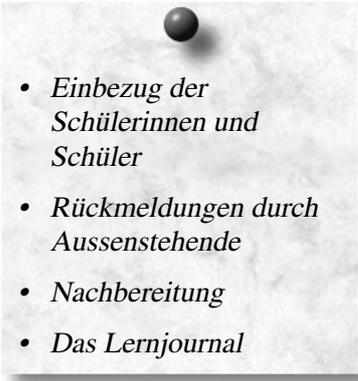
Rückmeldungen sind auch möglich durch gegenseitige Unterrichtsbesuche oder durch Einblicke einer aussenstehenden Person. Da nie die ganze Unterrichtssituation erfasst werden kann, ist es günstig, wenn Fragen situations- oder problembezogen aufgrund von möglichst präzisen Beschreibungen diskutiert werden: Woher könnten die Streitereien beim Spiel gekommen sein? Wieso entstand bei der Organisation ein derartiges Durcheinander? Wie wirkt mein Verhalten im Unterricht? usw. Durch die Diskussion gemeinsamer Beobachtungen werden Wahrnehmungen relativiert, weil sie aus verschiedenen Gesichtswinkeln gedeutet werden. Die Kategorisierung in *gut* oder *schlecht*, *richtig* oder *falsch* sollte in solchen Gesprächen vermieden werden. Voraussetzungen für konstruktive Gespräche sind ein offenes Klima und ein angstfreier Umgang miteinander.

### Nachbereitung

Eine Reflexion im Anschluss an den Unterricht ist nicht ein abgeschlossener Akt, sondern die Grundlage der weiteren Planung. Es empfiehlt sich, die Beobachtungen festzuhalten. KRAPF (1994<sup>3</sup>, S. 39) schlägt vor, einen Teil der Zeit, die gewöhnlich für die Vorbereitung eingesetzt wird, für die Nachbereitung zu verwenden, denn «Nachbereitung wirkt sich auf den nachfolgenden Unterricht aus. Nachbereitung führt zu einem Repertoire von Lehrverhalten, das mit dem Erlebnis des Gelingens verknüpft ist [ ... ], weil im Bewusstsein Zuversicht anstelle von Bedrohung mit dem Handeln verknüpft wird». Eine gute Nachbereitung erleichtert die folgende Planung entscheidend.

### Das Lernjournal

Eine gute Basis für die Reflexion ergibt sich, wenn die Schülerinnen und Schüler in regelmässigen Abständen Lernberichte in einem Lernjournal verfassen. Dieses Heft wird dann von der Lehrperson gelesen, kommentiert, wieder zurückgegeben und – wenn nötig – mit einzelnen Schülerinnen und Schülern besprochen. Auf diese Weise erfährt die Lehrperson, wie Einzelne den Sportunterricht erleben, wie sie lernen, wo sie Lernschwierigkeiten haben, was sie motiviert oder hemmt, freut oder deprimiert. Solche Berichte sind unbedingt vertraulich zu behandeln.

- 
- *Einbezug der Schülerinnen und Schüler*
  - *Rückmeldungen durch Aussenstehende*
  - *Nachbereitung*
  - *Das Lernjournal*

➞ Gegenseitiges Coaching

➞ Planen → Handeln → Reflektieren:  
Vgl. Bro 1/1, S. 61

➞ Bezüge zu anderen Fachbereichen: Vgl. Bro 7/1, S. 4

### 6.3 Die Lernergebnisse ermitteln und beurteilen (Evaluation)

#### Gerecht beurteilen

Wer in einer Gruppe Sport treibt, ist immer der Beobachtung und Bewertung ausgesetzt. Weniger sportliche oder weniger selbstbewusste Schülerinnen und Schüler kann dies mit Hemmungen oder Angst erfüllen. Dadurch kann der ungezwungene Umgang mit Bewegung, Spiel und Sport beeinträchtigt werden. Lehrpersonen müssen versuchen, solche Situationen wahrzunehmen und behutsam damit umzugehen.

Lehrkräfte müssen sich auch mit der Ermittlung der Lernergebnisse und der möglichst korrekten Bewertung auseinandersetzen, spätestens dann, wenn im Fach Sport Noten gesetzt werden müssen. Die Diskussion darüber, ob Noten im Sport sinnvoll sind oder nicht, wird hier nicht aufgenommen. Die kantonalen Gesetzgebungen regeln dies verbindlich. So oder so muss die Lehrperson die Lernergebnisse ermitteln und möglichst gerecht beurteilen. Die Aspekte der Evaluation, also der Ermittlung und Beurteilung von Lernergebnissen, werden in Anlehnung an EGGER (1994, S. 48 ff.) beschrieben:

- *Gerecht beurteilen*
- *Wer evaluiert?*
- *Was wird evaluiert?*
- *Wozu wird evaluiert?*
- *Mit Bezug worauf wird evaluiert?*



### Wer evaluiert?

Die Beurteilung der Lernergebnisse gehört mit zu den Aufgaben der Lehrperson. Unter «Fremdevaluation» wird die Beurteilung von aussen, in der Regel durch die Lehrerin oder den Lehrer, verstanden. Wenn die Lehrperson die Lernenden zur regelmässigen Reflexion des Geschehens ermutigt, schafft sie die Grundlagen für die Fähigkeit zur Selbstbeurteilung. Dazu gehört, dass sich die Lernenden auch selber Ziele setzen und ihre Lernfortschritte verfolgen. Ein Unterricht, der die Fremdbeurteilung mehr und mehr mit der Selbstbeurteilung ergänzt, verstärkt die Motive und das Engagement der Lernenden für ihr Lernen.

Zur Unterstützung dieses Prozesses empfiehlt sich die Führung eines Schülersportheftes, in dem die Schülerinnen und Schüler ihre Lern- und Leistungsentwicklung über längere Zeit protokollieren und verfolgen können.

### Was wird evaluiert?

Bei der Evaluation müssen jene Elemente im Mittelpunkt stehen, die in der Planung als Schwerpunkte festgelegt wurden. Dabei sind die Kriterien der Beurteilung offenzulegen und bei Bedarf zu begründen. Die Evaluation muss sich nicht auf das Erfassen von motorischen Leistungen beschränken, sondern sie soll auch das Verhalten und die Einstellungen ermitteln. In die Beurteilung in Form einer Sportnote sollen gewisse Einstellungen, etwa der Fleiss, und einzelne Verhaltensweisen, insbesondere unerwünschtes Benehmen, *nicht* mit einfließen. Wenn aber beispielsweise *Fairness im Spiel* als wichtige, in den gemeinsamen Lernzielen verankerte Verhaltensweise festgelegt wurde, kann dies auch in die Beurteilung mit einbezogen werden.

### Wozu wird evaluiert?

Die Lehrpersonen müssen sich der Funktion ihrer Beurteilung bewusst sein.

**Formative Beurteilung:** Die formative oder den Lernprozess begleitende Beurteilung fragt nach der Art und Weise, wie Schülerinnen und Schüler lernen. Sie ist Teil eines reflektierenden Unterrichts. Lernende und Lehrende informiert sie darüber, was mit dem Unterricht erreicht worden ist oder wo sie im Lernprozess stehen. Sie ist *förderorientiert*, das heisst, sie konzentriert sich auf den Lernprozess und den Lernfortschritt der einzelnen Schülerinnen und Schüler. Zudem zeigt sie ihnen, wie sie ihr Lernen optimieren und wie sie weiterarbeiten können. Formative Beurteilung wird nicht in Noten ausgedrückt, sondern findet ihren Ausdruck im Gespräch über den Lernprozess.

**Summative Beurteilung:** Zu einem bestimmten Zeitpunkt wird als Standortbestimmung die Summe des Gelernten ermittelt und der Leistungsstand beurteilt. Dabei erfahren die Lernenden auch, wo sie im Quervergleich zu den anderen stehen. Die summative Evaluation soll sich auf wenige, sorgfältig ausgewählte Lernzielkontrollen beschränken.

**Prognostische Beurteilung:** Sie versucht Vorschläge für die künftigen Lernwege zu machen. Sie bildet die Grundlage für Laufbahnentscheide und basiert auf der laufenden formativen und der periodischen summativen Evaluation.



Gegenseitig beobachten, beurteilen und beraten.

### Mit Bezug worauf wird evaluiert?

Woran sollen die Leistungen der Schülerinnen und Schüler gemessen werden? An ihren persönlichen Fortschritten, an den Lehrplänen und Lehrzielen oder am Klassendurchschnitt?

**Individualnorm:** Wer nach dieser Norm evaluiert, erhebt und beurteilt die Leistungen, bezogen auf die individuellen Lernvoraussetzungen. Wer z.B. seine Weitsprungleistung von 3 auf 4 Meter gesteigert hat, wird besser beurteilt, als wer wie im vergangenen Jahr 5 Meter weit gesprungen ist.

**Idealnorn:** Sie ist kriteriumsorientiert, d.h., die Leistung wird am vorgegebenen Lernziel gemessen. Bereits bei der Planung werden solche Ziele einer Unterrichtseinheit mitbedacht; sie sind von Anfang an allen Lernenden klar.

**Sozialnorm:** Hier wird der Lern- und Leistungsstand mit demjenigen der anderen Lernenden verglichen. Dabei entsteht eine Rangfolge oder Klassifizierung. Dieses Verfahren wird auch als *normorientiert* bezeichnet, weil es die Abweichung von der Gruppennorm, also vom Klassen- oder Altersdurchschnitt festhält.

#### 🕒-Übungen als Lernkontrolle

In den Bänden 2 bis 6 des Lehrmittels sind Übungen, welche sich speziell als Lernkontrollen eignen, als 🕒-Übungen gekennzeichnet. Es wird empfohlen, pro Jahr aus jeder Broschüre bzw. aus jedem Sportbereich je mindestens *eine* Testübung zu lernen und zu evaluieren.

🕒-Übungen: Vgl. Bro 2–7/2–6

Die Sportnote soll sich grundsätzlich auf die Idealnorn beziehen: Die Leistungen werden dabei an den für das Semester gesetzten Zielen gemessen. Die Sozialnormen können als Richtlinien für diese Lernziele dienen.

Die Sportnote soll breit abgestützt sein. Es werden die *Bewegungsfertigkeiten* (Sporttechniken), die koordinativen und konditionellen *Fähigkeiten*, beispielsweise spieltaktisches *Verhalten*, sowie die *Gestaltungsfähigkeit* berücksichtigt. Sie gibt Auskunft über die Fähigkeiten und Fertigkeiten im Sport. Dagegen soll die subjektive Beurteilung der Persönlichkeit von Schülerinnen und Schülern *nicht* mit einbezogen werden, denn die Sportnote darf nicht als Instrument der Disziplinierung missbraucht werden.

Die Sportnote soll mit den Schülerinnen und Schülern besprochen werden. Dabei können die am Beurteilungsprozess Beteiligten die Selbst- und Fremdbeurteilung vergleichen. Die Notengebung muss in jedem Fall transparent sein und begründet werden können.

➔ Mit- und selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/1, S. 54

## Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

- AEBLI, H.: Denken, das Ordnen des Tuns. Klett-Cotta 1980.
- AEBLI, H.: Grundlagen des Lehrens. Klett 1987.
- AYRES, A. J.: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Springer 1992.
- BAACKE, D. / BRÜCHER, B.: Mitbestimmen in der Schule. Weinheim 1982.
- BALLREICH, R. / BAUMANN, W.: Grundlagen der Biomechanik des Sports. Stuttgart 1988.
- BALLREICH, R. / KUHLOW-BALLREICH, A.: Biomechanik der Sportarten, Band 1–3. Stuttgart 1992.
- BAUMANN, H. / REIM, R.: Bewegungslehre. Frankfurt a.M. 1988<sup>2</sup>.
- BECK, E., GULDIMANN, T., ZUTAVERN, M. (Hrsg.): Eigenständig lernen. St. Gallen 1995.
- BIELEFELDER SPORTPÄD.: Methoden im Sportunterricht. Schorndorf 1993<sup>2</sup>.
- BRECHT, B.: Gesammelte Werke, Bd. VIII, Schriften II. Suhrkamp 1967.
- BRUNER, J.: Studien zur kognitiven Entwicklung. Klett 1971. Original englisch 1966.
- COHN, R.C., TERFURTH, CH.: Lebendiges Lehren und Lernen. TZI macht Schule. Klett-Cotta 1993.
- COHN, R.C.: Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Klett 1984.
- DONALDSON, M.: Wie Kinder denken. Bern 1982.
- EGGER, K.: Turnen und Sport in der Schule, Band 1 Theorie. Bern 1978.
- EGGER, K. (Co-Red.): Grundlagen zur Lehrmittelreihe Sporterziehung. Bern 1994.
- EGGER, K.: Lernübertragungen in der Sportpädagogik. Wissenschaftliche Schriftenreihe der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen, Nr. 8., Basel 1975.
- EHLENZ / GROSSER / ZIMMERMANN / ZINTL: Krafttraining. BLV München 1995<sup>5</sup>.
- FLAMMER, A.: Entwicklungstheorien. Bern 1988.
- FRANKFURTER ARBEITSGRUPPE: Offener Sportunterricht – analysieren und planen. Reinbeck 1982.
- FREINET, C.: Pädagogische Texte. Reinbek 1980.
- GABLER, H. / GÖHNER U. (Hrsg.): Für einen besseren Sport. Themen, Entwicklungen und Perspektiven aus Sport und Sportwissenschaft. GRUPE-Festschrift. Schorndorf 1990.
- GRELL, J. und M.: Unterrichtsrezepte. München 1979.
- GRELL, J.: Techniken des Lehrerverhaltens. Weinheim 1974.
- GÖHNER, U.: Einführung in die Bewegungslehre des Sports, Teil 1, Band 4. Schorndorf 1992.
- GRÖSSING, S.: Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Schorndorf 1993.
- GRÖSSING, S.: Einführung in die Sportdidaktik; Limpert 1977<sup>2</sup>.
- GRUPE, O.: Einführung in die Theorie der Leibserziehung und des Sports. Schorndorf 1980<sup>5</sup>.
- GROSSER, H. / BÜGGEMANN / ZINTL: Leistungssteuerung in Training und Wettkampf. München 1986.
- GROSSER / EHLENZ / GRIEBL / ZIMMERMANN: Richtig Muskeltraining. BLV Sportpraxis. München 1994.
- HECKMAIR, B., MICHL, W.: Erleben und Lernen. Luchterhand 1994.
- HEGNER, J. (Co-Red.): Grundlagen zur Lehrmittelreihe Sporterziehung. Bern 1994.
- HOLZ, O.: Zur Neuorientierung des Gesundheitsbegriffs. Schorndorf 1996.
- HOTZ, A. / BOUTELLIER, U.: Trainingslehre im ASVZ. Zürich 1993.
- HOTZ, A.: Bewegungen kennen und können. In PROHL, R. / SEEWALD, J. (Hrsg.) 1995.
- HOTZ, A.: Optimales Bewegungslernen. Erlangen 1983.
- HOTZ, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Zumikon 1986.
- HOTZ, A.: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre. Frankfurt a.M. u.a. 1991.
- HOTZ, A. (Red.): Handeln im Sport in ethischer Verantwortung. Schriftenreihe ESSM Nr. 62. Magglingen 1995.
- HOTZ, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Bewegungsspielräume erleben, erkennen, gestalten. Bern 1996<sup>3</sup>.
- JUNGHANS, H.: Die Wirbelsäule unter dem Einfluss des täglichen Lebens, der Freizeit und des Sportes. Stuttgart 1986.
- KÄHLER, R.: Untersuchungen zur Regelpraxis und zum Regelbewusstsein von Kindern und Jugendlichen im Schul- und Freizeitsport. Diss. Osnabrück 1985 (zit. nach VOLKAMER 1987).
- KASSAT, G.: Biomechanik für Nicht-Biomechaniker. Bünde 1993.
- KÄTTERER, O.: Aus den ersten hundert Jahren des Schweizerischen Turnlehrervereins. In: Gedanken zur Entwicklung unseres Schulturnens, Festschrift 100 Jahre Schweizerischer Turnlehrerverein. Bern 1958.
- KRAPF, B.: Aufbruch zu einer neuen Lernkultur. Bern 1994.
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Schorndorf 1977.

- 
- MUNZERT, J.: Bewegung als Handlung verstehen. In PROHL, R. / SEEWALD, J. (Hrsg.).  
 PIAGET, J.: La psychologie de l'intelligence. Paris 1947. Deutsch: Psychologie der Intelligenz. Stuttgart 1980.
- POSTMAN, N.: Keine Götter mehr. Das Ende der Erziehung. Berlin 1995<sup>2</sup>.
- PÜHSE, U.: Soziales Lernen im Sport. Klinkhart 1990.
- PROHL, R. / SEEWALD, J. (Hrsg.): Bewegung verstehen. Schorndorf 1995.
- RIEDER, H. / LEHNHERTZ, K.: Bewegungslernen und Techniktraining. Schorndorf 1991.
- ROUSSEAU, J.-J.: Emil oder über die Erziehung. Paderborn 1975<sup>3</sup>.
- SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.: Sport unterrichten. Hofmann 1993.
- SCHÜPBACH, J.: Didaktische Prinzipien. Vorlesungsskript Allgemeine Didaktik. Bern 1995.
- SÖLL, W.: Sport unterrichten. Schorndorf 1996.
- VESTER, F.: Denken, Lernen, Vergessen. München 1978.
- VOLGER, B.: Bewegungen lehren – aber wie? In: PROHL, R. / SEEWALD, J. (Hrsg.).  
 VOLKAMER, M. / ZIMMER, R.: Vom Mut, trotzdem Lehrer zu sein. Schorndorf 1990<sup>2</sup>.
- VOLKAMER, M.: Von der Last mit der Lust im Schulsport. Schorndorf 1987.
- WEISS, U.: Biologische Grundlagen. In: Turnen und Sport in der Schule, Bd.1. Bern 1978.
- WATZLAWICK, P. u.a.: Menschliche Kommunikation. Bern 1969.
- WEINECK, J.: Optimales Training. Erlangen 1994<sup>8</sup>.

---

#### Video-Filme:

- ESSM: Koordinative Fähigkeiten. Magglingen 1988.
- ESSM: Trilogien des Handelns – Sinfonien des Lernens. Magglingen 1993.
- ESSM: Jugend und Sport. Magglingen 1982.
- ESSM: Sportmedizin. Magglingen 1991.
- ESSM: Verletzt – was tun? Magglingen 1991.
- ESSM: Sport '91. Magglingen 1991.
- ESSM: Laufen: Biomechanische Aspekte. Magglingen 1985.
- ESSM: Tennisspielen ist Handeln. Magglingen 1994.

Weitere Video-Filme siehe aktueller Video-Katalog der ESSM Magglingen, des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule SVSS u.a.

---

#### Adressen:



# 2

Lehrmittel Sporterziehung Band 1 Broschüre 2



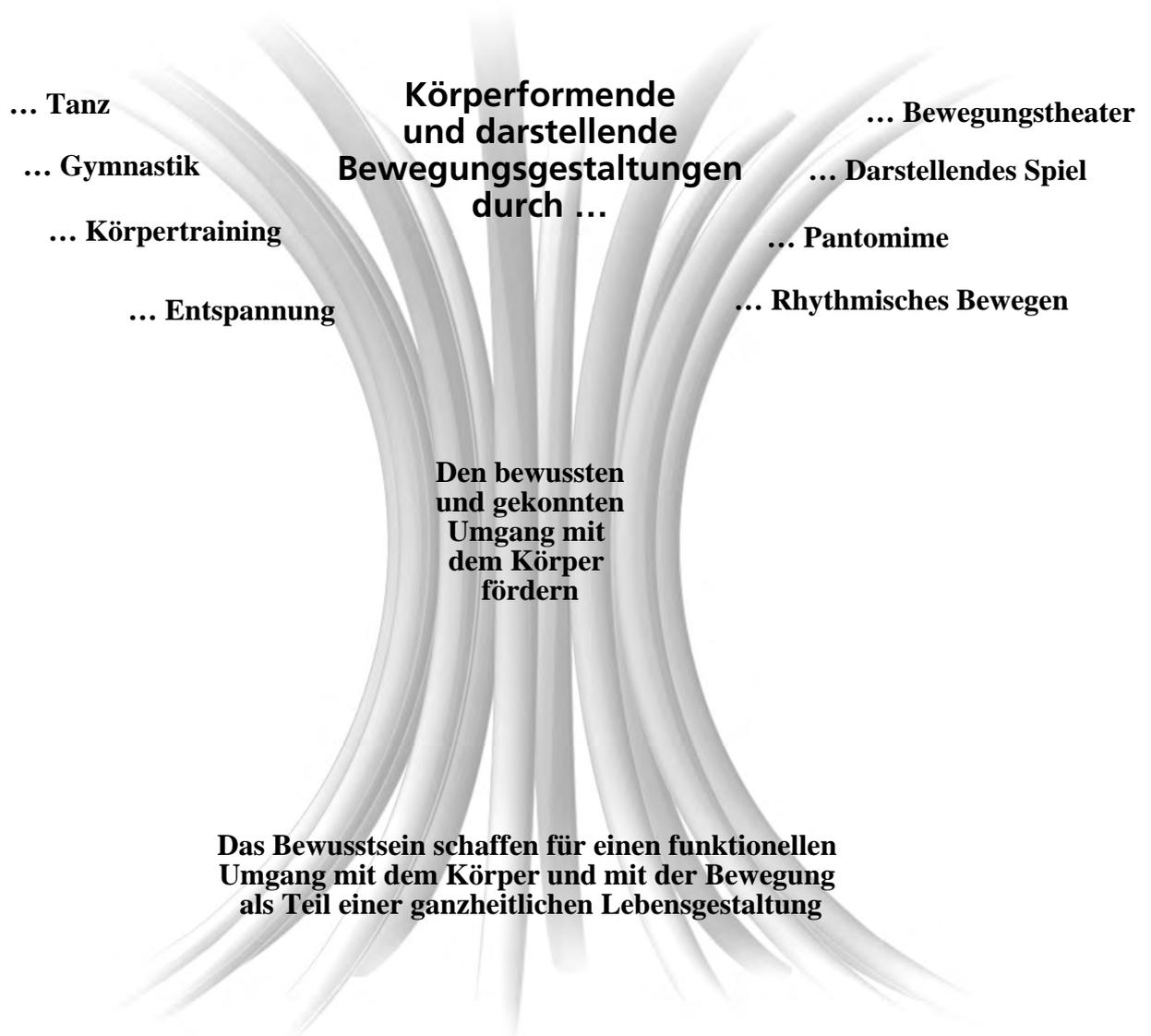
# Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 2 auf einen Blick

---



Die Schülerinnen und Schüler erleben Körpertraining, rhythmisches Bewegen, Darstellendes Spiel und Tanzen ganzheitlich. Sie fördern ihre Kreativität und Spontaneität im Umgang mit dem Körper und der Bewegung und entwickeln die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Sie gewinnen Vertrauen zu ihrem Körper sowie in ihr Bewegungsverhalten und erleben das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Den eigenen Körper entdecken und spüren lernen
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erleben
- Rhythmus in Versen und Liedern gestalten
- Mit Bewegung und Sprache etwas darstellen
- In Themen tanzen



Vorschule

- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Die Haltung und die Bewegung bewusst erleben und verändern
- Mit dem Rhythmus spielen
- Geschichten darstellen
- Zu verschiedenen Themen tanzen



1.–4. Schuljahr

- Das Körperbewusstsein und die Sinneswahrnehmung vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem eigenen Körper üben
- Kräftigen und Dehnen lernen
- Rhythmische Bewegungssequenzen erleben
- Mit Objekten spielen und darstellen
- Einfache Tänze gestalten



4.–6. Schuljahr

- Das Körperempfinden und Körperbewusstsein vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper anwenden
- Trainieren lernen
- Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten
- Mit und ohne Materialien etwas darstellen
- Zu zweit und in Gruppen tanzen



6.–9. Schuljahr

- Den Körper bewusst ganzheitlich erleben
- Den Körper angepasst belasten und entlasten
- Bezug zu anderen Fachbereichen herstellen (Projekte)
- Bewegungen zu Musik gestalten
- Körpersprache anwenden
- In (fächerübergreifenden) Projekten tanzen



10.–13. Schuljahr

- Das *Sportheft* enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.

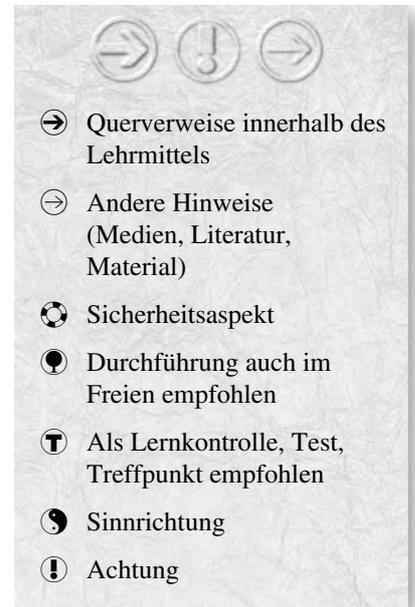


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Sinn und Bedeutung von Bewegungen, Darstellen, Tanzen</b>	
1.1 Der Mensch und die Bewegung	2
1.2 Bedeutung der Körpererfahrung	3
1.3 Sinnrichtungen	4
<b>2 Inhalte und Ziele</b>	
2.1 Durch Bewegungen zum Wohlbefinden	5
2.2 Darstellen	6
2.3 Tanzen	7
<b>3 Lernen und Lehren</b>	
3.1 Lernen und Lehren beim rhythmischen Bewegungen	8
3.2 Lernen und Lehren beim Darstellenden Spiel	10
3.3 Lernen und Lehren beim Tanzen	11
<b>4 Unterrichten</b>	
<b>4.1 Planen</b>	
• Voraussetzungen	13
• Inhalte, Ziele, Akzente	13
• Lehr- und Lernwege	13
<b>4.2 Durchführen</b>	
• Einstimmen und Ausprobieren	14
• Erwerben und Üben	14
• Anwenden und Gestalten	14
<b>4.3 Auswerten</b>	
• Bewegungen, Darstellen, Tanzen vor Publikum	15
• Beobachten lernen	15
• Vorschläge zusammentragen – neue Ziele setzen	15
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	16



# 1 Sinn und Bedeutung von Bewegungen, Darstellen, Tanzen

## 1.1 Der Mensch und die Bewegung

### **Bewegen, Darstellen, Tanzen in der Schule**

Die Entwicklung wirksamer, geschickter und harmonischer Bewegungen geschieht – ähnlich wie die Bildung des Verstandes – weitgehend ohne systematischen Unterricht. Die heutige Lebensweise schränkt aber die natürlichen Bewegungsgelegenheiten ein. Die Schule und insbesondere der Sportunterricht müssen darum die Bedingungen für die Entfaltung von Bewegungsfähigkeiten schaffen. Im Rahmen des Sportunterrichts soll durch geeignete Aufgaben und Impulse die Auseinandersetzung mit dem rhythmisch-gymnastischen Bewegen, dem Darstellen und dem Tanzen gezielt gefördert werden.

Jede Kultur hat ihre Bewegungsrituale. Ausdruck und Kommunikation sind menschliche Urbedürfnisse; Bewegungen und Haltungen sind dabei immer beteiligt. Dies ist mit ein Grund, sich mit der Gestaltung, mit der ästhetischen Form, aber auch mit der Körperwahrnehmung auseinanderzusetzen. Dazu kommt ein pädagogisches Anliegen: Die Schule soll die Entfaltung *aller Anlagen* fördern, auch der körperlichen. Früh hat sich die Schule bemüht, die Bewegungsfähigkeiten systematisch zu entwickeln: Pestalozzi durch seine «Elementargymnastik» und in der Mitte des 19. Jahrhunderts Adolf Spiess, der Basler Pionier des Schulturnens, mit den «Freiübungen».

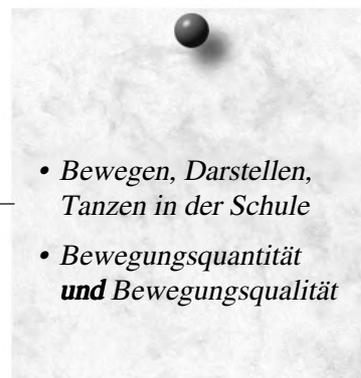
### **Bewegungsquantität und Bewegungsqualität**

Der in dieser Broschüre behandelte Bereich des Sportunterrichts umfasst zum einen die Tätigkeiten, die im weitesten Sinne als *Konditionstraining* verstanden werden. Dabei geht es vor allem um den *quantitativen* Akzent der Körper- und Bewegungsschulung.

Zum anderen werden jene Tätigkeiten beschrieben, die als Gymnastik, rhythmische Erziehung oder Tanzerziehung unter *qualitativen* Gesichtspunkten gelernt, optimiert und dargestellt werden. *Quantität* und *Qualität* brauchen sich allerdings nicht auszuschließen, im Gegenteil. Es wird darum immer wieder darauf hingewiesen, dass Lehrpersonen die funktionalen Aufgaben, z.B. beim *Aufwärmen*, auch unter dem Aspekt der Qualität, d.h. der als gut und harmonisch erfahrenen Form, auswählen und schulen sollen.

Es sollte nicht vorkommen, dass Schülerinnen und Schüler ohne jede Anregung zur inneren Mitarbeit und zur Auseinandersetzung mit ihrem Bewegen in der Sporthalle ihre Runden drehen müssen. Wie im übrigen Unterricht sollen auch im Sport die Aufgaben nicht gedankenlos «erledigt» werden.

Rhythmisch und bewegungsästhetisch interessante Übungen oder originelle Raumgestaltungen deuten auf eine intensive Auseinandersetzung der Lehrperson mit den Anliegen einer qualitativen Bewegungserziehung hin.



➔ Turnen und Sport im Wandel: Vgl. Bro 1/1, S. 14 f.

➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 2/Bände 2–6



## 1.2 Bedeutung der Körpererfahrung

### Körpererfahrungen als Grundlage des Selbstbewusstseins

Die *Körpererfahrung* bildet eine wichtige Grundlage für das Erleben und Handeln. Mit dem Körper bzw. mit den Sinnen werden Erfahrungen gesammelt, die für die Entwicklung einer körperlichen und psychischen Stabilität und einer emotionalen Ausgeglichenheit unverzichtbar sind (→ vgl. AYRES, Bro 1/1, S. 3). Kinder und Jugendliche sollen lernen, sich in ihrer Körperlichkeit zu erfahren und sich durch Bewegen und Sporttreiben mit ihrem Körper auseinanderzusetzen. Die auf den Körper gelenkte Aufmerksamkeit ermöglicht es, die Befindlichkeit im *Hier und Jetzt* wahrzunehmen und die Situation entsprechend zu gestalten. Dies bildet auch die Grundlage für die Erfahrung des Selbstbewusstseins.

### Den Körper wahrnehmen

Das Bewegungslernen wird erst dann optimal wirksam, wenn die Lernenden bereit sind, sich gedanklich mit den Bewegungsaufgaben auseinanderzusetzen. Die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten muss gelernt werden. Deshalb sind das Wahrnehmen, Spüren und Erleben beim Bewegen durch eine entsprechende Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Ausführung und den Bewegungsausdruck gezielt zu fördern. Wahrnehmen ist die Grundlage für das Anpassen der Bewegungen an eine Situation oder Grundlage für die Veränderung dieser Situation. Ohne Wahrnehmung ist ein eigenverantwortliches Handeln nicht möglich. Bewusstes Wahrnehmen des Körpers führt zu Bewegungserfahrungen und diese sind die Grundlage für das *Bewegungsgefühl*. Der Sportunterricht bietet ein ideales Feld, die differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers zu lernen und zu üben.

Nicht nur im Sportunterricht, sondern auch im übrigen Schulbetrieb und im Alltag soll die Aufmerksamkeit auf den Körper sowie auf das Wahrnehmen und Erleben gelenkt werden. Langes Sitzen ist zu unterbrechen durch angemessenes Bewegen, zumindest durch Strecken, Bewegen und Entspannen des Rückens. Wenn es gelingt, auf die Signale des Körpers aufmerksam zu werden, wenn die Schülerinnen und Schüler lernen, die Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren, entsteht ein natürliches Verhältnis zum Körper. Man lernt den Körper anzunehmen und wohlwollend mit ihm umzugehen.

### Bewegungsgestaltung für Mädchen *und* Knaben

Lange Zeit galten Gymnastik und Tanz als Domäne der Frauen: Anmut und Ästhetik der Bewegungen war dem Mädchenturnen vorbehalten, Kraft und Dynamik galt als ein Schwergewicht des Knabenturnens. Seit den 70er Jahren besteht grundsätzlich ein gleiches Angebot für beide Geschlechter. Wenn der Sportunterricht streng geschlechtsspezifisch ausgerichtet, läuft Gefahr, den individuell unterschiedlichen Bedürfnissen zu wenig Rechnung zu tragen. Deshalb sollen Bewegungen auch mit Knaben qualitativ ausgeformt und nach ästhetischen Kriterien dargestellt werden; andererseits haben auch die Mädchen ein Anrecht auf Fitnesstraining. Der koedukative Sportunterricht bildet diesbezüglich eine Chance.

- *Körpererfahrung als Grundlage des Selbstbewusstseins*
- *Den Körper wahrnehmen*
- *Bewegungsgestaltung für Mädchen **und** Knaben*

→ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 ff.

→ Bewegte Schule: Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.

→ Koedukativer Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 20 ff.

### 1.3 Sinnrichtungen

Je nach Erfahrung, Erwartung, Geschlecht oder Alter erleben die Schülerinnen und Schüler das Unterrichtsangebot verschieden. Während für die einen die Sinnrichtung *sich wohl und gesund fühlen* besonders wichtig ist und ihnen ein beweglicher oder athletischer Körper viel bedeutet, ist für andere der Ausdruck, die Sinnrichtung *Gestalten und Darstellen* ein Anliegen. 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.



**Der Umgang mit dem eigenen Körper, das rhythmische Bewegen, das Darstellende Spiel und das Tanzen ermöglichen ein vielseitiges, sinngelitetes Handeln.**

## 2 Inhalt und Ziele

### 2.1 Durch Bewegen zum Wohlbefinden

#### Belasten und Entlasten

Bewegen hat einen positiven Einfluss auf das körperliche und das psychische Wohlbefinden des Menschen. Eine regelmässig überschwellige, d.h. erhöhte Belastung des Organismus führt zu einer Verbesserung der Organfunktionen. Dies kann ebenso befriedigen, wie die Arbeit am guten, schönen Bewegungsablauf.

Es ist weitgehend eine Frage der individuellen Neigung, ob das Schwergewicht eher auf die konditionellen oder die koordinativen Fähigkeiten gelegt wird. Die Schule hat Angebote für beide Bereiche bereitzustellen.

Besonders auf den oberen Schulstufen ist den Schülerinnen und Schülern die Wahl im Rahmen der organisatorischen Möglichkeiten offen zu lassen. Beim Belasten und Entlasten (Trainieren) sollen sie lernen,

- ihren Körper als Teil ihrer selbst wahrzunehmen und anzunehmen,
- ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu verbessern,
- den Einfluss des Sports auf ihr Wohlbefinden bewusst zu erleben,
- ein Bewusstsein für Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness zu entwickeln.

#### Spannen und Entspannen

Der gesunde Organismus wechselt ab zwischen Phasen der Belastung und der Entlastung, der Spannung und der Entspannung. Damit müssen Lehrpersonen auch in der Schule durch geeignete Massnahmen und Techniken bewusst umgehen. Die Lernenden sollen erfahren, wie sie von der Über- oder Unterspannung zur *Wohlspannung* zurückfinden können. Diese Fähigkeit sollte über das Unterrichtsprinzip hinaus zu einem Lebensprinzip werden. Ein *Wohlspannungs*-Zustand zeigt sich an folgenden Merkmalen:

- Die Muskelspannung gleicht sich aus.
- Die Atmung und der Herzschlag verlangsamen sich.
- Es ist möglich, sich längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren.
- Es ergibt sich ein Gefühl der inneren Ruhe.
- Es tritt emotionales Wohlbefinden ein.

#### Sich rhythmisch bewegen

Das typische Merkmal rhythmischer Vorgänge ist der Wechsel von Spannen und Lösen, von Impuls und Gegenimpuls. Rhythmus, besonders in der Musik, erfasst alle Menschen. Er animiert zum Bewegen.

Rhythmisches Bewegen wird als packendes, ganzheitliches Erleben erfahren, das von Takt, Zeitmass und Zeitstruktur geprägt wird. Sich rhythmisch bewegen heisst, beim Rhythmus sein, sich ihm hingeben, in ihn einschwingen. Das ist ohne Offenheit und aktives Engagement nicht zu leisten. Rhythmus fordert zu freiem und kreativem Bewegen heraus. Dies kann als lustvolles, stimmiges und in sich sinnvolles Handeln erlebt werden.



➔ Belastung und Adaption:  
Vgl. Bro 1/1, S. 35 ff.

➔ Bewegte Schule:  
Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.

## 2.2 Darstellen

### Ausdruck und Körpersprache

Bewegung hat immer auch eine kommunikative Seite; sie drückt etwas aus. Es ist für viele Schülerinnen und Schüler ein attraktives Ziel, sich ihrer Körpersprache und des Ausdrucks durch Bewegung bewusst zu werden und damit gekonnt umgehen zu lernen.

Beim *Darstellenden Spiel* und beim *Bewegungstheater* können die Schülerinnen und Schüler ihren Körper differenziert wahrnehmen und sich durch ihn mitteilen. Dabei lernen sie,

- allein, mit Partnern oder mit Gegenständen zu experimentieren,
- etwas darzustellen oder mitzuteilen,
- mittels Körpersprache Kontakt aufzunehmen,
- sich ihrer Wirkung bewusst zu werden und die Körpersprache bewusst einzusetzen,
- ihre Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit zu erweitern,
- ihr Körperbewusstsein und ihr Selbstwertgefühl zu entwickeln,
- sich mit sich selber und mit der Mitwelt auseinanderzusetzen,
- verschiedene Rollen und Wirkungsweisen zu erproben.

### Darstellen setzt Kreativität voraus

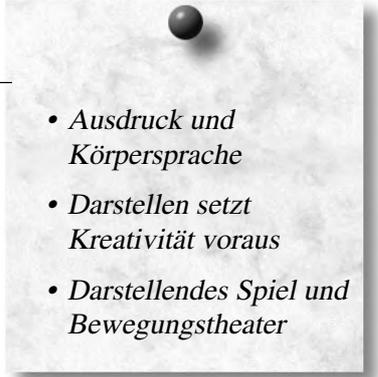
Im Wort «kreativ» steckt das lateinische «creare», d.h. erschaffen, erzeugen, gebären. Bei einem kreativen Prozess liegt die Verantwortung für das Gelingen oder Nichtgelingen in erster Linie bei der ausführenden Person selbst. Kreativität ist eine Möglichkeit, sich als Individuum zu entfalten und die Umwelt mitzugestalten. Kreative Lösungen sind stets eigene Schöpfungen. Kreativität schlummert in allen Menschen. Sie ist ein Phänomen, das bei allen Handlungen einen mehr oder weniger grossen Anteil hat.

Durch geeignete Aufgabenstellungen kann die Möglichkeit zur kreativen Entfaltung gezielt angeregt und gefördert werden. Oft muss in kreativen Prozessen um Lösungen gerungen werden. Es ist deshalb wichtig, dass die Lehrperson eine optimale Mischung von Impulsgebung, Anregung und Förderung findet und dennoch den Spielraum für die Entwicklung eigener kreativer Prozesse offen lässt (fremd-, mit- bzw. selbstbestimmtes Handeln). Dazu braucht es geeignete Freiräume, in denen mit Bewegung experimentiert werden kann und welche eigene Problemlösungen erlauben. Wichtig ist ein Lernklima, das den Einzelnen in hohem Mass psychische Sicherheit vermittelt und keine Blossstellungen zulässt.

### Darstellendes Spiel und Bewegungstheater

Beim Darstellenden Spiel und beim Bewegungstheater steht der Körper als Ausdrucksmittel im Zentrum. Darstellende kommunizieren durch ihre Körpersprache, indem sie

- Ideen und Vorstellungen mit dem Körper und mit Bewegung ausdrücken,
- die Bewegungen imitieren, stilisieren, abstrahieren, typisieren,
- aufeinander eingehen und miteinander umgehen,
- in verschiedene Rollen schlüpfen und sie wieder ablegen.

- 
- *Ausdruck und Körpersprache*
  - *Darstellen setzt Kreativität voraus*
  - *Darstellendes Spiel und Bewegungstheater*

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

➔ Praxisbeispiele:  
Vgl. Bro 2/Bände 2–6

## 2.3 Tanzen

### Facetten des Tanzens

Tanzen hat verschiedenste Facetten: Wir zeigen uns, erzählen eine Geschichte, drücken Gefühle aus; wir lassen uns von der Musik leiten, toben uns aus, geraten in Ekstase; wir begegnen einer Partnerin oder einem Partner, spielen in der Gruppe mit, lernen andere Kulturen kennen: Immer ist es ein Erleben, wir spüren uns selber, wir geniessen die Bewegung.

### Tanzen durch Ausdruck und rhythmische Bewegung

Beim genauen Hinschauen sind es zwei Elemente, die alle Formen des Tanzes prägen. Es sind dies der *Ausdruck* und die *rhythmische Bewegung*.

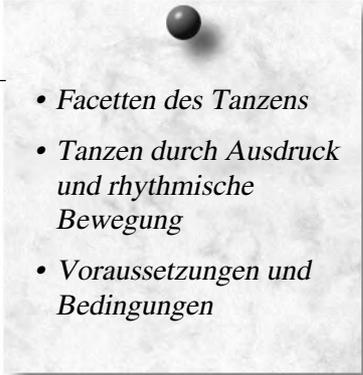
**Tanz ist Ausdruck:** Tanzen gehört zu den elementaren Ausdrucksformen des Menschen. Im Tanz können Freude, Trauer, Lust und Frust ausgedrückt werden. Bewegungen und Körperhaltungen drücken die Gefühle aus, mit denen sich die Tanzenden identifizieren. Tanzen heisst, sich erlebensbezogen auszudrücken. Der Zugang zu solchen Erfahrungen muss Kindern frühzeitig erschlossen und Jugendlichen immer wieder ermöglicht werden.

**Tanz ist Bewegung:** Tanzen heisst, sich rhythmisch und dynamisch bewegen. Ursprünglich spontane Bewegungen haben sich zu stilisierten Abläufen bis hin zu komplexen Kunstformen entwickelt. Man kann eher freie oder eher gebundene Tanzformen unterscheiden. Immer aber sind sie an einen *Rhythmus* gebunden, ob mit oder ohne Musik, und an ein *dynamisches Geschehen*. Tanz wird so zum Inbegriff für Lebendigkeit und lustvolles Bewegen.

### Voraussetzungen und Bedingungen

Tanzen soll sich nicht primär an Normen orientieren. Es soll vielmehr durch offene Impulse und Aufgaben zu einem vielfältigen, fantasievollen und kreativen Bewegen veranlassen.

Durch systematisches Arbeiten sollen die Lernenden allmählich über ein Repertoire an Ausdrucksmöglichkeiten verfügen und unterschiedliche Stilrichtungen kennen lernen. Sie sollen eine sichere Beziehung zu Raum und Zeit entwickeln, mit Gegenständen spielen und durch Herausforderungen neue Ausdrucksformen und Darstellungen entwickeln. Sie sollen aber auch auf Partner eingehen, mit ihnen tänzerisch kommunizieren und deren Signale als Impulse für die eigene Bewegung aufnehmen.

- 
- *Facetten des Tanzens*
  - *Tanzen durch Ausdruck und rhythmische Bewegung*
  - *Voraussetzungen und Bedingungen*



## 3 Lernen und Lehren

### 3.1 Lernen und Lehren beim rhythmischen Bewegen

Wie können Kinder und Jugendliche lernen, einen Rhythmus zu erleben und ihn in Bewegung umzusetzen? Wie können sie motiviert werden, sich auf Rhythmen einzulassen, sich von Rhythmen bewegen zu lassen? Wie können sie ihre Bewegungen rhythmisch gestalten lernen?



- *Rhythmus gegeben*  
→ *Bewegung gestalten*
- *Bewegung gegeben*  
→ *Rhythmus suchen*
- *Bewegung und Rhythmus gegeben*  
→ *Stimmigkeit suchen*
- *Thema gegeben*  
→ *Bewegung und Rhythmus suchen*

#### vorgegeben:

- 1 Rhythmus →
- 2 Bewegung →
- 3 Bewegung und Rhythmus →
- 4 Thema →

#### gesucht:

- Bewegung  
Rhythmus  
individuelle Stimmigkeit  
Bewegung und Rhythmus

#### 1 Rhythmus gegeben → Bewegung gestalten

Jeder Mensch wird durch Musik und Rhythmus in mehr oder weniger hohem Mass angesprochen und innerlich bewegt. Diese innere Bewegung in Körperbewegung umzusetzen ist ein urmenschliches Bedürfnis. Die musikalisch-rhythmische Bildung geht darum von der Musik aus: Zum klaren Rhythmus einer Musik wird ein (zunächst einfaches) Bewegungsmuster gesucht und so lange verändert, bis die Bewegung als stimmig erlebt wird. Dies ist auch die Grundlage für das Tanzen. Man kann z.B. damit beginnen, dass innerhalb eines vorgegebenen Tanzes der Refrain selber gestaltet wird.

#### 2 Bewegung gegeben → Rhythmus suchen

Wiederkehrende Bewegungen können in einen rhythmischen Ablauf gebracht werden, der ihrer inneren Struktur entspricht. Dabei soll ein individueller Rhythmus gefunden werden, der als stimmig erfahren wird. So können z.B. ein Hochsprung oder eine Geräteübung als rhythmisch-ästhetische Abläufe erlebt werden. Die Lehrperson kann durch rhythmische Unterstützung oder durch Beratung das Finden des Rhythmus anregen und erleichtern. Den Rhythmus einer Bewegung zu spüren ist letztlich aber immer eine individuelle Leistung der Schülerinnen und Schüler.

### 3 Bewegung und Rhythmus gegeben → Stimmigkeit suchen

Werden rhythmische Bewegungen direkt mit Musik vorgegeben, so müssen die Bewegungen zuerst möglichst klar und einfach sein sowie lange genug ausgeführt werden, damit die Schülerinnen und Schüler die ihnen entsprechende rhythmische Ausprägung finden können. Es ist wichtig, dass sie von Anfang an dazu angehalten werden, auf die Übereinstimmung von Bewegung und Rhythmus zu achten. Nur so können sie den Rhythmus erleben und ihre rhythmisch-musikalischen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Die Auswahl der Musik und der Rhythmen für bestimmte Bewegungen erfordert ein feines Gespür. Dazu kommt, dass der Rhythmus auch von der Körpergröße abhängt. So ist z.B. Musik, die für Erwachsene ein stimmiges Laufen erlaubt, für Kinder der unteren Stufen zu langsam.

Als Richtwerte gelten folgende Tempi:

- Für *Laufformen*: 150 bis 180 Schläge pro Minute
- Für *Hüpfformen*: 110 bis 140 Schläge pro Minute
- Zum *Dehnen und Kräftigen*: 60 bis 80 Schläge pro Minute

Auch wenn die Bewegung und der Rhythmus vorgegeben sind, wie dies in Aufwärmprogrammen oder bei Volkstänzen der Fall ist, soll das Erleben von Rhythmus und Musik ermöglicht werden. In der Regel soll die Musik am Anfang stehen und die Grundlage für das Bewegen sein, nicht umgekehrt. Das rhythmische Erleben des 3er-Rhythmus bei einem Walzer kann z.B. zuerst durch ein einfaches Hin und Her ermöglicht werden. Die Musik der Volkstänze erlaubt es oft, die einfachen Grundschritte von Anfang an zur Musik zu tanzen und sie später weiter zu differenzieren.



### 4 Thema gegeben → Bewegung und Rhythmus suchen

Die elementarste aber auch anspruchsvollste Form von rhythmischem Bewegen besteht darin, einen Impuls, eine Aufgabe oder ein Thema zu geben, das in eine rhythmische Bewegungsgestalt umgesetzt wird. Sowohl die Bewegung wie auch der Rhythmus werden qualitativ so gestaltet, dass sie als (subjektiv) gut und stimmig erlebt werden. Beispiele: Fussrhythmen erfinden und stimmlich begleiten; rhythmische Fortbewegungsmöglichkeiten mit eigener akustischer Begleitung verbinden; Sprechverse in rhythmische Bewegungen umsetzen; eine Bewegungsfolge zu einem Thema und zu selber produzierter oder gewählter Musik zusammenstellen.

## 3.2 Lernen und Lehren beim Darstellenden Spiel

### Anregende Situationen inszenieren

Wenn Schülerinnen und Schüler zu natürlichem Darstellungsspiel angeregt werden sollen, müssen ihnen Spielsituationen angeboten werden, die sie ansprechen und motivieren. Ausgangspunkt dazu sind Themen oder Situationen aus ihrem Alltag, aus der Märchen- und Sagenwelt, aus der Natur, aus dem Tierreich, aus dem Zirkus usw. Weil alle Spielenden ihr eigenes Empfinden und ihren persönlichen Ausdruck haben, sind ihre Lösungen von Bewegungsaufgaben zu akzeptieren. Sie sollen nicht als «richtig» oder «falsch», sondern lediglich in ihrer Wirkung auf die Betrachter beurteilt werden.

### Vertrauen und Freiräume schaffen

Durch vorbereitende Übungen und Einstiegsspiele wird eine Atmosphäre des Vertrauens geschaffen, die den Weg zu den verschiedenen Darstellungsformen vorbereitet. Um Kreativität im Darstellenden Spiel aufkommen zu lassen, brauchen die Teilnehmenden Freiräume, in denen sie mit dem Körper und mit Bewegungen experimentieren können. Impulse, offene Aufgabenstellungen und weitgehend selbstbestimmtes Handeln sind dafür besonders gut geeignet.

Darstellen ist auch ein Aspekt des «bewegten» Sprach- und des Musikunterrichts. Es eignet sich besonders gut für das fächerübergreifende Erschließen eines Themas.

### Tips für die Praxis

- Unerwartetes und Überraschendes verleiht dem Spiel Spannung.
- Bewusst eingesetzte Verzögerungen erzeugen Neugier.
- Die Darstellung von Gegensätzen bringt Abwechslung und Dynamik in den Handlungsablauf.
- Lebhaftes Interaktionen verleihen dem Handlungsablauf Dynamik.
- Kostüme sollten nur spärlich, bewegungsunterstützend und charakterisierend eingesetzt werden.
- Lösungen werden gemeinsam besprochen und auf ihre Wirkung hin untersucht.



- *Anregende Situationen inszenieren*
- *Vertrauen und Freiräume schaffen*
- *Tips für die Praxis*

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

➔ Fächerübergreifend unterrichten: Vgl. Bro 1/1, S. 56;  
Bewegtes Lernen:  
Vgl. Bro 7/1, S. 3

### 3.3 Lernen und Lehren beim Tanzen

#### Für das Tanzen begeistern

Wie können Schülerinnen und Schüler lernen, dass Tanzen mit dem eigenen Erleben und somit mit dem eigenen Ausdruck etwas zu tun hat? Wie können sie fürs Tanzen begeistert werden?

Jede Lehrperson sollte von dem, was sie anbietet, überzeugt sein. Besonders günstig ist es, wenn sie selber ein lebendiges Vorbild ist (→ Vgl. dazu auch Bro 1/1, S. 69). Ob nun eine oder verschiedene Tanzrichtungen angeboten werden, spielt bei der Einführung ins Tanzen keine Rolle. Wesentlich ist, dass Schülerinnen und Schüler aller Altersstufen einen Zugang zum Tanzen finden.

Trends, Formen aus der Subkultur, der Gesellschaft oder der alltäglichen Umgebung können für viele eine Einstiegshilfe sein. Auch Formen mit einem eindeutigen Erlebensgehalt (z.B. Hip-Hop), mit einfachen rhythmischen Strukturen (z.B. Rock'n'Roll oder einfache Volkstänze) und charakteristischen Bewegungsformen (z.B. Robotertanz) erleichtern den Einstieg.

#### Fremd-, mit- und selbstbestimmt handeln

Um Schülerinnen und Schüler zu befähigen, mit der Zeit durch ihre persönliche «Tanz-Sprache» Ausdrucksmöglichkeiten zu finden, sollen sie sowohl mit dem *Übernehmen* fremder Bewegungen wie auch mit dem *Improvisieren* konfrontiert werden. Beim Übernehmen fremder Bewegungen lernen sie, sich in Ausdrucksbewegungen anderer Menschen hineinzuversetzen, und erhalten dadurch Impulse. Bei der Improvisation werden sie herausgefordert, eigene Bewegungsantworten zu geben. Das Wechselspiel zwischen diesen beiden Polen macht den Tanzunterricht lebendig.

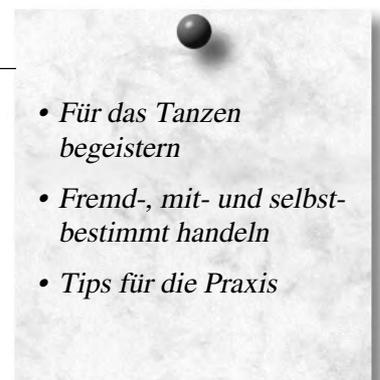
#### Tips für die Praxis

**Bewegungen gestalten:** Bewegungen und Bewegungsabläufe beim Tanzen können in Bezug auf den Verlauf oder in Bezug auf die Form gestaltet werden. Anregungen:

- Versucht mit der Gruppe, aus drei Bewegungen *einen* Bewegungsablauf zu gestalten, der einen ganz klaren Anfang, eine Entwicklung und ein deutliches Ende hat. Übt diesen Ablauf zusammen.

**Themenbezogen und themenbewusst tanzen:** Jeder Bewegungsablauf und jede Tanzform sollte ein Thema haben, das den Teilnehmenden bekannt ist. Das Thema erleichtert die Sinngebung, und alle können sich mit ihrem Bewegen und Handeln identifizieren. Beispiele:

- Der Volkstanz «Corridinho mar e vento» ist ein Windtanz. Wir stellen uns beim Tanzen die verschiedenen Winde vor.
- «Boxkampf-Tanz»: Stellt euch einen Boxkampf vor und versucht, Situationen des Boxens zu tanzen.



→ Fremd-, mit- und selbstbestimmt handeln:  
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

→ Volkstanz «Corridinho mar e vento»: Vgl. Bro 2/4, S. 34

**Stilvoll und stilbewusst tanzen:** Jede Tanzart hat etwas Charakteristisches, und die ausgewählten Bewegungen entsprechen einem beabsichtigten Ausdruck. Mit Informationen, Bildern und Vorstellungen können entsprechende Situationen geschildert werden. Anregungen:

- Beim höfischen Tanz gelten stark stilisierte Bewegungen entsprechend den Umgangsformen am Hofe. Mit einem Bild vom Hofleben als Vorstellungshilfe werden die genau vorgegebenen Bewegungen getanzt.
- Ein Break-Tänzer tanzt mit illusionistischen, computerhaften Bewegungen seine Show. Bewegungsaufgabe an die Teilnehmenden: «Stellt euch vor, ihr seid ein Roboter, der sich nur ruckartig bewegen kann. Welche charakteristischen Bewegungen findet ihr heraus?»

**Spielhaft tanzen:** Beim Tanzen schlüpfen die Teilnehmenden in bestimmte Rollen und versuchen sich mit diesen zu identifizieren. Man sollte jederzeit in die Rollen ein- und aus den Rollen aussteigen können. Anregungen:

- Die Bremer Stadtmusikanten tanzen. Jedes Tier spielt seine Rolle. Es wird versucht, mit den vorgegebenen Bewegungen ein spezielles Tier zu spielen.
- «Dr Ferdinand isch gschtorbe» ist die Geschichte eines Katers, der unglücklich ums Leben kam. Eine Strophe dient als Vorgabe. Die Tanzenden versuchen, sich in die Situation von Ferdinand zu versetzen und zu tanzen.

**Gekonnt tanzen:** Ein grosses Repertoire an körperlichen Ausdrucksbewegungen hilft den einzelnen Schülerinnen und Schülern, sich differenzierter auszudrücken. Die Bewegungsqualität und die Körperwahrnehmung müssen entwickelt werden. Anregungen:

- Vorgegebene Bewegungsabläufe werden so lange geübt, bis die Qualität der Bewegung und der Ausdruck stimmen.
- Ein selbst entdeckter Bewegungsablauf wird so lange geübt, bis er ganz bewusst und präzise ausgeführt werden kann.

**Umgebungsbezogen tanzen:** Tanzende bauen mit der Zeit eine Beziehung zum Raum, zur Zeit, zu Partnerinnen und Partnern, zur Gruppe und zu Gegenständen auf. Anregungen:

- Beim Rock'n'Roll ganz bewusst auf die Ausrichtung im Raum und die Stellung zur Partnerin oder zum Partner achten.
- Führen und geführt werden: Die Teilnehmenden tanzen zu Tangomusik das Thema «Führen – Verführen» und versuchen, sich aufeinander einzustimmen.

**Rhythmisch-dynamisch tanzen:** Der Tanz lebt vom Rhythmus und von der Dynamik. Anregungen:

- Den Walzer direkt zur Musik, vom Schaukeln und vom 3er-Rhythmus her, einführen und diese vorgegebene Bewegung allmählich verändern, doch immer im Rhythmus bleiben.
- Einen Bewegungsablauf selbständig und individuell zur Musik, in verschiedenen Tempi und mit verschiedener Dynamik ausprobieren. Eine eigene rhythmische Form finden.

➔ Höfischer Tanz:  
Vgl. Bro 2/5

➔ Bremer Stadtmusikanten:  
Vgl. Bro 2/2 und 3

➔ Dr Ferdinand isch  
geschtorbe: Vgl. Bro 2/2

➔ Rock'n'Roll:  
Vgl. Bro 2/4 und 5

➔ Walzer: Vgl. Bro 2/5

## 4 Unterrichten

### 4.1 Planen

#### Voraussetzungen

Grundsätzlich eignen sich *rhythmisches Bewegen, Darstellen, Tanzen* für alle Klassen. Schülerinnen und vor allem Schüler der Sekundarstufe 1 und 2 reagieren aber oft zurückhaltend auf Aufgaben, bei denen sie sich «zur Schau stellen» sollen. Solche Aufgaben können Hemmungen auslösen und Ängste wecken. Die Arbeit an Gestaltungsaufgaben braucht darum eine sorgfältige Einführung. Nebst dem direkten Einstieg in ein Thema können Zugänge auch von gewohnten Bewegungsformen her gefunden werden:

- Dehn- und Kräftigungsübungen beim Aufwärmen oder Übungen des Konditionstrainings werden unter dem Aspekt der guten Form, der vollständigen Spannung und Entspannung geübt und die Ausführung verglichen.
- Hüpfübungen beim Aufwärmen oder im Sprungtraining werden zu kleinen Folgen mit einem Akzent auf dem persönlichen Ausdruck ausgestaltet.
- Aus rhythmischen Bewegungsabläufen beim Basketballtraining wird ein «Basketballtanz», allenfalls auch zu Musik, entwickelt.

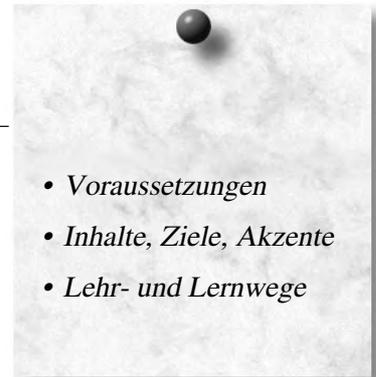
#### Inhalte, Ziele, Akzente

Oft entspringen Aufgaben im Bereich *rhythmisches Bewegen, Darstellen, Tanzen* den Ideen und Einfällen der Lehrperson oder der Schülerinnen und Schüler; sie sind weniger häufig normiert und vorgegeben als in anderen Sportbereichen. Als langfristige Zielsetzung sollte jede Lehrperson den Bereich gezielt in ihr Sportprogramm aufnehmen. Dabei ist es hilfreich, dem Inhalt einen Rahmen zu geben, etwa indem man ein Thema festlegt. Beispiele: ein Rocklied tanzen, Skulpturen darstellen, ein Fitnessmusical gestalten usw.

Bereits bei der Planung muss die Frage geklärt werden, welche Funktion die Musik haben soll. Sie kann eine bestimmte Stimmung erzeugen, anregen oder beruhigen. Sie kann die Grundstimmung einer Sportlektion entscheidend prägen. Wichtig ist, dass die Schülerinnen und Schüler mit der Musik angesprochen werden, dass es ihr bevorzugter Musikstil ist. In jedem Fall muss der Rhythmus der Bewegung angepasst sein. Soll eine Choreografie erarbeitet werden, ist es unerlässlich, dass die Musik analysiert und ausgezählt wird.

#### Lehr- und Lernwege

Je nach Inhalt und Ziel der Lektion verläuft die persönliche Vorbereitung unterschiedlich. Übernommene Formen wie Volkstänze müssen korrekt und überzeugend vermittelt werden können. Dazu ist es oft nötig, dass die Lehrperson die Bewegungen selber beherrscht. Aber auch selbstkreierte Formen müssen in guter Form derart demonstriert werden können, dass sie motivieren und zur Übernahme anregen. Bei offenen Aufgabenstellungen und bei Improvisationen entscheidet oft die Art und die Botschaft der Einführung darüber, ob die Teilnehmenden angeregt werden, eigene Lösungen zu finden.



- Voraussetzungen
- Inhalte, Ziele, Akzente
- Lehr- und Lernwege



➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/1, S. 54

➔ Musik auszählen:  
Vgl. Bro 2/1, S. 9

➔ Lernen durch Vorzeigen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 68 ff.

## 4.2 Durchführen

### Einstimmen und Ausprobieren

Einstimmen auf das Thema kann, je nach Situation und Absicht, ganz verschieden erfolgen. Oft ist das Einstimmen verbunden mit Entdecken und Ausprobieren: Es wird zu einem Thema oder zu vorgegebener Musik improvisiert; Bewegungen und Bewegungsabläufe werden übernommen, verändert; neue Ideen werden hinzugefügt.

#### ***Einstimmen zum rhythmischen Bewegen:***

- Durch rhythmische, spielerische Aufgaben die Teilnehmenden aktivieren.
- Die Teilnehmenden suchen zu einer (Lieblings-)Musik ihr Bewegungsmotiv oder interpretieren die Grundbewegung frei.
- Die Lehrperson gibt zu einer Musik einen Bewegungsablauf vor.

#### ***Einstimmen zum Darstellenden Spiel:***

- Materialien bereitstellen, die zum Ausprobieren, «Hineinschlüpfen» usw. einladen und anregen.
- Motivierende Bewegungsaufgaben stellen, welche die Fantasie anregen.
- Veränderungen der Umgebung vornehmen, Atmosphäre schaffen (z.B. Tuch aufhängen, den Raum verdunkeln, Schwarzlicht besorgen).

#### ***Einstimmen zum Tanzen:***

- Durch einen bekannten Tanz das Gemeinschaftsgefühl wecken.
- Mit Bewegungsaufgaben zum Text eines Liedes, zu Bildern, zu Musik tänzerische Darstellungsformen suchen und in Bewegung umsetzen.
- Den gleichen Bewegungsablauf zu unterschiedlicher Musik tanzen.

### Erwerben und Üben

Erwerben und Üben erfordern eine gezielte Auseinandersetzung mit der gestellten Aufgabe. Das Ziel ist eine qualitativ optimale Bewegungsgestalt. Beispiele:

- Die Form einer Bewegungssequenz, eines Tanzes, einer rhythmischen Folge oder einer Szene gezielt auswählen.
- Diese Gestaltungsidee ausarbeiten, weiterentwickeln und verfeinern.
- Erarbeitete Bewegungsabläufe kombinieren und das Charakteristische einer rhythmischen Folge, einer Gestaltung oder eines Tanzes ausarbeiten.

### Anwenden und Gestalten

Nachdem die Aufgaben z.B. in Kleingruppen erarbeitet worden sind, ergeben sich verschiedene Möglichkeiten des Variierens und Gestaltens. Beispiele:

- Die gefundenen Lösungen werden ausgestaltet und vorgestellt.
- Einzelne Bewegungsideen werden übernommen und für alle festgelegt.
- Bewegungsabläufe, rhythmische Muster oder kurze Szenen werden ergänzt, neu kombiniert, geübt und erneut ausgestaltet.

Ein gemeinsamer Ausklang rundet die Lektion ab, z.B. durch gemeinsames Entspannen, Konzentrieren, Beruhigen, Sich-gegenseitig-Massieren.

- *Einstimmen und Ausprobieren*
- *Erwerben und Üben*
- *Anwenden und Gestalten*



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

➔ Den Unterricht abschließen: Vgl. Bro 1/1, S. 73

### 4.3 Auswerten

#### Bewegen, Darstellen, Tanzen vor Publikum

Ein Publikum ist immer da, sei es die Lehrperson oder die Mitschülerinnen und Mitschüler. Kurze Sequenzen sollten einander auch während des Unterrichts immer wieder vorgezeigt werden. Beim Präsentieren einer Sequenz geht es darum, sich konzentrieren zu können, ernsthaft dabei zu sein, bewusst einen klaren Anfang und ein Ende zu finden sowie den Zuschauern etwas mitzuteilen. Häufiges Vorzeigen stärkt das Selbstbewusstsein und hilft, Hemmungen abzubauen.

#### Beobachten lernen

**Aus der Aussensicht:** Mit konkreten Beobachtungsfragen (Kriterien) lernen die Zuschauenden, gezielt zu beobachten und Eindrücke mitzuteilen. Dabei ist es wichtig, dass die Kritik aufbauend ist, den Vorführenden neue Impulse gibt, sie in ihrem Verhalten bestärkt und neu motiviert.

*Beispiele für Beobachtungsaufgaben:*

- Welche Bilder seht ihr?
- Welche Assoziationen tauchen auf?
- Was berührt oder gefällt euch besonders?
- Womit habt ihr Mühe?
- Was versteht ihr nicht genau?
- Wie wurde der Rhythmus, die Idee, das Thema interpretiert?
- Wo und wie könnten Änderungen vorgenommen werden?

**Aus der Innensicht:** Es ist oft schwierig, sein eigenes Erleben in Worten auszudrücken. Gezielte Fragen können auch hier das eigene Wahrnehmen unterstützen. Worte zum eigenen Erleben können auch auf Zettel geschrieben und kommentarlos aufgehängt, im Zweiergespräch mitgeteilt oder in Kleingruppen ausgetauscht werden.

*Mögliche Fragen:*

- Wo hast du dich besonders wohl gefühlt?
- Was war dir unangenehm?
- War die Belastung angepasst, die Erholung genügend?
- Welche Gefühle haben die Bewegungen bei dir ausgelöst?
- Was hat die Musik bewirkt?
- Wie hast du die Mitbeteiligten wahrgenommen?
- Was möchtest du für ein nächstes Mal ändern?
- Wer macht konkrete Vorschläge?

#### Vorschläge zusammentragen – neue Ziele setzen

Gemeinsam werden die Vorschläge zum weiteren Vorgehen, zum Abändern einer Sequenz oder zum Verdeutlichen einer Aussage gesucht. Es können Aspekte herausgegriffen und einzelnen Schülerinnen und Schülern zur Bearbeitung oder Verbesserung übergeben werden. Diese stellen die neuen Ideen z.B. in der kommenden Unterrichts- oder Trainingssequenz vor.

- *Bewegen, Darstellen, Tanzen vor Publikum*
- *Beobachten lernen*
- *Vorschläge zusammentragen – neue Ziele setzen*

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



➔ Wahrnehmen –  
Verarbeiten – Ausführen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 51



## Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

BERTELSMANN, K.:	Ausdrucksschulung. Unterrichtsmodelle und Spielprojekte für kreatives und kommunikatives Lernen. Stuttgart 1975.	Grundlagenbuch zum Thema Körperausdruck mit Beispielen und Modellen
CSIKSZENTMIHALY, M. und I.S. (Hrsg.):	Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses. Stuttgart 1991.	Theoretische Darstellung des Flow-Erlebnisses, speziell im Alltag
JUNGHANS, H.:	Die Wirbelsäule unter dem Einfluss des täglichen Lebens, der Freizeit, des Sportes. Stuttgart 1986.	Möglichkeiten der Schädigung der Wirbelsäule
FRANKLIN, E.:	Hundert Ideen für Beweglichkeit – Ideokinese. Zürich 1990.	Grundlagenbuch der Ideokinese mit vielen Beispielen
FRITSCH, U.:	Tanz, Bewegungskultur, Gesellschaft. Frankfurt 1988.	Hintergründe zum symbolisch-expressiven Bewegen
HASELBACH, B.:	Tanz und bildende Kunst. Modelle zur ästhetischen Erziehung. Stuttgart 1993.	Theorie und Praxis für integriertes Unterrichten in Tanz und bildender Kunst
HASELBACH, B.:	Improvisation – Tanz – Bewegung. Stuttgart 1984.	Theorie und praktische Ideen
HOMFELDT, H.G. (Hrsg.):	Sinnliche Wahrnehmung. Körperbewusstsein, Gesundheitsbildung. Weinheim 1991.	Neue Erkenntnisse zur sinnlichen Wahrnehmung bezogen auf Gesundheitsbildung
SCHMOLKE, A.:	Das Bewegungstheater. Wolfenbüttel 1976.	Grundlagen mit praktischen Beispielen
SPRING, H. u.a.:	Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stuttgart 1986.	Verhinderung muskulär bedingter Fehlhaltungen (Anleitung)
SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern 1993.	Handbuch zur Anleitung des funktionell richtigen Sitzens
<b>Video-Filme:</b> BISCHOF, M. / FERRARI, R. / LEUENBERGER, R.:	Bewegen, Darstellen, Tanzen. ISSW Bern 1999.	Lehrvideo zum Lehrmittel Sport-erziehung, Broschüre 2
ESSM:	Videothek der ESSM. Magglingen.	Katalog anfordern
<b>Musik:</b> ESSM:	Musik und Bewegung. • CD 1: Musikalische Kriterien zur Bewegungsbegleitung • CD 2: Bewegungsspiele mit Musik • CD 3: Musik zum Gestalten und Improvisieren	ESSM, Mediothek, 2532 <b>Magglingen</b>  Auch italienisch und französisch erhältlich
Lehrmittelverlag Zürich:	• CD: Begleitmusik zum Lehrmittel Sport-erziehung für alle Bände	ISBN 3-9521834-1-5



Lehrmittel Sporterziehung Band 1 Broschüre 3

3



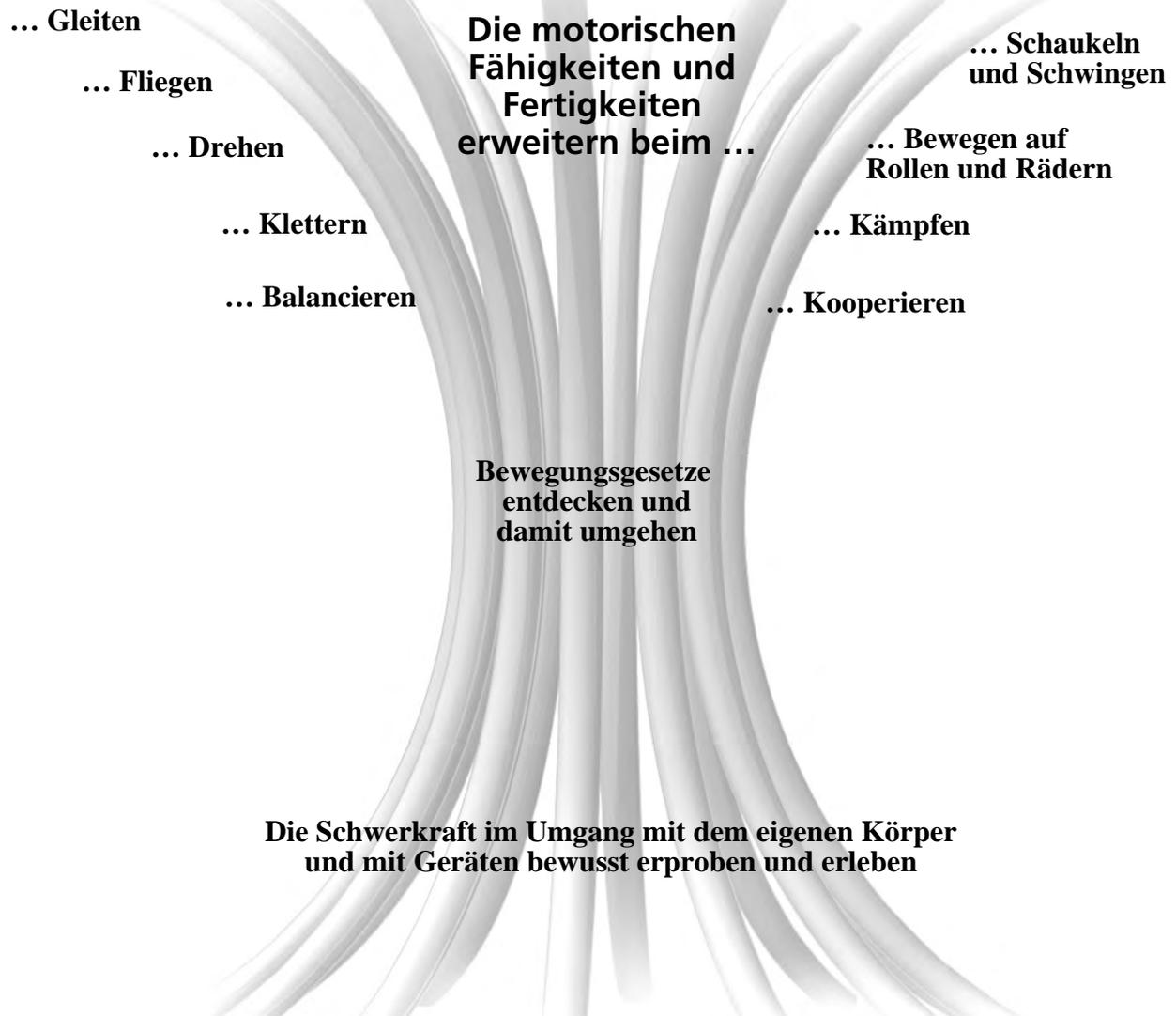
# Balancieren Klettern Drehen

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:

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

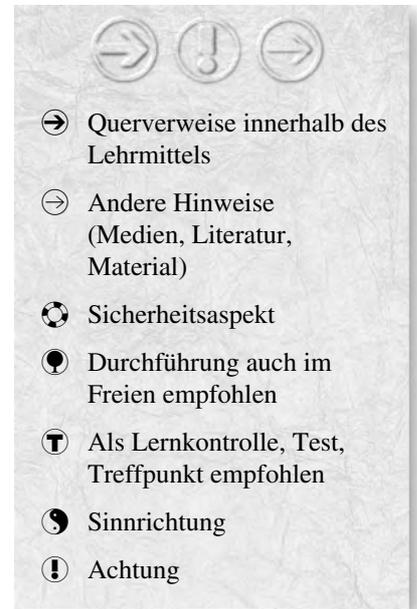


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Sinn und Bedeutung von Balancieren, Klettern, Drehen</b>	
• Bewegungserfahrungen sammeln	2
• Von grundlegenden Fähigkeiten zu speziellen Fertigkeiten	2
• Sinnrichtungen	3
<b>2 Inhalte und Ziele</b>	
• 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
<b>3 Lernen und Lehren</b>	8
• Bewegungen lernen	8
• Fremd-, mit- oder selbstbestimmt handeln	8
<b>4 Unterrichten</b>	
<b>4.1 Planen</b>	
• Voraussetzungen	9
• Inhalte, Ziele, Akzente	9
• Lehr- und Lernwege	9
<b>4.2 Durchführen</b>	
• Einstimmen	10
• Erwerben und Üben	10
• Anwenden und Gestalten	10
<b>4.3 Auswerten</b>	
• Das Lernresultat vorzeigen	11
• Lernresultate analysieren	11
• Vom Auswerten zum erneuten Planen	11
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	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

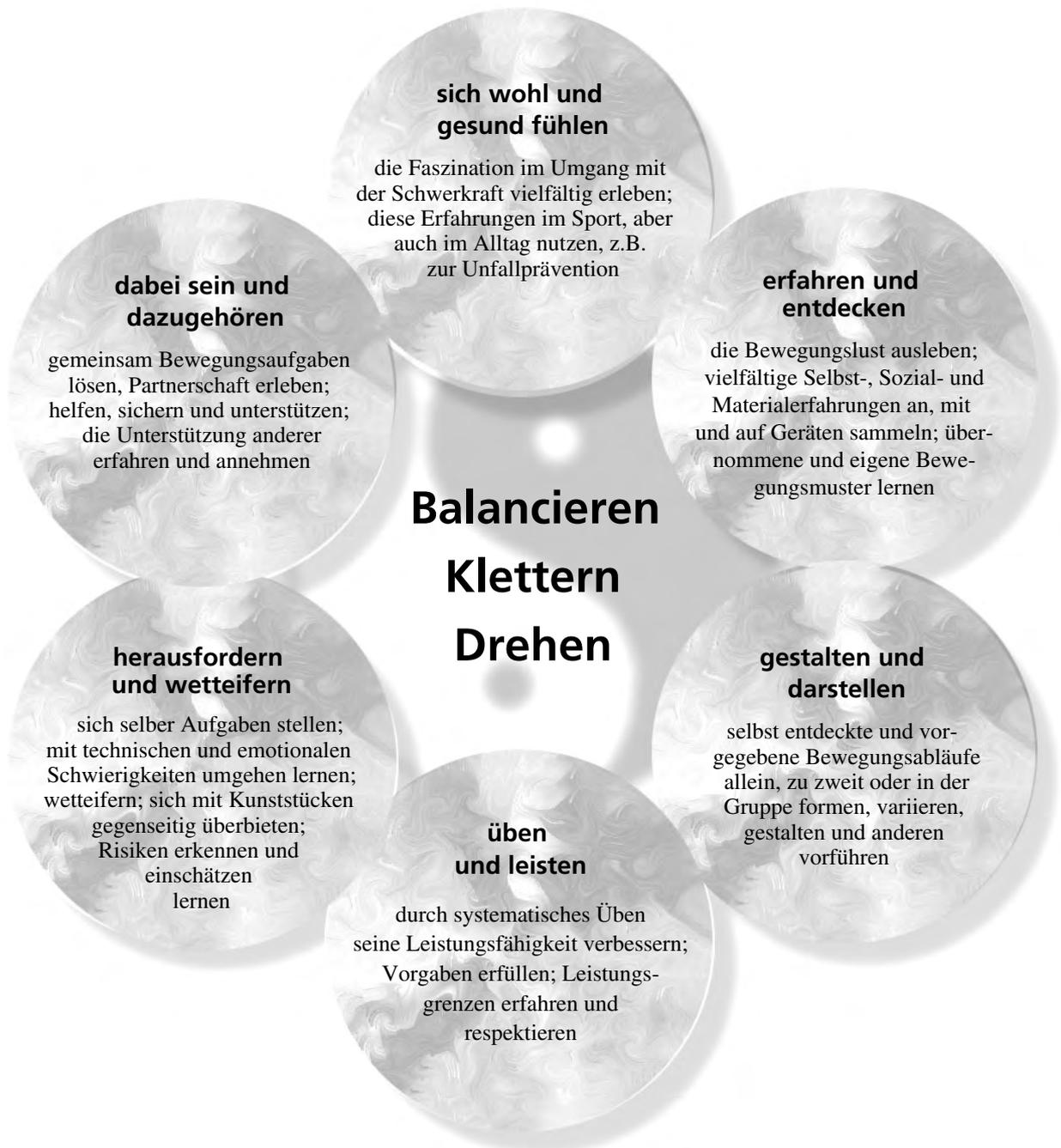


➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 3 in den Bänden 2–6

## 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

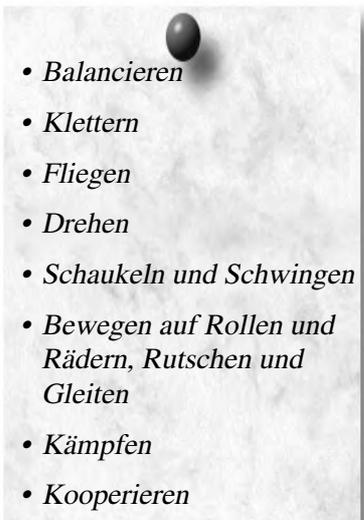
Balancieren heisst u.a. auf schmalen und beweglichen Geräten im Gleichgewicht zu bleiben. Dies hat viel mit Koordination und Konzentration zu tun. Die grundlegenden Fähigkeiten dazu erwirbt der Mensch im Kleinkindalter, wenn er beharrlich die ersten Steh- und Gehversuche wagt. Später nutzt er jede Gelegenheit, 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

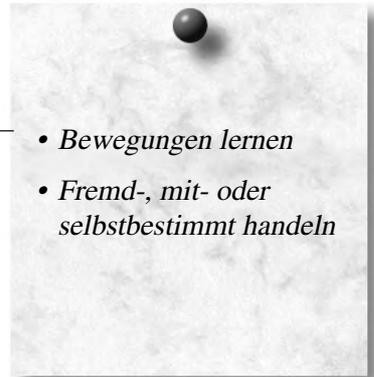
## Bewegungen lernen

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 
<b>Unterstufe</b>	Der Aufbau zum «Purzelbaum» rückwärts wird von der Lehrperson wie folgt vorgegeben und organisiert: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaukeln auf dem Rücken mit eng angehockten Beinen</li> <li>• Rolle rw. auf schiefer Eben (Sprungbrett unter Matte)</li> <li>• Rolle rw. mit Abstoss usw.</li> </ul>	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».
<b>Mittelstufe</b>	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.
<b>Oberstufe</b>	Alle üben die Elemente Handstand-abrollen, 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

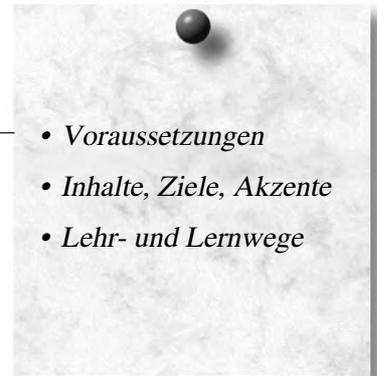
In der langfristigen Planung (Semester, Unterrichtseinheiten) sind einige Inhalte aus der Vielfalt der Möglichkeiten im Bereich Balancieren, Klettern, Drehen... auszuwählen, individuelle Ziele zu setzen, z.B. in Form von einigen **T**-Übungen. In der kurzfristigen Planung kann auf spezielle Bedürfnisse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

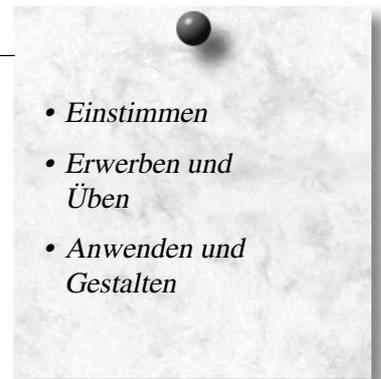
### Erwerben und Üben

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 Körperteile, 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

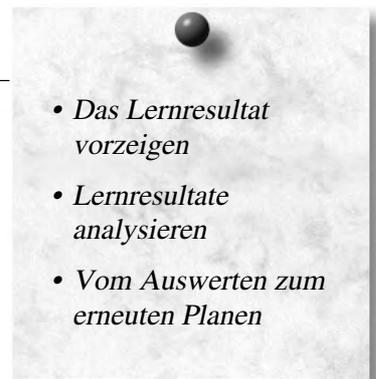
Fragen zum Lernverlauf können Klarheit schaffen und für alle Beteiligten wichtige Informationen liefern.

*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:

---



# 4

Lehrmittel Sporterziehung Band 1 Broschüre 4



# Laufen Springen Werfen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# Broschüre 4 auf einen Blick

---

**Die motorischen Fähigkeiten  
und Fertigkeiten  
anwenden und  
gestalten beim...**

- ... Springen in die Höhe
- ... Springen in die Weite
- ... Springen mit dem Stab
- ... weiten und gezielten Werfen
- ... langen Laufen
- ... schnellen Laufen
- ... weiten und gezielten Stossen
- ... Laufen über Hindernisse
- ... weiten und gezielten Schleudern

**Grundlegende Fähigkeiten  
und Fertigkeiten  
erwerben**

**Elementare Erfahrungen  
in den Grundtätigkeiten  
Laufen, Springen und Werfen sammeln**

Im Verlauf der Schulzeit werden das Laufen, Springen und Werfen spielerisch erfahren, vielseitig angewendet und systematisch entwickelt. Die Schülerinnen und Schüler machen individuell optimale Lern- und Leistungsfortschritte. Dabei spielen die Leistung und der Vergleich mit sich selbst und mit anderen eine wichtige Rolle.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Vielfältige Lauf-, Sprung- und Wurf-Erfahrungen sammeln
- Verschiedene Bodenbeschaffenheiten erleben und spüren
- Über, auf Hindernisse und von Hindernissen laufen, hüpfen und springen
- Kurz und schnell oder lang und langsam laufen



Vorschule

- Vielfältige Fertigkeiten für das Laufen, Hüpfen, Springen und Werfen erwerben
- Häufig schnell laufen, lange laufen und geschickt über Hindernisse laufen
- Vielfachsprünge, Absprünge, Sprünge von der Höhe in die Tiefe ausführen
- In die Höhe und in die Weite springen
- Links- und rechtshändig Gegenstände auf Ziele, in die Weite und in die Höhe werfen, stossen und schleudern



1.–4. Schuljahr

- Das Bewegungsgefühl der Grundbewegungen Laufen, Springen und Werfen verfeinern
- Technische Grundelemente spielerisch anwenden und variieren
- Persönliche Leistungsfortschritte erzielen und auswerten
- Regelmässig längere Strecken langsam laufen
- Bewegungsverwandtschaften erkennen



4.–6. Schuljahr

- Lauftechniken, Sprint- und Staffelformen, Dauerlauf- und Hürdenlaufformen üben und vielseitig anwenden
- Von Vielfachsprüngen zum Dreisprung
- Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung beim Hoch- und Weitsprung variieren und gestalten. Mit einem Stab springen.
- Anlaufrhythmen beim beidseitigen Werfen, Stossen und Schleudern ganzheitlich üben
- Bewegungsverwandtschaften nutzen



6.–9. Schuljahr

- Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig gestalten
- Gruppen- und Teamwettkämpfe bestreiten
- Attraktive polysportive Ausdauer-Trainingsformen durchführen
- Trainingsgrundsätze in die Praxis umsetzen



10.–13. Schuljahr

- Das *Sportheft* enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.

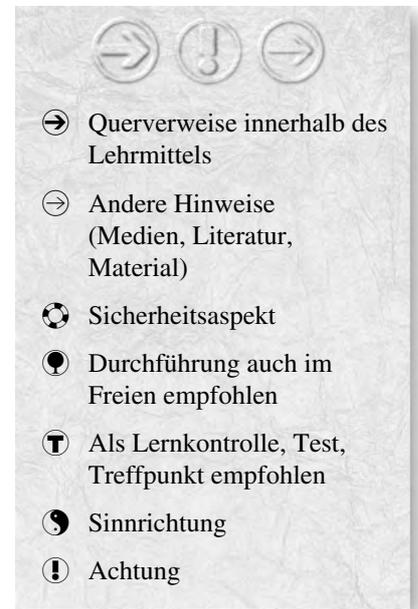


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Sinn und Bedeutung von Laufen, Springen, Werfen</b>	
• Grundlagen entwickeln	2
• Ursprünge der Leichtathletik	2
• Sinnrichtungen	3
<b>2 Inhalt und Ziele</b>	
• Von Grundtätigkeiten zu speziellen Fertigkeiten	4
• Die Inhalte im Überblick	4
• Laufen	4
• Springen	5
• Werfen	5
<b>3 Lernen und Lehren</b>	
• Bewegungen bewusst lernen	6
• Kindgerecht und stufengemäss	6
• So ganzheitlich wie möglich – so strukturiert wie nötig	6
• Fähigkeiten entwickeln – Fertigkeiten erwerben	7
• Individualisieren und Differenzieren	7
<b>4 Unterrichten</b>	
<b>4.1 Planen</b>	
• Voraussetzungen	8
• Inhalte, Ziele, Akzente	8
• Lehr- und Lernwege	8
<b>4.2 Durchführen</b>	
• Einstimmen	9
• Erwerben und Üben	9
• Anwenden und Gestalten	9
<b>4.3 Auswerten</b>	
• Lernresultat und Lernprozess auswerten	10
• Leichtathletik-Tests als Lernkontrollen	10
• Gemeinsame und individuelle Ziele setzen	10
• Die Leichtathletik-Tests im Überblick	11
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	12



# 1 Sinn und Bedeutung von Laufen, Springen, Werfen

## Grundlagen entwickeln

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende *Fähigkeiten*, Grundlagen des menschlichen Bewegungsverhaltens. Sie sollen durch vielfältige Bewegungsaufgaben weiterentwickelt werden. Diese Erfahrungen eröffnen im Sinne eines «fähigkeitsorientierten Fertigkeitserwerbs» (HOTZ, 1986, S. 11) den Zugang zu speziellen *Fertigkeiten* in den leichtathletischen Disziplinen. Zudem sind sie eine Grundlage vieler Sportarten wie Ballspiele, Rollschuhlaufen, Skilanglauf, Frisbee usw., besonders aber auch der Alltagsbewegungen.

## Ursprünge der Leichtathletik

Die Leichtathletik, insbesondere der Lauf, wird als älteste Sportart bezeichnet. Sie bildete das Kernstück der Olympischen Spiele des Altertums. Der Pentathlon (griechisch: Fünfkampf) verband die Disziplinen Stadionlauf, Weitsprung, Diskus-, Speerwurf und Ringkampf. Ende des 19. Jahrhunderts fanden Wettkämpfe in erster Linie zur Belustigung und Unterhaltung des Volkes statt. Sie umfassten Disziplinen wie 3-Beinlauf, Sacklaufen, Schnitzeljagd, Handicapläufe, Paarlaufen und Tauziehen.

- Grundlagen entwickeln und vielseitig anwenden
- Ursprünge der Leichtathletik
- Sinnrichtungen

➔ Turnen und Sport im Wandel: Vgl. Bro 1/1, S. 14



Der Begriff «Leichtathletik» entstand erst zu Beginn dieses Jahrhunderts. In den Anfängen und in den ersten Meetings stand der Laufsport im Zentrum der Leichtathletik. Mit der Profilierung der Leichtathletik setzte sich die Einsicht durch, dass Leistungssteigerungen nur durch planmässiges, systematisches Training erzielt werden können.

In den Schweizer Turnschulen widerspiegelt sich der Einzug der Leichtathletik in die Schule. In den Ausgaben von 1876 und 1898 wurde das Laufen als Bestandteil von Marschübungen thematisiert. 1912 sind im Kapitel «Völkstümliche Übungen» erstmals die drei Bereiche der Leichtathletik erwähnt: das Springen, das Laufen und das Werfen. In der «Turnschule» von 1947 wird das erste Mal von «leichtathletischen Übungen» gesprochen. Die Lehrmittelreihe aus dem Jahr 1977 enthält im Spezialband «Leichtathletik» die Kapitel «Läufe», «Sprünge» und «Würfe».



### Sinnrichtungen

Laufen, Springen und Werfen fordern das Wettfeiern, Messen und Vergleichen heraus. Wer aber diese Inhalte ausschliesslich unter der Sinnorientierung des Leistens und Wettfeiern erlebt und nicht zu den Besten einer Klasse gehört, findet den Zugang kaum.

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



Durch vielseitige Variationen kommen bei den Tätigkeiten des Laufens, Springens und Werfens verschiedene Sinnrichtungen zum Tragen.

## 2 Inhalt und Ziele

### Von Grundtätigkeiten zu speziellen Fertigkeiten

Die Schülerinnen und Schüler sollen durch vielfältige, attraktive Aufgaben ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln. Isoliertes Üben von Teilbewegungen und frühe Spezialisierung sollen vermieden werden.

Ein besonderes Gewicht wird auf die *Beidseitigkeit* (links und rechts) sowie auf die Förderung des *Bewegungsgefühls* gelegt. Ziele sind die Entwicklung individuell optimaler Bewegungsfähigkeiten sowie eine positive Einstellung zur eigenen Leistung und zum Leistungsvergleich mit anderen. In den Stufenbänden 2–6 werden Aufgaben und Übungen zum Laufen, Springen und Werfen begründet und im Aufbau dargestellt. Die methodisch-didaktischen Anregungen in der Hinweisspalte helfen der Lehrperson, den Unterricht zu organisieren, weisen auf besondere Gefahren hin und lassen Zusammenhänge über die einzelnen Unterrichtsideen hinaus erkennen.

Die Schule soll sich auch neuen Trends und Sportarten öffnen, bei denen die Tätigkeiten Laufen, Springen und Werfen eine zentrale Rolle spielen.

### Die Inhalte im Überblick

Von Grundtätigkeiten...	über Variationsformen...	... zu sportlichen Disziplinen
<b>Laufen</b>	Schnell laufen Lange laufen Über Hindernisse laufen	Kurzstreckenläufe Dauerläufe Hürdenläufe
<b>Springen</b>	In die Weite springen In die Höhe springen Mit einem Stab springen	Weitsprünge (z.B. Dreisprung) Hochsprung (z.B. Flop) Stabhochsprung
<b>Werfen</b>	In die Weite und auf Ziele werfen In die Weite und auf Ziele stossen In die Weite und auf Ziele schleudern	Speerwurf, Ballspiele (z.B. Handball) Kugelstossen Schleuderballwerfen, Diskuswerfen

#### **Laufen:** *schnell, lange und über Hindernisse*

Beim *schnellen Laufen* geht es um das möglichst schnelle Zurücklegen einer kurzen Strecke. Ausschlaggebend dabei sind die Kraft, die Reaktions- und die Aktionsschnelligkeit. Das schnelle Laufen kann z.B. durch Lauf- und Fangspiele sowie durch die Schulung der Lauftechnik trainiert werden.

*Lange laufen* bzw. *Dauerlaufen* heisst, ökonomisch und möglichst lange in regelmässigem Tempo zu laufen. Die dafür notwendige Energie liefert der aerobe Stoffwechsel. Ziel ist die Entwicklung der aeroben Kapazität (➔ Belastung und Adaption: Vgl. Bro 1/1, S. 34 ff.). Als Orientierungshilfe gilt: Schülerinnen und Schüler sollen mindestens so viele Minuten laufen können, wie sie Jahre alt sind. Gut koordinierte Arm- und Beinbewegungen sowie eine tiefe, regelmässige Atmung erleichtern das lange Laufen.

Sind die Luft-Schadstoffwerte (Ozon, Schwefel- und Stickstoffdioxid) erhöht, dann muss die Belastung angepasst werden. Wenn nötig muss der Sportunterricht in den Wald oder in die Halle verlegt werden. Bei Atemproblemen sind Teildispensationen angezeigt.

- Von Grundtätigkeiten zu speziellen Fertigkeiten
- Die Inhalte im Überblick
- **Laufen:** *schnell, lange und über Hindernisse*
- **Springen:** *hoch, weit und mit einem Stab*
- **Werfen:** *weit und gezielt werfen, stossen und schleudern*

➔ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 38 ff.



➔ Dispensieren:  
Vgl. Bro 1/1, S. 30

Die Belastungsanforderung richtet sich nach den individuellen Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen. Bei Schmerzen im Bereich der Hüft-, Knie- und Fussgelenke sollte der Rat des Schularztes oder eines Orthopäden eingeholt werden.

*Laufen über Hindernisse* besagt, dass kleinere und grössere Hindernisse (Geräte) überlaufen oder übersprungen werden. Dadurch werden die koordinativen (Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit) und konditionellen Fähigkeiten (Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer) geschult. Das spielerische Laufen über Hindernisse auf der Vorschulstufe führt auf der Oberstufe zu einer individuellen Hürdentechnik.

### **Springen:** *hoch, weit und mit einem Stab*

Sobald ein Kind stehen kann, beginnt es zu wippen und zu hüpfen. Es entwickelt Formen des Hinab- und Hinaufspringens. Springen fordert und fördert Kraft und Schnelligkeit sowie die Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit. Aus vielfältigen Sprungformen lassen sich spezielle Fertigkeiten (Techniken) entwickeln: Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung; vom Springen in die Weite zum Weit- und Dreisprung und vom Springen mit Hilfsmitteln zum Stabhochsprung.

Für das ästhetische Formen und Gestalten von Sprüngen (z.B. Tanz-Sprünge) sind in den Broschüren 2 Anregungen zu finden. Beispiele zu *akrobatischen Sprüngen* (z.B. Sprünge mit Rollschuhen oder Sprünge mit Partnerhilfe) werden in den Broschüren 3 und Sprungformen *mit dem Ball* (z.B. Sprungwurf, Smash) werden in den Broschüren 5 vorgestellt.

### **Werfen:** *weit und auf Ziele werfen, stossen oder schleudern*

Mit *Werfen* sind in dieser Broschüre alle Formen des Werfens, Stossens und Schleuderns gemeint. Für diese Tätigkeiten bilden die Schnellkraft sowie die Rhythmisierungs-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit wichtige Voraussetzungen. Aus dem vielseitigen Werfen können sich spezielle Fertigkeiten entwickeln: Vom Werfen in die Weite und auf Ziele zum Weitwurf mit dem Ball, mit dem Speer oder zum weiten bzw. gezielten Wurf bei Hand-Ballspielen; vom Stossen in die Weite zu Schritt- und Drehstosstechniken des Kugelstossens sowie vom Schleudern in die Weite und auf Ziele (z.B. mit dem Fahrradpneu) zum Diskuswurf.

Das Werfen bildet auch für viele andere Sportarten eine wichtige Basis: Zuwerfen und Zielwürfe bei Ballspielen (Handball, Basketball, Baseball u.a.m.) oder Aufschlag und Schmetterball beim Volleyball, Badminton und Tennis.

Werferfahrungen sollen bereits in der Grundausbildung der Vorschule und Unterstufe gesammelt werden. Werfen lernen Kinder nur, wenn ihnen viele und vielfältige Spiel- und Übungsmöglichkeiten angeboten werden: Werfen im Freien mit Tannzapfen, Steinen usw.

Schülerinnen und Schüler, welche in der Kindheit werfen gelernt haben, bringen günstige Voraussetzungen und wichtige Grundlagen in vielen Situationen, in Sportarten und Sportspielen, mit.

➔ Laufschuhe:  
Vgl. Bro 1/1, S. 45

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



## 3 Lernen und Lehren

### Bewegungen bewusst lernen

Der Fertigkeitserwerb führt von den motorischen Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen über Variationsformen zur individuell optimalen Technik. Dies bedeutet, dass im Sportunterricht auf den unteren Stufen spielerisch-ganzheitlich gelernt und geübt wird. Auf der Sekundarstufe kann sich das Lernen zunehmend an spezifischen Techniken orientieren. Im Sinne einer vielseitigen motorischen Entwicklung soll die *Beidseitigkeit*, das links- und rechtshändige Erlernen und Üben von Fertigkeiten, auf allen Stufen konsequent entwickelt und gefördert werden.

Qualitatives Bewegungslernen basiert weniger auf der *Aussensicht* als auf der *Innensicht*: Beim Entwerfen eines Bewegungsprogramms helfen den Lernenden nicht in erster Linie Hinweise zu Einzelheiten, die an einer Bewegung von aussen beobachtet werden, sondern vielmehr Informationen darüber, was beim Vollzug einer Bewegung bewusst wahrgenommen, empfunden und erlebt wird.

Auch bei den Fehlerkorrekturen ist besonders wichtig, was die Lernenden beim Vollzug beabsichtigen, was sie *wahrnehmen*, mit ihren Sinnen spüren (*verarbeiten*), und nicht nur, was die Beobachtenden sehen (*ausführen*).

Das Bewegungsgefühl entwickelt sich durch die Verarbeitung und Speicherung komplexer *Sinnes-Informationen* beim Bewegungshandeln. Das Wahrnehmen und Reflektieren des Handelns sollte bereits beim Erwerben und später konsequent beim Anwenden systematisch gefördert werden.

### Kindgerecht und stufengemäss

Dem Bedürfnis nach spontanem, entdeckendem Bewegen der Kinder im Vorschulalter muss ebenso entsprochen werden wie der kritisch distanzierten Einstellung der Heranwachsenden gegenüber einzelnen Übungsformen. Interessante, niveaugerechte und differenzierte Aufgabenstellungen, welche zur Auseinandersetzung mit den Lerninhalten und -situationen herausfordern, können den Lernerfolg entscheidend beeinflussen.

Kinder und Jugendliche suchen Herausforderungen. Sie finden solche beispielsweise beim gemeinsamen oder selbständigen Lösen von interessanten, altersgerechten Bewegungsaufgaben (*Erwerben*), in geschickt arrangierten, vielseitigen Lerngelegenheiten (*Anwenden*) und beim abwechslungs- und variantenreichen *Gestalten* von Bewegungs- und Handlungsmustern.

### So ganzheitlich wie möglich – so strukturiert wie nötig

Bewegungen sollen zuallererst *ganzheitlich* vermittelt werden. Erst wenn die Bewegungs-Grundmuster gefestigt sind, werden Teilaspekte der Bewegung hervorgehoben. Das bedingt, dass der Übungsanlage, den Lernbedingungen und der Wahl von Lernhilfen grosse Aufmerksamkeit geschenkt wird. Lehrende sollen an Bewegungserfahrungen der Kinder und der Jugendlichen anknüpfen.

- *Bewegungen bewusst lernen*
- *Kindgerecht und stufengemäss*
- *So ganzheitlich wie möglich – so strukturiert wie nötig*
- *Fähigkeiten entwickeln – Fertigkeiten erwerben*
- *Individualisieren und Differenzieren*

➔ Wahrnehmen – verarbeiten – ausführen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 51

➔ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 f.

➔ Erwerben – Anwenden – Gestalten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

➔ Ganzheitlich:  
Vgl. Bro 1/1, S. 60;  
«E-A-G-Modell»:  
Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

Dazu eignen sich Aufforderungen wie: «Versucht...!», «Gelingt es...?» usw. Mit solchen Fragen werden Schülerinnen und Schüler zum *Ausprobieren* und zum *Sammeln von Erfahrungen* herausgefordert. Nicht nur für Kinder, sondern auch für Jugendliche ist es spannend, motivierende Bewegungsaufgaben im Laufen, Springen oder Werfen zu lösen.

Phasen des Ausprobierens, Erkundens und Entdeckens werden durch solche des *Nachmachens* abgelöst. Oft fördert das Vorzeigen durch die Lehrperson oder durch Schülerinnen oder Schüler das Lernen und die Motivation.

Die Wahl des Lehr-Lern-Weges richtet sich nach dem Lernziel. Geht es z.B. um Sprungerfahrungen, dann eignet sich entdeckendes Lernen (selbstbestimmtes Handeln, offener Lernweg). Soll jedoch eine bestimmte, vorgegebene Fertigkeit oder normierte Technik (z.B. Flop-Technik) erworben werden, dann wird nach einer Probierphase der Bewegungsablauf systematisch vermittelt (fremdbestimmtes Handeln; strukturierter Lernweg). Wenn die Lernenden die wichtigsten Kriterien kennen, sind sie in der Lage, in Kleingruppen mit- und voneinander zu lernen und ihr Handeln gemeinsam zu organisieren (mitbestimmtes Handeln; z.B. Werkstattunterricht).

### Fähigkeiten entwickeln – Fertigkeiten erwerben

Wenn eine Fertigkeit (z.B. Wurftechnik mit 3-Schritt-Anlauf) erworben wird, dann sind entsprechende *Fähigkeiten* notwendig. Nach dem Bewegungs-Lernmodell (➔ vgl. Bro 1/1, S. 48) wird der Bewegungsablauf zuerst in einer Grobform erworben. Dann wird diese *Fertigkeit* vielseitig geübt und angewendet.

Ist der 3-Schritt-Anlauf gefestigt, bildet diese Fertigkeit wiederum die Voraussetzung (Fähigkeit), um den 5-Schritt-Anlauf mit dem Speer zu lernen. Der Lernprozess wird durch erneutes Erwerben fortgesetzt (Speerwürfe unter lernerleichternden Bedingungen). Wenn die Grobform des 5-Schritt-Anlaufes mit Abwurf und Stoppschritt beherrscht wird, kann diese Fertigkeit wiederum erweitert und gestaltet werden (z.B. den Anlauf verlängern und den Abwurf beschleunigen).

### Individualisieren und Differenzieren

Die Schülerinnen und Schüler bringen verschiedene Voraussetzungen mit. Einige sind auf der «Lernspirale» weiter oben, andere weiter unten (➔ vgl. Abb. rechts). Damit alle Lernenden optimal gefordert und gefördert werden können, müssen unterschiedliche Lernziele gesetzt sowie *individualisierende und differenzierende* Unterrichtsformen ausgewählt und angeboten werden. Beispiele:

- Lernen und Üben in Leistungsgruppen
- Gleiche Aufgabenstellungen – unterschiedlicher Schwierigkeitsgrad
- Lernen und Üben in Neigungsgruppen (z.B. beim Training der «Lieblingsdisziplin»)

➔ Lernen durch Vorzeigen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 68

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



In einer Schulklasse stehen die Lernenden an verschiedenen Orten auf der «Lernspirale».

## 4 Unterrichten

### 4.1 Planen

#### Voraussetzungen

Unterschiedlichen Begabungen und Interessen der Lernenden ist durch geeignete organisatorische Massnahmen Rechnung zu tragen. Bereits bei der Planung sind individuelle Lernziele und differenzierende Lernangebote vorzusehen und dem Lernort (situative Voraussetzungen) anzupassen.

Laufen, Werfen und Springen wird oft auf öffentlichen Anlagen durchgeführt. Dies setzt voraus, dass sich die Lehrperson vorgängig informiert (Benützbarkeit des Rasens und des Materials, allfällige Veranstaltungen, gleichzeitige Benützung durch andere Klassen usw.). Wenn die Lehrperson vor Lektionsbeginn auf dem Platz anwesend ist, kann sie mit den eintreffenden Schülerinnen und Schülern bereits das Material bereitstellen und Vorbereitungen treffen.

#### Inhalte, Ziele, Akzente

Auf der Unterstufe ist die Lehrperson weitgehend für die Planung der Lerninhalte zuständig. Mit zunehmendem Alter sollen die Schülerinnen und Schüler bereits bei der Planung mitbestimmen. Wer beim Lernen, sei es beim Erwerben, Anwenden oder Gestalten, individuelle Ziele setzen darf, ist motivierter, als wer diese Ziele immer vorgegeben erhält.

Die Inhalte der Broschüren 4 in den Bänden 2 bis 6 entsprechen einem systematischen Aufbau. Es wird empfohlen, pro Jahr 2–3 -Übungen als Lernziele und Lernkontrollen festzulegen und diese systematisch zu üben. Dazu eignen sich die Leichtathletik-Tests 1–3. Die Auswahl solcher -Übungen ( siehe Randspalte in den Praxisseiten der Stufenbände) kann auch den Lernenden überlassen werden. Allerdings müssen sowohl der Lernweg wie auch die Beobachtungs- und Beurteilungskriterien allen bekannt sein.

#### Lehr- und Lernwege

Schülerinnen und Schüler jeder Altersstufe sind besonders motiviert, wenn der Inhalt abwechslungsreich und – vor allem auf der Unter- und Mittelstufe – spielerisch vermittelt wird. Es ist für die Lernenden anregender, wenn zwischen *fremd-*, *mit-* und *selbstbestimmtem* Handeln abgewechselt wird. Sie übernehmen dadurch die Verantwortung für ihr Handeln, sowohl als Lernende wie auch als Lehrende.

Mit zunehmendem Können wächst meistens auch die Motivation, einzelne Techniken systematisch und selbständig zu üben und zu verbessern. Je mehr die Lernenden angehalten werden, ihr eigenes Lernen und das Lernen anderer zu verstehen, desto eher sind sie in der Lage, sich und andere korrigieren und beraten zu können (Lernpartnerschaften).

Wenn Schülerinnen und Schüler als Lehrende eingesetzt werden, soll ihre Aufgabe mit ihnen genau definiert werden.

- *Voraussetzungen*
- *Inhalte, Ziele, Akzente*
- *Lehr- und Lernwege*

 Wenn möglich im Freien!



 Gemeinsam planen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 62

 Lernkontrollen, Tests, :  
Vgl. Bro 4/1, S. 11

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

## 4.2 Durchführen

### Einstimmen

Oft entscheidet sich bereits in dieser Phase durch die Art und Weise der Information, ob die Schülerinnen und Schüler motiviert sind und sich auf die bevorstehende Sequenz freuen. Wenn die weniger talentierten Schülerinnen und Schüler spüren, dass der bevorstehende Unterricht auch auf sie und ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist, dann sind auch sie zu begeistern.

Die Übungen zum *Aufwärmen* sollen einen Zusammenhang mit der darauffolgenden Sequenz haben. Dazu eignen sich Formen, bei denen das Material und die Bewegungselemente des Hauptteiles mit einbezogen werden. Auf der Unterstufe kann ohne systematisches Aufwärmen mit dem spielerischen Erwerben von Grundtätigkeiten begonnen werden, während auf der Oberstufe der Körper gezielt auf die bevorstehenden Belastungen vorbereitet werden muss. So sollte z.B. vor einer Hürdenlauflektion die Oberschenkel- und die Rumpfmuskulatur angemessen gedehnt und vor einer Wurflektion die Schultermuskulatur systematisch aufgewärmt werden. Jugendliche sollten sich an ein systematisches Aufwärmen und Einbewegen gewöhnen.

### Erwerben und Üben

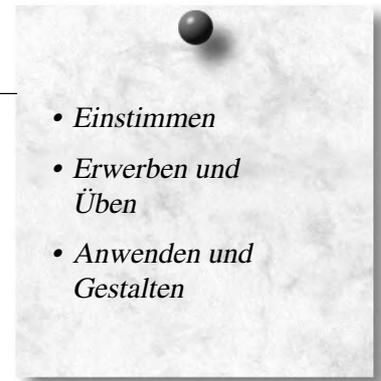
Zu Beginn des Lernprozesses eignen sich ganzheitliche Bewegungsaufgaben. Durch offene Aufgabenstellungen können mit der ganzen Lerngruppe erste Bewegungserfahrungen gesammelt werden. Beispiel: Vor einer Hochsprunglektion mit dem Ziel, die Flop-Technik zu erwerben, werden Bogenläufe und Absprunghilfen durchgeführt. Nach und nach werden Akzente auf einzelne Technik-Merkmale gesetzt: Der Bogenanlauf wird fixiert; der Absprung wird vorgezeigt und erklärt; die kontrollierte Landung wird begründet. Lernerleichternde Bedingungen, z.B. der Einsatz von Lernhilfen, können für Bewegungsaufgaben motivierend sein. Beispiel zum Thema *Springen*: Sprungbretter oder Kastenteile als Absprunghilfe; Leine, Spielbänder, Fähnchen als Orientierungshilfen. Oder beim *Werfen*: Reifen als Ziele hinlegen oder aufhängen usw.

### Anwenden und Gestalten

Wenn die Teilnehmenden die wichtigsten Kriterien kennen, kann in Halbklassen oder Lerngruppen weitergearbeitet werden. Während die Lehrperson den Lernprozess der einen Hälfte beobachtet und begleitet, bekommt die andere Hälfte einen Auftrag zum selbständigen Lösen. Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.

Die Lernsequenz kann mit einer gemeinsamen Spiel- oder Stafettenform abgeschlossen werden. Nach einer körperlich anstrengenden Lektion eignen sich entspannende Formen wie das Lockern der Beine, entspanntes Liegen und gezieltes Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Alle Schülerinnen und Schüler helfen beim Aufräumen. Wichtig: Alles Material kontrollieren und pflegen (z.B. Bälle zählen, Sand ausebnen, Geräte reinigen usw.).



➔ Aufwärmen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 66



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

➔ Den Unterricht abschließen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 73

## 4.3 Auswerten

### Lernresultat und Lernprozess auswerten

In einer seriösen Auswertung werden das Unterrichtsgeschehen reflektiert, der Lernprozess evaluiert und die Fortschritte ermittelt und beurteilt. Eine solche Auswertung ist eine wichtige Grundlage für die erneute Unterrichtsplanung.

Insbesondere beim Laufen, Springen und Werfen ist darauf zu achten, dass sich die Auswertung nicht ausschliesslich auf die Leistung im Vergleich mit anderen, sondern in erster Linie auf die eigene Leistung oder auf die eigene *Leistungssteigerung* bezieht. Der eigene Leistungsfortschritt bedeutet für die meisten Schülerinnen und Schüler die grösste Motivation.

Den Schülerinnen und Schülern muss auch die Möglichkeit angeboten werden, sich über den erlebten Unterrichtsverlauf zu äussern und allenfalls Verbesserungsvorschläge einzubringen.

### Leichtathletik-Tests als Lernkontrollen

Eine Serie von sechs Leichtathletik-Tests eignet sich als Lernkontrolle für alle Stufen. Die Tests basieren auf einem didaktischen Aufbau, sie sind attraktiv konzipiert und können von jeder Lehrperson ohne grossen (materiellen) Aufwand durchgeführt und ausgewertet werden. Die einzelnen Testaufgaben sind beschrieben und mit vorbereitenden Übungen versehen. Die Kriterien sind klar formuliert. Den Kern der Tests 1–4 bilden vier auf die *Bewegungsqualität* ausgerichtete Testaufgaben, bei denen die *Quantität* der erbrachten Leistung nicht gemessen wird. Der Test 5 leitet über zum Test 6, bei dem ausschliesslich quantitativ gemessen wird.

Die Teile der einzelnen Tests können über einen längeren Zeitraum verteilt oder zusammen absolviert werden. Es ist erlaubt, nicht bestandene Elemente zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen. Die Testübungen und die Beurteilungskriterien sind in den Praxisseiten der einzelnen Stufenbände beschrieben und mit dem -Signet gekennzeichnet.

### Gemeinsame und individuelle Ziele setzen

Neben den *gemeinsamen* Lernzielen, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollten, sind *individuelle* Lern- und Leistungsziele sowie entsprechende Lernkontrollen vorzusehen. Die Lernziele sowie die erreichten Resultate können z.B. in einem Sporthaft festgehalten werden. Bei der Festlegung einer Teilnote im Laufen, Springen oder Werfen ist Transparenz wichtig. Ob die Bewegungsqualität, der individuelle Leistungsfortschritt oder einfach die erzielten Messwerte (Meter und Sekunden) zählen, wollen und sollen die Schülerinnen und Schüler wissen.

Besonders interessierte Schülerinnen und Schüler sollten bei der Planung, Durchführung und Auswertung ihres Trainings unterstützt werden.

- *Lernresultat und Lernprozess auswerten*
- *Leichtathletik-Tests als Lernkontrollen*
- *Gemeinsame und individuelle Ziele setzen*
- *Die Leichtathletik-Tests im Überblick*

➔ Lernergebnisse ermitteln und beurteilen (Evaluation): Vgl. Bro 1/1, S. 76 ff.

➔ Das Unterrichtsgeschehen auswerten: Vgl. Bro 1/1, S. 75



➔ Testunterlagen und Abzeichen: Schweizerischer Leichtathletik-Verband

➔ Individualisieren: Vgl. Bro 4/1, S. 7; mit Bezug worauf wird evaluiert? Vgl. Bro 1/1, S. 78

Die Leichtathletik-Tests im Überblick

**Leichtathletiktests  
Tests d'athlétisme**

Schweizerischer Leichtathletikverband  
Fédération Suisse d'athlétisme

**Stufe / Niveau 1**  
**8 - 9 Jahre / ans**  
Allg. Koordinative Befähigung / Capacités de coordination  
- Ganzkörperstreckung / Extension complète du corps  
- Rhythmisierung / rythme

**Stufe / Niveau 2**  
**10 - 11 Jahre / ans**  
Allg. Koordinative Befähigung / Capacités de coordination  
- Ganzkörperstreckung / Extension complète du corps  
- Rhythmisierung mit Geräten / rythme avec engins

**Stufe / Niveau 3**  
**12 - 13 Jahre / ans**  
Körperhaltung / Tenue du corps  
- laufen, springen, werfen / course, saut, lancer

**Stufe / Niveau 4**  
**14 - 15 Jahre / ans**  
Bewegungsausführung / Exécution du mouvement  
- laufen, springen, werfen / course, saut, lancer

Bezug bei / Commande auprès du:  
Sekretariat SLV / FSA  
Postfach 8222  
3001 Bern

➔ Merkblatt und Broschüre:  
*Leichtathletik-Tests für Schule und Verein*

➔ Bezugsquelle:  
Sekretariat SLV

	Testübungen	Kriterien/Bemerkungen	Vorbereitende Übungen
2.1	<p><b>Bänklilauf</b></p> <p>Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben). 4 Langbänke mit einem, zwei und drei Schritten dazwischen überlaufen (hin und zurück). Anlauf und Auslauf ca. 5 m (Malstäbe).</p> <p>mind. 3 Schritte</p> <p>mind. 3 Schritte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schrittfolge muss stimmen</li> <li>Fussballenlauf</li> </ul> <p>Bemerkungen: Empfohlener Abstand: 2.50 m/3.50 m/5.50 m. Abstände müssen je nach Körpergrösse variiert werden, z.B. durch Schrägstellen der Bänke (siehe Skizze).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Überlaufen von Linien, Stäben, Schläuchen etc.</li> <li>Überlaufen von Hindernissen mit gleichem Abstand</li> <li>Überlaufen von Hindernissen mit unterschiedlichen Abständen.</li> </ul>

Ein Beispiel aus der SLV-Test-Broschüre

## Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

---

BERNETT, H.:	Leichtathletik im geschichtlichen Wandel. Schorndorf 1987.	Umfassende Aufarbeitung der Entwicklung der Leichtathletik
BUCHER, W. / STADLER, R.:	Erfolg mit beiden Seiten. Unterägeri/Dübendorf 1986.	Beidseitigkeit in verschiedenen Lebensbereichen, speziell im Tennis
FREY, G. / KURZ, D. HILDENBRANDT, E.:	Laufen, Springen, Werfen. Reinbek 1984.	Grundlagenwerk; Hintergrundinformationen für Lehrkräfte
HAHN, E.:	Kindertraining. blv. München 1982.	Grundlagen für das Leistungstraining mit Kindern
HOTZ, A.:	Praxis der Trainings- und Bewegungslehre. Frankfurt/Aarau 1991.	Wesentliches auf 176 Seiten
JOCH, W. (Hrsg.):	Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining. Aachen 1991.	Ein umfassendes Werk für die Grundausbildung
HABERKORN, Ch. / PLASS, R.:	Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen. Lauf und Sprung, Wurf. Frankfurt a.M. 1992.	Hilfreiche Skizzen und Übungsformen für die Leichtathletik in der Schule
MURER, K.:	Leichtathletik in der Schule in: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf 1994 <sup>8</sup> .	Übersichtlich dargestellt, sehr hilfreich für den Leichtathletikunterricht in der Schule, ergänzt mit 1003 Ideen für die Praxis
SCHAFFER, R.:	Schülerleichtathletik. Trainer-Bulletin des SLV. Bern 1989.	Als Ergänzung hilfreich; Lektionsbeispiele
SCHMIDT, P. u.a.:	Leichtathletik Training. Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer. Philippka. Münster.	Aktuelle Praxisbeiträge für Schüler- und Jugendleichtathletik

---

### Video-Filme:

ESSM:	Serie Leichtathletik mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.
ESSM:	Laufen: Biomechanische und medizinische Aspekte. Magglingen 1985.
ESSM:	Leichtathletiktests. Serie 1: 1–4; Serie 2: 5/6.

---

### Adressen:

---



# 5

Lehrmittel Sporterziehung Band 1 Broschüre 5



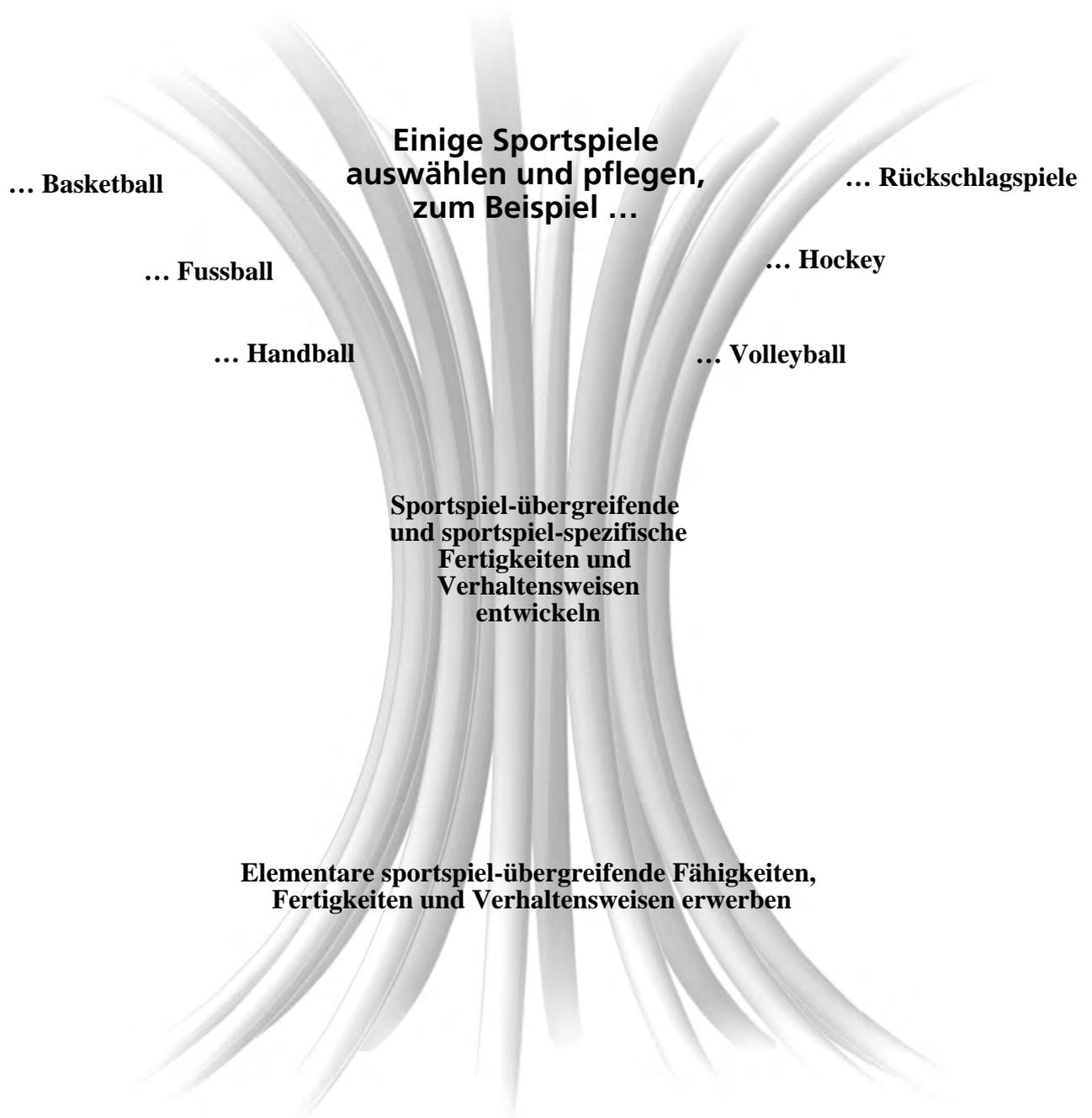
# Spielen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 5 auf einen Blick

---



Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten (z.B. Spielverständnis), Fertigkeiten (z.B. Werfen und Fangen) und Verhaltensweisen (z.B. Fairness, Teamfähigkeit) und erleben Spielen als etwas Spannendes, Attraktives und Befriedigendes.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Allein, zu zweit und in der (kleinen) Gruppe spielen
- In originellen Spielräumen, mit attraktivem Spielmaterial, in mehrheitlich offenen Spielsituationen Entdeckungen und grundlegende Spielfähigkeiten erwerben
- Spiellandschaften, Lauf-, Neck-, Sing- und Fangspiele erleben



Vorschule

- In offenen Spielsituationen eigene Formen und Spielregeln entwickeln und anwenden
- Regeln gemeinsam aushandeln, akzeptieren und einhalten
- Gemeinsam bekannte Spielformen erweitern oder variieren
- Vielfältige materiale, räumliche und zeitliche Spielerfahrungen sammeln
- Sich in ein Team einordnen und fair mitspielen



1.–4. Schuljahr

- Einfache technische und taktische Elemente sportspiel-übergreifend lernen, vielseitig anwenden und gestalten
- Grundlegende Spielregeln entwickeln
- Einige Sportspiele in einer schulgemässen Form spielen
- Sich in ein Team einordnen und fair spielen



4.–6. Schuljahr

- Spielerische Grundhaltung und faires Verhalten pflegen
- Sportspiel-übergreifende Fertigkeiten üben
- Andere Spiele – auch aus fremden Kulturen – spielen
- Umgang mit Gewalt, Aggression, Fairness, Spielregeln, schwachen Spielerinnen oder schwachen Spielern thematisieren
- 1-2 Sportspiele schwerpunktmässig ausüben



6.–9. Schuljahr

- Einige Team-Sportspiele über längere Zeit intensiv pflegen
- Technische und taktische Fähigkeiten anwenden und gestalten
- Im Interesse der gesamten Spielgruppe fair spielen
- Neue und alte Spiele (wieder) entdecken und gestalten



10.–13. Schuljahr

- Das *Sportheft* enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Spielideen für die Freizeit, Spielregeln, Spielmaterial, Jonglieren, Fairness usw.

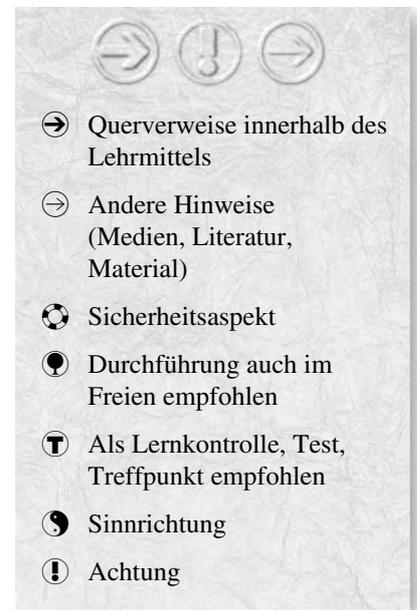


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Sinn und Bedeutung des Spielens</b>	
• Wesensmerkmale des Spiels	2
• Spielentwicklung	2
• Spiel im Wandel der Geschichte	3
• Sinnrichtungen	4
<b>2 Inhalte und Ziele</b>	
• Variationen der Spiele	5
• Spiele im Sportunterricht	5
• Spielstruktur und Spielelemente	6
• Spielfähigkeit und Spielverständnis	6
<b>3 Lernen und Lehren</b>	
• Erwerben – Anwenden – Gestalten	7
• Mit- und selbstbestimmtes Handeln ermöglichen	7
• Spiele lernen und lehren	8
• Spiele spielen – Strukturen anpassen	9
• Sportspiele spielen – Strukturen übernehmen	10
• Spiele lernen und lehren – auf einen Blick	12
<b>4 Unterrichten</b>	
<b>4.1 Planen</b>	
• Voraussetzungen	13
• Inhalte, Ziele, Akzente	13
• Lehr- und Lernwege	13
<b>4.2 Durchführen</b>	
• Einstimmen	14
• Spiele in Gang bringen	14
• Spiele beobachten, leiten und begleiten	14
• Spiele abschliessen	14
<b>4.3 Auswerten</b>	
• Spielverlauf analysieren	15
• Konflikte lösen	15
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	16



# 1 Sinn und Bedeutung des Spielens

## Wesensmerkmale des Spiels

Für den spielenden Menschen bedeutet das Spiel gelebte Wirklichkeit, gestaltete Zeit. Im Spiel, im Umgang mit Spielobjekten und in der Auseinandersetzung mit den Mitspielenden erleben wir uns selber in Momenten der Spannung – des Gelingens, aber auch des Nichtgelingens –, der Freude und Befriedigung, aber auch der Enttäuschung. Jedes Spiel ist gewissermaßen ein Experimentierfeld, in dem die Spielenden Erfahrungen sammeln, agieren und reagieren. Sie werden so zu Erfahrenen, die aus eigenem Erleben wissen, wie sie mit bestimmten Spielobjekten in bestimmten Situationen umgehen können. Dabei lernen sie sich selber und andere besser kennen.

Die Spieldefinition des Philosophen HUIZINGA (1938) ist immer noch zeitgemäß: «Spiel ist eine freiwillige Handlung oder Beschäftigung, die innerhalb gewisser festgesetzter Grenzen von Zeit und Raum nach freiwillig angenommenen, aber unbedingt bindenden Regeln verrichtet wird, ihr Ziel in sich selber hat und begleitet wird von einem Gefühl der Spannung und Freude und einem Bewusstsein des <Andersseins> als das <gewöhnliche> Leben.»

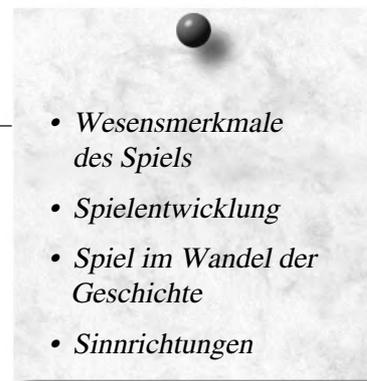
Die *Spielspannung* ist ein wesentliches Merkmal des Spiels. Sie lässt sich mit folgenden Gegensätzen kennzeichnen: Konzentration und Zerstreuung; Sicherheit und Ungewissheit; Staunen und Lachen; Freude und Enttäuschung; Angriff und Verteidigung; Aktion und Reaktion; Erwartung und Überraschung; Niedergeschlagenheit und Begeisterung; Kleinsein und Mächtigkeit; Freiheit und Reglementierung; Fremdbeurteilung und Selbsterfahrung; Alleinsein und Geborgensein; Berechnung und Zufall; Gelingen und Nichtgelingen.

## Spielentwicklung

Jüngere Kinder erfinden und gestalten ihre Spiele weitgehend selber. Im Verlauf der Schulzeit lernen sie die überlieferte Spielkultur kennen. Dieses Kulturgut ist vielfältig und kann, je nach der Spielidee, in verschiedenen Sozialformen gepflegt werden: *alleine*, *zu zweit* oder *in der Gruppe*.



Je nach Zielsetzung werden Akzente gesetzt: *miteinander*, *nebeneinander* oder *gegeneinander*. Entscheidend ist in jeder einzelnen Situation, was wir mit einem Spiel beabsichtigen, welchen *Sinn* wir dem Spiel bzw. der Spielform geben.



- *Wesensmerkmale des Spiels*
- *Spielentwicklung*
- *Spiel im Wandel der Geschichte*
- *Sinnrichtungen*

➔ *Sinnrichtungen*:  
Vgl. Bro 1/1, S. 6 ff.;  
speziell beim Spielen:  
Vgl. Bro 5/1, S. 4

➔ *Die 4 «-einander»*:  
Vgl. Bro 1/1, S. 22 ff.

### Spiel im Wandel der Geschichte

**Spiel und Entwicklung:** Ist das Spiel nicht bloss ein nutzloser Zeitvertreib? In der Vergangenheit hat man in der Schule lange Zeit das Spielen dem ernsthaften Lernen und Arbeiten gegenübergestellt, obwohl dem Spiel bei genauerem Hinsehen eine entscheidende Bedeutung für das Lernen zukommt. Erst nachdem HUIZINGA (1938) seine Ergebnisse über den «homo ludens» publiziert hatte, erkannte man den Stellenwert des Spiels für die Schule und das Lernen. Heute betont die Psychologie die bedeutsame Rolle des Spiels für die intellektuelle und motorische Entwicklung des Kindes.

**Spiel und Kultur:** Das Spiel steht in enger Verbindung mit kultischen Traditionen, seien es die Stiersprünge auf Kreta, die etruskischen Gladiatorenkämpfe anlässlich von Begräbnisfeiern in der Antike oder die rituellen Ballspiele der Azteken im vorkolumbianischen Amerika. Ist das Spiel ein Produkt der Kultur oder Schöpfer von kulturellen Werten? In jedem Fall beeinflusst es die Geschichte, indem es die menschliche Gesellschaft in Haltungen und Verhalten mitprägt – und umgekehrt.

**Spiel und Politik:** Das Spiel war und ist auch mit der Politik verknüpft. Die Olympischen Spiele im klassischen Griechenland waren Ausdruck einer nationalen, hellenischen Identität. Durch die römischen Zirkusspiele sicherten sich die politischen Machthaber ihre Wählerschaft. Wenn heute eine Nation ohne Medaille von Olympischen Spielen nach Hause kommt, dann bedeutet dies für viele nicht nur eine sportliche, sondern auch eine politische Niederlage. Wenn sich jedoch Sportler im Rahmen von sportlichen Veranstaltungen auch politisch engagieren, dann sagen wiederum viele Politiker und Offizielle, Sport habe nichts mit Politik zu tun.

**Spiel und Wirtschaft:** Generell lässt sich das Spiel nicht unabhängig von den kulturellen und wirtschaftlichen Bedingungen der jeweiligen Epochen betrachten. Im 20. Jahrhundert wurden der Sportartikelkonsum, der Profistatus von Spielerinnen und Spielern und die wirtschaftlichen Interessen, die mit grossen Sportanlässen verbunden sind, wesentliche Faktoren der Volkswirtschaft. Die Vermarktung von verschiedensten Produkten im Zusammenhang mit sportlichen Veranstaltungen spielt eine wichtige Rolle. Ohne Sponsoren und (Banden-)Werbung könnten grosse Sportvereine (z.B. Fussball- oder Eishockeyclubs) nicht mehr existieren.



### Sinnrichtungen

Je nach Alter, Können und Erwartung erleben die Teilnehmenden eine Spielsituation unterschiedlich. Während die einen ihre Spiellust befriedigen wollen, geht es anderen mehr um das Gemeinsame, das Dabeisein, und wieder andere wollen um jeden Preis gewinnen oder sich intensiv bewegen. Eine ausgewogene Spielerziehung versucht deshalb, Spielsituationen vielfältig und angepasst zu arrangieren.

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



**Durch Variationen in der Spielgestaltung kommen verschiedene Sinnrichtungen zum Tragen. Je besser den Spielerwartungen und Spielerfahrungen der Beteiligten entsprochen wird, desto eher wird das Spiel zum Erlebnis.**

## 2 Inhalt und Ziele

### Variationen der Spiele

Seit jeher hat der Mensch gespielt, und das Spiel hatte immer eine wichtige kulturelle Funktion. Der Spieltrieb des Menschen hat zu vielfältigen Spielformen geführt: Glücksspiele, Denkspiele, Darstellungsspiele, Bewegungsspiele und Sportspiele. Obwohl sich diese Spiele in ihren Ausprägungen voneinander unterscheiden, haben sie in ihrer ursprünglichen Form einige typische Gemeinsamkeiten: Sie sind freiwillig, geordnet, spannend, zweckfrei, regelgebunden und unsicher im Ausgang.

- *Variationen der Spiele*
- *Spiele im Sportunterricht*
- *Die Spielelemente*
- *Die Spielfähigkeit*

Der Ursprung liegt im Spieltrieb des Menschen	Der Spieltrieb führte zu verschiedenen Spielarten	Die Spielarten und -formen verändern sich im Verlauf der Zeit
Spiele	<b>Glücksspiele</b>	Kartenspiele Roulettespiele Brettspiele Würfelspiele Andere Glücksspiele
	<b>Denkspiele</b>	Schachspiele Skatspiele Computerspiele
	<b>Darstellungsspiele</b>	Rollenspiele Pantomime Tanzspiele Geschicklichkeitsspiele; Jonglieren Akrobatische Spiele
	<b>Bewegungsspiele</b>	Laufspiele Fangspiele Gleichgewichtsspiele Wurfspiele Ballspiele
	<b>Sportspiele</b>	Handballspiele Fussballspiele Basketballspiele Volleyballspiele Rückschlagspiele Hockeyspiele Andere Sportspiele

### Spiele im Sportunterricht

Die *Spielerziehung* soll nicht ausschliesslich die normierten Sportspiele sowie deren Techniken und Verhaltensweisen vermitteln, sondern immer wieder das Wesentliche, nämlich die *Spielidee* und das *Spielerische* im Spiel, aufgreifen. Darum haben auch die *kleinen Spiele* ihren Stellenwert, obwohl in gewissen Spielformen durch das Wegrennen und Ausweichen vor dem Ball ein Verhalten eingeübt wird, welches in Sportspielen ungeeignet ist.

Entscheidend ist:

- worum es geht (Spass, Konditionstraining, taktisches Verhalten),
- was gelernt und geübt werden soll (schnelles An- bzw. Abspielen, Freilaufen und Decken, schnelles Reagieren, Kooperieren),
- wie das Spiel besser in Schwung gebracht werden kann (Regeln ändern).

➞ Verhaltensweisen durch kleine Spiele:  
Vgl. Bro 5/1, S. 12

## Die Spielelemente

Die komplexe *Spielstruktur* setzt sich aus einzelnen *Spielelementen* zusammen: Spielgruppe, Spielhandlung, Spannung, Umfeld, Zusammenspiel, Regeln, Spielerinnen und Spieler. Diese Elemente sind auf dem «Spielball» dargestellt. Je nach Voraussetzungen (Alter, Können usw.) müssen einzelne Elemente den Beteiligten angepasst werden. Schülerinnen und Schüler haben individuelle Spielerfahrungen und Spielvorstellungen und bringen deshalb unterschiedliche *Erwartungen* und *Voraussetzungen* mit. Was für die einen Spannung, Abenteuer und Lust auslöst, kann für andere Frustration, Stress oder Angst bedeuten. Es muss deshalb immer versucht werden, den einzelnen Schülerinnen und Schülern gerecht zu werden, sie in den Spielprozess zu integrieren und die Spielstrukturen ihren Voraussetzungen anzupassen. Dies kann geschehen, indem einzelne Spielelemente besonders analysiert und den Spielenden angepasst werden, z.B.:



- *Raumaufteilung/Umfeld*: In mehreren Gruppen und Spielräumen spielen und dadurch die Spielübersicht erleichtern (Kleinfeldspiele).
- *Bildung von Kleinspielgruppen*: Die Chance auf Erfolg für mehrere Spielende ermöglichen (z.B. durch mehrere Zielobjekte).
- *Anpassung der Spielhandlungen*: Die Schwierigkeit und die Spielvarianten dem Können der Spielenden anpassen (verschiedene Schwierigkeiten).
- *Anpassung der Spielregeln*: Die Regeln dem aktuellen Spielverständnis und den Spielfähigkeiten der Beteiligten anpassen. Die Spielenden sollen sich der Spielidee und den vereinbarten Spielregeln unterordnen oder aber Vorschläge machen, wie die Attraktivität verbessert oder die *Spielspannung* aufrechterhalten werden kann.

## Die Spielfähigkeit

Das Ziel der Spielerziehung ist die umfassende, ganzheitliche *Spielfähigkeit* sowie *faïres Verhalten* und *Handeln* im Spiel. Lehrerinnen und Lehrer sollen diese *spielerische Grundhaltung* fördern. Die spielerzieherischen Massnahmen dürfen den Erlebniswert für die Spielenden nicht beeinträchtigen.

Durch einen systematischen Aufbau der oben aufgeführten *Spielelemente* entwickelt sich das *Spielverständnis*. Die Spielenden lernen mit der Zeit, Spiele selbständig zu inszenieren, anzupassen, zu verändern und dadurch die *Spielspannung* zu bestimmen. Sie erleben auf diese Art das Spiel als ein komplexes System, als Netzwerk gegenseitig voneinander abhängiger Elemente, erfahren sich dabei als regulierende Teile im Spiel und lernen, die ablaufenden Spielprozesse zu steuern.

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

➔ Selbständig: Vgl. Bro 1/1, S. 60

## 3 Lernen und Lehren

### Erwerben – Anwenden – Gestalten

Bei allen Aufgabenstellungen, sei es beim Erwerben, Anwenden oder Gestalten (→ Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.), ist die Spielaufgabe so zu stellen, dass für alle Beteiligten die *Spielspannung* (Gelingen – Nichtgelingen) und die vereinbarte *Spielidee* erhalten bleiben (z.B. beim Erlernen des Volleyballspiels: den Ball möglichst lange in der Luft halten, ohne dass er zu Boden fällt). Wenn grosse Gruppen im Spiel unterrichtet werden, sind *individualisierende Formen* zwingend. Während z.B. für die einen das genaue Zuspiel kein Problem darstellt, haben andere Mühe, den Ball genügend weit zu werfen.

### Mit- und selbstbestimmtes Handeln ermöglichen

In der Masse, wie Kinder und Jugendliche ein Spiel verstehen und somit auch spielen können, werden sie fähig, dieses mit zunehmender Komplexität selbständig weiterzuentwickeln. In diesem Sinne verlangen vielseitig inszenierte Spielgestaltungsprozesse bei den Spielenden *selbstbestimmtes* und *mitbestimmtes* Handeln (→ Vgl. Bro 1/1, S. 54). So werden z.B. die Spielregeln gemeinsam ausgehandelt. Je mehr nämlich die Teilnehmenden «ihre» Regeln selber verstehen, entwickeln und mitbestimmen, desto weniger braucht es eine Spielleitung von aussen. Wenn immer möglich regeln und leiten die Spielenden ihre Spiele selber. Dies erfordert von der Lehrperson hohe Aufmerksamkeit: Sie beobachtet den Spielverlauf, bringt Ideen ein, nimmt Vorschläge der Spielenden auf und regt zum Nachdenken und Ausprobieren an.



- *Erwerben – Anwenden – Gestalten*
- *Mit- und selbstbestimmtes Handeln ermöglichen*
- *Spiele lernen und lehren*
- *Spiele spielen – Strukturen anpassen*
- *Sportspiele spielen – Strukturen übernehmen*
- *Spiele lernen und lehren – auf einen Blick*

### Spiele lernen und lehren

Der methodische Aufbau eines Spiels kann ganz verschieden erfolgen, sowohl vom Allein-Spielen oder vom Spiel zu zweit als auch vom Spiel einer Gruppe aus. In allen drei Sozialformen ist das Spielen nebeneinander, mit- oder füreinander und gegeneinander möglich.

**Allein spielen:** Das *allein* spielende Kind bewegt sich, entdeckt seine Umwelt und lernt viele Spielobjekte und Spielmöglichkeiten kennen. Dabei erfährt es die Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten in Raum und Zeit (Grösse, Schwere, Beschaffenheit, Elastizität, Spring- und Flugeigenschaften u.a.). Diese Erfahrungen führen zu grundlegenden Spielfähigkeiten, die beim Spielen zu zweit und im Team wichtige Voraussetzungen bilden. Auch für allein Spielende sind Formen *neben anderen* und *gegen andere* möglich.

#### Hinweise für die Spielerziehung (allein spielen):

- Vielseitige Erfahrungen und Entdeckungen ermöglichen.
- Offene Aufgabenstellungen arrangieren.
- Spiellandschaften und Spielmaterialien bereitstellen.

**Zu zweit spielen:** Im Spiel *miteinander* stellen sich die Spielenden auf ihre Mitspielenden ein. Sie sammeln soziale Erfahrungen und lernen, die persönlichen Bedürfnisse und Wünsche anzupassen. Das Verhältnis zu den Mitspielenden wird ebenso wichtig wie der Bezug zum Spielobjekt. Im Spiel *nebeneinander* werden die Spielhandlungen bereits von einem oder mehreren Partnern beeinflusst (Material und Raum teilen, gegenseitiges Nachahmen, miteinander sprechen). Im Spiel *gegeneinander* wird Erfolg oder Misserfolg erlebt. Man misst sich mit dem Gegenüber und erfährt die Grenzen der eigenen Spielfähigkeit.

#### Hinweise für die Spielerziehung (zu zweit spielen):

- Reihenfolge «miteinander – nebeneinander – gegeneinander» einhalten.
- Kleine Gruppen bilden und dadurch eine hohe Intensität und eine gute Spielübersicht herstellen.
- Durch das «Spiel gegeneinander» Voraussetzungen für den Einstieg in die Teamspiele schaffen.

**In Gruppen spielen:** Spiele in Gruppen schaffen Situationen, in denen sich die Spielenden soziale Verhaltensweisen aneignen können. Auch hier gelten die drei Sozialformen *miteinander*, *nebeneinander*, *gegeneinander*. Wichtige Voraussetzungen für befriedigende Beziehungen untereinander können im Spiel in immer wieder neuen Spielsituationen geübt und erlebt werden. Das Bewusstsein, dass mein Gegner auch mein Partner ist, und die Fähigkeit, Spielregeln auszuhandeln und einzuhalten, sind zentrale Anliegen in dieser Phase der Spielerziehung.

#### Hinweise für die Spielerziehung (in Gruppen spielen):

- Ideen gemeinsam entwickeln.
- Sich in der Gruppe solidarisch verhalten.
- Zur Integration anderer beitragen und sich gegenseitig ermuntern.
- Konflikte gemeinsam lösen.

➔ Die 4 «-einander»:  
Vgl. Bro 1/1, S. 22

➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/1, S. 54



### Spiele spielen – Strukturen anpassen

Wenn Spiele gemeinsam entwickelt und gestaltet werden, dann sind die Spielstrukturen den Spielenden anzupassen. Dies erfolgt vorwiegend in Form von offenen Aufgabenstellungen. Der Entwicklungsprozess ist dabei ebenso wichtig wie das daraus resultierende Spiel.

Der Lehr-Lern-Prozess verläuft auf zwei Ebenen: *Reflektieren* (Auswerten und erneut Planen) und *Tun* (Durchführen). Dieser wechselseitige Prozess wird so oft wiederholt, bis die Spielspannung ein optimales Mass erreicht hat und ein «beherztes» Spielen möglich ist. Was das in der Praxis bedeutet, wird an folgendem Beispiel erläutert:

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

➔ Planen und Auswerten hängen zusammen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 61



- **Das Spiel wird geplant:** Die Spielidee wird von der Lehrperson oder von den Spielenden initiiert. Dabei sollen auftretende Schwierigkeiten möglichst selbständig überwunden werden. Dominierende Kinder hören zu und zurückhaltende lernen, sich auszudrücken. Neuen Ideen wird eine Chance gegeben. Die Lehrperson beobachtet und begleitet diesen Lern-Prozess.
- **Das Spiel wird durchgeführt:** Die Spielenden haben sich für eine Spielform und für bestimmte Regeln entschieden. Das Spiel wird erprobt. Die Spielenden müssen genügend Zeit haben, die Anfangsschwierigkeiten zu überwinden und sich ins Spiel einzuleben. Für die Lehrperson heisst das: Geduld haben, Zeit lassen, «Durststrecken» ertragen.
- **Das Spielgeschehen wird ausgewertet und erneut geplant:** Es werden Fragen gestellt wie: «Was ist gut? Was wollen wir ändern?» Beobachtungen (Aussensicht) werden mit den Erlebnissen und Erfahrungen der Spielenden verglichen (Innensicht). Daraus resultieren neue Erkenntnisse und Ideen, wie das Spiel besser oder anders gespielt werden kann.
- **Das Spiel wird erneut durchgeführt:** Diese Spielphase ermöglicht es, die gewonnenen Erkenntnisse umzusetzen. Im Wechsel von Spielanalyse (auswerten und neu planen) und einer erneuten Durchführung werden die Ideen weiterentwickelt. Die Lehrperson wirkt beratend und helfend, regt den Ideenfluss an, unterstützt die Entscheidungsfindung, ermuntert in schwierigen Phasen, leitet Diskussionen oder berät einzelne Spielgruppen.
- **Das Spiel wird wieder ausgewertet,** erneut geplant ... bis das Spiel «läuft».

### Sportspiele spielen – Strukturen übernehmen

Bereits auf der Mittelstufe macht sich bei den Schülerinnen und Schülern das Interesse an «richtigen» Sportspielen bemerkbar. Wer jedoch Spiele lernen will, die bestimmten Normen und Regeln unterliegen, muss spielspezifische Techniken und Verhaltensweisen übernehmen und sich den vorgegebenen Spielstrukturen anpassen. Wenn Sportspiele erfolgreich gelernt werden sollen, sind allgemeine und sportspiel-übergreifende Bewegungs- und Spielerfahrungen nötig. Diese Fähigkeiten sollten bereits auf der Unterstufe in vielfältiger Weise gefördert werden.

Wenn die Schülerinnen und Schüler für ein Sportspiel begeistert werden können, dann sind sie auch bereit, gezielt und ausdauernd vorgegebene Techniken zu üben. In dieser Phase wird deshalb ein strukturiertes und vorwiegend *fremdbestimmtes* Handeln empfohlen. Sobald die Spielenden ein minimales Können aufweisen, sollten sie möglichst bald zum *mit- und selbstbestimmten* Lernen und Üben angeleitet werden.

Die folgende Darstellung *allein*, *zu zweit* und *in der Gruppe* mit den Varianten *miteinander*, *nebeneinander* und *gegeneinander* dient für das *Erwerben*, *Anwenden* und *Gestalten* aller Sportspiele als Orientierungshilfe. Der Einstieg kann, je nach Absicht, irgendwo erfolgen.

➔ Stufenspezifische Spielformen: Vgl. Bro 5/Bände 2–6

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

➔ Erwerben – Anwenden – Gestalten: Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.



- *für mich allein*
- *neben anderen*
- *gegen andere*



- *miteinander*
- *nebeneinander*
- *gegeneinander*



- *miteinander*
- *nebeneinander*
- *gegeneinander*

#### **Allein: Mit einem Spielobjekt**

Durch Veränderung des Handlungsraumes, durch Variieren der Aufgabenstellung und durch Verbindung einzelner Techniken werden neben den koordinativen Fähigkeiten die Kreativität, das Improvisationsvermögen und die Freude am spielerischen Umgang mit dem Spielobjekt entwickelt.

Beispiele:

- *Für mich allein:* Den eigenen Ball auf verschiedene Arten prellen.
- *Neben anderen:* Auf dem Mittelkreis stehen und den Ball prellen sowie auf ein Signal hin zur gegenüberliegenden Seite des Kreises prellen.
- *Gegen andere:* Im Mittelkreis den Ball prellen und versuchen, anderen den Ball wegzuschnappen.



**Zu zweit: Mit einem Spielobjekt**

Durch Partnerübungen wird insbesondere die räumlich-zeitliche Orientierungsfähigkeit gefördert: sich in Bezug auf den Ball und den Partner anbieten, freistellen und freilaufen. Dadurch werden spezifische Handlungsmuster erfahren und im «Spielgedächtnis» gefestigt.

Beispiele:

- *Miteinander*: Zusammenspielen mit einem Spielgerät, unter Einbezug von Kopf, Händen und / oder Füßen.
- *Nebeneinander*: Neben anderen auf engem Raum zusammenspielen.
- *Gegeneinander*: Zu zweit möglichst mehr Pässe werfen und fangen als andere Zweier-Teams.

**Zu zweit: Mit einem Spielobjekt auf ein Ziel oder über ein Hindernis**

Aus dem freien Zusammenspiel in verschiedenen Räumen müssen improvisierte oder regelkonforme Zielobjekte (z.B. Eimer, Korb) getroffen oder Hindernisse (z.B. Leine, Netz) überspielt werden. Durch Variation der Grösse, der Höhe und der Anordnung der Zielobjekte im Raum werden die Flexibilität und die individuelle Spielfähigkeit gefordert und gefördert.

Beispiele:

- *Miteinander*: Sich einen Ball über eine Leine gegenseitig zuwerfen.
- *Nebeneinander*: Zu zweit neben anderen auf den gleichen Korb spielen.
- *Gegeneinander*: 1 gegen 1 mit eigenen Regeln auf ein Tor spielen.

**In der Gruppe: Mit- und nebeneinander auf ein Ziel oder über ein Hindernis**

Als Vorbereitung des Spielens gegeneinander sollte behutsam der Weg über das Miteinander und Nebeneinander beschritten werden. Dabei spielen zwei oder mehrere Partner oder Gruppen gleichzeitig nebeneinander im begrenzten Raum. Jede Gruppe spielt für sich und ist gleichzeitig bewegliches Hindernis für die anderen Spielenden. Die im gleichen Feld Agierenden stellen zwar schwer zu berechnende, aber noch keine bedrohenden Hindernisse dar (= *imaginäre Gegner*). Dadurch werden spezielle Spielerfahrungen gesammelt, die später beim Spielen gegeneinander wichtig sind, auch wenn hier noch keine direkte Konkurrenz vorhanden ist.

Beispiele:

- *Miteinander*: Ein Team spielt sich einen Ball unter erschwerten Bedingungen zu (z.B. nach jeder Ballberührung eine Zusatzaufgabe erfüllen).
- *Nebeneinander*: 4 Gruppen spielen sich ihre Bälle in einem begrenzten Raum zu. Sie dürfen sich gegenseitig nicht berühren oder behindern.

**In der Gruppe: Gegeneinander**

Die vorgängig gemachten Spielerfahrungen werden nun in vereinfachten Spielformen gegeneinander schrittweise erprobt. Die Spielenden gewöhnen sich an die schwierigere Situation im Kontakt mit den Gegenspielern. Die Einsicht, dass mein Gegner auch mein *Spielpartner* ist, bildet letztlich die Basis zum fairen Spielen.

Beispiel:

- *Gegeneinander*: Zwei Teams mit je 3 Spielenden spielen gegeneinander auf einen Korb oder ein Tor. Die Regeln werden vorgängig gemeinsam vereinbart und ihre Einhaltung entweder von den Spielenden selbst oder von einer Spielleitung kontrolliert.



---

## Spiele lernen und lehren – auf einen Blick

### **Spielstrukturen anpassen oder übernehmen**

Wenn Sportspiele gelernt werden, dann passen sich die Spielenden den vorgegebenen Spielstrukturen und Spielregeln an. Soll aber das Spielen um des Spielens willen im Zentrum stehen, werden die Spielstrukturen den Spielenden angepasst.

### **Handlungsorientiert und sportspiel-übergreifend unterrichten**

Beim Erlernen von Sportspielen wird von drei sozialen Bereichen ausgegangen: *Allein, mit dem Partner* oder *in der Gruppe*. Innerhalb dieser drei Bereiche können drei Akzente gesetzt werden: *Miteinander, nebeneinander* und *gegeneinander*. Sind vor allem das Spielen um des Spielens willen und die Gestaltung von Spielen zu verwirklichen, dann wird von einer Spielsituation ausgegangen. Diese wird so lange angepasst und verändert, bis das Spiel für die Beteiligten sinnvoll ist und ein «beherztes» Spielen möglich wird.

### **Handlungsfähigkeit im Spiel**

Das Ziel der Spielerziehung ist die *Handlungsfähigkeit im Spiel*. Diese zeigt sich in der Fähigkeit, einerseits traditionelle Spiele spielen zu können und andererseits Spiele selber zu initiieren, Spielprozesse zu regulieren und verändern zu können.

### **Fairness: ohne Angst, Aggression und Gewalt; faire Regeln**

Das faire Verhalten kann bereits bei einfachen Spielformen, aber auch in anderen Lernbereichen geübt werden. Fair Spielen heisst Spielen ohne Angst, Aggression und Gewalt. Fairness hängt auch entscheidend von den Regeln und der Spielorganisation ab. So fördern beispielsweise Spiele mit Ausscheiden Frustration und Aggression und Abtreffspiele mit harten Bällen zusätzlich sportspiel-ungünstige Verhaltensweisen (Wegrennen vor dem Ball, Vermeiden von Ballkontakten usw.).

### **Regeln laufend entwickeln**

So wenig Regeln wie möglich, so viele wie nötig. Die Regeln werden laufend entwickelt und den jeweiligen Spielsituationen und Spielbedürfnissen angepasst. Langsam und schrittweise erfolgt ein Integrieren und Anwenden der Sportspielregeln.

### **Taktik und Technik gleichzeitig entwickeln**

Taktik, als *Spielabsicht* verstanden, ist Teil des Spielgestaltungsprozesses. Die Spielenden entwickeln beim Spielen einerseits ihr eigenes taktisches Verhalten. Andererseits kann und soll die gemeinsame Taktik im Dialog mit allen Beteiligten erarbeitet werden. Die Taktik wird gleichzeitig mit der Technik entwickelt.

### **Die Idee, das Wesentliche, der Spielgedanke**

Jedem Spiel liegt ein Spielgedanke zugrunde. Auf jeder Könnensstufe gilt es, die *Spielidee*, die *Spielspannung* (Gelingen – Nichtgelingen) und das *Spielerische* im Spiel immer wieder zu suchen und zu erhalten, sonst verliert das Spiel seine Faszination.

### **Sportspiele oder Spielen um des Spielens willen**

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Spielerziehung und somit die Spielentwicklung: Stufe, Zielsetzung, Stimmung, Könnensstand, Motivation und Umfeld. Entscheidend ist die Absicht, die Sinnrichtung der Beteiligten.

---

## 4 Unterrichten

### 4.1 Planen

#### Voraussetzungen

Spiele gehören zu den beliebtesten Inhalten des Sportunterrichts. Die Schülerinnen und Schüler kommen aber mit verschiedensten Erwartungen und Erfahrungen: Die einen spielen in einem Klub, andere sind im Umgang mit Bällen ungeschickt und haben Angst, im Spiel blossgestellt zu werden. In der Spielerziehung müssen solche Schwierigkeiten erkannt und so aufgefangen werden, dass für alle Beteiligten ein befriedigendes Spielerlebnis ermöglicht wird. Solche Überlegungen müssen im Planungsprozess mit den Beteiligten angemessen berücksichtigt werden.

#### Inhalte, Ziele, Akzente

Bei der Auswahl von Spielen und Spielformen ist auf allen Lern- und Altersstufen darauf zu achten, dass die Idee, das *Wesentliche* eines Spiels sowie die *Chancengleichheit* und somit die *Spielspannung* (Gelingen – Nichtgelingen) erhalten bleiben. Für alle Stufen sind deshalb angepasste Ziele und Akzente zu setzen:

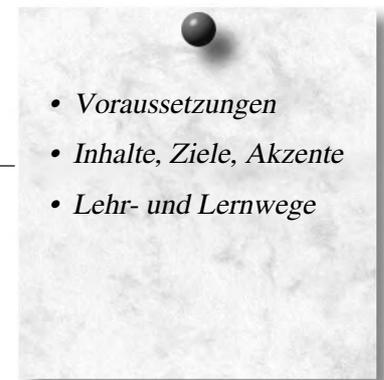
- In der *Vorschule* (➔ Band 2) und auf der *Unterstufe* (➔ Band 3) eignen sich verschiedene Kinderspiele.
- Auf der *Mittelstufe* (➔ Band 4) wird eine sportspiel-übergreifende Basis gelegt. Bereits werden einige Sportspiele gespielt, allerdings stufenangepasst, z.B. in Form von «Mini-Spielen».
- Auf der *Oberstufe* (➔ Bände 5 und 6) stehen die Sportspiele im Mittelpunkt. Einzelne Spiele werden während längerer Zeit geübt und gespielt.

#### Lehr- und Lernwege

Beim freien Spielen sind die Spielstrukturen den Spielenden anzupassen. Soll jedoch ein Sportspiel gelernt oder gelehrt werden, dann werden vorgegebene Strukturen übernommen und stufenangepasst angewendet.

Beim Erwerben eines Sportspiels kann zwischen *fremdbestimmten* Sequenzen (z.B. in Form einer Spielreihe) und *mitbestimmten* (z.B. Einbezug von Ideen der Spielenden) gewechselt werden. Während eines relativ offenen Spielgestaltungsprozesses ist oft eine ordnende, strukturierende Hilfestellung der Lehrperson notwendig. Auch wenn es um die Schulung einer speziellen Fertigkeit geht, darf das Spielen nicht zu kurz kommen. Die Bereitschaft, ein technisches Element zu üben ist grösser, wenn z.B. ein einzelnes Spielelement aus einer ganzheitlichen Spielsituation herausgegriffen, analysiert, dann isoliert geübt und wieder in den Spielverlauf integriert wird. Dieses G-A-G-Lernprinzip (**g**anzheitlich – **a**nalytisch – **g**anzheitlich) eignet sich gut für die Gestaltung bei Sportspielen.

Beim Spielen sollen die Spielenden einen grossen Freiraum bezüglich ihrer individuellen Fähigkeiten erleben und herzlich spielen können. Gut laufende Spielprozesse sollten daher nur ausnahmsweise unterbrochen werden, um technische oder taktische Zusammenhänge einsichtig zu machen.



➔ Inhalte der einzelnen Stufen:

Vgl. 3. Umschlagseite Bro 5/1

⚠ Häufigste Verletzungen bei Ballspielen sind Verstauchung oder Verrenkung der Finger- und Gelenke. «PECH»: Vgl. Bro 1/1, S. 30

➔ Strukturen anpassen oder übernehmen:

Vgl. Bro 5/1, S. 8 ff.

➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln:

Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.

## 4.2 Durchführen

### Einstimmen

Die Spiellust ist bei fast allen Kindern und Jugendlichen sehr gross. Sie freuen sich und können langen Erklärungen nicht konzentriert zuhören. Die Erläuterungen müssen deshalb kurz, für alle verständlich und motivierend sein, damit möglichst bald gespielt werden kann. Eine Spielktion soll mit einem Spiel oder einer Spielform beginnen, welche einen direkten Bezug zum folgenden Inhalt und zum Lernziel hat.

### Spiele in Gang bringen

Die Spielregeln werden erklärt oder in Erinnerung gerufen. Handelt es sich um ein unbekanntes Spiel, dann wird es nach den Erklärungen der Lehrperson von einer Spielgruppe demonstriert oder von einem Spielenden nochmals erklärt. Allfällige Fragen können jetzt gestellt und geklärt werden.

Wenn die Rahmenbedingungen bekannt sind, erfolgt die Einteilung in die *Spielgruppen*. Dies muss mit pädagogischem Feingefühl geschehen. Es empfiehlt sich, für eine längere Zeit ausgeglichene Spielteams zu bilden. Die Teambildung mit Auswählen durch die Schülerinnen und Schüler («Wählen») ist für die schwächeren Spielerinnen und Spieler demütigend. Auf diese Weise werden soziale und spielerische Rangordnungen unnötig verstärkt. Als Folge fühlen sich die weniger gut Spielenden schon vor Beginn des Spiels noch schwächer als sie eigentlich sind.

### Spiele beobachten, leiten und begleiten

Auch wenn alle Erklärungen noch so einleuchtend und die Spielregeln allen bekannt sind, kann es im Spiel zu Unsicherheiten oder zu Konflikten kommen. Es ist eine Aufgabe der Lehrperson zu entscheiden, ob und wann interveniert werden soll. Oft genügt schon der Blickkontakt mit einem Schüler bzw. einer Schülerin oder ein kurzer Hinweis, und schon «läuft» das Spiel wieder. Kommt es jedoch zu intensiven Auseinandersetzungen innerhalb eines Spiels, dann muss die Lehrperson beratend oder schlichtend eingreifen. Im gemeinsamen Gespräch werden die Ursachen gesucht, Unklarheiten beseitigt, Konflikte gelöst und allenfalls neue Spielregeln ausgehandelt.

Die Spielleitung kann auch den Spielenden übergeben werden. Auf diese Weise sehen sie, wie schwierig es ist, in kürzester Zeit korrektes von unkorrektem Verhalten zu unterscheiden und gleichzeitig noch zu beurteilen, wer in welcher Weise gegen die Spielregeln verstossen hat. Wer solche Erfahrungen als Beobachter oder Schiedsrichter selber gemacht hat, wird gegenüber problematischen oder gar falschen Schiedsrichterentscheidungen – auch bei ausserschulischen Sportspielen – toleranter.

### Spiele abschliessen

Nach Spielschluss besammeln sich alle nochmals. Die Spielspannung löst sich auf und die Teilnehmenden beruhigen sich. Das Spielmaterial wird ordentlich weggeräumt. Falls Konflikte oder Unklarheiten bestehen, werden diese ins folgende Auswertungsgespräch aufgenommen und dort besprochen.

- *Einstimmen*
- *Spiele in Gang bringen*
- *Spiele beobachten, leiten und begleiten*
- *Spiele abschliessen*



➔ Einteilung in Gruppen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 70

➔ Informieren:  
Vgl. Bro 1/1, S. 66

➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/1, S. 54

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

### 4.3 Auswerten

#### Spielverlauf analysieren

Wenn das Spiel zufriedenstellend erlebt wurde und problemlos verlaufen ist, kann eine Besprechung überflüssig sein. Eine anerkennende Schlussbemerkung der Lehrperson oder das Erwähnen einer speziellen Situation aus dem Spiel genügt in diesem Fall. Für allfällige Gespräche in den Spielteams oder in der ganzen Spielgruppe muss genügend Zeit eingeräumt werden.

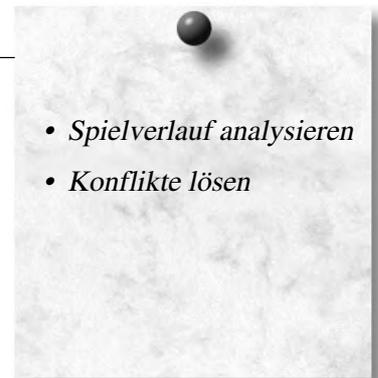
Wenn ein bestimmter Spielzug, eine Technik oder ein taktisches Verhalten geübt und trainiert worden ist, dann sollte das Lernresultat ausgewertet werden. Anregungen für Auswertungsgespräche:

- Das Spiel wird zuerst in den Teams besprochen. Dann besammeln sich die Spielgruppen und informieren einander.
- Die Spielenden werden aufgefordert, sich zu konkreten Fragen oder Problemen zu äussern. Die Fragen werden in der Gruppe diskutiert.
- Schülerinnen und Schüler, welche vom aktiven Spielen dispensiert worden sind, äussern ihre Eindrücke aus der Beobachterperspektive.
- Die Lehrperson beschreibt ihre Eindrücke, schildert den Spielverlauf, stellt Fragen und macht konkrete Vorschläge für die kommenden Spiele.
- Die wesentlichen Technikmerkmale werden anhand eines Reihenbildes oder einer guten Demonstration nochmals zusammengefasst.



#### Konflikte lösen

Die spieltypischen Eigenschaften wie Spannung, Dramatik, Sieg und Niederlage usw. erhitzen die Gemüter. Dies kann zum freudigen Spielen führen, aber auch Konflikte und Aggressionen auslösen. Falls im Spielverlauf Konflikte und Streitigkeiten auftreten, sollten diese entweder unverzüglich an Ort und Stelle oder anschliessend im Klassenzimmer besprochen werden. Die Lehrperson versucht, Ursachen zu finden und zu vermitteln.



➔ Umgang mit Störungen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 59

## Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

---

HOTZ, A. (Red.):	Handeln im Sport in ethischer Verantwortung. Schriftenreihe der ESSM Nr. 62. Magglingen 1995.	Gedanken über ethisches Grundverhalten und Fairness im Sport
HUIZINGA, J.:	Homo ludens. Versuch einer Bestimmung des Spielelementes der Kultur. Original Ndl. Haarlem 1938. Übersetzung/Neubearbeitung: NACHOD, H.: Vom Ursprung der Kultur im Spiel, 1985 <sup>5</sup> .	Kulturhistorisches und entwicklungsgeschichtliches Basiswerk
KELLER, R.:	Ballspielen lernen. Zürich 1991.	Zentrales Anliegen ist die Suche nach einer verlorenen Spielhaltung, ohne die jegliches Spielen unmöglich ist.
KUHLMANN, D.:	Wie führt man Spiele ein. In: Methoden des Sportunterrichtes. Schorndorf 1989.	Vorschläge zur Vermittlung der Sportspiele
MARTY, F.K.:	Die Ballspiele. Harenberg. Dortmund 1983.	Eine Kulturgeschichte der Ballspiele in Bildern
OSWALD, P.:	Grundgedanken der Montessori-Pädagogik. Freiburg im Breisgau 1967.	Das Erziehungsziel der Montessori-Pädagogik ist die Entfaltung der freien Persönlichkeit.
SUTTON-SMITH, B.:	Die Dialektik des Spiels. Schorndorf 1987.	Die Strukturen von Spiel und Spielen sind dialektisch. Zunächst gegensätzliche Impulse erhalten durch das Spiel eine neue Form.
VESTER, F.:	Unsere Welt – ein vernetztes System. München 1983.	Die Folgen unseres Tuns verstehen und richtig handeln können
VARY, P.:	137 Basisspiel- und Übungsformen für die Sportspiele. Schorndorf 1996.	Sportspiel-übergreifende Spiel-didaktik, ausgehend von Sozialformen

---

### Video-Filme:

ESSM:	Ballspiele mit Basket-, Fuss-, Hand- und Volleyball. Magglingen 1988.
ESSM:	Mini-Volleyball. Magglingen 1985.
ESSM:	Rückschlagspiele. Magglingen 1990.
ESSM:	Erfolg mit beiden Seiten (Tennis u.a.). Magglingen 1986.

---

### Adressen:

---



# 6

Lehrmittel Sporterziehung Band 1 Broschüre 6



# Im Freien

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 6 auf einen Blick

---

### **Bewegung, Spiel und Sport im Freien beim...**

... Eislaufen

... Schwimmen

... Inline-Skaten

... Orientierungslaufen

... Joggen und Wandern

... Skifahren

... Biken

... Klettern

... Snowboarden

... Langlaufen

### **Vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen im Freien**

Die Schülerinnen und Schüler erleben Bewegung, Spiel und Sport in der Natur und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Besonderheiten des Bewegens im Freien erleben
- Spielen mit einfachen Materialien erfahren
- Den Jahreszeiten angepasste Spiel- und Bewegungsformen entwickeln und verändern
- Die Umgebung entdecken



Vorschule

- Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien erleben
- Viele Bewegungs- Spielmöglichkeiten aus allen Lernbereichen im Freien erfahren
- Grundlegende Fertigkeiten für Bewegungsformen im Freien erwerben
- Sensibilität für naturnahes Verhalten entwickeln



1.–4. Schuljahr

- Die Vielfalt von Bewegung, Spiel und Sport im Freien erleben
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien ausüben
- Die Natur als Bewegungs-, Spiel- und Sportraum erfahren
- Auch Bewegungs-, Spiel- und Sportformen anderer Lernbereiche im Freien ausüben
- Naturnahes Verhalten pflegen



4.–6. Schuljahr

- Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens im Freien kennen und akzeptieren
- Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit und in Gruppen durchführen
- Traditionelle und neuere Sportarten im Freien pflegen
- Radwanderungen, Sommer- und Wintersportlager, Ausdauerformen gemeinsam planen, durchführen und auswerten



6.–9. Schuljahr

- Sport im Freien als Möglichkeit von «Sport fürs Leben» entdecken
- Sportarten individuell oder gemeinsam auswählen und mit gegenseitig abgestimmten Zielen durchführen
- Einige ausgewählte Sportarten im Freien exemplarisch ausüben
- Polysportive oder kombinierte Sportanlässe bestreiten



10. –13. Schuljahr

- Das *Sportheft* enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien; Kleidung, Material, Umweltschutz usw.

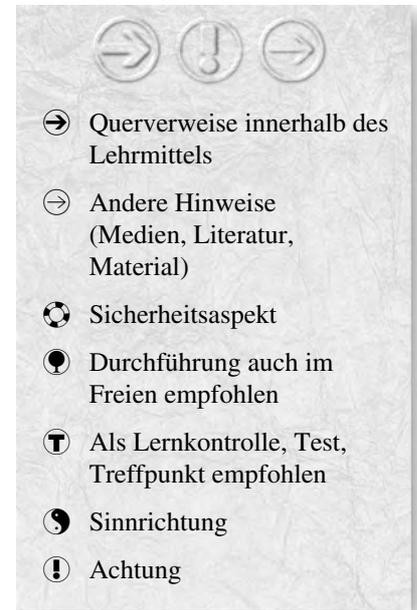


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Sinn und Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport im Freien</b>	
• Warum im Freien?	2
• Sinnrichtungen	2
<b>2 Inhalt und Ziele</b>	
• Die Natur als Bewegungsraum	3
• Angepasste Ziele und Inhalte	3
<b>3 Lernen und Lehren</b>	
• Besondere Unterrichtsbedingungen	4
• Möglichkeiten und Konsequenzen	4
<b>4 Unterrichten</b>	
<b>4.1 Planen</b>	
• Voraussetzungen	5
• Checkliste für die Planung	5
<b>4.2 Durchführen</b>	
• Kurz und klar informieren	6
• Nie allein	6
• Situationsangepasst	6
• Abschliessen	6
<b>4.3 Auswerten</b>	
• Verlauf analysieren	7
• Neue Ziele setzen	7
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	8



# 1 Sinn und Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport im Freien

## Warum im Freien?

Bewegung im Freien spricht Schülerinnen und Schüler aus unterschiedlichen Gründen an. Für viele geht es darum, sich durch das Bewegen im Freien fit und gesund zu fühlen. Andere haben das Bedürfnis, sich ästhetisch zu bewegen (etwa einen Schneehang in einem harmonischen Rhythmus und in beeindruckender Form hinunterzuschwingen), wieder andere wollen Leistungen erbringen und sich mit anderen messen. Die Angebote im Sportunterricht sollen, den Voraussetzungen der Teilnehmenden und der jeweiligen örtlichen Situation angepasst, so arrangiert und inszeniert werden, dass alle Teilnehmenden in ihrem Handeln *Sinn* finden können.

- *Warum im Freien?*
- *Sinnrichtungen*

## Sinnrichtungen



## 2 Inhalt und Ziele

### Die Natur als Bewegungsraum

Bewegung, Spiel und Sport im Freien, im Wald, auf Rasen und Wiesen, im Schnee, auf Eis, im Wasser . . . kann das Erleben des eigenen Körpers und der Bewegung vertiefen und Erfahrungen ermöglichen, welche den ganzen Menschen erfassen. Solche Erlebnisse und Erfahrungen sollten den Schülerinnen und Schülern aller Stufen angeboten werden.

- *Die Natur als Bewegungsraum*
- *Angepasste Inhalte und Ziele*



Im Sportunterricht können die Kinder und Jugendlichen lernen, sich im Freien angepasst zu verhalten und eine positive Beziehung zur Umwelt zu gewinnen. Während bis zur Mittelstufe das *Erlebnis im Freien* bei Bewegung und Spiel im Zentrum steht, gewinnen ab der Mittelstufe die *Sportarten im Freien* an Bedeutung.

➔ Stufengerechte Inhalte:  
Vgl. Bro 6/Bände 2–6

Soweit es die Wetterverhältnisse und die Luftqualität erlauben, sollte der Sportunterricht möglichst im Freien stattfinden: auf dem Hartplatz, auf dem Rasen, auf der Wiese, auf Strassen und Wegen, im Wald, am See oder am Bach, auf Schnee und Eis usw. In den Praxisbroschüren wird deshalb mit dem ●-Symbol immer wieder darauf hingewiesen, dass gewisse Übungen (auch) im Freien durchgeführt werden können.

### Angepasste Inhalte und Ziele

Der Unterricht in der freien Natur unterscheidet sich auch bezüglich der Lerninhalte und der Organisation vom Sportunterricht in der Halle. Es stehen *Anwendungsformen* im Vordergrund; das Erarbeiten von Bewegungstechniken tritt eher zurück. Das *gemeinsame Sporttreiben* und das *Erleben* sind besonders wichtig.

➔ Situationsangepasst planen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 62

Bei der Wahl der Sporttätigkeit soll von den *situativen Möglichkeiten* ausgegangen werden: Was kann hier in diesem Gelände mit dem vorhandenen Material sinnvollerweise unternommen werden, damit Sport getrieben werden kann, ohne dass die Umwelt gestört oder beeinträchtigt wird.

## 3 Lernen und Lehren

### Besondere Unterrichtsbedingungen

Bewegung, Spiel und Sport im Freien schafft Freiräume, auch für die Schülerinnen und Schüler. Die Lehrperson hat deshalb Unterrichtsprobleme zu lösen, welche sich in der Sporthalle weniger stellen:

- Die Schülerinnen und Schüler werden durch das Umfeld abgelenkt und angeregt: Menschen, Geräusche, Verkehr usw.
- Die «Auffanglinien» fehlen; die Räume sind grösser.
- Der Lärmpegel ist höher und dadurch ist die Verständlichkeit erschwert.
- Das Risiko und dadurch die Verantwortung sind grösser.
- Als Lehrperson ist man mit seiner Klasse, mit seiner Unterrichtsweise «ausgestellt»; man wird von anderen Personen beobachtet.

### Möglichkeiten und Konsequenzen

- *Gut organisieren:* Eine gut durchdachte Organisation und eine klare Aufgabenverteilung sind besonders wichtig. Die Teilnehmenden müssen Mitverantwortung übernehmen und bereit sein, zusammenzuarbeiten. Die Schülerinnen und Schüler sind insbesondere auf spezielle Risiken und Gefahren aufmerksam zu machen. In jedem Fall trägt die Lehrperson die Verantwortung.
- *Sich umweltgerecht verhalten:* Wer Sport im Freien treibt, sollte einige ökologische Zusammenhänge kennen und berücksichtigen. Die Schülerinnen und Schüler müssen angehalten werden, verantwortlich gegenüber ihrer Umwelt zu handeln.
- *Sportgerecht ausgerüstet sein:* Unser Lebensraum bietet ein ideales Umfeld für vielfältige sportliche Aktivitäten. Gute Grundkenntnisse (z.B. der Umgang mit der Karte beim Laufen oder Radfahren) und das Beherrschen einer Sportart (z.B. Mountainbiken, In-Line-Skaten) verstärken die Erlebnisse und Eindrücke. Sportgerecht heisst auch, dass man sich sportartengerecht ausrüstet. So gehören zum Radfahren ein Helm und zum Skaten auf Rollerblades zusätzlich Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschutz.
- *Informieren:* Für spezielle Anlässe (z.B. Bergrennen mit dem Mountainbike, Seeüberquerung, Triathlon usw.) sind die entsprechenden Stellen (Polizei, Seepolizei u.a.) rechtzeitig zu informieren und für die entsprechende Unterstützung, Begleitung oder Sicherung anzufragen.
- *Unterrichten:* Auf der Unter- und Mittelstufe unterrichtet in der Regel eine Lehrperson alle Fächer. *Fächerübergreifender* Unterricht wird dadurch erleichtert. Auch auf der Oberstufe sind Verknüpfungen (z.B. von Biologie, Chemie, Geographie und Geschichte mit dem Sportunterricht) möglich. Fächerübergreifender Unterricht wird durch die Zusammenarbeit im Lehrerteam erleichtert.

- *Besondere Unterrichtsbedingungen*
- *Möglichkeiten und Konsequenzen*

🕒 Sicherheit im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 29



➔ Vernetzung mit anderen Fachbereichen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 56  
und Bro 7/1, S. 4

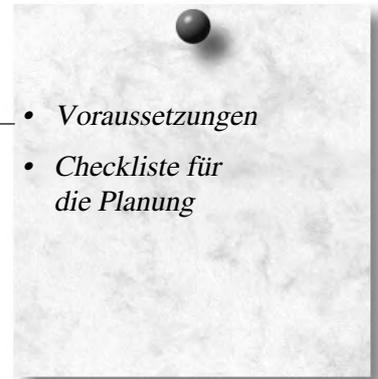
## 4 Unterrichten

### 4.1 Planen

#### Voraussetzungen

Die Voraussetzungen für den Sport im Freien verändern sich kontinuierlich. Es ist deshalb notwendig, dass die jeweiligen Gegebenheiten langfristig und noch einmal unmittelbar vor dem geplanten Anlass geklärt und die notwendigen Informationen eingeholt werden. Die Schülerinnen und Schüler können mithelfen, Abklärungen zu treffen. Oft werden originelle Pläne wegen Verordnungen und Verboten eingeschränkt oder dürfen gar nicht durchgeführt werden. Sicherheitsvorkehrungen gehören zwingend zur Planung.

- *Voraussetzungen*
- *Checkliste für die Planung*



#### Checkliste für die Planung

	Besondere Hinweise	Aufgabe der Lehrperson
<b>Gelände</b>	Den Boden und dessen Besonderheiten kennen; topographisch bedingte Gefahren berücksichtigen.	Gelände rekognoszieren und nach der Benützung im ursprünglichen Zustand zurücklassen.
<b>Wasser</b>	Besonderheiten des Wassers, insbesondere Gefahren kennen; die naturnahen Uferzonen beachten.	Sich über Vorschriften informieren und Gefahren erkennen.
<b>Luft</b>	Zusammensetzung der Luft (saisonale, tageszeitliche wie z.B. Ozongehalt) und deren Bedeutung kennen.	Zusätzliche Luftbelastungen vermeiden (sinnvolle Reisen, Transporte) und bestehende Belastungen berücksichtigen.
<b>Jahreszeiten</b>	Vegetations- und Erntezeiten respektieren; Vegetationszeiten der Pflanzen, Brutplätze von Vögeln beachten; Wettereinflüsse berücksichtigen; sich über Infektionsrisiken (z.B. durch Zecken) und Tollwut informieren.	Spezielle jahreszeitbedingte Rahmenbedingungen bewusst machen, erleben lassen und respektieren. Massnahmen vorsehen.
<b>Tiere</b>	Die Tierwelt respektieren, Hege- und Pflegeeinrichtungen beachten (Lebensräume, Wechsel und Aufenthaltsorte der Tiere, Brutplätze von Vögeln); Jagdzeiten beachten.	Die Gewohnheiten und das Verhalten der Tiere beachten; das Verhältnis des Menschen zur Tierwelt berücksichtigen.
<b>Pflanzen</b>	Örtliche Pflanzenwelt, geschützte Pflanzen kennen; die Wechselbeziehungen zwischen Pflanzen und Tieren sowie Menschen und Pflanzen erkennen.	Bezüge zur Biologie und anderen Lernbereichen herstellen.
<b>Mitbenützer und Bewirtschafter</b>	Zur Anbauzeit Wiesen und Felder meiden; Dickichte und Jungholzbestände schonen; Jungpflanzen schützen; geordnete Holzbeigen nicht verändern; andere Benützer nicht stören.	Bei der Planung und Durchführung sportlicher Aktivitäten Rücksicht nehmen auf Mitbenützer und Bewirtschafter; immer vorgängig anfragen und informieren.
<b>Gesetze, Verordnungen, Weisungen</b>	Verordnungen kennen über das Baden, Befahren eines Baches/Flusses/Sees, Skifahren, Tourenfahren, Betreten einer Eisfläche, Benützen einer Loipe usw.; Schongebiete kennen; Bewilligungen einholen oder vorherige Absprachen vornehmen (z.B. mit dem Förster oder Jagdaufseher); Landeigentümer kennen und fragen; sich über Bestimmungen informieren.	Gesetze, Verordnungen, Weisungen, Informationen studieren, sich erkundigen (Kantonale Sportämter, Verkehrsverein, Bergführer, Skilehrer, Einheimische, einschlägige Literatur usw.) und verantwortungsbewusst handeln; Erkenntnisse aus anderen Fächern (Biologie, Geographie) nutzen.
<b>Sicherheit</b>	Notfallapotheke mitnehmen, um bei Verletzungen oder Insektenstichen erste Hilfe leisten zu können.	Bereitstellen und Mittragen einer Taschenapotheke.
<b>Information</b>	Die Schülerinnen und Schüler müssen frühzeitig über Vorhaben im Freien informiert werden (Ausrüstung, z.B. Helm-Obigatorium für Rad- oder Rollerbladesfahrten).	Rechtzeitige Information. In der Vorschule und auf der Unterstufe erfolgt die Information schriftlich an die Eltern.
<b>Wetter</b>	Falls das Wetter umschlägt (Gewitter, Nebel), müssen alle bestimmte Verhaltensregeln kennen (z.B. Treffpunkt bei der Hütte, bei der Kirche usw.).	Wetterprognosen studieren; Informationen beim örtlichen Wetterdienst einholen, Wetterlage genau beobachten.

## 4.2 Durchführen

### Kurz und klar informieren

Im Freien ist das Erklären und Organisieren erschwert. Deshalb sollen die Aufgabenstellungen und Informationen kurz, klar und für alle verständlich vermittelt werden. Die Schülerinnen und Schüler müssen über zeitliche Fixpunkte, räumliche Abgrenzungen, Verhalten bei einem Notfall, Gruppeneinteilung, Verantwortlichkeiten sowie über das Verhalten, z.B. auf der Strasse, im Wald, auf der Piste, auf dem Eis, am Fluss, im See usw. exakt informiert sein.

### Nie allein

Auch wenn der Sportunterricht abseits der Schulanlagen stattfindet, müssen Sicherheit und Kontrolle gewährleistet sein. *Dreiergruppen* eignen sich gut für verschiedene Aktivitäten. Die Schülerinnen und Schüler sind vorgängig über das Verhalten in der Gruppe – z.B. bei einem Unfall oder bei einem Defekt auf einer Rad-Orientierungsfahrt – zu informieren: Bei derartigen Notfall-Ereignissen geht ein Mitglied der Dreiergruppe zurück zur Lehrperson (vereinbarter Treffpunkt), und die anderen beiden bleiben gemeinsam an Ort und Stelle, bis Hilfe kommt.

### Situationsangepasst

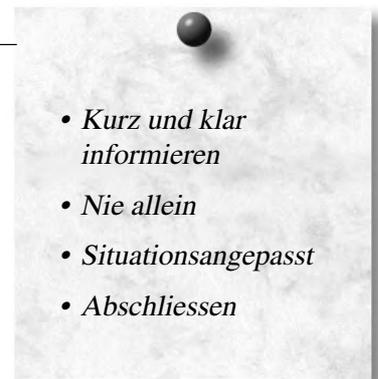
Sport im Freien verlangt eine grosse Flexibilität und die Bereitschaft, auf aktuelle Situationen zu reagieren, auf Vorschläge der Beteiligten einzugehen und die Planung situativ anzupassen. Wichtig ist bei solchen Entscheiden, dass die betreffenden Personen und Instanzen um Erlaubnis gebeten werden (im Fall des «Heumadenrennens» ein Bauer). Unvorhergesehene Wetterwechsel – z.B. unerwartet einsetzender Regen – zwingen oft zu schnellen Entscheiden: Abbrechen oder Durchhalten? Oft bleiben solche besonderen Situationen als positive Erlebnisse in Erinnerung.

### Abschliessen

Bei Anlässen in der freien Natur treffen sich selten alle Beteiligten zur selben Zeit am Bestimmungsort wieder. Deshalb sind entsprechende Spielgeräte oder -möglichkeiten bereitzustellen, damit die Wartezeit genutzt werden kann. Sobald sich alle am vereinbarten Treffpunkt und (spätestens) zur fixierten Zeit wieder versammelt haben, wird der weitere Verlauf besprochen:

- Wann treffen wir uns wo?
- Wer räumt was auf?
- Wer nimmt welche Gegenstände wieder nach Hause?
- Wer geht mit wem zurück (mindestens Dreiergruppen)?

Die Lehrperson verlässt den Ort am Schluss und kontrolliert, ob alles so verlassen wird, wie es angetroffen wurde. Der Anlass ist erst abgeschlossen, wenn die Schülerinnen und Schüler ausdrücklich von der Lehrperson verabschiedet worden sind.



## 4.3 Auswerten

### Verlauf analysieren

Je nach Zielsetzung werden Erlebnisse erzählt, Beobachtungen geschildert, Material eingesammelt oder Resultate bekanntgegeben. Vielleicht wird auch nur spontan über die Routenwahl oder die erbrachte Leistung berichtet. Gezielte Fragen führen zu konkreten Antworten. Beispiele:

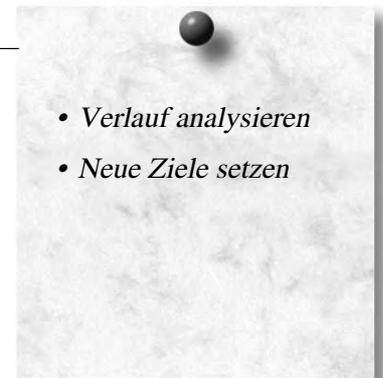
- Wurde jemand überfordert?
- War die Routenwahl gut?
- Hat jemand etwas Besonderes erlebt oder gesehen?
- Wer hat (Verbesserungs-)Vorschläge für das nächste Mal?

Wenn die Schülerinnen und Schüler einen Anlass positiv erlebt haben, dann sind sie auch motiviert, etwas Ähnliches wieder zu erleben. Ihre Bereitschaft, konstruktiv und verantwortungsbewusst mitzuhelfen, kann dadurch geweckt werden.



### Neue Ziele setzen

Die Lehrperson sowie die Schülerinnen und Schüler überlegen, welche Folgen sie aus den gesammelten Erfahrungen ziehen wollen. Bestimmte Aufgaben und Verantwortlichkeiten für den nächsten Anlass können bereits in dieser Situation auf Einzelne aufgeteilt werden.



«Wie ist es gelaufen?»

➔ Vom fremdbestimmten zum mitbestimmten Handeln anleiten: Vgl. Bro 1/1, S. 54

## Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

---

Eidg. Sportkommission ESK:	Lehrmittel Schwimmen. Bern, 1995 <sup>3</sup> .	Von den Grundlagen über Schwimmmarten zu Schwimmsportarten; alle Stufen; Schwimmveranstaltungen
Eidg. Sportkommission ESK:	Turnen und Sport in der Schule, Band 9. Bern 1980.	Viele Anregungen und Informationen für Sport im Freien
Eidg. Sportschule Magglingen ESSM:	LHB Wandern+Geländesport. Magglingen, 1983.	Informationen für Wanderungen, Lager usw.
Eidg. Sportschule Magglingen ESSM:	OL und Umwelt. Magglingen, 1993.	J+S-Broschüre
Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement des Kantons Graubünden:	Sei fair zur Natur. Chur, 1992.	Richtlinien für die Durchführung organisierter Sportveranstaltungen
Schweiz. Dokumentationsstelle für Wildforschung:	Wald, Wild und Varianten-Skifahren. Zürich, 1984.	Verhaltensanleitungen beim Variantenskifahren

---

**Notfallapotheke:**                      ↪ Ausstattung: Vgl. Bro 1/1, S. 30

---

### Video-Filme:

ESSM:	Spiel im Fels. Magglingen 1984.
ESSM:	Kanu. Magglingen 1982.
ESSM:	Schwimmen; Serie 1: Wassergymnastik. Magglingen 1994.
ESSM:	Schwimmen; Serie 2: Schwimmmarten. Magglingen 1994.
ESSM:	Ski. Serien. Magglingen 1988.
ESSM:	Snowboard. Magglingen 1994.

---

### Adressen:

---



# 7

Lehrmittel Sporterziehung Band 1 Broschüre 7



# Übergreifende Anliegen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# Broschüre 7 auf einen Blick

---

## Interkulturelle Pädagogik im Sportunterricht

### Behinderte im Sport



### Lager



### Didaktische Unterrichts- hilfen und Medien



### Bewegte Schule



### Projekte

### Sportanlässe und Feste

Die Schülerinnen und Schüler entdecken weitere fächerübergreifende Möglichkeiten, wie Bewegung, Spiel und Sport erlebt und erfahren werden kann: mit Behinderten, in anderen Kulturen, als Lager, als bewegtes Lernen, als Projekt oder als Sportanlass und Fest.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Gesundheit
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungserziehung
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste



Vorschule

- Bewegte Schule und Gesundheit
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungserziehung
- Projektartiger Unterricht



1.–4. Schuljahr

- Gesunde Schule – Bewegte Schule
- Behinderung und Sport
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungs- und Sporterziehung
- Projektartiger Unterricht
- Sportanlässe und Feste



4.–6. Schuljahr

- Gesund sein – gesund bleiben
- Interkulturelle Anregungen
- Sportanlässe – Sportfeste – Spielfeste
- Lager-Projekte
- Besondere Unterrichtsformen
- Koedukativer Sportunterricht



6.–9. Schuljahr

- Projekte zu den Themen: Gesundheit, Sicherheit, Interkulturelle Anregungen, Sportunterricht in geschlechtergemischten Gruppen, Sport mit Behinderten, Außerschulischer Sport, der individuelle Sporttag, Lager, Fitness (inkl. Test)



10. –13. Schuljahr

- Das *Sportheft* enthält Informationen und Anregungen zu verschiedenen übergreifenden Anliegen.

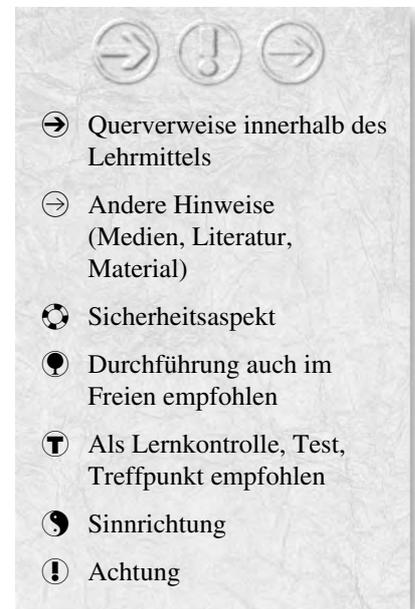


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Bewegte Schule</b>	
• Sitzen <i>und</i> Bewegen	2
• Sitzbelastungen unterbrechen	2
• Verhaltensweisen lernen	3
• Bewegtes Lernen	3
• Bezug zu anderen Fachbereichen	4
• Das Umfeld gestalten	5
<b>2 Behinderte und Sport</b>	
• Eingeschränkte Bewegungsfreiheit	6
• Auch Behinderte treiben Sport	6
• Nichtbehinderte machen mit	6
<b>3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht</b>	
• Einander näher kommen	7
• Verschiedene Voraussetzungen	7
• Möglichkeiten im Sportunterricht	8
<b>4 Projekte</b>	
• Bezüge zu anderen Fachbereichen	9
• Hinweise zum Projektunterricht	9
• Projekte planen – durchführen – auswerten	9
• Projektideen von Lehrpersonen	9
• Projektideen von Schülerinnen und Schülern	10
<b>5 Sportanlässe und Feste</b>	
• Ein Anlass für die ganze Schule	11
• Traditionen pflegen	11
• Vielfältige Möglichkeiten	11
• Durchführungsorte	12
• Anlässe und Feste planen – durchführen – auswerten	12
<b>6 Lager</b>	
• Das Lager – ein besonderes Erlebnis	13
• Lager planen – durchführen – auswerten	13
<b>7 Didaktische Unterrichtshilfen und Medien</b>	
• Das Sportheft	14
• Das Unterrichtsheft	14
• Der didaktische Kompass	14
• Der Computer als Lehr-Lern-Hilfe	14
• Der Didaktikball	15
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	16



# 1 Bewegte Schule

## Sitzen *und* Bewegen

Zur harmonischen und ganzheitlichen Entwicklung des Kindes ist Bewegung unumgänglich. Der Mensch braucht den Wechsel von Stabilität und Labilität in ständiger, vielseitiger Wiederholung. Wenn die Kinder in der Schule stundenlang sitzen müssen, ohne sich dabei genügend bewegen zu können, trägt der Unterricht dazu bei, dass sie ihren natürlichen Bewegungsdrang nicht mehr ausleben können. Ungenügende Bewegungsreize vermindern die Wahrnehmung. Der Zwang zum langen Sitzen trifft die Kinder zu einem Zeitpunkt, in dem die Befriedigung des altersspezifischen Bewegungsdrangs für eine gesunde Ausreifung des ganzen Organismus und des Bewegungsapparates von entscheidender Bedeutung ist. Der Organismus reagiert empfindlich auf unphysiologische Überlastung und Unterbelastung.

Ähnlich wie bei der Kariesprophylaxe sollte die Bewegungs- und Haltungserziehung in der Schule, am Arbeitsplatz und im Alltag durch politisch getragene und vom Gesundheitswesen unterstützte Aktionen gefördert werden. Damit könnten die Haltungs- und Rückenprobleme reduziert werden, denn über 30% der Kinder und Jugendlichen leiden an Rückenschmerzen.

## Sitzbelastungen unterbrechen

In einem rhythmisierten Unterricht wechseln Konzentrations- und Entspannungsphasen regelmässig ab. Dazu dient die *aktive Entlastung* des Bewegungsapparates durch einfache gymnastische Übungen oder mit Geräten zum Balancieren, Schaukeln und Federn. Für die *passive Entlastung* eignen sich Gelegenheiten zum Hangen und Liegen.

### Tips für den Unterrichtsalltag

- Den Stundenplan harmonisch gestalten: «Bewegungsfächer» wechseln ab mit bewegungsarmen Fächern.
- Den Lektionsablauf strukturieren: Die Schülerinnen und Schüler nicht länger als 20 Minuten ohne Unterbrechung sitzen lassen.
- Öfter für eine kurze Zeit die Fenster öffnen und Bewegung ermöglichen.
- Verschiedene Arbeitsplätze zur freien Wahl anbieten: Pult, Ablage, Fensterbrett, Stuhl, Stehpult, Boden.
- Arbeitsstellungen zur freien Wahl ermöglichen: im Sitzen auf unterschiedlichen Sitzgelegenheiten, im Knien, Sitzen, Liegen am Boden, aber auch im Stehen und Gehen.
- Häufig die Sitzpositionen wechseln, dynamisches Sitzen auf Stuhl, Hocker, Ball, Tischfläche, Fensterbank.

- Sitzen **und** bewegen
- Sitzbelastungen unterbrechen
- Verhaltensweisen lernen
- Bewegtes Lernen
- Bezüge zu anderen Fachbereichen
- Das Umfeld gestalten
- Eine Idee realisieren

➔ Sitzen als Belastung:  
Vgl. Handbuch SVSS, 1992.



## Verhaltensweisen lernen

Ein gesundheitsbewusstes Verhalten in der Schule und im Alltag muss neben dem Unterricht auch weitere Bereiche berücksichtigen. Es ist z.B. auf die entsprechende Gestaltung des schulischen Umfeldes und der Einrichtungen Wert zu legen.

➔ Pausenplatz als Spiel- und Sportplatz:  
Vgl. Handbuch Pausenplatz, SVSS, 1991.

### Anregungen für Lehrpersonen

- Einstellungen und Gewohnheiten beim Lehren und Lernen den Bewegungsbedürfnissen anpassen.
- Das Bewusstsein für die Gestaltung eines bewegten Unterrichts schärfen.
- Kenntnisse und Erkenntnisse zur Belastung durch das Sitzen vermitteln.
- Funktionell geeignetes Schulmobiliar verwenden.
- Tisch- und Stuhlhöhe richtig einstellen.
- Bewegung während den Pausen durch geeignete Angebote und Materialien anregen und fördern.
- Bewegung als Lebensprinzip bewusst machen.
- Als Lehrperson durch aktives Bewegen im Unterricht und durch Sporttreiben in der Freizeit Vorbild sein.

## Bewegtes Lernen

Beim bewegten Lernen wird *Lernen mit Bewegung verbunden*. Durch dieses Prinzip werden die für Kinder und Jugendliche notwendigen Bewegungsmöglichkeiten geschaffen. Zudem kann dadurch der Unterricht abwechslungsreicher, körperfreundlicher und ganzheitlicher gestaltet werden.

➔ Stufenspezifische Anregungen: Vgl. Bro 7/1, S. 4 und Bände 2–6

### Beim bewegten Lernen werden...

- mehrere Sinne einbezogen,
- Lernsituationen mit ganzheitlichem Handeln erfahren,
- Lerninhalte sinnbezogen und körpernah erlebt,
- rhythmische Wechsel zwischen Konzentration und Entspannung, Ruhe und Bewegung, geistiger und körperlicher Aktivität vollzogen.



Hüpfen und Rechnen



Planlesen und Laufen

## Bezüge zu anderen Fachbereichen

In neueren Lehrplänen wird der Vernetzung zwischen den einzelnen Fachbereichen grosse Beachtung geschenkt. Mit der folgenden Darstellung werden Anregungen von möglichen Bezügen des Fachbereiches Sport mit den Fachbereichen «Sprache» (S), «Mathematik» (M), «Gestaltung und Musik» (G+M) und «Mensch und Umwelt» (M+U) für verschiedene Stufen im Sinne einer «bewegten Schule» vorgestellt.

➔ Bezüge zu anderen Fachbereichen: Vgl. Bände 2–6



Bro 2 / Band 2

**Bewegen  
Darstellen  
Tanzen**

- S: Begriffe: Reise durch den Körper beschreiben; Bewegungen «aufwärts – abwärts», «nach oben – nach unten» ausführen; Rhythmus und Sprache verbinden; Bewegungsgeschichten
- M: Gedächtnis-Hüpfspiele
- G+M: Musikalische Grundschule: Singen, Singspiele, Rhythmik
- M+U: Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten kennenlernen
- Bewegung als Unterrichtsprinzip in allen Lernbereichen



Bro 4 / Band 3

**Laufen  
Springen  
Werfen**

- S: Wortspiele hüpfen
- M: Grundoperationen: Addition und Subtraktion an der Treppe (z.B. 2+3 hüpfen); Rechnen mit Hilfe von Pausenplatzspielen wie Zahlengitter, Schnecke, Himmel und Hölle
- G+M: Rhythmische Spiele mit und ohne Musik; zur Taktsprache der Musik
- M+U: Naturkunde: Hölzer, Blätter und Blumen sammeln und erkennen; verbinden mit Lauf-, Hüpf- und Sprungformen



Bro 3 / Band 4

**Balancieren  
Klettern  
Drehen**

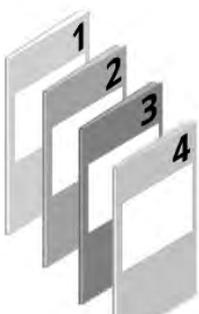
- S: Bewegungserlebnisse und Bewegungserfahrungen beschreiben
- M: Gleichgewicht mit Zusatzgewichten, Hebelwirkungen usw. erfahren und verändern
- G+M: Werken: Balanciergeräte, GOBA-Schläger, Stelzen... selber herstellen und erproben
- M+U: Die Umwelt als Herausforderung für Gleichgewichtsübungen entdecken (Geländer, Gehsteigrand, Fahrrad, Rollschuhe, Rollbrett usw.)



Bro 5 / Band 5

**Spielen**

- S: Sport-Spiele live kommentieren und auf Band aufnehmen; Sportreportagen auf Französisch verstehen; Sport und Medien diskutieren
- M: Spielpläne, Ranglisten, Tabellen auf dem Computer erstellen
- G+M: Fotos und Bewegung; Spieltenues gestalten und drucken
- M+U: Spiel als Lebensbereich diskutieren und in verschiedenen Formen erleben. Umgang mit Gewalt, Aggression; Möglichkeiten und Verhaltensweisen im Spiel



**Lehrmittel  
Schwimmen**

- S: Im Sportheft eigene Lernkontrollen führen; Lernberichte schreiben
- M: Wasserdruck und -widerstand experimentell erleben und am eigenen Körper erfahren
- G+M: Schwimmhilfen basteln
- M+U: Über Verhaltensregeln, Vorschriften, Badeverbote, Gefahren, Selbstverantwortung u.a.m. diskutieren



Bro 7 / Band 4

**Übergreifende  
Anliegen**

- S: Radtour planen und beschreiben; Info-Blatt für die Eltern schreiben
- M: Zeitplan berechnen
- G+M: Plan, Kartenausschnitt, Kroki für alle Teilnehmenden zeichnen
- M+U: Hygiene und Sport; Verhaltensregeln

## Das Umfeld gestalten

Mit etwas Fantasie ist es möglich, auf Aussenanlagen, auf (frisch gemähten) Wiesen, auf dem Rasen oder auf dem Hartplatz, auf dem Schulhausplatz usw. mit einfachen Hilfsmitteln attraktive Bewegungsräume zu schaffen.

Nachdem die nötigen Abklärungen mit den verantwortlichen Instanzen vorgenommen wurden, können Anlagen und Einrichtungen von den Schülerinnen und Schülern in Zusammenarbeit mit den Lehrkräften, dem Hauswart und anderen Personen (evtl. auch als Projekt) geplant und gebaut werden. Es ist selbstverständlich, dass im Rahmen solcher Projekte die erbauten Anlagen erprobt, für andere eingeführt und für Feste und Anlässe genutzt werden.

Im Rahmen einer Ideensammlung könnten verschiedene Sportanlagen-Projekte entworfen und in Form eines klassen- oder schulhausinternen Wettbewerbes präsentiert werden. Beispiele:

- Auf dem Hartplatz Spielfelder malen für Hüpfspiele, Streetball, Mini-Tennis, Mini-Volleyball usw.
- Depot für mobile Spielgeräte einrichten.
- Bodenhülsen für Ständer einbauen oder bewegliche Ständer bauen.
- Slalomparcours für Velo und Rollerblades zeichnen oder bauen.
- Rampen für Rollbretter und Rollschuhe bauen.
- Feste Lauftreff- oder OL-Strecke markieren.
- Den lokalen Fitnessparcours (z.B. Vita-Parcours) sanieren oder ausbauen.
- Einen schulinternen Fitness-Parcours unter Einbezug der nahen Umgebung bauen.

## Eine Idee realisieren

Wenn sich alle Beteiligten für eine Idee entscheiden können, dann werden Aufträge und Verantwortlichkeiten innerhalb des Schulhauses auf Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler verteilt, finanzielle Fragen geklärt und Termine festgesetzt. Das Werk kann beginnen.



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

➔ Projektartiger Unterricht: Vgl. Bro 7/1, S. 9

Den Pausenplatz gestalten:  
Klassen- und  
fächerübergreifend

## 2 Behinderte im Sport

### Eingeschränkte Bewegungsfreiheit

Bewegung ist das ursprüngliche menschliche Kontakt- und Kommunikationsmittel. Handlungsfähig sein heisst auch, sich bewegen können. Eine Behinderung kann die spontane Entwicklung der Handlungsfähigkeit massiv beeinträchtigen.

Behinderungen beruhen auf Funktionsstörungen des Nervensystems, des Bewegungsapparates oder des Stoffwechsels. Sie sind angeboren oder Folge einer Krankheit oder eines Unfalls. Gängig ist die Unterscheidung von Menschen mit einer geistigen Behinderung, einer Körper- oder einer Sinnesbehinderung. Häufig treten Mehrfachbehinderungen auf. Die daraus resultierenden Einschränkungen werden unterschiedlich erlebt. Die Um- und Mitwelt sowie das Alter prägen das individuelle Wahrnehmen der Behinderung entscheidend.

### Auch Behinderte treiben Sport

Menschen mit einer Behinderung bedürfen einer speziellen Bewegungsförderung. Beim Sporttreiben gelten die gleichen Motive und Zielsetzungen wie für Nichtbehinderte. Aus einer breiten Palette können, je nach Art und Ausmass der Behinderung, geeignete Sportarten ausgewählt werden. Zum Beispiel: Torball für Sehbehinderte, Sitzball für Gehbehinderte, Schwimmen für Cerebralgelähmte, Rollstuhlbasketball für Rollstuhlfahrer, Minitennis für geistig Behinderte usw. Unterschiede ergeben sich nur in der Ausführung und in der Reglementierung der Sportarten. Lehr- und Lernverfahren werden je nach Zielsetzung von den Betreuern, Therapeuten und Ärzten, gemeinsam mit den Behinderten, erarbeitet.

### Nichtbehinderte machen mit

Bei gemeinsamen Bewegungs- und Sportaktivitäten von behinderten und nichtbehinderten Menschen stehen je nach Entwicklungs- und Leistungsstand der Kinder oder Jugendlichen spielerisch-motopädagogische (Erziehung durch Bewegung) oder sportpädagogische Inhalte im Vordergrund. Behinderte und Nichtbehinderte lernen im spielerischen und sportlichen Umgang voneinander, was es heisst, miteinander und füreinander da zu sein. Integrative Sportangebote ermöglichen wichtige persönlichkeitsbildende und soziale Erfahrungen. In vielen Behindertensportarten sind Nichtbehinderte echt gefordert. Ein spezielles Punkte- bzw. Differenzsystem ermöglicht spannende Wettkämpfe. Erprobte Möglichkeiten sind gemeinsame Spielfeste oder gemeinsame Klassenlager, z.B. mit der regionalen Sonderschule.

Integration erfordert von beiden Seiten Anpassung. Gegenseitiges Akzeptieren der Partner eröffnet dem behinderten Menschen Möglichkeiten, individuell zu lernen und trotz seiner Behinderung bei Spiel und Sport mitzumachen.

- *Eingeschränkte Bewegungsfreiheit*
- *Auch Behinderte treiben Sport*
- *Nichtbehinderte machen mit*

➔ Lehrunterlagen und Reglemente beim PLUSPORT Behindertensport Schweiz.



## 3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht

### Einander näher kommen

Als Angehörige einer bestimmten Kultur verfügen wir über Bilder, Theorien, Werte, welche die eigene Welt beschreiben, klären, bewerten und unser Verhalten und Handeln beeinflussen. Das Fremde, Andersartige löst zunächst oft Unsicherheit aus, die sich in Bewunderung des Exotischen oder in Ablehnung des Fremden ausdrücken kann. Beide Haltungen können Gräben zwischen den Kulturen öffnen oder vertiefen. Die Annäherung an eine fremde Bewegungskultur weckt das Verständnis für kulturell geprägte Eigenarten und Verhaltensformen.

Wenn wir Spiele, Kampfsportarten, Rituale und Tänze aus fremden Ländern, Gesellschaftsschichten und Kulturkreisen kennen lernen, wird die Andersartigkeit hautnah erlebt. Dadurch kann Angst vor Fremdem abgebaut und der Sportunterricht bereichert werden. Die Anteilnahme an ihrer Kultur stärkt das Selbstbewusstsein der ausländischen Kinder und Jugendlichen und steigert die gegenseitige Achtung. Dabei erfahren alle eine Erweiterung ihres Bewusstseins und ihres Bewegungsrepertoires.

Bewegung, Spiel und Sport eignen sich besonders dazu, Schülerinnen und Schüler in eine Klasse zu integrieren. Weil die Sprachbarrieren wegfallen, können Neuzugezogene mit Verständigungsschwierigkeiten auch mithalten.

### Verschiedene Voraussetzungen

Mit Besonnenheit und Vorsicht sind die folgenden Probleme anzugehen:

- **Verfeindete Nationen:** Wenn Schülerinnen und Schüler verfeindeten Nationen angehören, kann das Klassenklima durch ihre Probleme untereinander zusätzlich massiv gestört werden.
- **Geschlechterrollen:** Die Geschlechterrollen weichen in fremden Kulturen manchmal erheblich von westeuropäischen Normen ab. Mädchen aus Kulturkreisen mit einem anderen Rollenverständnis sind durch die Rollenerwartung in ihrem Spielraum oft eingeengt und zusätzlich belastet. Mitunter dürfen sie den koedukativen Sportunterricht nicht besuchen, in Mädchengruppen jedoch mit-tun.
- **Religiöse Erziehung:** Unterschiedliche kulturell und religiös geprägte Normen und Wertvorstellungen können Konflikte auslösen.
- **Materielle Probleme:** Die Herkunft aus finanziell schwachen Familien kann die Teilnahme an Lagern und Kursen erschweren.
- **Stellung in der Familie:** Viele müssen früh Mitverantwortung für jüngere Geschwister übernehmen.
- **Not, Krieg, Flucht:** Ausländische Schülerinnen und Schüler sind oft durch Trennung von den Eltern, durch finanzielle Not, durch Erfahrungen von Krieg und Flucht psychisch belastet. Sie müssen sich auch in der Schule drastisch umstellen und sich einem ungewohnten Alltag anpassen. Dies kostet Kraft, kann Widerstand wecken oder Resignationen aufkommen lassen.

- *Einander näher kommen*
- *Verschiedene Voraussetzungen*
- *Möglichkeiten im Sportunterricht*

➔ Tänze: Bro 2/2;  
Spiele: Bro 5/2–6;  
Kämpfen: Bro 3/2–6

➔ Umgang mit Störungen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 59 f.

### Möglichkeiten im Sportunterricht

Im vorliegenden Lehrmittel finden sich auch Bewegungsbeispiele, Tänze und Spiele aus fremden Kulturkreisen. Diese sollten, wenn möglich, von den Schülerinnen und Schülern selber vorgestellt werden. Der Einbezug fremder Bewegungskulturen bereichert unseren Sportunterricht. Beispiele:

- Asiatische und afrikanische Spiele sind oft Endlos-Spiele, in denen das Miteinander betont wird.
- Bewegungssequenzen aus ostasiatischen Kampfsportarten lassen uns u.a. die Kunst des Nachgebens erleben.
- Übungen aus dem Yoga oder aus anderen meditativen Ritualen verhelfen zum Erleben des Körpers in Ruhe und Konzentration.

➔ Miteinander:  
Vgl. Bro 1/1, S. 22

➔ Kämpfen:  
Vgl. Bro 3/1, S. 7

➔ Entspannen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 5



Als Zugang zu Menschen aus anderen Kulturkreisen oder mit anderen Traditionen eignen sich Tänze oder Kampfsportarten mit ihren typischen Ritualen. Im Idealfall führen die Schülerinnen und Schüler diese Sequenzen selber durch, informieren über ihre Traditionen und Rituale.

Der Einbezug der für uns fremden Bewegungskultur kann den ausländischen Schülerinnen und Schülern ihre Heimat zwar nicht ersetzen, ihren Weg zwischen zwei Kulturen aber positiv beeinflussen. Bei Bewegung, Spiel und Sport kommen sich Menschen näher. So kann der Sportunterricht die Integration von Kindern und Jugendlichen aus anderen Kulturkreisen erleichtern und fördern.

## 4 Projekte

### Bezüge zu anderen Fachbereichen

Bewegung, Spiel und Sport lassen sich auf allen Stufen gut in fächerübergreifende Projekte einbauen (→ Bezüge zu anderen Fachbereichen: Vgl. Bro 1/1, S. 56 und Bro 7/1, S. 4). Das Hauptmerkmal des projektartigen Unterrichts ist das *gemeinsame*, demokratische Handeln. Die Entscheidungsprozesse liegen weitgehend bei der Gemeinschaft und nicht bei der Lehrperson, obwohl diese natürlich die Verantwortung trägt. Damit ein Projekt gelingt, sind verschiedene Voraussetzungen und Vereinbarungen nötig, welche bereits in der Planung berücksichtigt werden müssen.

### Hinweise zum Projektunterricht

- Das Vorhaben sollte alle Beteiligten interessieren.
- Es werden Themen bestimmt und in Gruppen bearbeitet.
- Das Projekt befasst sich in der Regel mit einem für die Schülerinnen und Schüler aktuellen Thema.
- Die Arbeitsvorgänge und Lernprozesse werden von den Lernenden und Lehrenden gemeinsam gestaltet und verantwortet.
- Projekte benötigen viel Zeit; in der Regel mehrere Halbtage.
- Der Weg zum Ziel ist ebenso wichtig wie das Ergebnis.
- Die Schülerinnen und Schüler erwerben nicht nur neues Fachwissen, sondern werden auch bezüglich Selbständigkeit, Kooperation und Verantwortungsbewusstsein gefordert und gefördert. Sie lernen, sich realistische Ziele zu setzen, die Zeit einzuteilen, sich an vorgegebene Rahmenbedingungen zu halten und ein Vorhaben zu Ende zu bringen.
- Das Produkt soll in einer attraktiven Form präsentiert werden.
- Die Funktion der Lehrperson besteht vor allem darin, den Gesamtrahmen zu wahren und die übergeordnete Verantwortung wahrzunehmen.

### Projekte planen – durchführen – auswerten

Die Lehrperson versucht, einen Prozess einzuleiten und zu begleiten, in dessen Verlauf die Beteiligten untereinander ihre eigenen Interessen, Fragestellungen, Fähigkeiten, Wünsche und Befürchtungen einbringen, erleben und reflektieren können. Je fähiger eine Projektgruppe ist, die Arbeiten selbstständig zu gestalten, desto mehr kann sich die Lehrperson zurückziehen. In irgendeiner ansprechenden Form wird das Projekt anderen vorgestellt (z.B. Posterwand im Schulhaus, spezieller Anlass usw.)

### Projektideen von Lehrpersonen

- Vorbereitung einer Aufführung (z.B. Zirkus, Tanzvorführung)
- Schreiben, Zeichnen eines Spielbuchs
- Sport und Geschichte (z.B. Olympische Spiele, Turnstunde vor 75 Jahren)
- Fitness überprüfen und verbessern, biologische Zusammenhänge erkennen
- Mein Fahrrad (fächerübergreifendes Lernen unter Einbezug der auserschulischen Lebenswelt, Verkehrserziehung, Sicherheit)
- Die Umgebung des Schulhauses bewegungsfreundlich gestalten
- Ideen von Institutionen aufnehmen und umsetzen

- *Bezüge zu anderen Fachbereichen*
- *Hinweise zum Projektunterricht*
- *Projekte planen – durchführen – auswerten*
- *Projektideen von Lehrpersonen*
- *Projektideen von Schülerinnen und Schülern*

→ Vom mit- zum selbstbestimmten Handeln:  
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.;  
Selbständigkeit:  
Vgl. Bro 1/1, S. 60

→ Projektidee «Das Umfeld gestalten»: Vgl. Bro 7/1, S. 5

## Projektideen von Schülerinnen und Schülern



Ich möchte einen zirkus machen.  
Wir könnten draussen rechnen.

Ich möchte unsere windräder ausprobieren.

Ich möchte selber stelzen bauen.

Ich möchte wissen, was in  
meinem Körper passiert,  
wenn ich schnell renne.

Ich möchte einen bumerang herstellen  
und werfen lernen.

Ich möchte die streetball-  
spielregeln aufschreiben.

ICH MÖCHTE ERSTE HILFE LERNEN.

Ich möchte eine Video-Reportage  
über unser Basket-Turnier machen.

Ich möchte am PC ein Trainingsprogramm  
programmieren und auswerten.

## 5 Sportanlässe und Feste

### Ein Anlass für die ganze Schule

Gemeinsame Anlässe wie Sporttage, Spielfeste, Turniere und Wettkämpfe sind als klassenübergreifende Veranstaltungen für das «Schulklima» äusserst wertvoll. Sie sind Ausdruck eines kulturellen Engagements und tragen dazu bei, einer Schule ihre besondere Identität zu geben.

In der Regel sind die den Sportunterricht erteilenden Lehrkräfte für die Organisation von sportorientierten Veranstaltungen zuständig. Durch den Einbezug von Schülerinnen und Schülern, deren Familienangehörigen, (Sport-)Vereinen, Verwaltungs- und Behördemitgliedern in Planung, Vorbereitung und Durchführung werden Teilnehmende als Mitverantwortliche gewonnen und das Elternhaus sowie die Öffentlichkeit integriert.

### Traditionen pflegen

Viele Anlässe haben ihren festen Platz im Jahresablauf; sie haben *Tradition*. Damit die Beteiligten ein Fest als etwas Besonderes erleben, müssen Angebote mit verschiedenen *Sinnrichtungen* zur Auswahl stehen. Bei der Planung und Vorbereitung sind folgende Grundsatzfragen zu klären:

- Stehen Leistungsansprüche, Erlebnisangebote und Begegnungsmöglichkeiten in einem ausgewogenen Verhältnis?
- Werden die Teilnehmenden als Einzelne, in der Gruppe oder im Klassenverband herausgefordert?
- Lässt sich der Anlass als Abschluss oder Höhepunkt eines besonderen Zeitabschnittes planen und gestalten?
- Können schulische und ausserschulische Aktivitäten in den Anlass integriert werden (z.B. fächerverbindende und -übergreifende Projekte)?
- Lässt sich der Anlass mit anderen Schulen und Institutionen gemeinsam realisieren?

### Vielfältige Möglichkeiten

- Spieltage in Turnierform; evtl. gemischte Mannschaften aus verschiedenen Klassen oder Schulhäusern
- Mono- und polysportive Wettkämpfe und Stafetten
- Wassersporttage am See, am Fluss oder im Schwimmbad
- Wintersporttage, Schlittelfahrten
- Ausdauersporttage mit Geländeläufen, Velotouren, Orientierungsläufen, Schwimmen, Triathlonformen (⇒ vgl. LM Schwimmen, Bro 4, S. 38)
- «Spiele ohne Grenzen» mit nicht alltäglichen Geschicklichkeitsspielen
- Spielfeste mit einem breiten Angebot von alten und neuen (auch interkulturellen) Bewegungsspielen: Frisbee, Boccia, Jonglieren, Rückschlagspiele, Rollschuhlaufen, Stelzenlaufen, Tauziehen, Fallschirmspiele u.a.m.
- Tanzfest
- Anlässe in der Nacht (z.B. Volleyball-Nacht, Weihnachtsschwimmen)

Die verschiedenen Möglichkeiten können – über mehrere Jahre verteilt – im Turnus durchgeführt werden; sie lassen sich aber auch beliebig kombinieren.

- *Ein Anlass für die ganze Schule*
- *Traditionen pflegen*
- *Vielfältige Möglichkeiten*
- *Durchführungsorte*
- *Anlässe und Feste planen – durchführen – auswerten*

☉ Sinnrichtungen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 6 ff.



⇒ Zusammenarbeit Schule – Verein – J+S – Elternhaus

**Durchführungsorte**

Die eigene Schule mit ihren Sportanlagen, der Pausenplatz oder die nähere Umgebung können ideale Orte für einen Sporttag oder ein Spielfest sein. Einen besonderen Reiz haben Feste, die abseits des üblichen Umfeldes erlebt werden, z.B. in einer befreundeten Schule, im Wald, auf einer Bergwiese, in einem Park, an einem Gewässer, in einem Stadion oder im Schwimmbad.



Die Natur als Stadion. Eine ungewohnte Tageszeit – der frühe Morgen oder die Nacht – kann den Anlass zu einem besonderen, unvergesslichen Erlebnis werden lassen.

**Anlässe und Feste planen – durchführen – auswerten**

Ein sorgfältiges *Planen*, ein gut organisiertes *Durchführen* und ein gezieltes *Auswerten* sind wichtig. Die nachstehende Checkliste kann als Anregung dienen und soll den Umständen entsprechend modifiziert werden.

➞ Planen, Durchführen, Auswerten: Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.

<b>Planen</b>	
1 Jahr vorher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideensammlung, Festlegen der Themen und Daten</li> <li>• Rekognoszieren, langfristig reservieren</li> </ul>
2 Monate vorher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmwurf inkl. Schlechtwettervariante erstellen</li> <li>• Material und Preise bestellen</li> <li>• Evtl. Anmeldung als J+S-Anlass</li> </ul>
1 Monat vorher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfassen der Teilnehmenden, Helferinnen und Helfer sowie der Gäste</li> <li>• Information an alle Beteiligten, evtl. auch an die Presse</li> </ul>
1 Woche vorher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abgabe der Detailinformationen, Weisungen, Spielpläne, Überprüfen der Sicherheitsvorkehrungen</li> </ul>
1 Tag vorher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unmittelbares Vorbereiten des Anlasses</li> <li>• Kontrollieren und Bereitstellen der Anlagen und des Materials</li> </ul>
<b>Durchführen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführen des Anlasses gemäss Programm, evtl. Bekanntgabe der Resultate</li> <li>• Aufräumen</li> </ul>
<b>Auswerten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückgabe des Materials</li> <li>• Reflektieren, auswerten, Bilanz ziehen (Protokoll)</li> <li>• Dank an alle, die zum Gelingen beigetragen haben</li> <li>• Evtl. Bericht im Jahresbulletin, im Schulblatt und im Lokalblatt</li> </ul>

## 6 Lager

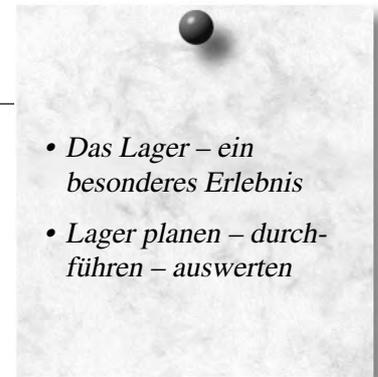
### Das Lager – ein besonderes Erlebnis

Lager bilden in mancherlei Hinsicht eine wertvolle Abwechslung im Schuljahr und ermöglichen eine ganz besondere Schulform. Der aussergewöhnliche Reiz liegt im gemeinsamen Erleben fernab der eigenen Schule und des Elternhauses und zwar rund um die Uhr. Die beteiligten Menschen, das Thema und die örtlichen Rahmenbedingungen prägen ein Lager. Das Leben auf zumeist engem Raum, das Eingliedern in die Gemeinschaft sind oft anspruchsvoll. Im gemeinsamen Bewältigen der damit verbundenen Probleme liegt der wahre Wert eines Lagers.

Kein Lager ohne Bewegung! Spiel und Sport können entweder Hauptinhalt oder Ergänzung und Auflockerung sein.

### Lager planen – durchführen – auswerten

Sorgfältiges *Planen*, gut organisiertes *Durchführen* und gezieltes *Auswerten* sind wichtig. Die folgende Checkliste (in Anlehnung an ZIÖRJEN, M., 1980, S. 148) kann als Anregung dienen und soll den Umständen entsprechend modifiziert werden.



- *Das Lager – ein besonderes Erlebnis*
- *Lager planen – durchführen – auswerten*

<b>Planen</b>	
Langfristig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundkonzept, Idee, Thema (Sportlager, Schulverlegung, Projektwoche)</li> <li>• Art (Haus-, Zelt-, Wanderlager); langfristig reservieren (Unterkunft, Anlagen...)</li> </ul>
Mittelfristig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leiterteam, Hilfspersonal, Kostenvoranschlag, Versicherung</li> <li>• Information der Schulleitung und der Eltern</li> <li>• Evtl. Planung bzw. Anmeldung als J+S-Anlass</li> <li>• Rekognoszieren: Unterkunft (Vertrag, Kosten), Rast-, Spiel-, Sportplätze und Sporthallen (Bewilligung, Kosten), Sehenswürdigkeiten (Öffnungszeiten, Kosten), Verpflegungsmöglichkeiten (Öffnungszeiten, Kosten), Verkehrsverbindungen (Fahrplan, Kosten), Transportmöglichkeiten, Kontaktpersonen (Adressen, Telefon), Arzt, Notfalldienst (Adressen, Telefon), mögliche Schlechtwettervarianten (Hallen, Material)</li> <li>• Programm (Ausschreibung mit Daten, Zeiten, Orten, Routen, Adressen, Art, Themen, Leitung, Kosten, Finanzierung, Material, individueller Ausrüstung, Versicherung, Besuchsmöglichkeiten, Auskunft)</li> <li>• Elternabend (u.a. Thema Sicherheit und Risiko); Information der Schulbehörden</li> <li>• Reservationen und Bestellungen vornehmen, Bestätigungen einholen</li> <li>• Aufgaben verteilen (Fotograf, Tagebuch usw.), Projektideen vorbereiten und ausarbeiten (Verantwortlichkeiten klären), Material bereitstellen</li> </ul>
<b>Durchführen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trotz langfristiger Planung situationsangepasst durchführen</li> <li>• Mit der ansässigen Bevölkerung ein gutes Verhältnis anstreben</li> <li>• Im Lager tragen alle zum guten Gelingen bei (Mitverantwortung)</li> <li>• Das Lager mit einem Höhepunkt (z.B. Anlass in der Nacht) abschliessen</li> </ul>
<b>Auswerten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsam das Lager besprechen, Ideen sammeln, Verbesserungsvorschläge für das nächste Lager festhalten</li> <li>• Lager abrechnen, Lagerzeitung fertig gestalten</li> <li>• Dank an alle, die zum Gelingen beigetragen haben (Dankesschreiben)</li> <li>• Evtl. Bericht im Jahresbulletin, im Schulblatt und im Lokalblatt</li> <li>• Wichtige Dokumente für die Planung des nächsten Lagers behalten</li> </ul>

## 7 Didaktische Unterrichtshilfen und Medien

### Das Sportheft

Die kantonalen Gesetzgebungen regeln, ob im Sport eine Note gesetzt werden muss oder nicht. In jedem Fall sollten regelmässig Lernkontrollen durchgeführt werden. Im Lehrmittel werden dazu in jeder Praxisbroschüre (T)-Übungen als mögliche Lernkontrollen angeboten.

Das Schulsportheft ist eine empfehlenswerte Alternative zur *Sportnotenarithmetik*. Die Schülerinnen und Schüler können in diesem Heft persönliche Leistungen festhalten und für sie wichtige Anlässe oder Erlebnisse verarbeiten. Sie können z.B. ihre individuellen Leistungsfortschritte, Veränderungen des Körpers in Bezug auf Gewicht und Grösse, Verlagerung ihrer Interessen, Zugang zu Lieblingssportarten usw. festhalten. Ein Sportheft könnte selber hergestellt werden. In verschiedenen Kantonen bestehen bewährte Modelle.

### Das Unterrichtsheft

Analog dem Sportheft wird der Lehrperson die Führung eines Unterrichtsheftes empfohlen. Jede Lehrperson muss die für sie geeignete Form finden, wie wichtige Informationen – u.a. Bemerkungen zum Unterrichtsverlauf (Planung und Auswertung), Ziele für die nächste Lektion (neue Planung), Beobachtungen über einzelne Schülerinnen und Schüler – festgehalten werden können.

### Der didaktische Kompass

Der *didaktische Kompass* hilft bei der (vorwegnehmenden) Planung des Sportunterrichtes schrittweise, Voraussetzungen zu klären, Inhalte und Ziele festzulegen und geeignete Akzente und Schwerpunkte zu setzen. Er soll aber auch daran erinnern, dass man sich im Verlauf der Durchführung – wie beim Orientierungslaufen – immer wieder neu *orientieren* muss (situative Planung). Der didaktische Kompass ist wie eine Parkscheibe zu bedienen: Vier Scheiben lassen sich unabhängig voneinander drehen.

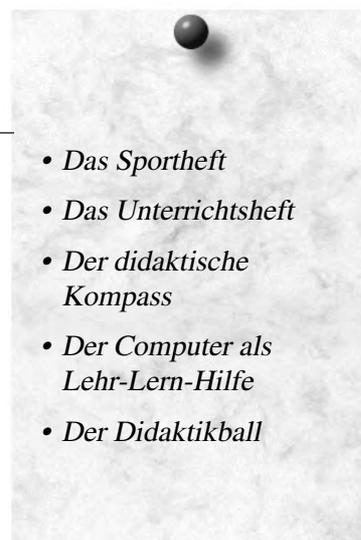


➔ Bezugsquelle:  
SVSS-Verlag;  
Sponsor: RECTA

### Der Computer als Lehr-Lern-Hilfe

Die Lehr-Lern-Hilfen zum vorliegenden Lehrmittel werden laufend erweitert. Eine CD mit folgenden Informationen ist geplant: Video-Film zum Lehrplankonzept (didaktisches, inhaltliches und grafisches Konzept), Text aller 6 Bände, einige Reihenbilder, einige Bewegungssequenzen als Farbfilmokument, Spielpläne, Auswertungsprogramme, Wertungstabellen usw.

⚠ Ein CD-Projekt für das gesamte Lehrmittel ist geplant.

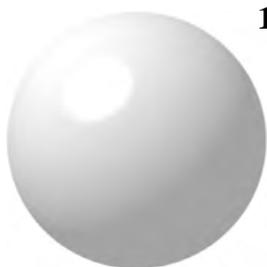


## Der Didaktikball

Um die Theorie dieses Lehrmittels zu veranschaulichen, wurde der «Didaktikball» entwickelt. Anhand dieses Ballmodells können die wichtigsten Elemente einfach und «handfest» erklärt werden.

Die Themen und Inhalte in der Bewegungs- und Sporterziehung sind vielfältig (1). *Handeln* im Sport ist *sinngeleitet* (2). Die Lehrenden (Lehrperson) und Lernenden (Schülerinnen und Schüler) bringen *Erfahrungen und Erwartungen* mit (3). Das *Umfeld* schränkt den Handlungsspielraum ein (4). Beim *Planen* werden die Voraussetzungen geklärt, Inhalte bestimmt und Akzente gesetzt (5). Je nach Zielsetzung wird der Unterricht *fremd-, mit- oder selbstbestimmt* durchgeführt (6). Auswerten bezieht sich sowohl auf die Leistungen der Lernenden wie auch der Lehrenden (7). *Ganzheitlich – partnerschaftlich – selbständig* bilden den pädagogisch-didaktischen Rahmen oder den «Äquator» (8).

☞ Bezugsquelle Didaktikball: SVSS-Verlag;  
Sponsor: **RIVELLA**



**1** Der Lerngegenstand wird als *Ball* dargestellt (☞ Themen/Inhalte: Vgl. Themenbereiche in den Praxisbroschüren 2–7; Handlungsziele: Vgl. Bro 1/1, S. 56 ff.).



**2** Der Lerngegenstand wird mit *Sinn* belegt. Das Ziel ist ein *sinngeleiteter* Sportunterricht (☞ Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/1, S. 6 ff. und Praxisbroschüren 2–6/1).



**3** *Lehrende und Lernende* («Nordpol») setzen sich mit einem Thema auseinander; sie bringen verschiedenste Erfahrungen und Erwartungen mit (☞ Lernende: Vgl. Bro 1/1, S. 4/6/16/56; Lehrperson: S. 24/69).



**4** Das *Umfeld*, das *Material* und die *Situation* («Südpol») haben auf die Planung und Durchführung des Sportunterrichts einen grossen Einfluss (☞ Vorwegnehmend und situativ planen: Vgl. Bro 1/1, S. 62).



**5** Der Sportunterricht muss gezielt *geplant* werden. Diese Planung orientiert sich u.a. an den Lehrplanvorgaben. Je nach Situation und Stufe werden die Schülerinnen und Schüler in den Planungsprozess mit einbezogen (☞ Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.).



**6** Die *Durchführung* erfolgt, je nach Ziel und Stufe, *fremd-, mit- oder selbstbestimmt*. Im Verlauf des Unterrichts wird immer wieder *situativ angepasst* geplant (☞ Durchführen: Vgl. Bro 1/1, S. 66 ff.; fremd-, mit- und selbstbestimmt: Bro 1/1, S. 54 f.).



**7** *Beim Auswerten* geht es nicht nur um die Leistungen der Schülerinnen und Schüler, sondern ebenso um die Auswertung des Unterrichts und um die Leistung der Lehrperson (☞ Auswerten: Vgl. Bro 1/1, S. 74 ff.).



**8** Der Sportunterricht orientiert sich an den pädagogisch-didaktischen Leitideen (pädagogischer Äquator auf dem Didaktikball) *ganzheitlich, partnerschaftlich, selbständig*. Auf dieser Basis wird gelehrt und gelernt (☞ Vgl. Bro 1/1, S. 60. Erwerben, Anwenden, Gestalten: S. 48 ff.).

## Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

BUCHER, W. (Hrsg.):	Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Band 1: Vorschule und Unterstufe Band 2: Mittelstufe Band 3: Oberstufe Schorndorf 2000.	<b>Bewegte Schule</b>
SVSS:	Sitzen als Belastung. Handbuch. Bern 1991	
Sportunterricht:	Nr. 10: «Bewegte Schule». Schorndorf 1995.	
ILLI, U. u.a.:	Bewegte Schule – Gesunde Schule. Zürich/Wiesbaden 1999.	
PHÜSE, U. / ILLI, U.:	Bewegung und Sport im Lebensraum Schule. Kongressbericht. Schorndorf 1999.	
SCHUCAN- KAISER, R.:	1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte (und Nichtbehinderte). Schorndorf 1993 <sup>3</sup> .	<b>Behinderte und Sport</b>
HÄBERLI, R.:	Sport mit geistig Behinderten. Schweizerischer Verband für Behindertensport. Volketswil 1991.	
WILCOX, C.:	Spiele für körperbehinderte Kinder. Ein praktischer Weg zur Integration. Reinbek bei Hamburg 1980.	
POWEL von, B.:	Körperbehindertenpädagogik. Stuttgart 1984.	
AUNHEIMER, G.:	Einführung in die interkulturelle Pädagogik. Darmstadt 1990.	<b>Interkulturelle Pädagogik im Sportunterricht</b>
ALLEMAN- GHIONDA, C.:	Schulische Probleme von Fremdarbeiterkindern. Schweiz. Koordinationsstelle für Bildungsfragen. Aarau 1988.	
SELLACH, B.:	Vertrautes im Spiegel des Fremden. Forschungsprojekte mit Frauen aus der Türkei. Frankfurt a.M. 1985.	
KUMMER, I.:	Fremd in der Schweiz. Texte von Ausländern. Bern 1987.	
FREY, K.:	Die Projektmethode. Weinheim; Basel 1993 <sup>5</sup> .	<b>Projekte</b>
BASTIAN, J./ GUDSON, H.:	Das Projektbuch. Hamburg 1991 <sup>3</sup> .	
HÄNSEL, D./ MÜLLER, H.:	Das Projektbuch – Sekundarstufe. Weinheim; Basel 1988.	
FLÜGELMAN, A.:	New Games , Bd. 1 + 2, Soyen 1980.	<b>Sportanlässe und Feste</b>
BARON, B.:	Ein Spielfest. 25 Anregungen. Ein Beispiel für Koopera- tion von Schule und Verein. Berlin 1992.	
ZIÖRJEN, M.:	Turnen und Sport in der Schule, Bd. 9. Bern 1980.	<b>Lager</b>
VONTOBEL, J./ LOBSIGER, E.:	Das Klassenlager als Chance. Zug 1981.	
ESSM:	Leiterhandbuch J+S: Lagersport. Magglingen 1990.	
BUCHER, W. (Hrsg):	Hüttenspiele und Lagerleben; in: 1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren. Schorndorf 1997 <sup>3</sup> .	
ESSM:	Mitenand. Magglingen 1993.	<b>Video-Filme</b>
ESSM:	Bewegte Pause. Magglingen 1988.	
ESSM:	Bewegter Unterricht; Serie. Magglingen 1993.	
Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung, Laupenstrasse 11, 3001 <b>Bern</b>		<b>Adressen</b>
Bundesamt für Sport BASPO, 2532 <b>Magglingen</b>		
PLUSPORT Behindertensport Schweiz, Chriesbaumstrasse 6, 8604 <b>Volketswil</b>		
Mediothek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 <b>Magglingen</b>		
Schweizerischer Verband für Sport in der Schule, Neubrückestrasse 155, 3012 <b>Bern</b>		

