61. Jahrgang · 2020 · Einzelpreis (D) € 12,95 · ZKZ 5206

5 | 2020

www.sportpraxis.com

SportPraxis

Die Fachzeitschrift für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer

+ Der Übungsleiter

Personale & soziale Kompetenzen

Kompetenzorientierter Sportunterricht ▪
Eine Schule fürs Leben – Klettern ▪
Förderung sozialer Kompetenzen ▪

Schulsport unter CORONA-Bedingungen

Laufübungen und -spiele ▪
Mountainbike-Fahrtechnik ▪
Gerätturnen ▪

Vereint mit:
BETRIFFT SPORT
PRAXIS FÜR DEN SCHULSPORT

SportPraxis 5/20

Inhalt

Spiele zur Förderung sozialer Kompetenzen 10

Bei Kooperationsspielen steht nicht der Konkurrenzkampf und der Wettbewerb im Zentrum, sondern das Miteinander. Für das Erreichen der Ziele sind gemeinsame Überlegungen, Absprachen und Vertrauen notwendig. Inke Jensen präsentiert in dieser Ausgabe zahlreiche kooperative Spiele, die sich für die Förderung der sozialen Kompetenzen eignen.

Kompetenzorientierter Sportunterricht – Alles neu? 6

Inzwischen ist an einem Wort nicht mehr vorbeizukommen: Kompetenzorientierung. Doch was bedeutet das für das Fach Sport? Müssen erfahrene Lehrkräfte nun alle vorhandenen Unterrichtsmaterialien wegwerfen und am besten gleich nochmal studieren? Nein! Am Beispiel des Weitsprungs erläutert Michael Lang, welche Prinzipien bei der Planung eines zeitgemäßen Sportunterrichts berücksichtigt werden sollten.

6 Kompetenzorientierter Sportunterricht
Michael Lang

10 Spiele zur Förderung sozialer Kompetenzen
Inke Jensen

14 Wie Klettern soziale Kompetenzen stärkt
Stefanie Knoll

18 Lösungs- und ressourcenorientiert Lehren und Lernen
Niklas Lütgerodt

22 Förderung sozialer Kompetenzen im Sport
Denise Kunicke

27 Sportwissenschaft Update: Langfristige Unterrichtsplanung
Stefan König und Elke Weyermann

Der Übungsleiter

31 Die Besonderheiten der Step-Aerobic, Teil 1
Nane Berning, Bernd Gröben und Claas Wegner

33 Fitnesstraining mit dem 4D Pro Schlingentrainer
Andreas Simon

35 Im Gleichgewicht bleiben
Bernhard Koch

37 Bewegung und Entspannung: Yoga für Kinder – Teil 2
Elisa Scordilis

Motivierende Kampf- und Raufspiele für den Sportunterricht 48

In den Rahmenvorgaben für das Fach Sport verschiedener Bundesländer wird der Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ beschrieben. Vielfach wird dann die Sportart „Judo“ gewählt, da Lehrkräfte keine anderen Möglichkeiten der thematischen Umsetzung kennen. Volker Lange-Berlin stellt in seinem Beitrag kleine Spiele mit Körperkontakt sowie Partner- und Gruppenkämpfe als Alternativen vor.

Titelbild: iStock

Schulsport unter Corona-Bedingungen 44

Mit dem Corona-Lockdown wurde in allen Bundesländern der Unterricht an den Schulen von heute auf morgen eingestellt. Der Sportunterricht war in besonderem Maße betroffen, da digitale Formate im Unterschied zu den Lernfächern kaum umzusetzen waren. Umso wichtiger wird der schrittweise Wiedereinstieg werden, für den Michael Belz erste Möglichkeiten für die Praxis skizziert.

Mountainbike-Fahrtechnik: Das Basic-Training 56

Das von Karl-Heinz Sauseng beschriebene Mountainbike-Fahrtechnik Basic-Training soll helfen, die fahrtechnischen Herausforderungen, die z. B. ein enger Pfad, Wurzeln, starke Richtungsänderungen und abschüssiges Gelände mit sich bringen, sicher zu meistern. So wird das Verletzungsrisiko minimiert, die Auswahl an Touren erweitert und die Freude an neuen Herausforderungen gefördert.

39 Laufübungen und -spiele
Paul Döring und Robert Venus

44 Schulsport unter Corona-Bedingungen
Michael Belz

48 Motivierende Kampf- und Raufspiele für den Sportunterricht
Volker Lange-Berlin

52 Freilaufen – Nur wer sich anbietet, kann auch mitspielen
Anja Lange

56 Mountainbike-Fahrtechnik: Das Basic-Training
Karl-Heinz Sauseng

61 Sportarten im Blick: Gerätturnen
Stefanie Kucera und Michael Wolfgang

64 Aktuelles
Claudia Pauli

SportPraxis- und *Übungsleiter*-Beiträge stehen unter www.sportpraxis.com zu je 1,99 € zum Download bereit. Außerdem bieten wir *Betrifft Sport*-Hefte (Jahrgang 2019) zu je 5 € an. Bestellungen werden unter vertrieb@limpert.de oder unter 06766-903206 entgegengenommen.

Ein Hinweis vorab: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

Finden Sie uns auf Facebook
www.facebook.com/limpert.verlag

Von Michael Belz

Schulsport unter Corona-Bedingungen

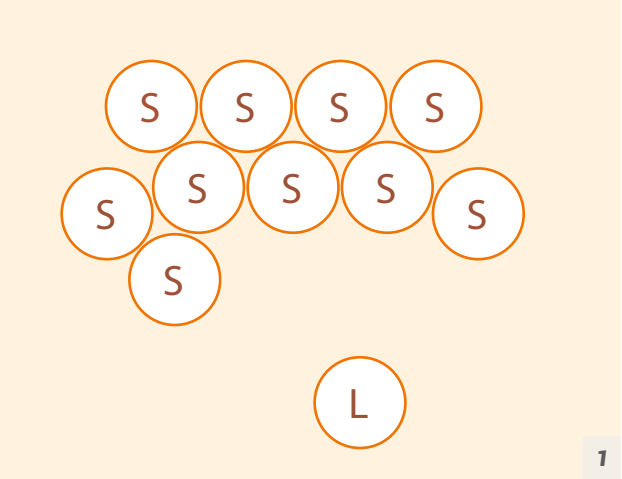
Mit dem Corona-Lockdown wurde in allen Bundesländern der Unterricht an den Schulen von heute auf morgen eingestellt. Der Sportunterricht war in besonderem Maße betroffen, da digitale Formate im Unterschied zu den Lernfächern kaum umzusetzen waren. Umso wichtiger wird der schrittweise Wiedereinstieg werden, für den der vorliegende Artikel erste Möglichkeiten für die Praxis skizziert.

Bei Redaktionsschluss war beispielsweise in Baden-Württemberg der reguläre Sportunterricht an den Schulen für die Klassenstufen 1 bis 11 noch verboten. Lediglich die Sportkurse in der Kursstufe 2 durften unter starken Einschränkungen zur Vorbereitung auf die fachpraktische Abiturprüfung praktischen Sportunterricht durchführen. Momentan ist noch nicht absehbar, ob sich das nach den Sommerferien ändern wird.

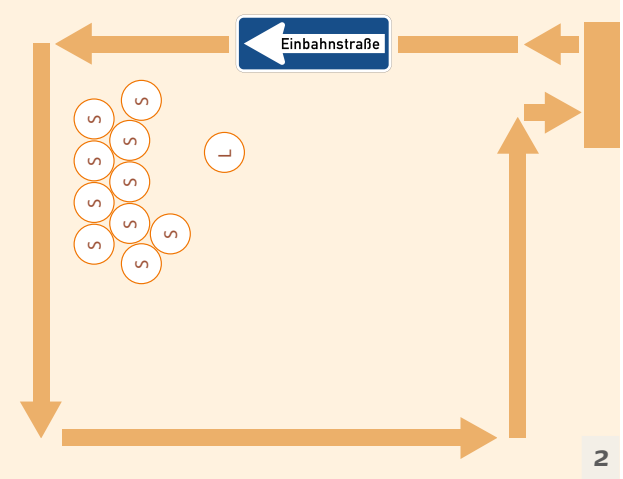
Falls ja, wird Sportunterricht mit großer Wahrscheinlichkeit nicht sofort wieder in voller Klassenstärke erfolgen. Modelle mit halber Klassenstärke in wöchentlichem Wechsel deuten sich derzeit an. Auch inhaltlich wird sich dann der Sportunterricht vom Sportunterricht in Vor-Corona-Zeiten noch deutlich unterscheiden. Wie ein solcher Sportunterricht aussehen könnte – dafür möchte die SportPraxis mit diesem Artikel erste Impulse liefern.

Rahmenbedingungen

Den Vorschlägen liegen die Hygieneschutzmaßnahmen der Corona-Verordnung Sportstätten aus Baden-Württemberg vom 22. Mai 2020 zugrunde. Dort war in dieser Phase der schrittweisen Wiedereröffnung der Sportmöglichkeiten festgelegt, dass in einem Sporthallendrittel mit etwa 405 m² Grundfläche maximal zehn Personen Sport treiben dürfen. Sportarten, die einen direkten Körperkontakt bedingen, wie Ballspiele, waren noch verboten und es musste bei allen sportlichen Betätigungen sichergestellt werden, dass jederzeit ein Abstand von 1,50 m zur nächsten Person eingehalten wird. Umkleideräume waren in dieser Phase noch gesperrt, sodass alle Sportler bereits umgezogen in die Halle kommen mussten.



Ansageplatz (rote Kreislinien entsprechen Mindestabstand)



Hallenplan

Organisatorische Vorbereitungen

Es hat sich als sinnvoll erwiesen, an einer Stelle in der Sporthalle (z. B. im Eingangsbereich oder in der Hallenmitte) einen Ansage- und Sammelplatz vorzubereiten. Dieser wird mit Klebemarkierungen (Abb. 1) so unterteilt, dass jeder Schüler einen festen Platz mit einer Fläche von 1 m Radius zugewiesen bekommt.
Für das Betreten und Verlassen der Halle haben wir ein Einbahnstraßenkonzept erprobt, das sich in der Praxis als tragfähig erwiesen hat (Abb. 2). Die Sportler betreten die Halle durch den Eingang, desinfizieren sich die Hände und gehen dann in Einbahnstraßenrichtung zum Sammelplatz. Um die Halle wieder zu verlassen, müssen alle ebenfalls in Einbahnstraßenrichtung bis zum Ausgang gehen. So wird gewährleistet, dass sich Schüler auf den Zu- und Abgangswegen nicht begegnen.

Abschließender Praxishinweis

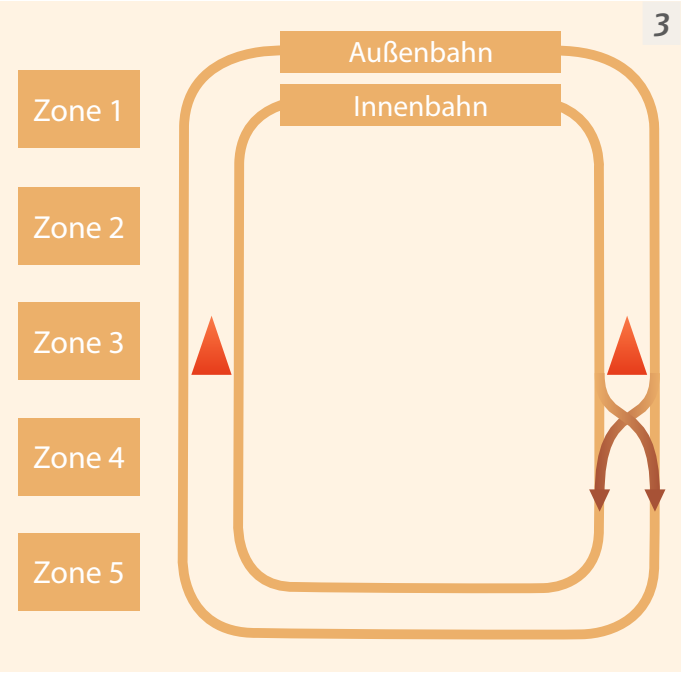
Zusätzlich macht es Sinn, mit der Gruppe eine STOPP-Regel zu vereinbaren. Immer dann, wenn jemand der Meinung ist, die Abstandsregel werde nicht mehr eingehalten, ruft man „STOPP“! Sofort bleibt jeder an Ort und Stelle stehen und der STOPP-Rufer erhält Gelegenheit, die von ihm wahrgenommene Situation zu schildern. Anschließend entscheidet die Lehrkraft über eine geeignete Maßnahme. Diese kann je nach Situation von „weiterspielen“ über „Regeln anpassen“ bis hin zum „Spielabbruch“ reichen.

Personenraten

Altersgruppe:
für alle Schulstufen geeignet
Materialbedarf:
gesamte Halle mit fünf randständigen Zonenmarkierungen, für jedes Paar einen Satz Ratekärtchen, zehn Markierungshütchen
Organisation:
feste Tandems

Für das allgemeine Aufwärmen eignet sich eine Laufform, die sich an der Idee der Rateshow „Was bin ich?“ orientiert. Zur Vorbereitung legt die Lehrkraft in den fünf markierten Zonen (Abb. 3) je einen umgedrehten Kartenstapel mit Ratekärtchen aus und markiert mit acht Hütchen je eine Laufrunde für die beiden Tandempartner. Dabei werden die Hütchen so gestellt, dass die „Mitten“ der beiden Laufbahnen einen Seitabstand von mindestens 1,50 m haben. In der Mitte der beiden Längsseiten der Laufrunden wird ein „Wechselhütchen“ aufgestellt. An diesem wechseln die beiden Tandempartner – wie beim Eisschnelllaufen – jeweils die Innen- mit der Außenbahn.

Zu Beginn der Stunde sammelt sich die Sportgruppe zur Erklärung des Aufwärmens am Ansageplatz in der Sporthalle. Jeder Schüler sucht sich per Blickkontakt einen Partner, sodass jeweils Paare entstehen. Beide Partner begeben sich nun in die ihnen zugewiesene Zone, drehen un-



Zonenaufteilung

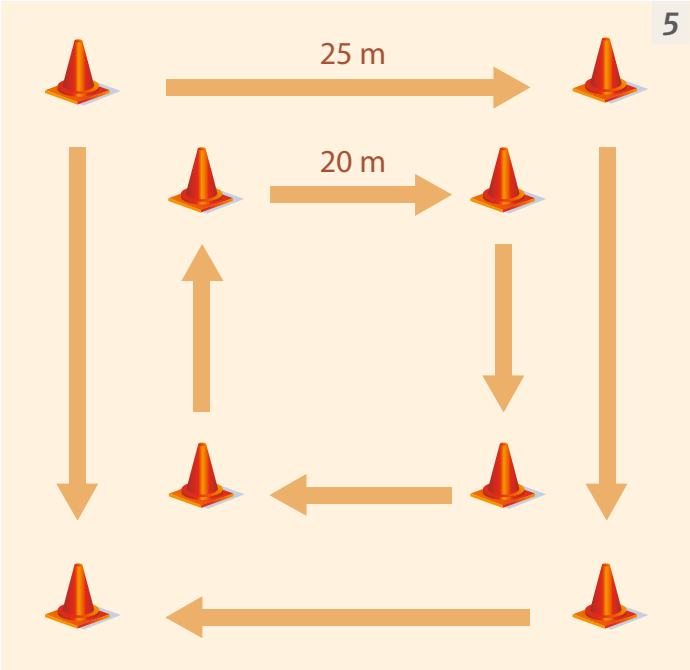
Kärtchen umdrehen

Aufstellung beim Viereckslauf

abhängig voneinander ein Namenskärtchen – ohne, dass der jeweilige Partner dieses einsehen kann – um und merken sich den darauf stehenden Namen (Abb. 4).

Anschließend laufen beide Partner langsam nebeneinander auf den beiden Laufrunden los. Ein Partner beginnt nun mittels einer Fragestellung, die nur „Ja"- bzw. „Nein"-Antworten zulässt, den Namen zu erraten. Beispiele: *„Bist Du ein Sportler?"*, *„Bist Du eine Frau?"*. Er darf so lange weiterraten, bis ein *„nein"* fällt, dann wechselt das Fragerecht. Gelingt es einem Partner, den richtigen Namen zu nennen, laufen beide Schüler wieder zum Kartenstapel in ihrer Zone und der erfolgreiche Rater darf eine neue Karte ziehen.

Die Begriffe auf den Ratekärtchen sollten dem Alter der Schüler angepasst sein. Es bieten sich z. B. Namen von Lehrkräften, Sportlern oder Popstars an.



Viereckslauf

Viereckslauf

Altersgruppe:
für alle Schulstufen geeignet
Materialbedarf:
acht Markierungshütchen, Pfeife oder ggf. geeignete Laufmusik
Organisation:
Es werden zwei Laufquadrate mit Hütchen markiert.

Beim Viereckslauf geht es darum, über eine längere Zeitspanne hinweg ein möglichst konstantes Tempo zu laufen. Zur Vorbereitung steckt die Lehrkraft mit Markierungshütchen zwei ineinander liegende Quadrate (Abb. 5) als Laufstrecken ab. Bei einer Standard-Dreifach-Sporthalle mit den Maßen 45 x 27 m empfehlen sich Seitenlängen von 20 m für das innere und 25 m für das äußere Quadrat.

Zu Beginn stellen sich alle Schüler gemäß ihrer Selbsteinschätzung an einem der acht Hütchen auf (Abb. 6). Dabei suchen sich die langsameren Schüler ein Hütchen im Innen-, die schnelleren ein Hütchen im Außenkreis. Die beiden überzähligen Schüler werden von der Lehrkraft jeweils auf eine Mitte einer Seite im Außenquadrat gestellt. Auf ein Startsignal hin laufen die Schüler nun eine festgelegte Zeit in eine Laufrichtung um ihr Quadrat. Die Lehrkraft gibt von außen ein Zeitsignal (Pfiff), bei dem jeweils das nächste Hütchen erreicht sein muss.

Alternativ kann die Laufgeschwindigkeit auch über ein geeignetes Musikstück (die Schüler laufen dann im Takt der Musik) gesteuert werden.

Als weitere Variante kann auch ein Schüler bestimmt werden, der als Taktgeber eine bestimmte Laufgeschwindigkeit vorgibt. Die anderen Schüler müssen sich dann mit ihrer Laufgeschwindigkeit anpassen.

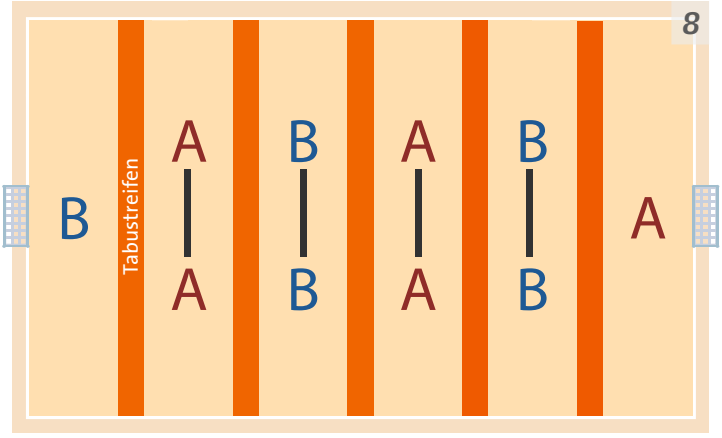
Tischfußball

Tischfußball

Altersgruppe:
für alle Schulstufen geeignet
Materialbedarf:
Spielfeld mit Zonenmarkierungen, zwei Tore, ein Fuß- oder Pezziball, vier Abstandhalter (Poolnudel oder Stangen)
Organisation:
Spielfeld in mehrere Zonen aufteilen: pro Mannschaft 1 x Torwart, 2 x Verteidigung, 2 x Angriff

Bei der Spielform Tischfußball (Abb. 7) soll ein Fußballspiel unter Einhaltung der Abstandsregeln möglich gemacht werden. Dazu wird die Spielidee des Tischfußballs auf das Spielfeld übertragen: Ziel beider Mannschaften ist es, Tore zu erzielen bzw. dies bei der gegnerischen Mannschaft zu verhindern.

Der Bewegungsraum jeder Spieler-Reihe wird wie beim Tischfußball durch eine fixierte Raumaufteilung über Korridore begrenzt. Bei je fünf Spielern pro Mannschaft muss das Hallendrittel dazu in sechs Korridore mit jeweils einem 1,50 m breiten „Tabustreifen“ unterteilt werden (Abb. 8). Der „Tabustreifen“ sichert den Abstand zwischen den gegnerischen Spielreihen. Der Seitabstand zwischen den beiden Spielern innerhalb eines Korridors wird durch eine Gymnastikstange oder eine Poolnudel von ca. 1,20 m Länge sichergestellt. Diese müssen beide Spieler permanent mit einer Hand festhalten, wobei die Hand nicht gewechselt werden darf.



Raumaufteilung beim Tischfußball

Alternativ kann auch ein langes Seil in der Mitte jedes Korridors gespannt werden. Realisieren lässt sich das z. B., wenn man die Badmintonständer hierfür zweckentfremdet. Sofern das Seil ortsfest befestigt werden kann, brauchen die Korridore nicht mehr extra markiert zu werden, da durch das Seil die Bewegungsfreiheit in Längsrichtung unterbunden wird. Auf jedem Seil wird ein Isolationsrohr von ca. 1,50 m Länge angebracht, das entlang des Seiles in beide Richtungen bewegt werden kann (Abb. 9). Die beiden Spieler im Korridor müssen das Isolationsrohr immer mit einer Hand greifen, wodurch der Seitabstand zwischen den Mitspielern sichergestellt wird. Der Abstand zum Gegner wird in dieser Variante durch die gespannten Seile gewährleistet.

Bei Spielbeginn rollt die Lehrkraft den Ball auf Höhe der Mittellinie ins Feld. Um insbesondere die 2:1-Situation vor den Toren etwas zu entschärfen, kann statt mit einem Fußball auch mit einem kleinen Pezziball gespielt werden.

Alternative mit Isolationsrohr

Titelbild: (c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann
Fotos: Autor
Grafiken: Limpert Verlag

Michael Belz ist Fachleiter Sport am Staatlichen Seminar für Didaktik und Lehrerbildung (Gymnasien) in Esslingen und seit vielen Jahren Mitglied der Fachredaktion der SportPraxis.

SportPraxis 2020

Die Fachzeitschrift für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer

+ Der Übungsleiter

Jetzt 4 Ausgaben kostenlos testen!*

Unser Dankeschön für Ihr Interesse: das beliebte Poster „Aufwärmspiele“!

Weitere Informationen unter www.sportpraxis.com

* Befristetes Angebot über 4 Ausgaben bis 31.12.2020