



Marianne Braun

Antiker Pentathlon

als Vorlage für kindgemäße Leichtathletikformen
in einer 5. Mädchenklasse

Christian Mahnke

Kooperation, Kommunikation, Wagnis

Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport

Heft 82

Herausgeber: DSLV Baden-Württemberg e.V.
Geschäftsstelle
Ringelbachstr. 96/1
72762 Reutlingen

Bearbeitung
und
Druckvorlage: Ute Kern

Druck: DRUCK & KOPIE • Hanel • Mannheim

© DSLV Baden-Württemberg 2011

Vorwort des Herausgebers

Der Landesverband Baden-Württemberg des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSLVB) gibt nun schon im zwölften Jahr seine Schriftenreihe „*Unterrichtsbeispiele für den Schulsport*“ heraus, in der alljährlich die besten schriftlichen Prüfungsarbeiten im Fach Sport aus den Staatlichen Seminaren für Didaktik und Lehrerbildung veröffentlicht werden.

Hier soll – im Unterschied zu manch anderen didaktisch-methodischen Veröffentlichungen – tatsächlich *erprobter* und *reflektierter Unterricht* vorgestellt werden.

Für die Herausgabe dieser Reihe waren folgende Gesichtspunkte maßgebend:

Die durchweg mit hoher fachlicher Kompetenz und erheblichem Zeitaufwand unternommenen Unterrichtsversuche sollen allen interessierten Lehrkräften zugänglich gemacht werden.

Das große persönliche Engagement der Referendarinnen und Referendare soll gewürdigt werden.

Die vielfältigen Möglichkeiten, die das Fach Sport bietet, sollen gezeigt werden.

Die von den Seminaren gewährleistete hohe Qualität der Lehrerbildung soll herausgestellt werden, und ein Beitrag zur Verbesserung der Bedingungen soll geleistet werden.

Der gleichzeitig verliehene *DSLVB-Förderpreis* und die Herausgabe der *Schriftenreihe* werden freundlichst unterstützt vom Verlag Hofmann Schorndorf, vom Landessportverband (LSV) Baden-Württemberg und vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

DSLVB Baden-Württemberg

Vorbemerkung zur Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“

Die Schriftliche Prüfungsarbeit im Rahmen der Zweiten Staatsprüfung für das Lehramt muss bestimmten Vorgaben folgen. Die Referendare und Referendarinnen sollen darin dokumentieren, dass sie Unterricht überlegt *planen* und *vorbereiten*, sachgerecht und angemessen *durchführen* und problembewusst *reflektieren* können. Daraus ergibt sich fast zwangsläufig eine Dreigliederung der Arbeit in „Vorüberlegungen“, „Durchführung“, „Auswertung“.

In den Vorüberlegungen wird der theoretische Hintergrund der Unterrichtseinheit mit der notwendigen Ausführlichkeit dargelegt. Daraus ergeben sich die Lernziele und Lerninhalte, die Möglichkeiten der Ergebnissicherung und die Entscheidungen für methodische Verfahren und Maßnahmen.

Der Teil Durchführung bietet die eigentliche Praxis und die dazugehörigen Ergebnisse, die im Schlussteil kritisch diskutiert werden.

Es würde den Rahmen dieser Reihe sprengen, wollte man die Arbeiten in voller Länge veröffentlichen. Wir möchten den Lesern zwar theoretisch fundierte, aber letztlich doch konkrete und übersichtliche Unterrichtsbeispiele vorstellen, die – in entsprechend modifizierter Form – zum Nachvollziehen anregen können.

Daher haben wir – mit dem Einverständnis der Verfasser – das Hauptgewicht bei der Veröffentlichung auf die *Praxisteile* gelegt, und zwar auf diejenigen, die sich auf das Thema der Arbeit im engeren Sinn beziehen. Eine knappe Information über die Lerngruppe und die Rahmenbedingungen soll die jeweilig gegebene Situation verdeutlichen. Die ebenso knappe Zusammenfassung der Vorüberlegungen und der Ergebnisse kann zu einem allgemeinen Erkenntnisgewinn beitragen.

Wir hoffen, dass wir so unserem eigenen Anspruch und den Erwartungen der Leser am ehesten nachkommen.

Es sei darauf hingewiesen, dass im Folgenden aus Gründen der Lesbarkeit die Schreibweise „Lehrer“/„Schüler“ im Sinne einer Berufs- oder Funktionsbezeichnung gesehen wird und damit stets auch die weibliche Form angesprochen ist. Wir bitten Lehrer und Lehrerinnen bzw. Schüler und Schülerinnen um Verständnis.

Marianne Braun

Antiker Pentathlon

als Vorlage für kindgemäße Leichtathletikformen in einer 5. Mädchenklasse.

Einleitung

Die Mädchen einer 5. Klasse sollten durch die Beschäftigung mit dem *Pentathlon* der antiken Olympischen Spiele an die leichtathletischen Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen herangeführt werden und dabei auch in Form von „Wissensspielen“ die historischen Hintergründe kennenlernen.

Dazu mussten die antiken Disziplinen den personellen, d.h. den *Fähigkeiten und Bedürfnissen* der Kinder, und den räumlichen Gegebenheiten, d.h. – jahreszeitlich bedingt – der *Leichtathletik in der Halle*, angepasst werden. Daraus ergab sich folgende Inhaltswahl:

- Speerwurf ⇒ Werfen mit Schweifbällen auf vorgegebene Ziele in unterschiedlichen Zonen,
- Weitsprung ⇒ Fünfsprung mit ½-Liter-Wasserflaschen als „Halteren“,
- Diskuswurf ⇒ Werfen mit Fahrradreifen auf vorgegebene Ziele in unterschiedlichen Zonen,
- Ringkampf ⇒ Sumo-Ringen auf einer Turnmatte,
- Stadionlauf ⇒ vier Runden um das erweiterte Volleyballfeld (ca. 200 m).

Die Technikvermittlung – Schlagwurf für das Werfen mit den Bällen und Schockwurf aus seitlicher Ausgangsstellung für das Werfen mit Fahrradreifen – beschränkte sich auf das Erreichen einer Grobform, die das Gelingen der Würfe ermöglichte.

Durch das Führen eines „Athletenpasses“, in den die erzielten Ergebnisse selbständig einzutragen waren, sollten die Mädchen nicht nur angespornt, sondern auch zu einer gewissen Eigenverantwortung angehalten werden.

Abschluss und Höhepunkt der Einheit bildete die Durchführung des Pentathlon mit „olympischen“ Zeremoniell. Zur Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls wurde zusätzlich zur Einzelwertung auch eine Mannschaftswertung vorgenommen.

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

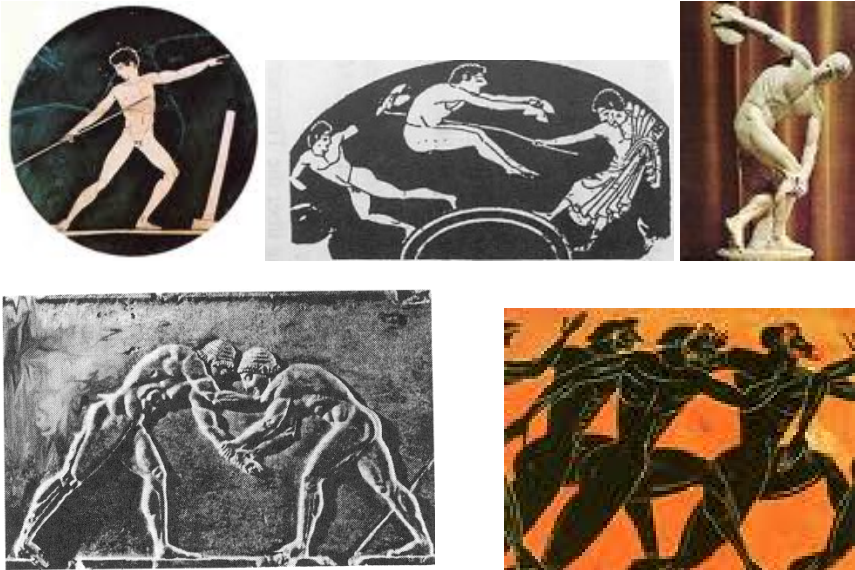
Die Lerngruppe bestand aus 28 Schülerinnen aus zwei 5. Klassen eines Gymnasiums. Mit Ausnahme von fünf vereinsgebundenen Mädchen brachte die Klasse eine eher geringe körperliche Leistungsfähigkeit mit, so dass in einer vorausgehenden Unterrichtseinheit die konditionellen Voraussetzungen für leichtathletische Grundtätigkeiten geschaffen werden mussten. Sportbegeisterung, Lernwille und Kooperationsbereitschaft waren dagegen hoch.

Der Sportunterricht in der Klasse wurde vierstündig erteilt, von denen zwei dem Schwimmen vorbehalten waren. Die beiden verbleibenden Stunden wurden als Doppelstunde durchgeführt. Dafür stand ein recht großes Drittel einer Sporthalle mit sehr guter Geräteausstattung zur Verfügung.

Der Unterrichtsversuch umfasste fünf Doppelstunden, die fast voll genutzt werden konnten (jeweils 85 Minuten).

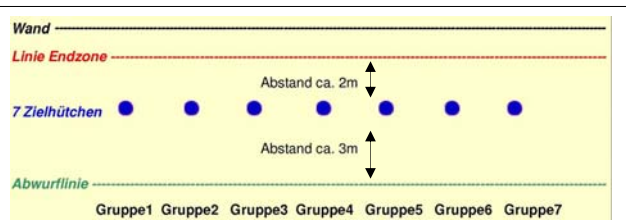
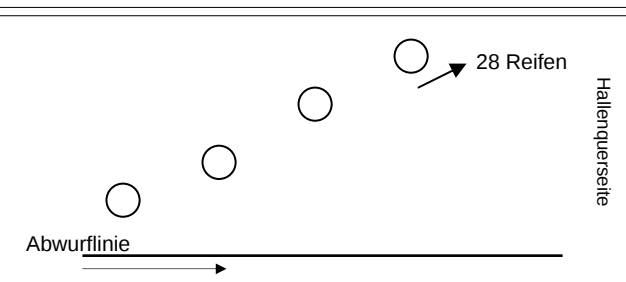
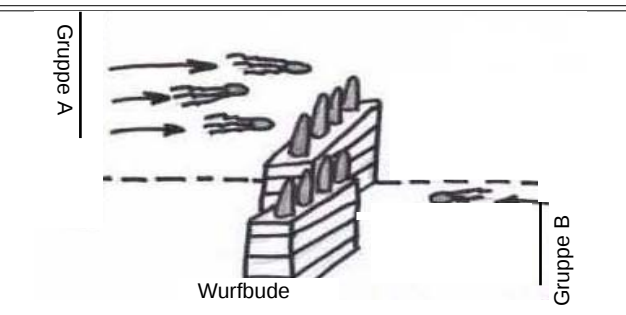
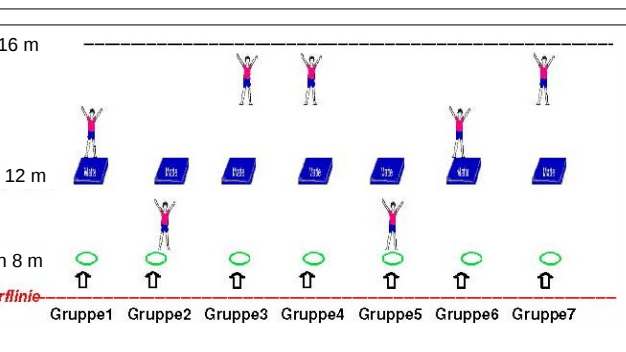
Durchführung des Unterrichts

1. Doppelstunde: Einführung; „Speerwurf“

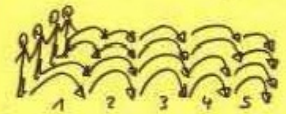
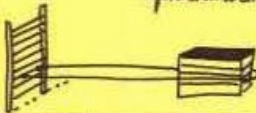
Inhalt/Organisation	Hinweise								
<i>Einführung:</i> Die Disziplinen des antiken Fünfkampfs (Plakat): 									
<i>Einstimmung</i> – Gruppeneinteilung: Vierergruppen nach eigener Wahl. – „Wissenslauf“ (Wissenskärtchen, s.u): Jede Gruppe sammelt in jeder Runde ein Puzzleteil und setzt dann den ganzen Satz zusammen.	Feste Gruppen für die Dauer der Einheit. Kenntnisse über die antiken Olympischen Spiele sammeln. Alle Ergebnisse werden auf einem Plakat gesammelt.								
<i>Wissenskärtchen</i> (jedes Kärtchen in vier beliebige Puzzleteile geteilt) <table border="1" data-bbox="280 1149 1321 1653"> <tr> <td data-bbox="280 1149 794 1256">Die eigentlichen olympischen Spiele begannen mit dem Umzug aller beteiligten Sportler, Betreuer, Schiedsrichter und Zuschauer.</td><td data-bbox="794 1149 1321 1256">Der Umzug der Athleten führte zum Tempel des Zeus, wo die Sportler mit dem Olympischen Eid schworen, die Regeln einzuhalten.</td></tr> <tr> <td data-bbox="280 1256 794 1406">Über lange Zeit gab es nur eine einzige Disziplin, den Stadionlauf, der über die gesamte Länge des Stadions ging, welche exakt 197,27 Meter betrug.</td><td data-bbox="794 1256 1321 1406">Der Sieger des Wettlaufs durfte das Feuer vor dem Zeustempel entfachen und bekam als Zeichen seines Ruhmes einen Siegerkranz auf den Kopf gesetzt.</td></tr> <tr> <td data-bbox="280 1406 794 1547">Der Kranz aus Olivenzweigen galt als Zeichen besonderer Ehre; der Sieger wurde als Idol gefeiert; zu dieser Zeit dauerte die gesamte Veranstaltung gerade einen Tag.</td><td data-bbox="794 1406 1321 1547">Mit der Zeit stieg die Anzahl der Wettbewerbe der olympischen Spiele auf zwanzig an, unterteilt in Leichtathletik, Schwerathletik, Pentathlon und Wagenrennen.</td></tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="280 1547 1321 1653">Der „Pentathlon“ (Fünfkampf), der seit 708 vor Christus bei den Olympischen Spielen ausgetragen wurde, beinhaltete die Disziplinen Speerwurf, Weitsprung, Diskuswurf, Ringkampf und den Stadionlauf.</td></tr> </table>		Die eigentlichen olympischen Spiele begannen mit dem Umzug aller beteiligten Sportler, Betreuer, Schiedsrichter und Zuschauer.	Der Umzug der Athleten führte zum Tempel des Zeus, wo die Sportler mit dem Olympischen Eid schworen, die Regeln einzuhalten.	Über lange Zeit gab es nur eine einzige Disziplin, den Stadionlauf, der über die gesamte Länge des Stadions ging, welche exakt 197,27 Meter betrug.	Der Sieger des Wettlaufs durfte das Feuer vor dem Zeustempel entfachen und bekam als Zeichen seines Ruhmes einen Siegerkranz auf den Kopf gesetzt.	Der Kranz aus Olivenzweigen galt als Zeichen besonderer Ehre; der Sieger wurde als Idol gefeiert; zu dieser Zeit dauerte die gesamte Veranstaltung gerade einen Tag.	Mit der Zeit stieg die Anzahl der Wettbewerbe der olympischen Spiele auf zwanzig an, unterteilt in Leichtathletik, Schwerathletik, Pentathlon und Wagenrennen.	Der „Pentathlon“ (Fünfkampf), der seit 708 vor Christus bei den Olympischen Spielen ausgetragen wurde, beinhaltete die Disziplinen Speerwurf, Weitsprung, Diskuswurf, Ringkampf und den Stadionlauf.	
Die eigentlichen olympischen Spiele begannen mit dem Umzug aller beteiligten Sportler, Betreuer, Schiedsrichter und Zuschauer.	Der Umzug der Athleten führte zum Tempel des Zeus, wo die Sportler mit dem Olympischen Eid schworen, die Regeln einzuhalten.								
Über lange Zeit gab es nur eine einzige Disziplin, den Stadionlauf, der über die gesamte Länge des Stadions ging, welche exakt 197,27 Meter betrug.	Der Sieger des Wettlaufs durfte das Feuer vor dem Zeustempel entfachen und bekam als Zeichen seines Ruhmes einen Siegerkranz auf den Kopf gesetzt.								
Der Kranz aus Olivenzweigen galt als Zeichen besonderer Ehre; der Sieger wurde als Idol gefeiert; zu dieser Zeit dauerte die gesamte Veranstaltung gerade einen Tag.	Mit der Zeit stieg die Anzahl der Wettbewerbe der olympischen Spiele auf zwanzig an, unterteilt in Leichtathletik, Schwerathletik, Pentathlon und Wagenrennen.								
Der „Pentathlon“ (Fünfkampf), der seit 708 vor Christus bei den Olympischen Spielen ausgetragen wurde, beinhaltete die Disziplinen Speerwurf, Weitsprung, Diskuswurf, Ringkampf und den Stadionlauf.									

Hauptteil – Gerader Wurf (Schlagwurf) mit Schweifbällen: Gegen die Wand werfen, dabei den Abstand allmählich vergrößern. – Wurfspiele: Zonenwerfen; Werferkönigin; Wurfbude. – Wurfkontinuum (Vierergruppen). Ergebnisse im Athletenpass (s. S. 12) notieren.	Beobachtungsschwerpunkte: Wurfauslage („Wurfarm zurück, rechtes Bein gebeugt“), Bein- streckung („beide Beine strecken“), Bogenspan- nung („Hüfte und Brust vor“), Abwurf („kein ,spitzer‘ Ellenbogen“). Vielseitiges Werfen unter verschiedenen Bedin- gungen. Wertungstabelle s. S. 12. Probewürfe für den Abschlusswettkampf.
---	--

Wurfspiele und Wurfkontinuum

Zonenwerfen Von einer Abwurflinie mit einem Schweifball so auf das Hütchen werfen, dass es nach einigen Tref- fern in die „Endzone“ rutscht.	
Werfer-Königin Von der Abwurflinie versuchen, nacheinander den Schweifball in einen immer weiter entfernten Reifen zu werfen. Erst weiter- rücken, wenn ein Treffer erzielt wurde. Wer kommt am weitesten?	
Wurfbude Jede Gruppe versucht, von ei- ner der Volleyballgrundlinien die Hütchen auf „ihrem“ Kasten (Volleyballmittellinie) herunter- zuwerfen. Wer ist zuerst fertig? Nurauf ein Signal Bälle holen und erneut werfen.	
Wurfkontinuum Nacheinander auf die drei Ziele werfen: A wirft, B wartet auf den Ball, bringt ihn zurück zu C und stellt sich hinter D, A wird Ball- holder und bringt den Ball zu- rück; C wirft, D bereitet sich auf den Wurf vor. In der nächsten Runde beginnt B.	

2. Doppelstunde: Laufen; „Weitsprung“

Inhalt/Organisation	Hinweise	
<u>Einstimmung</u> – „Olympischer Rätsellauf“ (s. S. 9). – „Gummitwistspiel“: Zu Musik durch die Halle laufen; bei Musikstopp in Sprungformen des Gummitwist über ausgelegte Seile springen.	Wiederholung des geraden Wurfes; Aktivieren des Herz-Kreislauf-Systems.	
<u>Hauptteil 1</u> – Sprungzirkel (Viererguppen; fünf Stationen; zwei Minuten pro Station):	Beidbeinige Sprungformen erproben.	
Station (1) <u>Material:</u> 5 Reifen  <u>Aufgabe:</u>  Beidbeiniger 5-Sprung durch die Reifen. Es springt immer nur einer. Dann der nächste,...	Station (2) <u>Material:</u> 1 Bank  <u>Aufgabe:</u>  Alle springen beidbeinig über die Bank.	Station (3) <u>Material:</u> 2 kleine blaue Matten <u>Aufgabe:</u> Springe beidbeinig von Matte zu Zwischenraum zu Matte. Der Bodenkontakt ist sehr kurz! 
Station (4) (Kein Material. Lege die Karte zur Nummer!) <u>Aufgabe:</u> Fasst Euch alle an den Händen und macht gemeinsam 5-Sprung! Achtet darauf, dass Eure Arme gleich schwingen! 	Station (5) <u>Material:</u> langes Gummiseil, Kasten, Sprossenwand.  <u>Aufgabe:</u> Knotet das Gummiseil um die Sprossen und spannt es um den Kasten. Springt alle beidbeinige Gummi-Twist-Spiele, die ihr kennt!	Station 1: Beidbeiniger Fünfsprung durch die Reifen. Station 2: Beidbeinig seitwärts über die Bank hin- und herspringen. (ganze Gruppe). Station 3: Beidbeinige Sprünge: Matte - Boden - Matte usw. Station 4: Beidbeiniger Fünfsprung mit Handfassung (ganze Gruppe). Station 5: In Kniehöhe ein Gummiseil um den Kasten herumführen und an der Sprossenwand festknoten. Beidbeinige „Gummitwist“-Sprünge.
– Antiker Weitsprung (s. Abb. S. 6). – Beidbeiniger Fünfsprung ohne/mit Gewichten. – Sprungweite messen und im Pass notieren.	Lehrer-Schülergespräch. 0,5-Liter-Wasserflaschen als „Halteren“. Wertungstabelle s. S. 12.	

Rätsellauf

Vierergruppen laufen in beliebiger Folge alle neun Stationen an und lesen eine „Wissenskarte“. Bevor sie zurücklaufen, müssen sie mit Schweifbällen vier Ziele treffen. An der Startlinie füllen sie anhand der Wissenskarten das Lösungsblatt aus.

Die Geschichte der Olympischen Spiele reicht nachweisbar bis in das Jahr 776 v. Chr. Geburt zurück.	Olympia-Rätsel - Die Geschichte der Spiele reicht nachweisbar bis in das Jahr 776 v. Chr. Geburt zurück - Die antiken wurden auf dem heiligen Hain von Olympia zu Ehren der Götter und Göttinnen ausgetragen. - Zwischen den Olympischen Spielen gab es eine vierjährige Pause, die . - Es durften nur unverheiratete teilnehmen. - Der bedeutendste Wettkampf war der . - Über lange Zeit gab es nur den über die Länge von 197,27 m. - Bei den gymnischen Wettbewerben der Leicht- und Schwerathletik traten die ganz ohne Kleider an ("gymnos" bedeutet "nackt"). - Nur unverheirateten Frauen war das Zuschauen erlaubt. Bei Zuwiderhandlungen wurden sie mit dem bestraft. - Der bekam einen Kranz aus Ölbaumzweigen. Setze die 9 eingekreisten Buchstaben der Nummerierung nach von 1. bis 9. zu einem Lösungswort zusammen. Lösung:
Die antiken Spiele wurden im heiligen Hain von Olympia zu Ehren der Götter und Göttinnen ausgetragen.	
Zwischen den Olympischen Spielen gab es eine vierjährige Pause, die Olympiade.	
Es durften nur unverheiratete Männer teilnehmen.	
Der bedeutendste Wettkampf war der ‚Pentathlon‘ (Fünfkampf).	
Lange Zeit gab es nur den Stadionlauf über die Länge von 197,27 m.	
Bei den gymnischen Wettbewerben der Leicht- und Schwerathletik traten die Athleten ganz ohne Kleider an ("gymnos" bedeutet "nackt").	
Nur unverheiratete Frauen durften zuschauen. Auf Zuwiderhandlungen stand die Todesstrafe.	
Der Sieger bekam einen Kranz aus Ölbaumzweigen.	

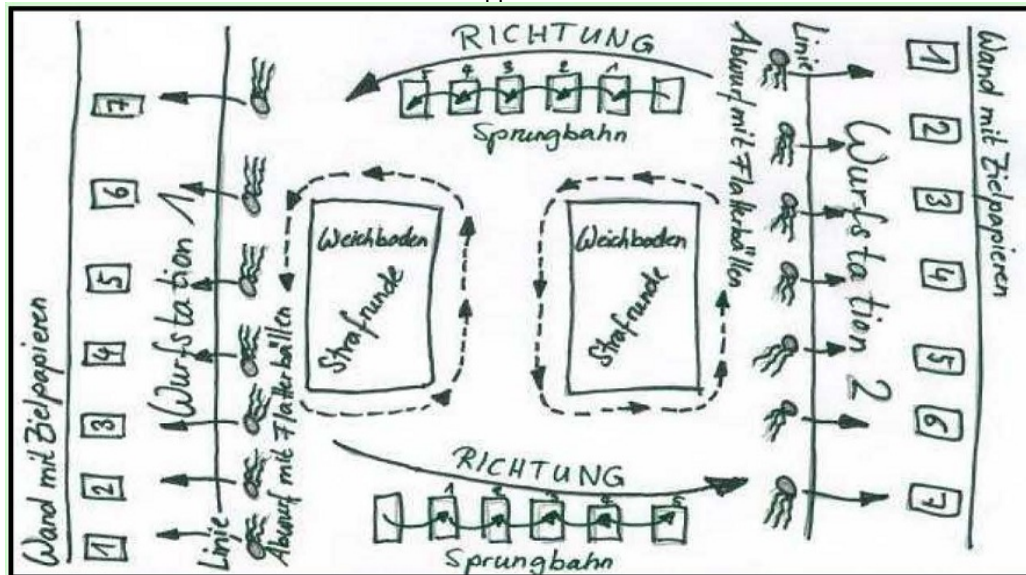
3. Doppelstunde: „Diskuswurf“

Inhalt/Organisation	Hinweise
Einstimmung „Hallenbiathlon“ (s. Abb. S. 10; Vierergruppen).	Wiederholung von Wurf und Fünfsprung.
Hauptteil – Antiker Diskuswurf (s. Abb. S. 6). – Erlernen des Standwurfs (paarweise gegen die Wand): Eine Partnerin wirft, die andere holt den Reifen, dann Wechsel. Sicherheit: Genügend Abstand zu den Nebestehenden. Nur auf Signal werfen und die Reifen wieder holen. Abstand zur Wand vergrößern.	Lehrer-Schüler-Gespräch. Beobachtungsschwerpunkte: Anschwingen und Wurfauslage („Weit zurückschwingen, rechtes Bein beugen“), Abwurfstreckung („Beide Beine strecken“), Bogenspannung und Armzug („Hüfte und Brust vor, Arm nachschleppen“).

– Wurfspiele: „Hütchen-Werfen“; „Weit-Hinaus-Werfen“. – Wurfkontinuum. Ergebnisse im Athletenpass (s. S. 12) notieren	Vielseitiges Werfen unter verschiedenen Bedingungen. Wie 1. Doppelstunde. Probewürfe für den Abschlusswettkampf.
--	--

Hallenbiathlon

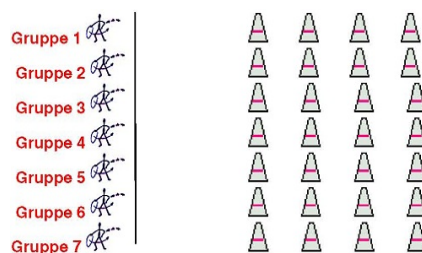
Vier Runden mit je zwei Wurfstationen und zwei Sprungbahnen. Alle starten an Wurfstation 1. Jede hat einen Wurf auf ein Ziel. Treffen alle, darf die Gruppe sofort über die Sprungbahn (beidbeiniger Fünfsprung von Matte zu Matte) zur Wurfstation 2 laufen. Pro Fehlwurf läuft die ganze Gruppe eine Strafrunde um den Weichboden. Welche Gruppe erreicht nach vier Runden zuerst das Ziel?



Wurfspiele mit dem Fahrradreifen

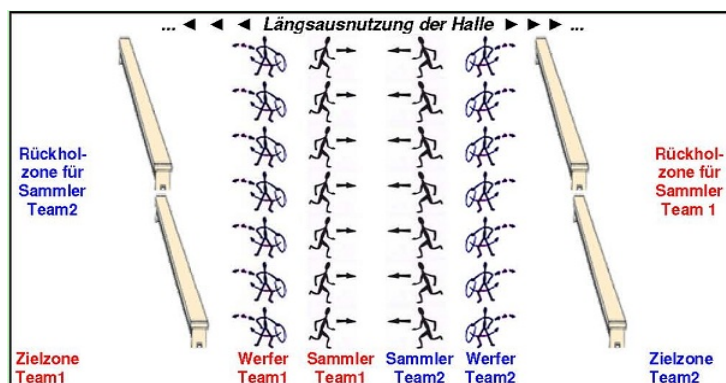
Hütchenwerfen

Den Fahrradreifen um ein Hütchen werfen. Welche Gruppe hat nach fünf Durchgängen die meisten Treffer?



Weit hinaus werfen

Zwei Mannschaften (geteilt in „Werfer“ und „Sammler“). Die Werfer versuchen, die Fahrradreifen möglichst weit über die Bänke zu werfen, damit die „Sammler“ der Gegnermannschaft möglichst lange brauchen, die Reifen einzusammeln. Welche Gruppe ist früher fertig? Rollentausch.



Inhalt/Organisation	Hinweise
<i>Einstimmung</i> Vertrauensspiele: – Statuen modellieren (Paare): Eine Partnerin bringt die andere in verschiedene Posen. – „Baumschule“ (zwei Gruppen): Eine Gruppe stellt Bäume dar, die von der anderen auf die andere Hallenseite „verpflanzt“ (= getragen) werden. – „Bärenfamilie“ (zwei Gruppen): Eine Gruppe als „schlafende Bären“ wird von der anderen durch die Halle transportiert.	Gewöhnung an Körperkontakt.
<i>Hauptteil</i> – Kleine Kampfspiele 1:1 (Paare): – „Seilspiel“: Beide ziehen mit beiden Händen an einem Sprungseil und versuchen, die Partnerin aus dem Gleichgewicht zu bringen. – „Seiltänzer“: Aus dem Stehen auf dem Seil die Partnerin vom Seil drängen, ohne es selbst zu verlassen. – „Ballringen“: Beide stehen auf der Turnmatte, halten einen Fußball und versuchen, den Ball hinter dem eigenen Mattenrand auf den Boden zu bringen. – „Schildkrötenspiel“: Die Partnerin (im Knieliegestütz) auf den Rücken drehen. – „Knie-Ringkampf“: Im Kniestand die Partnerin von der Matte drängen. – Sumo-Ringen (14 Paare): Üben. Probewettkampf nach dem Ausscheidungsprinzip. Ergebnisse festhalten.	Kampfstätte: Eine blaue Turnmatte. Regeln (auch für das Sumo-Ringen): – Nicht schlagen, kratzen, treten, an den Haaren oder an der Kleidung reißen. – Nicht mit dem Kopf stoßen. – Kein „Schwitzkasten“. – Jeden Kampf mit einer Verbeugung vor der Partnerin beginnen und beenden. Nach jeder Spielform die Partnerin wechseln. Die Partnerin von der Matte drängen. Es sind nur Griffe am Oberkörper erlaubt. Wertungstabelle s. S. 12.



5. Doppelstunde: „Fünfkampf“

Inhalt/Organisation	Hinweise
<i>Einstimmung</i> „Schattenlaufen“ in der Vierergruppe mit wechselnder Führung.	Aktivieren des Herz-Kreislauf-Systems.
<i>Hauptteil</i> Durchführung des „Pentathlon“.	Ergebnisse entsprechend der Wertungstabelle.

– Einmarsch und „olympischer Eid“. „Speerwurf“ (sieben Vierergruppen). „Diskuswurf“ (sieben Vierergruppen). „Weitsprung“ (sieben Vierergruppen). „Ringkampf“ (zu Beginn 14 Paare). „Stadionlauf“ (ganze Klasse). – Selbständige Auswertung in den Gruppen. – Siegerehrung: Einzel- und Gruppenergebnis.	selbständig in die Athletenpässe eintragen (s.u.). Wurfanlagen (vgl. „Wurfkontinuum“, S. 7). 7 parallele Sprunganlagen mit je einem Maßband. 14 Anlagen längs durch die Halle. Vier Runden um das Volleyballfeld. Gruppenergebnis: Summe der Einzelergebnisse innerhalb der Gruppe.
--	---

Athletenpass *** Antike Olympische Spiele der Klassen 5 a/b *** Jahr 2009	
Name der Athletin:	
Gruppe Nummer:	
1. Disziplin:	Speerwurf – Punkte:
2. Disziplin:	Antiker Weitsprung – Punkte:
3. Disziplin:	Diskuswurf – Punkte:
4. Disziplin:	Ringkampf – Punkte:
FINALE: Olympiade mit Antikem „Pentathlon“	
1. Speerwurf – Punkte:	
2. Antiker Weitsprung – Punkte:	
3. Diskuswurf – Punkte:	
4. Ringkampf – Punkte:	
5. Stadionlauf – Punkte:	
Gesamtpunktzahl:	
Platz:	

URKUNDE *** Olympische Spiele der Antike ***	
	

Klassenolympiade der Klassen 5a und 5b	
_____ belegte mit _____ Punkten	
den _____ Platz.	
Herzlichen Glückwunsch!	
	

Wertungstabelle für den „Olympischen Fünfkampf“

„Speerwurf“ / „Diskuswurf“: Ein Versuch in jede Zone: Zone 1 Treffer: 1 Punkt Zone 2 Treffer: 2 Punkte Zone 3 Treffer: 3 Punkte.	„Weitsprung“ (beidbeiniger Fünfsprung) Weiter als 9 m: 6 Punkte. Weiter als 7 m: 4 Punkte. Weiter als 5 m: 2 Punkte. Weiter als 3 m: 1 Punkt.
„Sumo Ringen“ (Kampffläche: eine Turnmatte). 1. Runde: 14 Paare: 14 Sieger, Verlierer: 1 P. 2. Runde: 7 Paare - 7 Sieger, Verlierer: 2 P. 3. Runde: 3 Paare* - 4 Sieger, Verlierer: 3 P. * Die übrig gebliebene Siegerin aus der 2. Runde kämpft gegen eine der Verliererinnen aus der 3. Runde. 4. Runde: 2 Paare - 2 Sieger, Verlierer: 4 P. 5. Finale: 1 Paar: Verlierer: 5, Sieger: 6 P.	„Stadionlauf“ Plätze 1-5: 6 Punkte. Plätze 6-10: 5 Punkte. Plätze 11-15: 4 Punkte. Plätze 16-20: 3 Punkte. Plätze 21-28: 2 Punkte.

Ergebnisse

Zur Ergebnissicherung dienten die „Athletenpässe“ der Mädchen, die Beobachtungsprotokolle (u.a. mit den Kriterien Leistungsbereitschaft und Teamfähigkeit) der Lehrerin zu den einzelnen Stunden und die Schüleräußerungen im Verlauf der Einheit.

Es zeigte sich, dass die ganze Gruppe problemlos in der kurzen Zeit die ihr z. T. noch unbekannten Bewegungsformen bewältigte. Die Beobachtungsprotokolle ergaben, dass die Schülerinnen bis auf zwei Ausnahmen Leistungsbereitschaft und Teamfähigkeit verbesserten. Ihre Äußerungen lassen darauf schließen, dass der Versuch, Interesse und vielleicht sogar Begeisterung für leichtathletische Disziplinen zu wecken, erfolgreich war.

Literaturhinweise

BADER, R./CHOUNARD, D./EBERLE, F./KROMER, R./MAYER, G. (2004). Kinderleichtathletik. Band 1: Laufen und Sprinten. Band 2: Springen und Werfen. Stuttgart: MKJS Baden-Württemberg.
BELZ, M./FREI, G. (2010). Doppelstunde Leichtathletik, Bd. 1: Klasse 5 - 7. Schorndorf: Hofmann.
LANGE, H./SINNIG, S. (2009). Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Wiebelsheim: Limpert.

Internetquelle

<http://www.dw-world.de/dw/article/0,,3542989,00.html>: ‚Olympischer Eid‘ (Wortlaut).

Kooperation, Kommunikation, Wagnis

Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse

Einleitung

Zweifelloos muss die Schule heute Aufgaben, vor allem in persönlichkeitsbildender und sozialerzieherischer Hinsicht, übernehmen, die früher von der Familie und anderen gesellschaftlichen Instanzen wahrgenommen worden sind. Ebenso unbestritten ist es auch, dass dem Sportunterricht wegen seiner direkten Handlungsorientierung in dieser Hinsicht eine besondere Bedeutung zukommt.

Dabei muss es darum gehen, Situationen zu arrangieren und Aufgabenstellungen zu finden, die ein Höchstmaß an Selbsttätigkeit und Selbstorganisation der Schüler erfordern. Bei der Lösung solcher Aufgaben im Gruppenverband ist in besonderem Maße die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit gefragt. Es hat sich bewährt, die hierfür notwendigen Regeln zuvor mit den Schülern zu erarbeiten.

Für die inhaltliche Gestaltung einer solchen Unterrichtseinheit bietet sich die Orientierung an erlebnispädagogischen Inhalten an, um den Schülern, namentlich im jüngeren Schulalter, das gesamte Vorhaben mehr als „Abenteuerspiel“ erscheinen zu lassen. Damit ist es auch gerechtfertigt, die Schüler gelegentlich an die Grenzen ihrer physischen und psychischen Belastbarkeit zu führen.

So ist auch der vorliegende Unterrichtsversuch unter das Generalthema einer „Urwaldexpedition mit Schatzsuche“ gestellt. In der Beschreibung werden die jeweiligen „Abenteuerstationen“ aber unter ihrer konventionellen Bezeichnung geführt.

Bei all dem ist allerdings zu beachten, dass unterrichtliches Handeln grundsätzlich ambivalent ist, also neben den erhofften Wirkungen auch weniger erwünschte haben kann. So sollten beispielsweise die klasseninternen Machtstrukturen möglichst ausgeglichen, nicht verschärft, das Selbstwertgefühl gestärkt, nicht in Frage gestellt werden usw. In diesem Sinne wurde bei dem Unterrichtsversuch auf variable, in der inneren Struktur aber stets heterogene Gruppenbildungen geachtet.

Aufgabenstellungen der hier angesprochenen Art enthalten – und dies geradezu gewollt – ein hohes Konfliktpotential. Die auftretenden Konflikte sollten – ein wesentlicher Aspekt der Kooperationsfähigkeit – von den Schülern selbst gelöst werden; der Lehrer beschränkt sich, soweit irgend möglich, auf eine mehr moderierende Rolle (was ihn „im Ernstfall“ allerdings nicht von seiner Pflicht entbindet, für einen geordneten Unterrichtsablauf sowie die physische und psychische Unversehrtheit der Schüler zu sorgen).

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 19 Jungen und 12 Mädchen der 6. Klasse eines Gymnasiums. Das Leistungsniveau innerhalb der Gruppe war entwicklungsbedingt recht unterschiedlich, das Interesse am Sport und Sportunterricht dagegen durchweg groß. Es gab jedoch so gut wie kein Zusammengehörigkeitsgefühl, häufig eher rücksichtslos geführte Auseinandersetzungen. Dies war nicht zuletzt bedingt durch ausgeprägte Cliquesbildung, die sowohl bei den Jungen wie auch bei den Mädchen wiederum durch einige wenige Wortführer beherrscht wurden.

Der Sportunterricht der Klasse verteilte sich auf drei Einzelstunden pro Woche, von denen eine dem Schwimmen und die beiden anderen dieser Einheit vorbehalten waren. Insgesamt umfasste der Versuch acht Stunden.

Es stand die schuleigene Turnhalle (ca. 25 x 30 m) mit ausreichender Geräteausstattung zur Verfügung, so dass kein Zeitverlust für Wege berücksichtigt werden musste.

Durchführung des Unterrichts

1. Stunde: „Sich und andere erfahren.“

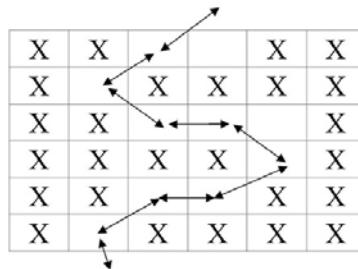
Inhalt/Organisation	Kommentar
<i>Einstimmung</i> Einführung: „Ihr werdet in den nächsten Sportstunden auf eine abenteuerliche Expedition gehen, an deren Ende die Bergung eines geheimnisvollen Schatzes steht. Um dieses Ziel zu erreichen, müsst ihr viele Hindernisse überwinden und Gefahren meistern. Das wird euch am besten gelingen, wenn ihr zusammenarbeitet.“	
<i>Hauptteil</i> – „Stoßdämpfer“: In „Schutzhaltung“ (Arme im rechten Winkel vor dem Körper, Handflächen nach außen) in der Halle durcheinander laufen, ohne sich zu berühren. Variationen: Langsam, schnell, Kurven laufen; Verfolgungsjagd. – „Baumstumpf springen“: Alle stehen im Kreis auf Teppichfliesen (Abstand von ca. 50-80 cm). Die Gruppe bewegt sich im Kreis, wobei immer nur eine Person auf einer Fliese stehen und keiner den Boden berühren darf. Variation: Es werden einige Fliesen entfernt. – „Wechselkreis“: Alle stehen im Kreis auf den Teppichfliesen. Auf ein Zeichen gleichzeitig durch den Kreis auf eine gegenüberliegende Fliese wechseln, ohne sich dabei zu berühren.	Zusammenstöße. ⇒ Gespräch: „Wie kam es dazu? Wie lässt sich das vermeiden?“ Eine große Gruppe von Jungen verfolgt einen einzigen Schüler. ⇒ Gespräch: „Wie fühlt man sich, wenn alle hinter einem her sind?“ Es gibt kaum Absprachen. ⇒ Ein Mädchen wird Taktansagerin. Es funktioniert nicht. ⇒ Eine, dann weitere Mitschülerinnen tragen. Streit um eine bestimmte Fliese. ⇒ Nach dem Loslaufen darf nicht mehr gesprochen werden; gegenüberstehende Schüler nehmen Blickkontakt auf und verabreden sich so zum Tauschen.
<i>Schlussteil</i> Reflexion: Wo lagen die Hauptschwierigkeiten?	Mangelnde Absprachen. ⇒ Lösungsansätze in der nächsten Stunde.

2. Stunde: „Sich als Teil einer Gruppe fühlen.“

Inhalt/Organisation	Kommentar
<i>Einstimmung</i> Gespräch über die Hauptschwierigkeiten der letzten Stunde. ⇒ Festlegen der Gruppenregeln (Plakat für die Dauer der Einheit): Es spricht nur einer. Wir hören den anderen zu. Wir helfen einander.	
<i>Hauptteil</i> (Stationsbetrieb) Gruppeneinteilung nach dem Zufallsprinzip.	
<i>Station 1</i>: „Quadrat-Labyrinth“ (Quadrat aus 6 x 6 Teppichfliesen, s. Abb. S. 16) Ein Schüler aus der Gruppe startet am oberen Rand des Quadrates und betritt ein Feld. Der Lehrer, der den Weg durch das Labyrinth kennt, teilt ihm nun mit, ob das Feld passierbar oder mit einer Falltür versehen ist. Ist das Feld frei, kann der Schüler nun in diagonalen, waagrechten oder senkrechten Richtung weitergehen. Tritt er auf eine Falltür, muss er das Labyrinth auf dem Weg verlassen, auf dem er es betreten hat. Die anderen Gruppenmitglieder stehen außerhalb des Quadrates und merken sich den richtigen Weg. Sie dürfen dem Schüler, der sich im Labyrinth befindet, Tipps geben. Wer kann das Labyrinth mit möglichst wenigen Fehlversuchen durchqueren? – Kommentar: Alle Gruppen bewältigen die Aufgabe problemlos.	

Station 2: „Duell der Augen“: Alle stehen sich in einem Kreis gegenüber und schließen die Augen. Sie überlegen sich, wen sie anschauen werden. Auf Kommando werden die Augen wieder geöffnet. Wenn sich zwei Blicke treffen, scheiden diese beiden Schüler aus. – Kommentar: Alle Gruppen bewältigen die Aufgabe problemlos.	
Station 3: „Auf dem Balken sortieren“: Die Gruppe versucht, sich auf einem Schwebebalken nach verschiedenen Kriterien (Größe, Gewicht, Alter), zu sortieren, ohne den Balken zu verlassen.	In einer Gruppe stören zwei Schüler den Ablauf, so dass Mitschüler mehrfach den Balken verlassen müssen. ⇒ Einhaltung der Gruppenregeln einfordern.
Station 4 (hinter „Sichtblende“ aus Kästen): „Der fliegende Teppich“: Auf einer Decke stehen und diese umdrehen, ohne dass man den Boden betritt.	Diskussionen in jeder Gruppe, bis Lösungsvorschläge akzeptiert werden. ⇒ Erinnerung an die Gruppenregeln.
Schlussteil Erfahrungsaustausch (Klassengespräch).	

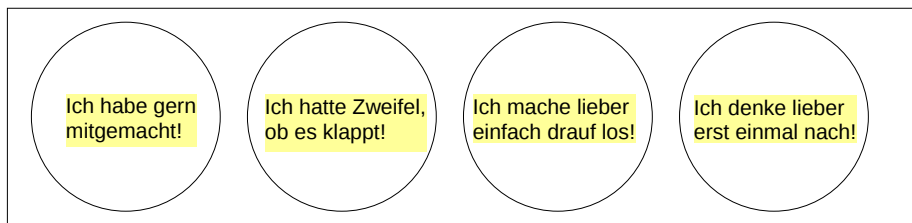
Station 1: Labyrinth



3. Stunde: „Gemeinsam Lösungen entwickeln.“

Inhalt/Organisation	Kommentar
Einstimmung Geschichte von Häuptling Sitting Bull (Lehrervortrag und Unterrichtsgespräch): Diesem war es gelungen, die untereinander verfeindeten Indianerstämme zu vereinigen und damit zu stärken. Experiment: Ein Schüler soll aus einem Bündel von 32 Zweigen einen zerbrechen. Dies gelingt leicht. Danach soll dieser Schüler die verbleibenden 31 Zweige auf einmal durchbrechen, was nicht gelingt. Erläuterung: Die Zweige symbolisieren die Klasse: Einzeln sind sie schwach, aber alle zusammen sind sie stark. Dies gilt auch, wenn einzelne ausgegrenzt werden.	
Hauptteil – „Akrobatische Parade“ (vier Gruppen, jeweils zwei Gruppen stehen sich im Abstand von 20 m gegenüber): Eine Gruppe sagt an, mit wie vielen Körperteilen die andere Gruppe den (imaginären) Fluss überqueren darf („auf „x Händen, x Füßen, x Knien, x Rücken und x Ellenbogen“). Beide Gruppen müssen abwechselnd die Ansage der anderen erfüllen. Schafft dies eine Gruppe nicht, muss sie der anderen eine Person abgeben. Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Mitglieder? – „Crossing the River“ (4 Gruppen auf einer Hallenseite): Mit Hilfe von vier Teppichfliesen, einer Bank, und vier Turnmatten („Brückenbau“) auf die andere Seite gelangen, ohne den Boden zu berühren.	Die Schüler versuchen zunächst, die Aufgaben einzeln zu lösen. ⇒ Könnt ihr die Aufgabe auch als Gruppe lösen? Drei Gruppen können die Aufgabe durch Absprachen untereinander ohne Schwierigkeiten lösen. Nur in einer Gruppe stören zwei Schüler die Arbeit der anderen. ⇒ Ermahnung und Erinnerung an das Eingangsgespräch.

Schluss teil – Rollendiagramm: „Stellt euch zu der Aussage, die für Euch am meisten zutrifft. Dann verteilt euch so, dass bei jedem Reifen alle Aussagen vertreten sind und tauscht euch darüber aus. – Lehrer-Schüler-Gespräch: Ergebnissicherung.	Mit der „offenen“ Diskussion sind einige Schüler noch überfordert. ⇒ ggf. Gesprächsraster vorgeben.
--	---



4. Stunde: „Eine Klasse – ein Team.“

Inhalt/Organisation	Kommentar
Einstimmung Erinnerung an das Experiment mit den Zweigen (s. vorige Stunde).	
Hauptteil – „Mattenberg (ganze Klasse): In drei Minuten auf den Weichboden steigen, der auf einem Barren liegt.  – „Schülerkette“ (ganze Klasse, nebeneinander, die Stärkeren in der Mitte): Jeder bindet mit einem Tuch seinen linken Fuß an den rechten Fuß seines linken Nachbarn (s. Abb.). Dann gemeinsam aus der Sporthalle hinaus- und wieder hineingehen.	Drei Schüler schaffen es erst, als ihnen ein Mitschüler mit „Räuberleiter“ hilft. Die Klasse schafft es zunächst nicht sich fortzubewegen. ⇒ Klassengespräch: Vorschlag: Einen Fuß seitwärts schieben und den anderen nachsetzen. Der Schüler an einem Ende der Schlange gibt das Kommando. 

5. Stunde: „Vertrauen aufbauen.“

Inhalt/Organisation	Kommentar
Einstimmung „Seilspringen im Kreis“ (vier Gruppen, jede in Kreisaufstellung): Ein Schüler steht in der Mitte, dreht sich um die eigene Achse und schwingt dabei ein Seil auf Knöchel- bis Kniehöhe. Die anderen Schüler springen über das Seil.	Die Übung verläuft reibungslos.

Hauptteil – „Menschliches Pendel“ (vier Gruppen, jede in enger Kreisaufstellung): Ein Schüler geht in die Mitte, macht sich steif wie ein Brett und lässt sich nach vorne fallen. Die anderen Schüler fangen ihn auf und lassen ihn vorsichtig in verschiedene Richtungen fallen. – „Schwebende Körper“ (vier Gruppen): In jeder Gruppe legt sich ein Schüler auf eine Matte und macht sich steif wie ein Brett. Die anderen Schüler treten auf die Matte und heben ihn vorsichtig hoch in Hüfthöhe, Schulterhöhe, über Kopfhöhe. – „Vertrauensfall“: Ein Schüler lässt sich nach Absprache mit der Gruppe von einem Kasten rückwärts in völliger Körperspannung nach hinten fallen und wird von den anderen aufgefangen. – Wahlmöglichkeit verschiedener Kastenhöhen.	Anfangs verspüren einige Schüler Unbehagen bei der Vorstellung, ihren Mitschülern zu vertrauen und sich fallen zu lassen. ⇒ Zuverlässiges Auf-fangen in allen Gruppen. Anfängliche Kontaktschwierigkeiten – v.a. zwi-schen Mädchen und Jungen – werden im Laufe der Stunde überwunden (s. Abb.). Wenige Schüler haben zunächst Hemmungen. ⇒ Zuspruch seitens der anderen („wir fangen dich sicher auf“ – s. Abb.).
--	---



6. Stunde: „Ängste überwinden.“

Inhalt/Organisation	Kommentar
Einstimmung „Stabtanzen“ (ganze Klasse, Kreisaufstellung): Den Stab mit einem Finger so halten dass er senkrecht auf dem Boden steht. Auf Kommando loslassen, sich einmal um die eigene Achse drehen und den Stab fangen, bevor er auf den Boden fällt. Wer schafft die meisten Umdrehungen?	
Hauptteil – „Hängebrücke“ (paarweise in enger Gassen-aufstellung): Die Paare halten mit beiden Hän-den einen Stab auf Hüfthöhe. Der Reihe nach laufen (klettern) alle Schüler über die Stäbe durch die Gasse (s. Abb. S. 19). – „Stabgasse“ (paarweise in Gassenaufstellung): Jeder hält einen Stab waagerecht in Hüfthöhe. Der Reihe nach durch die Gasse laufen, wäh-rend die andern die Stäbe im letzten Augen-blick nach oben führen, um den Weg frei zu machen (s. Abb. S. 19).	Anfängliches Zögern einiger Schüler. ⇒ Ermun-terung seitens der Gruppe und positive Vorbilder. Einige Schüler zeigen Angst. ⇒ Bewusstmachen, dass Angst etwas Natürliches ist, dass aber Über-windung von Angst ein lohnendes Ziel ist.

– „Sprung in die Tiefe“: Auf der Sprossenwand bis zu einer beliebigen Höhe klettern und mit geschlossenen Augen auf einen Weichboden springen.	Nach den vorangegangenen Übungen keine Probleme.
--	--

Hängebrücke



Stabgasse



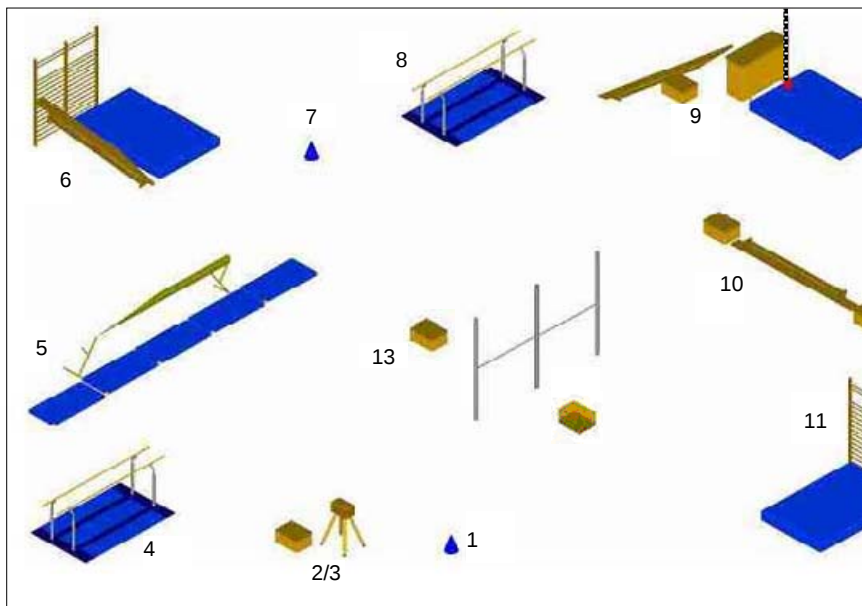
7. Stunde: „Miteinander – gegeneinander.“

Inhalt/Organisation	Kommentar
„Tarzan“ (zwei Gruppen; Aufbau s. Skizze:  Die ganze Gruppe muss vom Kasten auf die große Matte gelangen, ohne den Boden oder die anderen Matten zu berühren. Dazu muss sie sich mit dem Tau hinüberschwingen, welche Gruppe ist zuerst fertig? 1. Das Tau ist im Sprung erreichbar. 2. Das Tau ist nicht im Sprung erreichbar (Kasten wird weiter weggestellt).	Zu 1: Die Aufgabe wird dadurch gelöst, dass ein Schüler das Tau im Sprung erreicht und es nach der Landung zurückschwingt, so dass es der nächste greifen kann. Zu 2: Lösungsvorschlag: Mit einem „Enterhaken“ (ein Schuh an zusammengebundenen Seilen befestigt) das Tau in Reichweite bringen. Hier gibt es viel Streit: Frustration wegen häufigem Misslingen; Konkurrenzsituation. ⇒ Gesprächsrunde: Erinnern an die Gruppenregeln. Thematisierung der Schwierigkeit der Aufgabe.
„Gipfeltagebuch“ (ganze Klasse): Eine umgedrehte Bank wird fast senkrecht in einer Ecke an die Wand gelehnt und von einem Teil der Gruppe so gesichert, dass sie nicht wegrutschen kann. Wer schafft es, auf der Bank nach oben zu klettern und seinen Namen auf einem Wandplakat einzutragen?	Einige Schüler haben zunächst Bedenken, lassen sich aber von der Ermutigung und Begeisterung der Gruppe mitreißen.

8. Stunde (Doppelstunde): „Wahrnehmen, kooperieren, vertrauen“

Inhalt/Organisation	Kommentar
– „Parcours“ (Dreiergruppen): Einer durchläuft den Parcours, die anderen beiden sichern und helfen. Wechsel. Jede Gruppe erhält einige Codeschnipsel, die am Ende des Parcours gesammelt werden und, in der richtigen Reihenfolge zusammengesetzt, das Lösungswort zum Heben des „Schatzes“ ergeben. Parcours und Aufgaben s. S. 20). – „Spinnennetz“: Zwischen drei Reckstangen wird mit Hilfe von Seilen ein schulterhohes Netz gespannt. Die ganze Klasse muss nun durch dieses Spinnennetz auf die andere Seite gelangen. Jede Öffnung darf nur einmal passiert werden. Gegenseitige Hilfe.	

– Abschlussgespräch: Resümee zur gesamten Einheit.



Parcours (von 1 – 7 ist der Weg mit Seilen als Orientierungshilfe gekennzeichnet):

- 1: Augen verbinden.
- 2/3: Um den Bock und den Kasten herumgehen.
- 4: Durch einen an den (hochgestellten) Holmen des Barrens befestigten Reifen steigen.
- 5: Über den Balken balancieren.
- 6: Über die Bank auf die Sprossenwand klettern, auf die Matte abspringen.
- 7: Augenbinde abnehmen.
- 8: Barren mit Stützen oder Hangeln durchqueren.
- 9: Über die Wippe (Bank auf Kleinkasten) auf den großen Kasten steigen (ein Schüler sichert, der andere stellt sich auf das freie Bankende, um das Kippen zu vermeiden). Mit Hilfe des Taus auf den Weichboden schwingen.
- 10: Über eine auf Turnstäben liegende, mit Kästen gesicherte Bank balancieren.
- 11: Von der Sprossenwand aus beliebiger Höhe auf den Weichboden springen.
- 12: Codeschnipsel in den umgedrehten Kasten legen. Durch das „Spinnennetz“ klettern.
- 13: Code zusammensetzen und „Schatz“ (Süßigkeiten unter dem Kleinkasten) heben.

Codeschnipsel für den Lösungssatz

S	E	I	D
I	H	R	B
E	R	E	I
T	?	T	E
A	M	A	R
B	E	I	T
!	G	E	S
C	H	A	F
F	T	!	

„Spinnennetz“



Ergebnisse

Die Eingangsbefragung ergab bei der Selbstbewertung der Schüler hinsichtlich ihrer personalen und sozialen Kompetenzen ein überwiegend positives – gegenüber dem beobachteten Verhalten zu positives – Bild. Die Fragen zur Klassengemeinschaft (Vertrauenswürdigkeit, Hilfsbereitschaft Dominanzstreben, Außenseiterprobleme) ließen dagegen einige Einschränkungen erkennen, die mehr der Fremdeinschätzung entsprachen.

Der Abschlussfragebogen zeigte, dass die Unterrichtseinheit recht positiv aufgenommen wurde und das „Klassenklima“ (Zusammenarbeit, gegenseitige Wertschätzung, Vertrauen usw.) sich deutlich, wenn auch nicht durchgehend, verbessert hatte.

Der Unterrichtsversuch ließ aber auch die generelle inhaltliche Problematik solcher oder ähnlicher unterrichtlicher Unternehmungen erkennen:

Mit einigen Aufgaben waren die Schüler, vor allem in der Großgruppe, (noch) überfordert. Es war jedoch sehr schwierig, Aufgabenstellungen zu finden, die einerseits Kooperation und Selbstvertrauen erforderten, andererseits aber auch die notwendigen Differenzierungen ermöglichten.

Die wünschenswerte unterrichtliche Intensität war nicht immer gegeben. Auch dies liegt weitgehend in der Natur der Sache.

Zusammenfassend kann jedoch festgestellt werden, dass Unterrichtseinheiten dieser Art sich durchaus lohnen, dass aber auch ein kritischer Umgang mit den hierzu empfohlenen Aufgaben (Spielen, Wagnisübungen, „Abenteuerstationen“ u.Ä.) angezeigt ist.

Literaturhinweise

- GILSDORF, R./KISTNER, G. (1996/2001). Kooperative Abenteuerspiele. (1 + 2). Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit. Seelze-Velber: Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung.
ZIMMER, R. (1989). Kreative Bewegungsspiele. Freiburg im Breisgau: Herder.

DSL V Reihe Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – Jahrgang 2009

Heft 76

- Thorsten Grimme: Differenzielles Lernen zur Einführung des Volleyballspiels.
Unterrichtsversuch in einer 6. Jungenklasse.
- Dr. Romy Köhler: Rückschlagspiele. Erprobung von Spiel- und Übungsformen
der Ballschule in einer 7. Mädchenklasse.
- Raik Zischkale: Einführung in das Beachvolleyballspiel.
Unterrichtsversuch im Neigungsfach 12.

Heft 77

- Melanie Konrad: Weit, genau, kontrolliert werfen.
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.
- Michael Reuter: Verknüpfung von Theorie und Praxis am Beispiel Speerwurf.
Unterrichtsversuch im Neigungsfach 13.

Heft 78

- Marlene Schäfter: „Im Dschungel ist was los.“
Schulung von Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit in Klasse 5.
- Susanne Zoll: „Schwimmen – einmal anders“.
Unterrichtsversuch zur Koordinations- und Konditionsschulung
in einer 9. Mädchenklasse.

Heft 79

- Manuela Stratz: Le Parkour in einer 11. Mädchenklasse.
- Simone Breitmaier: Le Parkour als Unterrichtsprojekt in einer koedukativen 8. Klasse.
- Corinna Wolfensperger: Bodenakrobatik zur Förderung der Kooperationsfähigkeit
in einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 80

- Florian Wagner: Rollstuhl-Basketball in einer 8. Klasse
mit einem körperbehinderten Schüler.
- Christian Klaas: Sport mit Handicap. – Erweiterung der Bewegungserfahrungen
durch Spiele aus dem Behindertensport.
Unterrichtsversuch in einer 9. Jungenklasse.

Heft 81

- Till Backfisch: Kondition und Kooperation mit Übungen aus dem Boxtraining.
Bilingualer Unterrichtsversuch in einer 9. Jungenklasse.
- Dieter Clemens: Konkurrenz und Kooperation.
Unterrichtsversuch zur Entwicklung und Förderung sozialer Kompetenzen
in einer 7. Jungenklasse.

DSL V Reihe Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – Jahrgang 2010

Heft 82

Marianne Braun: Antiker Pentathlon als Vorlage für kindgemäße Leichtathletikformen in einer 5. Mädchenklasse.

Christian Mahnke: Kooperation, Kommunikation, Wagnis.
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.

Heft 83

Annika Schneider: Turnbewegungen korrekt ausführen, beobachten und beurteilen.
Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.

Katja Hasfeld: Ropeskipping trifft Jumpstyle.
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 84

Christine Kreutzer: Schulung der Kraftausdauer im Schwimmen: Delfin.
Unterrichtsversuch in der Kursstufe.

Benjamin Muncke: Die Sporthalle als Fitness-Studio:
Krafttraining in einer 11. Jungenklasse.

Heft 85

Jutta Fertig: Mannschaftstaktik und Spielbeobachtung im Quattro-Volleyball.
Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.

Regine Haug: Indiaka, das unbekannte Flugobjekt.
Unterrichtsversuch in Klasse 8.

Heft 86

Fabian Krapf: „SmiLe“. Interaktives Lernen im Sportunterricht:
Akrobatik in einer 7. Jungenklasse.

Matthias Schröder: Klettern, Balancieren und mehr.
Förderung von Kondition und Kooperation in einer 5. Jungenklasse.

Heft 87

Christoph Lorenz: Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining im Sportunterricht einer 11. Jungenklasse.

Christian Schonhardt: Individualisiertes Ausdauertraining in der 11. Klasse eines Wirtschaftsgymnasiums.

Heft 88

Julia Staebe: Frauenbilder im Tanz.
Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.

Julia Zenker: „Bollywood-Dance“ – ein Modetanz in der Eingangsklasse
eines Wirtschaftsgymnasiums.

Heft 89

Nina Vanek: Schülerinnen entwickeln Frisbee-Spiele.
Unterrichtsversuch in einer 9. Klasse.

Anke Wittkamp: „Spielen lernen“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Spielfähigkeit in
einer 5. Mädchenklasse.

Christian Reith: „Spiele entwickeln“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Kreativität in
einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 90

Britta Linda Eppler: Fitness und Ernährung. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.
Katharina Franke: Gesundheitsorientierte Fitnesstrends im Sportunterricht einer 11. Mäd-
chenklasse.



Deutscher Sportlehrerverband e.V.
Landesverband Baden-Württemberg



[START](#) · [DSLVBW](#) · [BEZIRKE](#) · [VERANSTALTUNGEN](#) · [PRESSE & NEWS](#) · [INFOTHEK](#) · [FORUM](#) · [FÖRDERVEREIN](#) · [SITEMAP](#) · [MEIN DSLVBW](#)



Deutscher Sportlehrerverband e.V.
Landesverband Baden-Württemberg



Ein [B]Klick!

DSLVBW Baden-Württemberg · Ringelbachstr. 96/1
72762 Reutlingen
email: info@dslvbw.de

Partner des Schulsports

www.dslvbw.de