

Grundschule

Rudi Lütgeharm

Einzelstunden Sport

intensiv &
abwechslungsreich

Bewegungszeiten
erweitern

Tipps & Hinweise
zur Organisation

sofort
umsetzbar

Alle machen mit!

**40 Stundenbilder
für 45 Minuten**



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Einzelstunden Sport / GS

40 Stundenbilder für 45 Minuten

1. Digitalauflage 2015

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm

Umschlagbild: © Matthias Ott - fotolia.com

Illustrationen: Scott Krausen

Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Druck: Medienhaus Plump GmbH, Rheinbreitbach

Bestell-Nr. P11 751

ISBN: 978-3-95686-322-6

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Inhalt

	<u>Seite</u>
1. Vorwort	6
2. Sportunterricht in der Grundschule	7 - 8
3. Jede zweite Sportlehrkraft unterrichtet fachfremd	9 - 11
4. Einzelstunden sind besser als Doppelstunden	12 - 13
5. Qualität und Effektivität von Sportstunden	14 - 16
6. Bewegungszeit in Einzelstunden und Maßnahmen zur Optimierung	17 - 19
7. Hinweise zu den Stundenbildern: Struktur, Ablauf und Durchführung	20 - 23

Literaturempfehlungen

- Ebken, U.: Gütekriterien des Sportunterrichts – in sportpaedagogik-online.de 2003
- Hollmann, W./Hettinger, T.: Sportmedizin. Arbeits- und Trainingsgrundlagen, Stuttgart/ New York 1976, 1980, 1990 1990
- Frey, G./Hildenbrandt E.: Einführung in die Trainingslehre, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1995
- Hoffmann, A.: (2011): Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts, Spectrum der Sportwissenschaften, 23 (1), S. 25 – 51
- Lütgeharm, R.: Grundschule – Sport fachfremd unterrichten, Kohl Verlag Kerpen 2011
- Mellerowicz, H./Meller, W.: Training. Berlin/Heidelberg/New York/Tokio 1972, 1978, 1984.
- Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie 2003
- Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1-4 – Sport
- Wydra, G.: Qualitative und quantitative Aspekte des Sportunterrichts, Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes, Saarbrücken 2008

Stundenbilder 1 bis 40 in der Übersicht

In der Praxis hat es sich bewährt, die einzelnen Stundenbeispiele Klassen/Jahrgängen zuzuordnen. Diese Zuordnung erfolgte aufgrund der langjährigen Erfahrungswerte des Autors.

Diese Zuordnung ist aber nicht als festes Rezept zu verstehen, da natürlich letztlich immer der Sportlehrer vor Ort entscheiden muss, was für seine Klasse in Frage kommt. Er kennt seine Klasse, weiß um das Leistungsvermögen seiner Schüler und kann einschätzen, ob das Thema, die geforderten Bewegungsaufgaben und die hier vorgeschlagene Organisationsform von den Schülern seiner Klasse zu schaffen ist. So kann es also auch sein, dass eine 1. Klasse ein Thema, das hier für die 2./3. Klasse vorgesehen ist, ohne weiteres lösen kann. Oder umgekehrt ... eine 3. Klasse beschäftigt sich intensiv mit einem Stundenbeispiel, das hier für die 1./2. Klasse vorgesehen ist.

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
1	Sammeln neuer Bewegungserfahrungen an einer „schwebenden“ Turnbank	1./2.	23-25
2	Matten als ganz normale Turn- und Sportgeräte	1./2.	26-28
3	Hinauf und herunter an schrägen Ebenen und Kastentreppen	1./2.	29-32
4	Mit Teppichfliesen intensiv und variantenreich üben	1./2.	33-36
5	Kräftigung der Hauptmuskelgruppen an und mit Turnbänken	1./2.	37-40
6	Intensives Üben an 4 Stationen im Oval	1./2.	41-44
7	Spielen und Üben mit Zeitungen	2./3.	45-47
8	Seitenwechsel variantenreich gestalten	2./3.	48-51
9	Abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen mit Pylonen (Markierungskegel)	2./3.	52-54
10	Linienläufe und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen mit dem und am Tau	2./3.	55-57
11	Partnerübungen an parallel stehenden Bänken	2./3.	58-61
12	Balancieren und im Gleichgewicht bleiben	2./3.	62-65
13	Mit- und gegeneinander kleine Spiele spielen	2./3.	66-68
14	Abwechslungsreiches Üben an kleinen Kästen und Kastentreppen	2./3.	69-71
15	Mit Bierdeckeln variantenreich üben und spielen	2./3.	72-74
16	Üben von Hockwende und Rolle vorwärts an Turnbänken und Weichboden	2./3.	75-77

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
17	Partnerübungen mit Bällen	2./3.	78- 80
18	Vom Hockwenden über Linien zur Hockwende an Turnbänken	2./3.	81- 83
19	Hinauf und herunter an Stegen mit Kasten und Tauen	2./3.	84- 87
20	Stützkraft verbessern und Handstand vorbereiten	2./3.	88- 90
21	Drei Gruppen – drei Spiele in Variationen	2./3.	91- 93
22	Bewegungsaufgaben an waagerechten und senkrechten Matten	2./3.	94- 97
23	Vom Durchlaufen zum ersten Seilspringen	2./3.	98-100
24	Einzel- und Partnerübungen mit Stäben	2./3.	101-103
25	Spielen und kräftigen – eine Sportstunde ohne Geräte	3./4.	104-107
26	Ausdauerschulung an vier Stationen	3./4.	108-110
27	Mit Markierungskegeln und Bällen variantenreich spielen und üben	3./4.	111-113
28	Gruppenaufgaben mit und an Kastenteilen	3./4.	114-117
29	Von Schluss- und Grätschsprüngen zur Grätsche über den Bock	3./4.	118-121
30	In Dreiergruppen mit Stäben spielen und üben	3./4.	122-125
31	Bälle und Stäbe kombiniert anwenden	3./4.	126-128
32	Mit Gymnastikreifen vielseitig und abwechslungsreich üben und spielen	3./4.	129-132
33	Übungen zu dritt mit Medizinbällen	3./4.	133-136
34	Kräftigungsübungen in Vierergruppen an kleinen Kästen	3./4.	137-140
35	Der Ball im Mittelpunkt: werfen und prellen in Variationen	3./4.	141-143
36	Ball und Reifen kombiniert anwenden	3./4.	144-147
37	Von Ganzkörperübungen zur Akrobatik	3./4.	148-151
38	Fitnessstudio Sporthalle – Partnerübungen	3./4.	152-154
39	Stationsbetrieb mit Bällen	3./4.	155-157
40	Turnbänke „über Kopf“ – Sammeln neuer Bewegungserfahrungen	3./4.	158-160

1 Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

„45 Minuten Sport“ – geht das überhaupt oder ist es vertane Zeit?

Der ganz normale Sportunterricht in der Grundschule findet nach wie vor wie die meisten Pflichtstunden in den anderen Unterrichtsfächern auch in Einzelstunden statt.

Viele Sportlehrkräfte klagen häufig darüber, dass sie sich gehetzt fühlen und unter Zeitdruck leiden, weil von einer 45-minütigen Sportstunde viel Zeit für andere vorbereitende und organisatorische Dinge aufgewendet werden muss.

Aussagen wie „In Einzelstunden kann es ja passieren, dass man kaum Zeit in der Sporthalle verbringt. Besonders Sportarten mit aufwändigen Aufbauten oder Aufwärmarbeit bieten sich nicht an! Auch kognitive Phasen sind fast unmöglich, da sie ja zusätzlich Bewegungszeit klauen ...“, also muss man gut planen und eine gute Organisation haben, um mit einer Lerngruppe eine effektive Einzelstunde durchzuführen.“

Tipp: Wenn die Sporthalle sich auf dem Schulgelände befindet, sollte der Sportunterricht in der Grundschule einstündig erfolgen. Die Vorteile von Einzelstunden im Sportunterricht der Grundschule werden in Kapitel 4. – Einzelstunden sind besser als Doppelstunden – ausführlich erklärt und dargestellt.

Natürlich muss man von den zur Verfügung stehenden 45 Minuten erfahrungsgemäß 10 bis 15 Minuten abziehen. Verlustzeiten entstehen dadurch, weil ...

- man sich nach dem Klingeln vor der Sporthalle trifft und dann gemeinsam hineingeht;
- evtl. die Umkleieräume erst durch den Sportlehrer aufgeschlossen werden müssen;
- manche Kinder wenig und andere viel Zeit zum Umziehen und Bereitmachen benötigen;
- sich manchmal der Beginn des Sportunterrichts verzögert, weil auf die säumigen Kinder gewartet werden muss;
- eine Anwesenheitskontrolle durchgeführt wird;
- manchmal „kleine Probleme“ kurz besprochen werden müssen;
- evtl. Disziplinschwierigkeiten erst behoben/besprochen werden müssen;
- manche Schüler ihre Sportsachen vergessen haben etc.;
- Ansagen für die Organisation getroffen werden müssen;
- die vorherige Stunde überzogen worden ist;
- der Sportlehrer oder auch die Schüler nicht immer pünktlich zum Klingeln an der Sporthalle eintreffen, das trifft immer dann besonders zu, wenn es sich um 5 Minuten Pausen handelt.

Von einer 45-minütigen Unterrichtsstunde verbleiben in der Regel nur ca. 24 Minuten als mögliche Nettobewegungszeit (51 %).

Um die verbleibende Zeit effektiv zu nutzen, ist es wichtig und notwendig, dass der Sportlehrer seinen Unterricht sorgfältig plant und auch durchführt. Geräte und benötigte Materialien sind evtl. schon vorher rechtzeitig bereitzustellen. Geräteinsatz und -aufbau sind klar zu strukturieren. Übungsmöglichkeiten und -wege sind so zu organisieren, dass die Bewegungszeiten jedes einzelnen Schülers möglichst ausgedehnt werden.

Natürlich ist es nicht ganz einfach, die o.g. Punkte in einer Einzelstunde zu verwirklichen. Der Sportlehrer muss versuchen, mit viel Erfahrung, fachlicher Kompetenz und pädagogischem Geschick diese Herausforderungen zu meistern. Die Fragen der Mädchen und Jungen, Stunden oder schon am Tag vorher: „Was machen wir im Sport?“ ist die beste Bestätigung.

Dieses Buch nennt Hinweise, gibt Tipps und veranschaulicht mit viel Praxis und kompletten Stundenbildern, wie es möglich ist, auch in Einzelstunden effektiv Sport zu unterrichten und den Mädchen und Jungen einen interessanten und abwechslungsreichen Sportunterricht anzubieten.

Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht Ihnen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

2 Sportunterricht in der Grundschule

Am Sportunterricht der Grundschule nehmen prinzipiell alle Mädchen und Jungen im Rahmen der Schulpflicht teil.

Man spricht heute vom Doppelauftrag des Schulsports. Im Hinblick auf den Doppelauftrag ist ein Sportunterricht dann erzieherisch zu nennen, wenn mit ihm sowohl Bewegungsbildung (Erziehung zum Sport) als auch Allgemeinbildung (Erziehung durch Sport) intendiert wird.¹

- Der Sport in der Schule findet mehrstündig pro Woche mit verpflichtender Teilnahme statt.²
- Für den Sportunterricht in der Primarstufe werden einheitlich drei Wochenstunden veranschlagt, die als Einzelstunden angeboten werden sollten.³

In den Sportstunden werden die Mädchen und Jungen mit den verschiedenen curricular ausgewiesenen Sport- und Bewegungsangeboten vertraut gemacht, die in Bewegungsfeldern / Erfahrung- und Lernfeldern / Lernbereichen etc. zusammengefasst sind, z.B.

1. Spielen – 2. Turnen und Bewegungskünste – 3. gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung – 4. Laufen, Springen, Werfen – 5. Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen – 6. Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten – 7. Miteinander kämpfen und Kräfte messen.⁴

Wenn sich die Turn-/Sporthalle auf dem Schulgelände befindet und ohne weite Wege schnell erreicht werden kann, sollte der Sportunterricht immer in Einzelstunden durchgeführt werden – weitere Erläuterungen und wissenschaftliche Erkenntnisse dazu in Kapitel 4: Einzelstunden sind besser als Doppelstunden.

Schüler schätzen ihren Sportunterricht insgesamt sehr positiv ein, wobei das Verbessern der eigenen Leistungsfähigkeit – im Sinne von gesund und fit sein oder werden und das Lernen von neuen Sportarten oder Bewegungsfertigkeiten für die außerschulischen Sportaktivitäten besonders wichtig ist.

In den Augen der Schüler solle der Sportunterricht die „Gesundheit und Fitness fördern“ (88 % wichtig bis sehr wichtig), zur „Verbesserung der sportlichen Leistung“ beitragen (80 %), „Ausgleich zu anderen Fächern schaffen“ und „Fairness im Umgang miteinander“ fördern (je 77 %) und „Neues aus dem Sport zeigen“ (75 %).⁵

Schüler, 4. Klasse: *„Ohne Sport ist man nicht gut in der Schule. Man muss sich austoben können, dann wird mein Kopf freier. Ich fände es gut, wenn es mehr Sport geben würde.“*

¹ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 13

² Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 6

³ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 37

⁴ Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1-4 – Sport

⁵ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 112

2 Sportunterricht in der Grundschule

Schüler, 4. Klasse: *„Die Kinder sind mehr ausgelassen, weil sie toben dürfen. Und laut sprechen dürfen, vielleicht auch mal schreien, wobei das die meisten nicht machen; ich jedenfalls nicht. Wenn wir in Deutsch in der Klasse sitzen, dann merkt man schon, dass die den Sport lieber mögen, weil sie auch was sagen dürfen.“*⁶

Kinder im Grundschulalter sind besonders bewegungs-, risiko- und experimentierfreudig, deshalb müssten gerade in dieser Altersstufe verstärkt fachlich qualifizierte Lehrkräfte den Sportunterricht erteilen.⁷

Laut Sprint-Studie wird der Sportunterricht an Grundschulen aber zu 50 % „fachfremd“ erteilt. Das ist nicht nur bedauerlich, sondern hat auch weitreichende Auswirkungen auf die zukünftige sportlich-motorische Entwicklung dieser Kinder. Gerade in den 3. und 4. Klassen könnten unter fachkundiger Anleitung vielfältige und neue Bewegungserfahrungen vermittelt werden, die wiederum als Grundlage für schwierigere Bewegungsfertigkeiten und andere Sportarten dienen könnten.

Die genannten Punkte machen deutlich, dass der Sportunterricht in der Grundschule ganz besondere und wichtige Aufgaben zu erfüllen hat. Schulleitungen und natürlich die Sportlehrer vor Ort sollten sich diesen Herausforderungen stellen und versuchen, sie möglichst zu erfüllen.

Dieses Buch veranschaulicht die praktische Umsetzung und zeigt konkrete Wege auf, wie Einzelstunden im Schulalltag interessant, abwechslungsreich und intensiv gestaltet werden können.

⁶ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 228

⁷ Lütgeharm, R.: Sport fachfremd unterrichten, S. 9

3 Jede zweite Sportlehrkraft unterrichtet fachfremd

In den meisten Fällen wird der Sportunterricht an Grundschulen fachfremd erteilt, d.h. es sind keine „Fachleute“ vorhanden, die die vorgesehenen zwei bis drei Sportstunden pro Woche unterrichten können. In der Regel muss dann die Klassenlehrerin oder eine andere Lehrkraft, die „ganz sportlich ist“ und sich für fähig hält und sich „das“ zutraut, den Sportunterricht übernehmen.

Aufgrund des Klassenlehrerprinzips in der Grundschule ist der fachfremd unterrichtende Anteil in dieser Schulform am höchsten, d.h. konkret – es gibt viele Schüler, die im Laufe ihrer vier Grundschuljahre nie von einem ausgebildeten Sportlehrer unterrichtet werden.¹

Fazit: Die Versorgung mit Sportlehrkräften ist eher eine absolute Ausnahmeerscheinung. An den Grundschulen unterrichtet im Schnitt jede zweite Sportlehrkraft fachfremd.

Sport fachfremd zu unterrichten ist das schwerste Fach, da die Schüler nicht an ihrem festgelegten Platz sitzen, sondern alle in Bewegung sind und sich frei oder mit und an Geräten betätigen.

Sport ist sehr spezifisch und deshalb auch komplex, da neben der fachspezifischen Ebene auch Sicherheitsbestimmungen hinzukommen. Man muss sich damit auskennen, um evtl. Gefahrenmomente richtig einzuschätzen bzw. zu erkennen und sie durch geeignete Maßnahmen abzustellen.

Die folgenden exemplarisch genannten Beispiele verdeutlichen und konkretisieren die o.g. Punkte

- Welche **methodische Übungsreihe** ist sinnvoll, um vielen Schülern das Erfolgserlebnis der Grätsche über den Bock zu ermöglichen (Abb. 1-3);



Abb. 1



Abb. 3

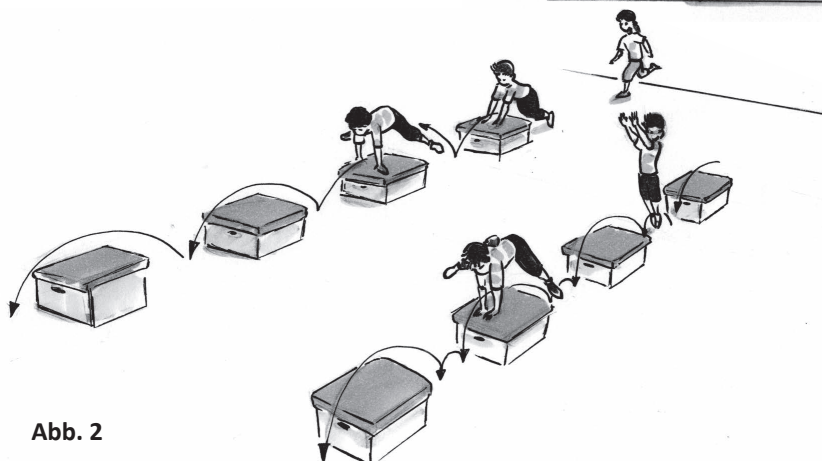


Abb. 2

¹ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 39

3 Jede zweite Sportlehrkraft unterrichtet fachfremd

- welche Möglichkeiten gibt es, um Großgeräte anders zu nutzen und **zu einer Bewegungslandschaft** zusammenzustellen (Abb. 4);

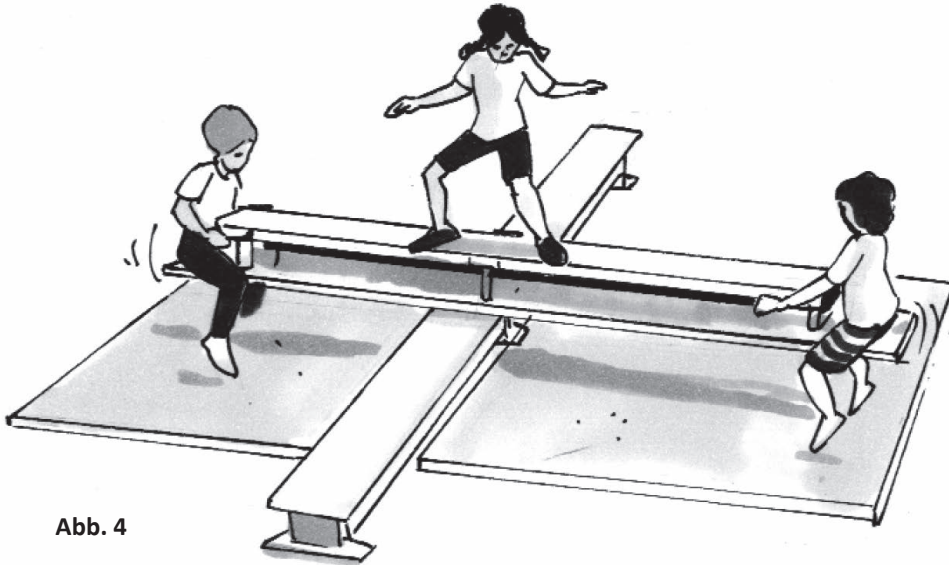


Abb. 4

- welche Tipps sind hilfreich und helfen Schülern, ihre **Wurftechnik beim Schlagballwurf** zu verbessern usw. (Abb. 5).

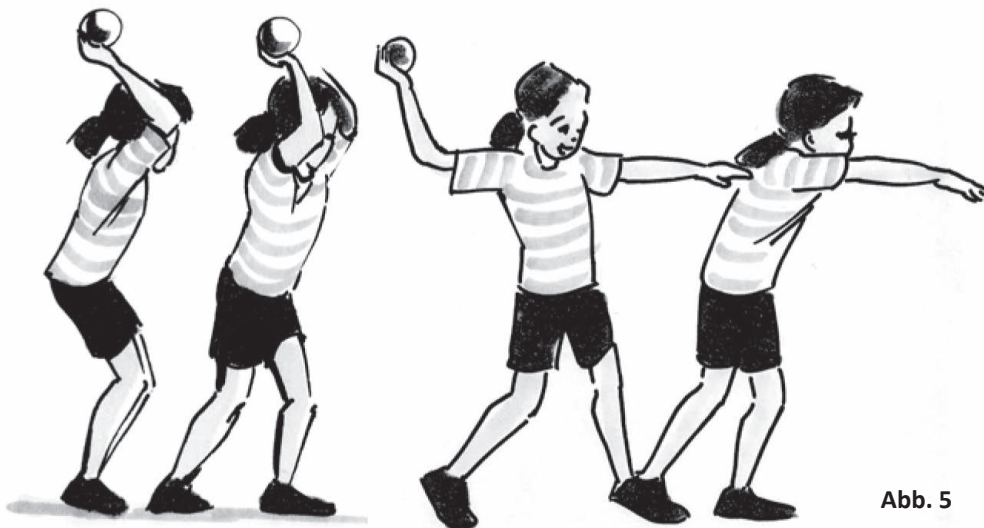


Abb. 5

Der Rechtshänder führt mit dem gehaltenen Ball über Kopf eine Vierteldrehung rechts aus, wobei der rechte Fuß nur leicht mit dreht, während der linke Fuß angehoben und mit dem Fußballen vor dem Körper neu aufgesetzt wird, sodass jetzt die linke Körperseite in Wurfrichtung (zur Wand) zeigt. Durch die Vierteldrehung wird die Wurfarmschulter rückgenommen, und die rechte Wurfhand gelangt hinter den Ball, während die linke Hand nur noch Haltefunktion hat (umfasst den Ball von vorn). Aus dieser Haltung wird der Ball gegen die Wand geworfen.

Da die Mädchen und Jungen in diesem Alter ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis haben, besonders risiko- und experimentierfreudig sind und gute Voraussetzungen für das Lernen neuer Bewegungsfertigkeiten bzw. Kennenlernen neuer Sportarten mitbringen, ist es für eine „Sport fachfremd“ unterrichtende Lehrkraft besonders schwer, diesen Ansprüchen gerecht zu werden.

Unsicherheiten im fachlichen und organisatorischen Bereich sowie mangelnde Kenntnisse über eventuell zu treffende Sicherheitsmaßnahmen führen dazu, dass von einem abwechslungsreichen und intensiven Sportunterricht kaum gesprochen werden kann.²

Es reicht eben nicht aus, nur „Kleine Spiele“ und einfache Übungen anzubieten. Äußerungen der Schüler wie „bei der spielen wir nur“ oder „bei der macht Sport keinen Spaß“ veranschaulichen diese fachlichen Mängel.

Da nun bekanntlich viele Lehrkräfte „Sport fachfremd“ unterrichten, werden in diesem Buch Hilfen aufgezeigt und Tipps gegeben, wie ...

- Einzelstunden grundlegend strukturiert, geplant, organisiert und durchgeführt werden;
- trotz des Zeitdrucks grundlegende Inhalte/Bewegungsformen angeboten und möglichst erfolgreich den Mädchen und Jungen vermittelt werden können;
- trotz des geringeren zeitlichen Umfangs durch einfache Übungsprogramme auch konditionelle und koordinative Fähigkeiten angesprochen und geschult werden können;
- auch in kürzeren Bewegungszeiten neue Bewegungserfahrungen mit und durch die sog. Grundtätigkeiten sowie durch den Einsatz von Hand- und Kleingeräten ermöglicht werden;
- auch ohne umfangreichen Geräteeinsatz interessante und abwechslungsreiche Sportstunden organisiert werden können;
- dem „Sport fachfremd“ unterrichtenden Kollegen durch klare Strukturen, einfache Organisationsformen und Hinweise zur Sicherheit „Mut gemacht“ werden kann;

... und wie insbesondere der Übergang (das Stundengelenk) zwischen den einzelnen Stundenteilen organisatorisch gut gelöst werden kann, damit wenig Zeitverlust auftritt.

Das Symbol  veranschaulicht das Stundengelenk.

² Lütgeharm, R.: Grundschule – Sport fachfremd unterrichten, S. 9

4 Einzelstunden sind besser als Doppelstunden

Immer wieder wird grundsätzlich darüber diskutiert, ob es besser ist, Sportunterricht in Einzelstunden oder Doppelstunden durchzuführen.

Folgende Meinungen werden dabei immer wieder vertreten...

- „In Doppelstunden haben die Schülerinnen und Schüler viel mehr Bewegungszeit, weil das lästige Umziehen prozentual nicht so viel der Unterrichtszeit raubt.“
- „In Einzelstunden kann es ja passieren, dass man kaum Zeit in der Sporthalle verbringt.“
- „Wobei ich gerade bei Sport auch drei Einzelstunden durchaus sinnvoll finde. Hier kommt es sicher auf den Weg zur Turnhalle an. Bei uns dauert das nur 1 Minute. Und da ist es gerade für sehr aktive Kinder doch ganz gut, dass an 3 von 5 Tagen Sport ist.“

Welche Überlegungen und Erfahrungen kann man hinter diesen Aussagen vermuten? Natürlich fühlt sich der Sportlehrer vor Ort bei Einzelstunden häufig auch unter Druck und Zeitnot, weil nur insgesamt 45 Minuten zur Verfügung stehen und alles „vorausschauender“, konkreter geplant und auch praktisch umgesetzt werden muss. Aus der eigenen Erfahrung weiß ich aber auch, dass man sich bei Doppelstunden rein gefühlsmäßig einfach mehr Zeit lässt, weil es ja nicht so darauf ankommt usw..

- Genauere Angaben dazu finden Sie in Kapitel 6: **Bewegungszeit in Einzelstunden und Maßnahmen zur Optimierung.**

Den Sportunterricht der Woche in drei Einzelstunden zu erteilen, ist durchaus sinnvoll, weil die Mädchen und Jungen an drei von fünf Tagen eine sportliche Einheit absolvieren. Wobei natürlich immer die jeweiligen örtlichen Voraussetzungen zu beachten sind, d.h. immer dann, **wenn die Sporthalle auf dem eigenen Schulgelände liegt und schnell zu erreichen ist, sollte der Sportunterricht in Einzelstunden stattfinden.**

Entscheidend ist, wie Sportstunden inhaltlich genutzt werden und in wieviel Einheiten pro Woche der zur Verfügung stehende Stundenumfang aufgeteilt werden kann. **Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist nicht so sehr das gesamte Zeitbudget ausschlaggebend, sondern viel mehr die Häufigkeit der Belastungseinheiten pro Woche** (Hollmann/Hettinger 1990, 120; Mellerowicz/Meller 1984, 40f.).

In der Regel kann man davon ausgehen, dass der Sportunterricht an Grundschulen in folgenden Formen stattfindet:

- einmal (eine Doppelstunde),
- zweimal (eine Doppelstunde und eine Einzelstunde),
- dreimal (drei Einzelstunden).

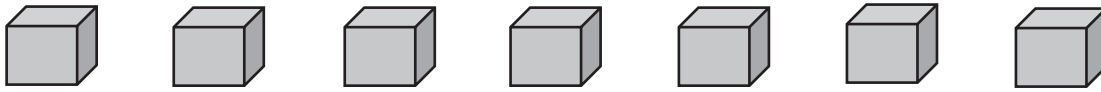
Wie stehen also die Chancen für ein erfolversprechendes Sich-Bewegen, Belasten, Üben und Trainieren?

In drei Einzelstunden pro Woche kann die körperliche Verfassung bei nicht hochtrainierten Schülerinnen und Schülern deutlich verbessert werden. Das trifft auf die Schulen zu, die ihr dreistündiges Angebot in Einzelstunden splitten.¹

¹ Frey, G./Hildenbrandt E.: Einführung in die Trainingslehre, S. 101

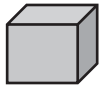
4 Einzelstunden sind besser als Doppelstunden

Abhängigkeit des Trainingszustandes von den Trainingsabständen²



Tägliches Training: **sehr (zu) kurze Pausen**

Die Abstände sind zu kurz, die Wiederherstellung bleibt unvollständig: „Übertraining“. Im Grundschulbereich sowieso nicht zu verwirklichen.



Wöchentliches Training: **sehr (zu) lange Pausen**

Die Abstände zwischen den „Reizsetzungen“ sind zu lang, so würde es bei einer Doppelstunde Sportunterricht aussehen. Man tritt auf der „Stelle“ – keine Leistungsverbesserung!



Training für jeden zweiten Tag: **für Schüler optimale Pausen!**

Für den normalen Schüler und den „Durchschnittssportler“ wäre es ideal, wenn pro Woche drei bis vier Trainingseinheiten (Reizsetzungen) absolviert würden. Bei drei Einzelstunden Sportunterricht in der Grundschule und gleichmäßiger Verteilung in der Woche, kommt man diesem Idealfall schon sehr nahe. Langfristig kann man so seine körperlich-motorische Leistungsfähigkeit verbessern.

Um den Sportunterricht schon in der Grundschule zu effektiveren und langfristiger auch eine Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit insgesamt zu erreichen, sollten folgende Punkte beachtet und berücksichtigt werden:

- Die Aufteilung der pro Woche zur Verfügung stehenden Sportstunden in Einzelstunden ist dringend erforderlich, da der Abstand zwischen den einmalig durchgeführten Doppelstunden im Wochenrhythmus zu groß ist.
- Wenn möglich sollten die Sportstunden gleichmäßig über die gesamte Woche verteilt werden, z.B. Montag, Mittwoch und Freitag. Natürlich hängt dies u.a. von der Stundenplangestaltung insgesamt und von der Einsetzbarkeit der Sportlehrkraft bzw. der Verfügbarkeit der Sporthalle ab.
- In jeder Sportstunde muss gezielt „belastet“ werden, d.h. es müssen gleichermaßen der Kreislauf beansprucht, aber auch die Hauptmuskelgruppen angesprochen werden, damit langfristig eine Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit eintritt.

Die in diesem Buch aufgeführten Stundenbeispiele veranschaulichen, dass es auch bei einem Zeitumfang von evtl. nur 25 – 30 Minuten pro Schulstunde möglich ist, die Schüler zu belasten und einen intensiven Sportunterricht zu organisieren.

Jeder Schulleiter bzw. Sportlehrer sollte sich unter Beachtung der o.g. Punkte dafür einsetzen, dass der Sportunterricht in der Grundschule trotz des geringeren Zeitumfangs in Einzelstunden durchgeführt wird, weil die Schüler so über die Woche verteilt drei sportlich-motorische Belastungen (Reizsetzungen) erfahren.

² Frey, G./Hildenbrandt E.: Einführung in die Trainingslehre, S. 108

5 Qualität und Effektivität von Sportstunden

Was macht eigentlich einen guten Sportunterricht aus? Wonach und wie lässt sich seine Qualität beurteilen? Wo kann man ansetzen, um sie wirksam zu verbessern?

Die Frage nach der Qualität von Sportunterricht ist bei genauerer Betrachtung schwerer zu beantworten, als es auf den ersten Blick erscheint, weil eben immer nur Teilaspekte der Qualität evaluiert werden können.

Der Sportunterricht umfasst neben der eigentlichen Qualität der Unterrichtsprozesse auch deren Quantität (Lernzeit, Bewegungszeit, Lerngelegenheiten), sowie die Effizienz der Klassenführung und die Qualität des Lehr-Lern-Materials.

- **Pädagogisch anspruchsvoller, guter Sportunterricht ist immer auch ein übungsintensiver Sportunterricht.** Nur so lassen sich vollständige Lernprozesse von sog. Schnupperkursen unterscheiden.¹
- **Qualität im Sportunterricht liegt dann vor, wenn möglichst viele Schülerinnen und Schüler an sinnvoller Bewegung „dran sind“**, wenn sie ihr Verständnis, ihren Erfahrungshorizont vergrößern, ihre Fertigkeiten schulen und sich aktiv am Lernprozess beteiligen (Fend 2000, 57).²
- **Die Qualität des Sportunterrichts hängt in starkem Maße auch davon ab, wie groß die effektive Unterrichtszeit ist.**³

Jeder Sportlehrer meint zu wissen, was einen guten Sportunterricht ausmacht, z.B. interessante und abwechslungsreiche Bewegungsangebote, hohe Bewegungsintensität insgesamt und lange Bewegungszeiten der Schüler, individuelle Förderung und differenzierende Maßnahmen, aktive Teilhabe aller Schüler am Sportgeschehen usw..

Wenn man sich aber selbst kritisch hinterfragt, ob der ganz normale Sportunterricht diesen Anforderungen gerecht wird, muss man schnell einige Einschränkungen machen. Folgende Faktoren können evtl. zur Minderung der Qualität des Sportunterrichts führen, z.B. alltägliche Probleme wie die Klassengröße, heterogene Lerngruppen (Inklusion), mangelnde motorische Voraussetzungen der Schüler, Hallenausstattung, Lärmbelästigung durch Doppelbelegung der Sporthalle und manchmal sicher auch das undisziplinierte Verhalten und evtl. die mangelnde Motivation (in der Grundschule wohl eher nicht zu beobachten).

Die mangelnde Versorgung mit Sportfachlehrkräften in der Grundschule wirkt sich natürlich auch auf die Qualität des Sportunterrichts aus. **Wie soll es denn gelingen, „multisportiv“ zu unterrichten**, d.h.

- den Mädchen und Jungen ungewöhnliche Bewegungserfahrungen zu ermöglichen,
Beispiel: Jonglieren mit Tüchern
- neue Bewegungsfertigkeiten zu vermitteln
Beispiel: Handstandabrollen unter erleichterten Bedingungen

¹ Wydra, G.: Qualitative und quantitative Aspekte des Sportunterrichts, S. 2

² Fend, Helmut: Qualität und Qualitätssicherung im Bildungswesen. In: Zeitschrift für Pädagogik 41. Beiheft (2000), S. 55-72

³ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 136

5 Qualität und Effektivität von Sportstunden

- und an viele Sportarten heranzuführen,
Beispiel: Einradfahren

wenn nur wenig Sach- und Fachkenntnis vorhanden ist.

Was sind „gute Sportstunden“ im Sinne der Schüler?

Altersübergreifend sind folgende Punkte genannt worden, die für „gelungene Sportstunden“ stehen:

- eröffnen Erfolgserlebnisse und Könnenserfahrungen;
- ermöglichen Mitbestimmung;
- bieten so viel Bewegung wie möglich und so viele Gespräche wie nötig;
- vermitteln transparente Ziele;
- erhalten den Spannungsgrad (Abwechslung vs. Monotonie);
- bieten auch außergewöhnliche Sportarten (z.B. Trampolin, Badminton);
- fordern die Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft.⁴

Dr. Ulf Ebken nennt 10 Merkmale eines guten Sportunterrichts, die hier im Wesentlichen genannt werden.⁵

1. **Strukturiertheit (= klare Strukturierung des Lehr-Lernprozesses)**

Unterricht ist klar strukturiert, wenn ein „roter Faden“ für Lehrer und Schüler erkennbar ist. Ein Überblick über den Stundenverlauf kann einen sinnvollen Einblick in den Sinn und Zweck einer Unterrichtsstunde geben.

2. **Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit**

Voraussetzung für einen effektiven Unterricht ist eine straffe Unterrichtsplanung und -durchführung. Geräte und Unterrichtsmaterialien sind rechtzeitig bereit zu stellen.

3. **Lange Einbindung der SchülerInnen in motorische Aktivitäten**

(= Ausweitung des Anteils „echter“ Bewegungszeit der Schülerinnen und Schüler)

4. **Methodenvielfalt**

(= Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen und Vermittlung von Methodenkompetenz an die Schülerinnen und Schüler)

5. **Stimmigkeit der Ziele, Inhalte und Methoden**

Zwischen den Zielen, Inhalten und Methoden bestehen Wechselwirkungen. Es gibt keine Ziele „an sich“, sondern immer nur in Bezug auf bestimmte Inhalte und bestimmte Methoden. Es gibt auch keine Methoden „an sich“, sondern immer nur „eingewickelt“ in bestimmte Aufgaben, welche die Lehrerin und die SchülerInnen lösen wollen oder sollen.

⁴ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 229

⁵ Ebken, U.: Gütekriterien des Sportunterrichts – in sportpaedagogik-online.de 2003

6. Unterrichtsklima

(= Schaffung einer lernförderlichen, positiven Arbeitsatmosphäre)

Ein positives Unterrichtsklima ist für den Erfolg des Sportunterrichts von zentraler Bedeutung, Angst vor Misserfolgen oder einer Blamage, fehlende gegenseitige Rücksichtnahme führen zu Bewegungsblockaden und eine Verweigerung des Sporttreibens.

7. Sinnstiftende Unterrichtsgespräche

(= Vermittlung zwischen Lehrplan und Schülerinteressen durch zielgerichtete Fragestellungen)

- den Schülern erlauben, eigene Interessen in den Sportunterricht einzubringen. Sie haben besonders im Sportunterricht eine Gelenkfunktion zwischen Bewegungsaktivität, Feedback und verdeutlichen die Unterrichtsstruktur.

8. Förderhaltung

(= Orientierung am individuellen Lernstand, Ermutigung zum Lernen und Vermittlung von Lernstrategien)

Mit Förderung ist nicht nur die Förderung leistungsschwacher Schüler gemeint, für die der sonderpädagogische Förderbedarf festgestellt ist; vielmehr ist Förderung für alle Schüler in allen Schulformen und Niveaustufen notwendig, da es keine homogenen Lerngruppen gibt.

9. Schüler-Feedback

(= regelmäßige Nutzung von Schülerrückmeldungen für die Planung und Durchführung des Unterrichts)

10. Leistungserwartungen und -kontrollen

(= Transparenz der den Schülern vermittelten bzw. zwischen Lehrer und Schülern ausgehandelten Lernerwartungen und Leistungsrückmeldungen)

Natürlich müssen aber auch immer der Schulalltag und die damit einhergehenden alltäglichen Belastungen bzw. Beanspruchungen der Lehrkräfte, z.B. Fachlehreinsatz, Klassen- und Raumwechsel, Gespräch mit Kollegen über Schüler, sich Einstellen auf die neue Lerngruppe/Klasse, Sportsachen mitnehmen, Halle evtl. vorbereiten, Geräte schon bereitstellen, Schüler warten schon ungeduldig vor der Sporthalle usw. gesehen werden.

Insbesondere in den Einzelstunden Sport ist schon viel erreicht, wenn einige der hier genannten 10 Merkmale im Schulsportalltag erreicht werden, z.B. die Punkte 1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 8 in jeder Stunde erkennbar sein sollten und in den Stundenbildern dieses Buches meistens berücksichtigt werden.

Überlegungen und Vorschläge sind gut, in erster Linie ist die Qualität des Sportunterrichts aber abhängig von der Aus- und Fortbildung der Sportlehrer, von ihrer Einstellung und ihrem alltäglichem Engagement.

Die Verantwortung für einen guten Sportunterricht trägt letztlich immer der einzelne Sportlehrer vor Ort.