



Fabian Kraft

„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

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport

Heft 86

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.

Fabian Kraft

„SmiLe“. Interaktives Lernen im Sportunterricht

Akrobatik in einer 7. Jungenklasse

Einleitung

In den letzten Jahren wird zunehmend unter dem Oberbegriff „Interaktives Lernen“ den Schülern im Fachunterricht der Zugang zu Materialien und Aufgaben mit digitalen Medien geöffnet. In diesem Unterrichtsversuch sollte nun überprüft werden, ob ein solches Verfahren auch im Sportunterricht einer 7. Klasse möglich ist. Die Software dafür bietet die Lernplattform *Moodle*.

Moodle (aus den Anfangsbuchstaben von Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) ist eine Software für Online-Lernplattformen. Jeder Lehrer kann auf dieser Lernplattform einen so genannten Kursraum für sein Fach, seine AG oder seine Klasse anlegen. In diesen Kursräumen stehen Lerninhalte, Kommunikations-, Kooperations- und Prüfungswerkzeuge zur Verfügung. Der Zugang ist passwortgeschützt.

Weltweit gibt es kein Lernmanagementsystem mit größerer Verbreitung. Über 50.000 Installationen – vom kleinen System für einen einzelnen Trainer bis hin zu Hochschulen mit 20.000 Kursen – oder über 600.000 Studenten nutzen Moodle. Die Oberfläche steht in 75 Sprachen zur Verfügung, und alles auf Open Source Basis ohne Lizenzkosten.

Beziehen kann das Programm jede Schule bzw. Bildungseinrichtung unter www.moodle.de. Hier sind auch zahlreiche Tipps, Anleitungen und Handbücher zu finden, die den Interessenten Schritt für Schritt vom ersten Programmdownload bis hin zur Administration der Infrastruktur führt.

Zusätzlich wurden weitere Medien, z. B. Powerpoint, Videoclips und Bildreihen, eingesetzt.

Als Lerngegenstand wurden Elemente aus der Bodenakrobatik gewählt: Partnerfiguren, Gruppenpyramiden und einfache Bodenübungen. Am Ende der Einheit sollte eine weitgehend von den Schülern gestaltete Aufführung stehen.

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 32 Jungen zweier 7. Klassen eines Gymnasiums, die ein recht heterogenes Leistungsbild boten. Am Sportunterricht nahmen alle engagiert und motiviert teil. Vorkenntnisse hinsichtlich Akrobatik waren kaum vorhanden, dagegen waren durch den bereits laufenden ITG-Unterricht die Voraussetzungen für die Arbeit mit Moodle gegeben.

Der Sportunterricht der Klasse fand zweistündig statt. Dazu stand die eine Hälfte der Schulsporthalle zur Verfügung. Durch entsprechende Einteilung (s. S. 6) reichte der Platz auch für die große Gruppe aus. Geräte, vor allem Matten und Bodenläufer, waren genügend vorhanden. In einer Hallenecke wurde eine „Videoecke“ mit Laptop, Beamer und Projektor eingerichtet.

Einschließlich der Abschlussvorführung umfasste der Versuch fünf Doppelstunden.

Durchführung des Unterrichts

Anmerkung der Redaktion: *Hier werden die im Unterricht gehaltenen Teile wiedergegeben. Die erforderlichen Online-Angaben für die Schüler befinden sich in einem Anhang (S. 12).*

1. Doppelstunde: Einführung; Übungen zur Körperspannung; Partnerakrobatik 1

Inhalt/Organisation/Hinweise

Einführung

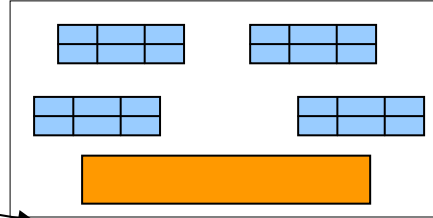
Videoclip: 2 Akrobaten. ⇒ Welche Fähigkeiten braucht ein Akrobat? (Unterrichtsgespräch).

Einstimmung

- „Laufdiktat“ (Paare): Ein Partner läuft von der einen Hallenseite zu einem der Regelplakate, die vor Unterrichtsbeginn an der anderen Hallenseite befestigt wurden, merkt sich eine Regel, läuft zurück und diktiert sie seinem Partner. Wechsel.
- Mattenaufbau (Powerpoint-Folie mit Aufbauplan):

4 Mattenbühnen aus je 6 Turnmatten
1 Bodenläufer

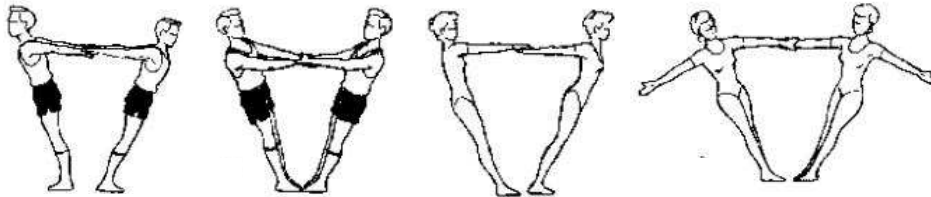
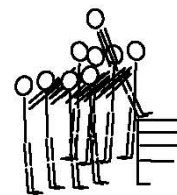
Vorhang



Hauptteil 1

Übungen zur Körperspannung (Sechsergruppen = drei Paare auf einer Mattenbühne):

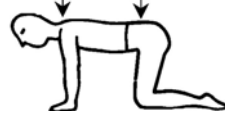
- „Pendel“ (enge Kreisaufstellung): Ein Schüler in der Kreismitte wird in völliger Körperspannung („steif wie ein Brett“) von den anderen hin- und hergependelt.
- „Baumstamm“ : Die Gruppe richtet einen Schüler aus der Rückenlage in die Senkrechte auf.
- „Kastenfall“: Ein Schüler lässt sich völlig gespannt in die Arme seiner Gruppe fallen (s. Abb.). Alternative: Aus dem Stand auf einen Weichboden fallen.
- Partnerbalancen:



Theorie

- Die korrekte Bankstellung (Folie):

Bankstellung:
Belastungspunkte



- Die Griffe bei der Akrobatik (Folie):



Hand in Hand



Handgelenksgriff



Ellbogengriff



Fuß in Hand

Aus: Ballreich/Grabowiecki (1992)

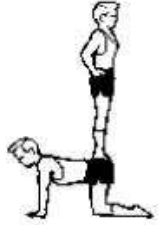
Hauptteil 2

- Figuren der Partnerakrobatik (Dreiergruppen: Zwei üben, der Dritte hilft; Wechsel). Arbeitskarten, s. S. 7.
 - Darbietung einer kleinen Verbindung selbstgewählter Figuren („Checkliste“, s. 2. Stunde, S. 8).
- Hausaufgabe s. Anhang, S. 12 (1. Stunde).

Unsere Regeln für die Akrobatik

- * Jeder muss dem anderen vertrauen können.
- * Jeder muss auf sich und seine(n) Partner aufpassen.
- * Die Wirbelsäule ist tabu, wir stellen uns niemals darauf.
- * Wenn etwas weh tut, dann sagen wir das unverzüglich und beenden die Übung.
- * Wir steigen behutsam auf und ab und springen **auf keinen Fall** einfach ab.
- * Wir achten stets auf ausreichende Sicherung durch Matten und Helfer.
- * Beim Üben verwenden wir Kommandos.
- * Wir sprechen über unsere Erfahrungen beim Üben.
- * Wir sprechen ab, wer welche Position einnimmt.
- * Wir warnen unsere Partner rechtzeitig, wenn uns die Kraft ausgeht, so dass wir noch kontrolliert „abbauen“ können.
- * Die Helfer sind ein sehr wichtiger Teil im Team, wir respektieren sie und wechseln sie stets aus.
- * Wir sind ein Team und respektieren unsere körperlichen Unterschiede.
- * Die Starken können unten für Stabilität und Halt sorgen, die Leichten können nach oben klettern und gehoben werden.
- * Keiner wird ausgelacht, wenn er etwas nicht schafft.

Arbeitskarten zur Partnerakrobatik

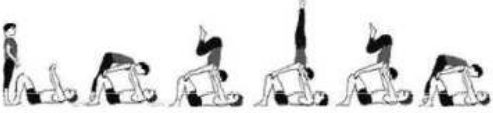
 U: Ausgestreckt auf dem Rücken. O: Griff an den Fußgelenken von U; zunächst einen Fuß in die Hand von U, dann den anderen.	 O: Beide Hände auf die Knie von U. Beine nacheinander in die Hände von U.	 O: Zunächst einen Fuß auf ein Knie von U, dann den anderen Fuß in die Hände von U. U: Schnell die Arme ausstrecken.
 U: Bankstellung; Gewicht gleichmäßig verteilt. O: Langsam auf den Übergang vom Rücken zum Gesäß von U stellen (ggf. Hände zu Hilfe nehmen).	 Dasselbe, aber mit entgegengesetzter Blickrichtung.	 O: Stand in leichter Grätschstellung auf den Schultern und Beckenknochen von U.

U: Untermann **O:** Obermann

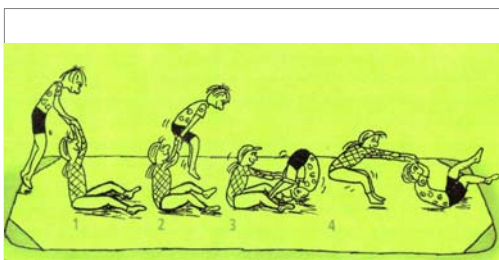
2. Doppelstunde: Weitere Akrobatikfiguren

Inhalt/Organisation/Hinweise	
Einstimmung – Seilspringen am Ort. – Übungen zur Rumpfstabilisation, z. B.: Aus dem Unterarmstütz rücklings in den Unterarmstütz vorlings drehen, dabei nur mit den Füßen den Boden berühren.	
Theorie – Kurze Besprechung der Hausaufgaben. – Die Geschichte des Milon von Kroton (s. S. 13). – Zur Arbeit der Skelettmuskulatur (Biologie Lernsoftware Natura 3). Bespiel: Bizeps und Trizeps: Wenn wir unseren Arm beugen wollen, müssen wir den Bizeps anspannen, woraufhin dieser sich verkürzt und sich hart anfühlt. Der Bizeps wird deshalb auch <i>Armbeuger</i> genannt. Wenn wir den Arm jetzt wieder strecken, muss der Trizeps, der dem Bizeps gegenüberliegt, aktiv werden. Verkürzt sich der Trizeps, streckt sich der Arm wieder und der Bizeps wird passiv in die Ausgangslänge gezogen. Deshalb heißt der Trizeps auch <i>Armstrecker</i> . Beuger und Strecker sind also <i>Gegenspieler</i> und arbeiten immer abwechselnd.	
Hauptteil – Weitere Elemente der Partnerakrobatik (s.u.). – Erarbeiten einer kleinen Gestaltung: Beachtet die Checkliste. – Darbietung der Gestaltung.	Checkliste • Kennt jeder seine Position? • Wird der Helfer ausgewechselt? • Ist die Reihenfolge der Figuren klar? • Haben wir Übergänge zwischen den Figuren? • Können wir die Figuren korrekt darbieten?
Hauptteil 2 Dynamische Elemente und Menschenpyramiden (Stationsbetrieb, s. S. 9). Hausaufgabe s. Anhang, S. 12 (2. Stunde).	

Weitere Elemente der Partnerakrobatik

Der Stuhl 	Die Galionsfigur 
Die Fahne 	Der Knie-Schulterstand 
Der Flieger 	Der Flieger (rückwärts) 

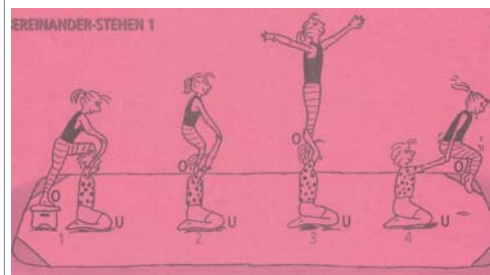
Stationen in der 2. Stunde



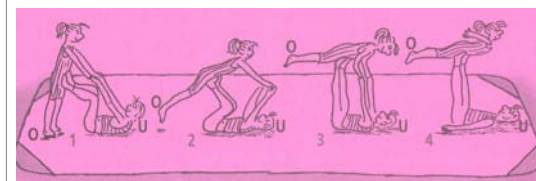
Arme beim Überhocken gestreckt lassen.
Erst mit beiden Füßen landen, dann rollen.



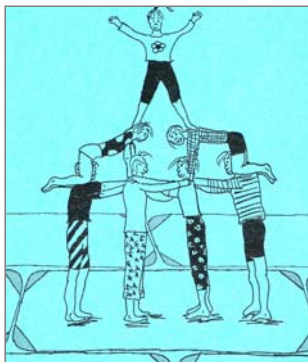
O: Abspringen. **U:** Hochkommen, wenn O springt. Erst stützen, dann rollen.



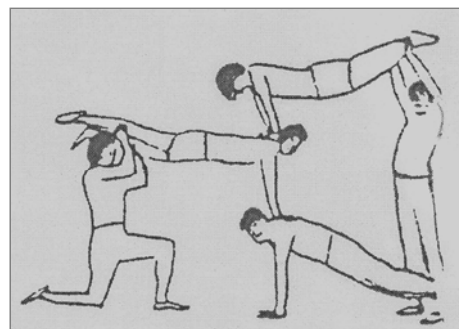
O: Füße im Stand strecken, Körper anspannen.
U: Kein „Holkreuz“.



O: Völlige Körperspannung.
U: Füße nach außen drehen. Ganz flach hinlegen.



Probiert diese Figuren.
Beachtet:
Nie auf der Wirbelsäule stehen.



3. Doppelstunde: Menschenpyramiden

Inhalt/Organisation/Hinweise

Einstimmung

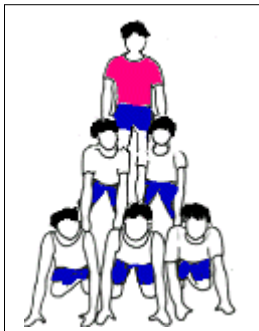
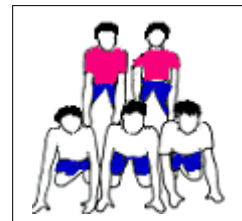
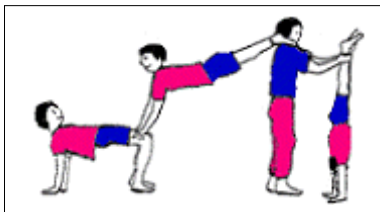
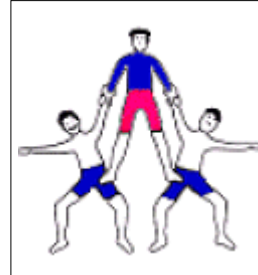
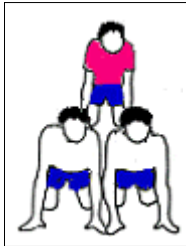
- Laufen mit Zusatzaufgaben, z. B. mit Armkreisen, im Ballengang, Tigersprünge.
- Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Hauptteil 1

Wiederholen der Übungen der vorigen Stunde (s. S. 9).

Hauptteil 2

- Gruppeneinteilung nach eigener Wahl; Gruppengröße: 3 - 9 Schüler.
- Vorbereitung der Aufführung: Menschenpyramiden. Anregungen:



Aus: www.sportunterricht.de/akro/uebungen2.html

Hausaufgabe s. Anhang, S. 12 (3. Stunde).

4. Doppelstunde: Üben der Gestaltung

Inhalt/Organisation/Hinweise

Einstimmung

- Spiel: Feuer – Wasser – Sturm.
- Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Hauptteil

Weiterführung der Gestaltung:

- Menschenpyramiden wie in der vorigen Stunde.

Checkliste für die Aufführung:

- Kennt jeder seine Positionen bei den Figuren?
- Ist jedem die Reihenfolge der Figuren klar?
- Wie gehen wir auf die „Bühne“ bzw. wieder runter?
- Haben wir eine Start-/Endposition?
- (Wie) verbeugen wir uns am Schluss?
- Haben wir Übergänge zwischen den einzelnen Figuren?
- Sind unsere Figuren abwechslungsreich genug? (Duo- und Gruppenakrobatik / dynamische und statische Elemente).
- Können wir die Figuren korrekt präsentieren? (=>Arme/Beine gestreckt, Blick zum Publikum, Lächeln).
- Was passiert, wenn nächste Woche ein Gruppenmitglied ausfällt? („Springer“).
- Ziehen wir nächste Woche Kostüme bzw. einheitliche Kleidung an?
- Können wir uns im Verlauf der Woche treffen und üben?
- Haben wir eventuell eine Zugabe parat?
- Zur Musik:
Passt unsere Choreografie zu der Musik (laute/leise, schnelle/langsame Stellen berücksichtigen)?
- **Wichtig:**
Geht diese Checkliste während des Übens immer wieder mal durch.
Macht Euch, wenn nötig, Notizen auf der Rückseite.

Hausaufgabe s. Anhang, S. 12 (4. Stunde).

5. Doppelstunde: Aufführung

Inhalt/Organisation/Hinweise

Aufführung mit Videoaufzeichnung.

Hausaufgabe s. Anhang, S. 12 (5. Stunde).

Ergebnisse

Zur Ergebnissicherung dienten eine schriftliche Schülerbefragung und die Beobachtungen des Lehrers während des Unterrichts.

Die abschließende Aufführung vor Publikum fand bei zwei Dritteln der Schüler uneingeschränkte und bei den übrigen weitgehende Zustimmung.

Die Online Hausaufgaben fand die Hälfte „sehr sinnvoll“ und im Umfang „genau richtig“, die anderen waren weniger davon überzeugt und hielten sie für zu umfangreich. Dennoch gaben nahezu alle an, etwas dabei gelernt zu haben.

Die Beschäftigung mit der Akrobatik fand ungeteilte Zustimmung.

Es zeigte sich auch, dass gerade dieser Bereich mit eher statischen oder zumindest in den Anfängen leicht nachzuvollziehenden Elementen als Unterrichtsgegenstand für das E-Learning geeignet ist.

Allerdings gab es dabei auch einige in der Technik liegende Schwierigkeiten, z. B. verlorene Passwörter, blockierte Internetzugänge. Abhilfe dürfte dann gegeben sein, wenn die Schule ausreichend Internet-Arbeitsplätze bieten kann.

Anhang

Einführung

Auf die Plätze, fertig, los...!

Hallo liebe 7c/d,

Nach den Herbstferien findet ihr hier im Anschluss an die Sportstunden Arbeitsmaterialien, die ihr auf die jeweils nächste Woche vorbereitet. Solltet ihr Fragen, haben, wendet euch an mich.

Wichtig: Bitte erklärt denen, die am Freitag dem 2. Oktober nicht im Sportunterricht waren, wie das mit der Anmeldung hier bei MOODLE funktioniert. Gebt ihnen das Blatt mit der Anleitung, das ich euch gegeben habe oder schickt sie zu mir, damit ich ihnen ein eigenes Blatt geben kann.

Die erledigten Aufgaben schickt ihr jeweils bis zur folgenden Stunde an mich:

herrkrampf@gmx.de

Zur 1. Doppelstunde

Und los geht's...!

Wenn ihr es noch mal sehen wollt, dann findet ihr weiter unten den Link zu dem Video 'Golden Power', das ich Euch gezeigt habe (<http://www.youtube.com/watch?v=uYpUs87ha0w>). Einfach anklicken und es startet von alleine.

Hausaufgabe: Löst die drei Aufgaben 'Die Figuren der Akrobatik', 'Unsere Regeln für die Akrobatik' und die 'Beobachtungsaufgabe'. Diese müsst ihr ebenfalls anklicken und könnt sofort loslegen.

Zur 2. Doppelstunde

Dranbleiben...

Die zweite Doppelstunde ist nun auch vorbei. Ich habe für euch wieder den Videoclip vom 'Duo Irishnikov', den ich Euch gezeigt habe, verlinkt, so dass ihr ihn euch noch mal ansehen könnt. Weiter unten findet ihr wie letztes Mal wieder Eure Hausaufgaben.

[Die Geschichte des Milon von Kroton](#)

[Das Gegenspielerprinzip](#)

Zur 3. Doppelstunde

Jetzt wird's allmählich ernst...!

Wie besprochen findet ihr weiter unten die zwei Versionen des Pyramidenplaners. Wenn ihr den "Internet Explorer" habt um im Internet zu surfen, dann könnt ihr eure Pyramiden online basteln. Dazu einfach auf 'Pyramidenplaner online' klicken.

<http://www.sportunterricht.de/akro/pyramidenplaner.html>

Hausaufgabe: Jeder von euch macht für sein Team mindestens 3 Pyramiden, druckt diese aus und bringt sie in der nächsten Stunde mit!

[Menschenpyramide I:](http://www.youtube.com/watch?v=Qa0dY7ib9C4&feature=related) (<http://www.youtube.com/watch?v=Qa0dY7ib9C4&feature=related>)

[Menschenpyramide II:](http://www.youtube.com/watch?v=6IZ7CaGNI6w&feature=fvw) (<http://www.youtube.com/watch?v=6IZ7CaGNI6w&feature=fvw>)

Zur 4. Stunde

Endspurt...

So, nächste Woche ist es soweit. Die Einladungen sind erfolgt.

Aber davor gibt es noch eine Hausaufgabe zu erledigen. Diesmal müsst ihr ein Kreuzworträtsel lösen. Die Lösungsbegriffe kennt ihr bereits, denn mit ihnen haben wir die letzten Wochen gearbeitet.

[Checkliste.](#)

[Kreuzworträtsel.](#)

Zur 5. Stunde

Geschafft...!

Nun habt ihr Euren Auftritt erfolgreich über die Bühne gebracht.

Nehmt Euch fünf Minuten Zeit für die abschließende Umfrage. Die gewonnenen Daten sind für mich und meine Arbeit sehr wichtig.

[Abschlussfragebogen.](#)

[Die Aufführung.](#)

Zur 2. Stunde: Die Geschichte des Milon von Kroton

Milon von Kroton ist zweifellos der größte Athlet der Antike gewesen; er darf ohne Übertreibung als der erfolgreichste Olympionike aller Zeiten angesehen werden. Dreißig Jahre lang hielt er unbesiegt die Spitze im olympischen Ringkampf.

Es wird erzählt, dass der kleine Milon ein recht schwächliches Kind gewesen sei, das häufig von den rohen Nachbarskindern verprügelt wurde. Eines Tages aber fasste er den Entschluss, diesem Treiben ein Ende zu machen. Er wollte unbedingt stärker werden und packte das bemerkenswert systematisch an.

Er nahm ein gerade zur Welt gebrachtes Kalb auf den Arm und trug es regelmäßig mehrmals um den elterlichen Hof. Obwohl ihm das anfangs sehr viel Mühe machte, hielt er durch und wiederholte diese „Rundläufe“ täglich. Im Laufe der Zeit wuchs nicht nur das Kalb, sondern auch die Kraft des Milon und nach einem Jahr sehr natürlicher Belastungssteigerung war er stark genug, ein ausgewachsenes Rind rund um das Anwesen seiner Eltern zu tragen, um nun - darum ging es ja schließlich - die Nachbarskinder zu verprügeln.

Man sagt, Milon habe einst zur Demonstration seiner Stärke einen mächtigen Stier auf seine Schultern gehoben und ihn durch das Stadion von Olympia getragen. Anschließend habe er ihn geschlachtet und alleine an einem einzigen Tag gegessen. Aber das ist wohl eher ein Märchen...

Literaturhinweise

BALLREICH, R. & GRABOWIECKI, U. (Hrsg. 1992). Zirkus-Spielen. Stuttgart: Hirzel.

BLUME, M. (2007). Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen. Aachen: Meyer & Meyer.

DOBER, R. (o. Datum). Der Pyramidenplaner.

URL: <http://www.sportunterricht.de/akro/pyramidenplaner.html>

KRUBER, D. & KIKOW, A. (2008). Übungskarten zur Freizeitakrobatik in Schule und Verein. Celle: Pohl.

THIENES, G., FISCHER, U. & BREDEL, F.J.(2005). Digitale Medien im und für den Sportunterricht. In: sportunterricht 1/2005. Schorndorf. Hofmann.

Internetquellen

<http://www.youtube.com/watch?v=uYpUs87ha0w>

<http://www.youtube.com/watch?v=b8JsdSNE4I>

<http://www.youtube.com/watch?v=Qa0dY7ib9C4&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=6IZ7CaGN16w&feature=fvw>

<http://stefanie-a-fischer.de/>

<http://moodle.gar.vs.bw.schule.de/moodle>

Musikvorschläge

<i>Little Elephant Walk</i>	(Henry Mancini)
<i>Einzug der Gladiatoren</i>	(Zirkusorchester Roncalli)
<i>20th Century Fox Fanfare</i>	(John Williams)
<i>He's a Pirate</i>	(Klaus Badelt)
<i>Braveheart Theme</i>	(Enya)
<i>Indiana Jones Theme</i>	(John Williams)
<i>Star Wars Theme</i>	(John Williams)
<i>Conquest of Paradise</i>	(Vangelis)
<i>James Bond Theme</i>	(City of Prague Orchestra)
<i>Star Trek Theme</i>	(City of Prague Orchestra)
<i>Harry Potter Theme</i>	(John Williams)
<i>Jaws</i>	(Bateman/City of Prague Philharmonic)
<i>Mission: Impossible Theme</i>	(Adam Clayton & Larry Mullen)

Klettern, Balancieren und mehr

Förderung von Kondition und Kooperation in einer 5. Jungenklasse

Einleitung

„Klettern“ kann in einem doppelten Sinne verstanden werden:

- als Fels- oder Sportklettern im Gebirge, in Klettergärten oder an künstlichen Kletteranlagen,
- als Klettern an Klettergerüsten, Stangen, Tauen oder beliebigen anderen Gerätearrangements.

In diesem letzteren Sinne steht Klettern in einer Reihe mit den „Grundtätigkeiten“, den Grundmustern menschlicher Bewegung, wie Steigen, Stützen, Hängen, Hangeln, Balancieren u.a.m.

Die vorliegende Unterrichtseinheit befasst sich mit dem zweiten Aspekt, wobei der Schwerpunkt auf der spielerischen Auseinandersetzung mit den sich hier eröffnenden Möglichkeiten liegt, und dies bei weitgehender Selbsttätigkeit und Selbstorganisation der Schüler. Damit sollten nicht nur konditionelle und koordinative Fähigkeiten (Kraft, Geschicklichkeit, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit) entwickelt, sondern auch Phantasie und Kreativität angesprochen sowie Kommunikation und Kooperation gefördert werden.

Voraussetzung für das Gelingen einer solchen Unterrichtseinheit sind offene Aufgabenstellungen, die individuelle Problemlösungen ermöglichen und zu gemeinsamen Handeln herausfordern. Dies bedingt allerdings einen hohen materiellen und organisatorischen Aufwand, der sich aber im Hinblick auf die spezifische Zielsetzung rechtfertigen lässt.

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 32 Schülern zweier 5. Klassen eines Gymnasiums. Die Jungen waren bis auf wenige Ausnahmen motorisch sehr leistungsfähig, zeigten sich Neuem gegenüber aufgeschlossen und anstrengungsbereit. Zwischen beiden Klassen gab es keine Rivalitäten; alle waren recht kooperativ und untereinander hilfsbereit.

Der Sportunterricht verteilte sich auf eine Einzel- und eine Doppelstunde pro Woche. Die gesamte Unterrichtseinheit erstreckte sich über drei Wochen mit drei Doppel- und drei Einzelstunden. Dabei wurde in jeder Woche ein eigener Schwerpunkt erkennbar.

Es stand ein Drittel einer Dreifachsporthalle zur Verfügung mit einer für den Versuch – zum Teil nach Absprache mit den Kollegen – ausreichenden Geräteausstattung zur Verfügung. Dabei zeigen die hier abgebildeten Arrangements Möglichkeiten, die Anregungen sein können und je nach Gerätebestand und Hallensituation veränderbar sind.

Durchführung des Unterrichts

1. Stunde: Einführung in das Kletterprojekt (1)

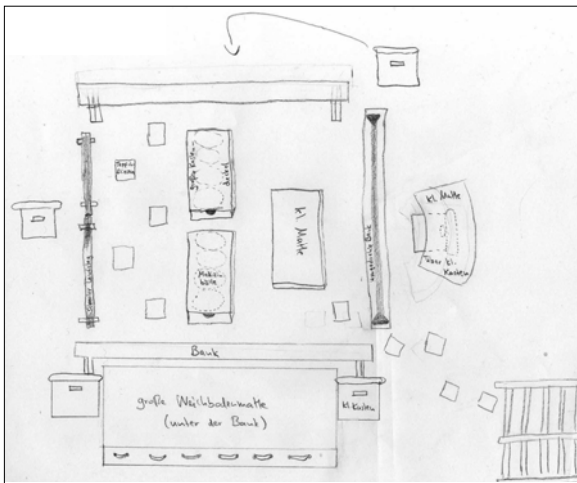
Inhalt/Organisation/Hinweise
Einführung – „Klettern“ in dieser Unterrichtseinheit ist ein Sich-Fortbewegen über dem Hallenboden in alle Richtungen und mit Hilfe von allen erdenklichen Geräten.

Einstimmung

- Kapitel 1 der Rahmengeschichte: „Die verrückte Affenbande“: **Die Affenjagd**
- Die folgende Geschichte handelt von einem wie Pech und Schwefel zusammenhaltenden Affenclan, der seit Jahren in einem Zoo lebt und dort täglich die verrücktesten Kletterkunststücke zeigt, die für große Begeisterung bei Kindern und Erwachsenen sorgen. Doch nach vielen Jahren im Zoo plagt die Affenbande großes Heimweh. Hinzu kommt, dass die Affen eines Tages einen neuen Wärter bekommen: August Wacht. Der hagere, verbittert dreinschauende und sehr launische Aufpasser behandelt die Affen seither nicht mit der nötigen Tierliebe. Die einfallsreichen Kletteraffen wollen ihrem Aufseher aus diesem Grund nun einen kleinen Denktzettel verpassen und legen daher eine Bananenschale direkt vor die große Eisentür, durch die August Wacht jeden Tag griesgrämig in das Affengehege gelangt. Als an diesem Morgen die Tür geöffnet wird und sich der grimmige Wächter den Affen nähert, hallt plötzlich ein so lauter Schrei über das gesamte Zoogelände, dass selbst die zwitschernden Vögel vor Schreck kurz ihre Gesänge unterbrechen: „Auaaaa, wer hat mir die Bananenschale in den Weg gelegt!? Na wartet, ihr frechen Affen, jetzt seid ihr dran! Das sollt ihr mir büßen!“ Der zornige und vor Wut schnaufende Wärter versucht nun, die durch das Gelände tobenden Affen wieder einzufangen.
- „Bewegt euch wie kleine Affen auf allen Vieren“ (ganze Klasse; frei in der Halle).

Hauptteil

Gerätelandschaft (s. u): „Die Affenjagd“: Der Wärter (auch zwei Wärter sind möglich) steht zu Beginn des Spiels auf einer kleinen Matte, die Affen verteilen sich überall innerhalb der Kletterlandschaft. Auf ein Zeichen beginnt die Jagd. Eingefangen ist, wer durch den Wärter berührt wird; er muss sofort ins Affengefängnis (Matte) und darf auf dem Weg dorthin den Hallenboden betreten. Dies ist allen anderen untersagt. Wer im Verlaufe der Flucht den Boden berührt, muss ebenso in die Haftanstalt. Sind zwei (vier) Affen gefangen, so dürfen sie sich mit Handfassung über die Steine (Teppichfliesen) zur Sprossenwand bewegen, an dieser hochklettern und gleichzeitig die oberste Sprosse berühren. Danach sind sie frei und dürfen zurück ins Gelände. Der „große Affenfelsen“ (Matte über kleinem Kasten) und die kleinen Affensteine (kleine, freistehende Kästen) sind Fluchtplätze, wenn sich mindestens zwei Affen gleichzeitig dort befinden. Die Fluchtplätze dürfen nicht länger als 5 s benutzt werden. Vier bis fünf Durchgänge mich wechselnden Fängern.



2./3. Stunde: Einführung in das Kletterprojekt (2)

Inhalt/Organisation/Hinweise

Einstimmung

- Kapitel 2 der Rahmengeschichte: „Die verrückte Affenbande“: **Die fiese Erpressung**
- Auch wenn sich die Affen der Gefangennahme durch den Aufseher August Wacht zunächst erfolgreich erwehren konnten, muss ich euch leider Folgendes mitteilen: Nachdem der Wärter mit großer Mühe alle Af-

fen wieder eingefangen hat, ermahnt er diese: „So, jetzt ist Schluss mit eurem Schabernack! Ihr bekommt erst wieder Bananen zu essen, wenn ihr unseren zahlreichen Zoobesuchern eure Kletterkünste zeigt!“ Da die Affenbande großer Hunger plagt, beschließen sie nach den strengen Worten ihres Aufsehers, den Zuschauern am heutigen Tage viele verschiedene Kletterkunststücke zu zeigen, um im Anschluss die saftigen Südfrüchte genießen zu können. Doch nachdem ihr Wächter verschwunden ist, zwinkern sie sich zu – so, als ob sie schon die nächste List im Schilde führen...

- Fangspiel „Vier Affen für ein Halleluja“: Vier Fängeraffen müssen innerhalb von zwei Minuten ihre Artgenossen „abschlagen“. Fänger und Gejagte dürfen sich nur auf allen Vieren fortbewegen. Wird einer berührt, muss er sich flach auf den Boden kauern und kann durch Überspringen eines noch nicht Gefangenen befreit werden. Das Spiel wird durch ein Signal beendet. Die zu diesem Zeitpunkt gefangenen Affen werden gezählt. Nach zwei weiteren Spielen werden die vier besten Fänger genannt.

Hauptteil

Klettern an Stationen (fünf Gruppen, s.u. und S. 17):

Station 1: Die Schlucht des Grauens.

Station 2: Die schwankende Mauer.

Station 3: An Lianen über den reißenden Fluss.

Station 4: Die Wackelbrücke.

Station 5: Der Abgrund der Angst.

- An jeder Station die vorgegebenen Aufgaben ausführen.
- Eigene Kletterideen entwickeln und vorführen.
- Freies Klettern an allen Stationen (Stau vermeiden).

Die Kletterstationen

Station 1: „Schlucht des Grauens“



Aufgaben:

1. Hangelt an den Händen und Füßen hängend unterhalb der Turnbank vom Kasten bis zur Sprossenwand und berührt sie.
2. Klettert auf der Bank kopf-, fuß- oder seitwärts bis zur Sprossenwand.
3. Transportiert beim Klettern einen Ball auf dem Bauch.
4. Führt eine der Aufgaben mit verbundenen Augen durch (Partnersicherung).
5. Findet in der Gruppe weitere Kletteraufgaben und probiert sie aus.
6. Zeigt den andern eure Lösungen.

Station 2: „Die schwankende Mauer“

(auf einen Weichboden mit festem Kern achten)



Aufgaben:

1. Versucht, ohne den Barren zu berühren, die Mauerspitze zu erklimmen und kriecht auf ihr entlang.
2. Überklettert die schwankende Mauer mit Augenbinde (Partnersicherung).
3. Bindet zwei Taue sicher (!) aneinander, werft dieses lange Seil über die Mauer und versucht damit zu zweit die Mauer zu erklimmen.
4. Findet in der Gruppe weitere Kletteraufgaben und probiert sie aus.
5. Zeigt den andern eure Lösungen.

Station 3: An Lianen über den reißenden Fluss



Aufgaben:

1. Klettert an dem Seil hoch bis zur Reckstange und führt so viele Klimmzüge wie möglich aus.
2. Klettert von Seil zu Seil, ohne die untere Reckstange zu berühren.
3. Versucht mit verbundenen Augen den reißenden Fluss unter Zuhilfenahme aller Seile zu bezwingen (Partnersicherung)
4. Hangelt mit den Händen an der Reckstange entlang, ohne die Füße zu benutzen!
5. Zeigt den andern, was ihr geschafft habt.

Station 4: Die Wackelbrücke



Zwei von euch setzen sich auf die Bankenden und sichern vorm dem Umkippen.

Aufgaben:

1. Balanciert vorwärts, seitwärts, rückwärts, auf einem Bein hüpfend und auf allen Vieren über die Bank. Versucht dabei einen Luftballon in der Luft zu halten.
2. Balanciert zu zweit (zu dritt, zu viert etc.), indem ihr euch an den Händen fasst.
3. Balanciert mit verbundenen Augen (Partnerhilfe).
4. Stellt euch zu zweit gegenüber auf die Bank und versucht dann (mit Hilfestellung der anderen) aneinander vorbeizukommen, ohne herunterzufallen.
5. Findet in der Gruppe weitere Aufgaben und probiert sie aus.
6. Zeigt den andern eure Lösungen.

Station 5: Der Abgrund der Angst



Reckstange mit Seil am Kasten festbinden.

Aufgaben:

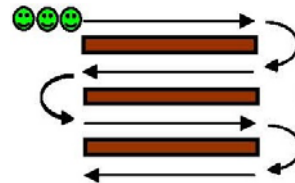
1. Hangelt unterhalb des Schwebebalkens entlang. Versucht, einen Ball über den Abgrund zu bringen.
2. Versucht ohne Hilfe über die Reckstange auf das Kastenoberteil zu kommen. Ihr könnt auch vom Kastenoberteil nach unten klettern.
3. Überquert den Abgrund vorwärts, seitwärts, rückwärts, auf allen Vieren. Versucht dabei einen Luftballon in der Luft zu halten.
4. Überquert den Abgrund mit verbundenen Augen (Partnerhilfe).
5. Findet in der Gruppe weitere Aufgaben und probiert sie aus.
6. Zeigt den andern eure Lösungen.

4. Stunde: Üben kletterspezifischer Bewegungsabläufe (1)

Inhalt/Organisation/Hinweise

Einstimmung

- Kapitel 3 der Rahmengeschichte: „Die verrückte Affenbande“: **Flucht oder Gefangenschaft?**
Nach der redlich verdienten Belohnung durch den Wärter hält der Affenclan gemeinsam ein Nickerchen. Als der letzte Zoobesucher und schließlich auch der Wärter den Zoo verlassen haben, wecken sich die Affen gegenseitig auf. Das Zuzwinkern nach der Gefangennahme durch August Wacht hatte offenbar einen speziellen Grund. Einer der Affen, der grauhaarige, alte und weise Affenclanchef, stellt sich in die Mitte der Bande und flüstert geheimnisvoll: „Meine lieben Affenfreundinnen und Affenfreunde, heute ist ein großer Tag, denn in den nächsten Stunden werden wir den ausgeheckten Plan in die Tat umsetzen: unseren Ausbruch aus dem Zoo! Zunächst müssen wir mit Hilfe zweier im Wasser treibender wackliger Baumstämme zum Rand des Geheges schwimmen. Vorsicht, die Mauer ist an manchen Stellen ziemlich schmal und uneben! Wenn wir das geschafft haben, kommt der schwierigste Teil unseres Plans, nämlich das Erklettern des von unseren Vorfahren als ‚Steg der Freiheit‘ bezeichneten steilen Pfades. Dieser führt uns an den Rand der Außenmauer. Dann bedarf es noch einer gehörigen Portion Mut, um den Sprung von der Mauer zu wagen – unseren Sprung in die Freiheit! Auf geht's!“
- Um die und über die Bänke (zwei Gruppen):
Slalom,
Hockwenden,
sich auf dem Bauch /Rücken über die Bänke ziehen,
seitliche Schlussprünge,
„Treppensteigen“.



Hauptteil

Hindernisparcours (zwei Bahnen, zwei Gruppen): Den Parcours durchlaufen und sich wieder am Start anstellen. Fünf Durchgänge.



5./6. Stunde: Üben kletterspezifischer Bewegungsabläufe (2)

Inhalt/Organisation/Hinweise

Einstimmung

- Kapitel 4 der Rahmengeschichte: „Die verrückte Affenbande“: **Kletterkünste für die Freiheit**
Alle Affen haben den Sprung über den „Steg der Freiheit“ geschafft. Sogar der schon etwas gebrechliche Affenclanchef kam mit Hilfe einer Affen-Räuberleiter, die seine Freunde und Familienmitglieder bildeten, heil auf der anderen Seite der Mauer an. Die ganze Nacht hangeln, springen und klettern nun die aufgeregten Affen über die Dächer der verschlafenen Stadt, um einen Vorsprung vor August Wacht zu gewinnen. Ein Affe, dessen Fell schon ganz nass geschwitzt ist, keucht: „Ich kann bald nicht mehr. Meine Arme sind vom Hangeln und Klettern bestimmt schon so lang wie eine Rolle Toilettenpapier!“ Das Affenbanden-Oberhaupt mahnt zum Durchhalten: „Kämpft, ihr lieben Artgenossen, wir müssen bis zur Fußgängerzone gelangen, um einigermaßen sicher zu sein vor August Wacht!“ Als sie dort angekommen sind, teilt der Affenclanchef die Affen in vier Gruppen auf und beschwört diese mit folgenden Worten: „Affen, hört her, jede

Gruppe zeigt an einem anderen Ort des Fußgängerbereichs eigene, d.h. selbst erdachte Kletterkunststücke, um von den Passanten Geld zu bekommen. Wir benötigen die Moneten dringend, um uns die Schifffahrt in die Heimat leisten zu können!" Während der Affenbanden-Boss diese Worte spricht, befindet sich August Wacht, der vor Wut schreit, schimpft und die Fäuste ballt, bereits auf der Verfolgungsjagd...

- Um die und über die Bänke (wie vorige Stunde).

Hauptteil

- Eigene Kletteraufgaben entwickeln (vier Gruppen):

Regeln:

1. Baut eure eigene Kletterstation und probiert an dieser Kletterkunststücke aus!
Ihr könnt dazu alle Geräte nutzen, die ihr in der Halle findet. Fragt vorher aber die entsprechenden Lehrer um Erlaubnis.
2. Beachtet stets die goldenen Regeln:
NICHT WÄHREND DES AUFBAUENS AN DEN GERÄTEN KLETTERN!
ERST DEN LEHRER FRAGEN, OB EUER AUFBAU SICHER IST!
ERST DANN DÜRFT IHR LOSKLETTERN!
3. Entdeckt und erprobt eure Station und schreibt die Kletteraufgaben für die anderen auf.
4. Überlegt euch einen Namen für eure Station.

- Vorstellen der Ergebnisse.
- Üben an den Stationen.



Schülerbeispiele

7. Stunde: Vertiefung kletterspezifischer Bewegungsabläufe (1)

Inhalt/Organisation/Hinweise

Einstimmung

- „Winterolympiade der Affen“ (vier Mannschaften):
Jeweils ein Schüler eines Teams steht mit gebeugten Beinen (Ski-Abfahrtshaltung) auf zwei Teppichfliesen und hält ein Seil in beiden Händen. Zwei Teamkollegen beginnen nun zu ziehen und versuchen, möglichst schnell ihren Skifahrer bis zum Ende eines längs gestellten großen Kastens zu ziehen. Die „Skifahrer“ klettert über den Kasten. Es dürfen nur die Griffaussparungen der Kästen genutzt werden, um Sprünge vom Kastendeckel auf den Hallenboden zu vermeiden. Das Team, das zuerst alle seine Affen einmal gezogen hat gewinnt.



Hauptteil

- Kapitel 5 der Rahmengeschichte: „Die verrückte Affenbande“: **Der zerstörte Hafen**
Nach einem halben Tag hat die Affenbande genug Geld für eine Schifffahrt in die Heimat gesammelt und befindet sich auf dem Weg zum rettenden Schiff. Doch leider tobt bereits seit einiger Zeit ein heftig wütender Sturm über der Stadt und dem Hafen, so dass der Steg, der zur Fähre führt, teilweise zerstört wurde. Der Affenclancheft ist daher in heller Aufregung, weil er befürchtet, mit seiner Affenbande das bald ablegende Schiff nicht mehr rechtzeitig erreichen zu können. Aufgeregt verkündet er: „Hört her, ihr Affen, wir müssen unbedingt dieses Schiff erreichen, damit uns der sicherlich vor Wut schäumende Wärter nicht kurz vor der lang ersehnten Freiheit wieder einfängt! Ein Späher berichtete mir nämlich, dass dieser von Passanten unseren Aufenthaltsort erfahren hat und nun auf dem Weg zu uns ist. Um überhaupt eine Chance zu haben, den Steg zu überwinden, müssen wir uns gegenseitig helfen! Ich hoffe, wir sehen uns alle wohlbehalten an Bord des Schiffes wieder. Viel Glück!“
- Hindernisbahn (paarweise und einzeln):
- Überwindet die Strecke bis zu den Kästen paarweise mit Hilfe der Teppichfliesen.
- Steigt über die Barrenholmen zunächst allein, dann zu zweit.
- Springt auf den Weichboden.
- Drei Durchgänge.



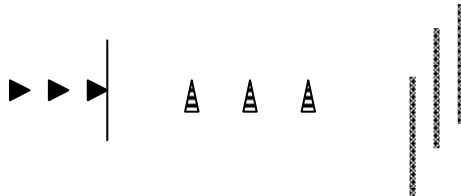
8./9. Stunde: Vertiefung kletterspezifischer Bewegungsabläufe (2)

Inhalt/Organisation/Hinweise

Kapitel 6 der Rahmengeschichte: „Die verrückte Affenbande“: **Ab in den Süden, der Sonne hinterher**
Eine wahrlich gute Nachricht vorweg: Der gesamte Affenclan hat so gut kooperiert, dass es alle geschafft haben, unversehrt an Bord des Schiffs zu gelangen. Nach drei Tagen und drei Nächten Fahrt über das Meer befindet sich die gesamte Affenbande auf Deck und lässt sich die Sonne auf den Pelz scheinen. Es ist nichts zu hören, außer dem Geschrei einiger Möwen, die sich um eine Fischmahlzeit streiten und die Wellen, die sich am Schiff brechen. Alle träumen vom Heimatdschungel. Doch in dem Augenblick, als jeder Kletteraffe so vor sich hinträumt, schreit der Affe, der im Krähenest nach Land Ausschau hält, lauthals: „Land in Sicht! Land in Sicht! Wir sind da!“ Die anderen Affen springen sofort auf, jubeln, schreien, umarmen und Herzen sich: „Hurra, hurra wir sind endlich da! Hurra!“

Einstimmung

Staffelspiel: „Die Bananen hängen hoch (6 Gruppen; Aufbau s. Skizze:)



Der Erste läuft zum ersten Hütchen, mit Sidesteps um dieses herum und rückwärts zurück zur Startlinie, dann dasselbe zum zweiten und dritten Hütchen. Dann läuft er direkt zum zugeordneten Tau klettert daran hoch und „erntet“ eine Banane, bringt diese zurück, der nächste startet. Welche Gruppe hat zuerst alle Bananen geerntet? (Es darf am Tau nur herab *geklettert* nicht gerutscht oder gesprungen werden).

Hauptteil

Bekannte und neue Kletterstationen: Freies Klettern.



Ergebnisse

Neben den Beobachtungen des Lehrers erfolgte die Ergebnissicherung durch eine detaillierte schriftliche Befragung, bei der die Schüler auch zu kritischen Äußerungen ermuntert wurden. Daraus ergab sich Folgendes:

Insgesamt wurde der Unterrichtsversuch – einschließlich der Einbindung in eine Rahmengeschichte – durchweg sehr positiv aufgenommen. Hervorgehoben wurde dabei der Abwechslungsreichtum der Gerätearrangements und die Möglichkeiten zur eigenen Gestaltung.

Von den Einzelementen kamen die verschiedenen Sprunggelegenheiten und das Schwingen an den Tauen besonders gut an.

Auch für die Schüler erkennbar hatten sich Kooperations- und Kommunikationsbereitschaft weiter verbessert („wir haben uns abgesprochen und etwas gemeinsam gemacht“).

Kritik wurde über teilweise zu lange Wartezeiten und zu wenig anspruchsvolle Aufgaben geäußert.

Ebenfalls nicht befriedigend zu lösen war das Problem eines hohen Material- und Organisationsaufwandes, was aber im Hinblick auf die Zielsetzung der Unterrichtseinheit zu rechtfertigen sein dürfte.

Vielleicht ließe sich dieser Aufwand durch die Zusammenarbeit mehrerer Kollegen (Mehrfachnutzung der Aufbauten) reduzieren.

Literaturhinweise

FLECKEN, G. (2008). Klettern in der Halle. Aachen: Meyer & Meyer,.

WITZEL, R. (1998). Klettern als Schulsport. In: Sportunterricht 4/98. Schorndorf: Hofmann.

DSLV 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. Mädchenklasse.



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