

5.-7. Schuljahr

Rudi Lütgeharm

Einzelstunden Sport

40 Stundenbilder für 45 Minuten



intensiv &
abwechslungsreich

Bewegungszeiten
erweitern

Tipps & Hinweise
zur Organisation

sofort
umsetzbar

Spielen • lernen
• üben • kräftigen



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Einzelstunden Sport Sekundarstufe I

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

Bestell-Nr. P11 781

ISBN: 978-3-95686-384-4

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. Stundenbilder 1-40 – nach Schwerpunkten geordnet Kleine Spiele / Fitness- und Circuittraining / Kräftigung der Hauptmuskelgruppen / Koordination und Kondition schulen / Bewegungsfertigkeiten lernen und üben	4 - 5
2. Vorwort „45 Minuten Sport“ – geht das überhaupt oder ist es vertane Zeit?	6
3. Sportunterricht in der Sekundarstufe I Teilnahme, Anzahl der Sportstunden, Fachkräfte, Vertretung und Ausfall, Erfahrungs- und Lernfelder	7 - 10
4. Qualität von Sportstunden Übungsintensiver Sportunterricht, Fachkompetenz der Sportlehrer, Einschätzung der Schüler, 10 Merkmale	11 - 13
5. Bewegungszeiten in Einzel- und Doppelstunden Die „echte Bewegungszeit“ in einer Einzelstunde liegt prozentual höher als in einer Doppelstunde	14 - 15
6. Einzelstunden sind besser als Doppelstunden Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist nicht so sehr das gesamte Zeitbudget ausschlaggebend, sondern viel mehr die Häufigkeit der Belastungseinheiten pro Woche	16 - 18
7. Hinweise zur Umsetzung der Stundenbilder Thema, Aufbau, Stundenteile, Stundengelenke	19 - 21

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 – Einzelstunden Sport, Kohl Verlag Kerpen 2015
- Lütgeharm, R.: Sportstunden schnell organisieren, Band 1: Hand- & Kleingeräte, Kohl Verlag Kerpen 2014
- Lütgeharm, R.: Kleine Spiele im Sportunterricht, Kohl Verlag Kerpen 2011
- Lütgeharm, R.: Sekundarstufe I –Sport fachfremd unterrichten, Kohl Verlag Kerpen 2011
- Lütgeharm, R.: Fit wie die Profis: Zirkeltraining praktisch umsetzen, Kohl Verlag Kerpen 2010
- Lütgeharm, R.: Kein Leerlauf im Sportunterricht, Kohl Verlag Kerpen 2010
- 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
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen: Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I
- Wydra, G.: Qualitative und quantitative Aspekte des Sportunterrichts, Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes, Saarbrücken 2008

Stundenbilder 1 bis 40 in der Übersicht

Kleine Spiele / Fitness- und Circuittraining / Kräftigung der Hauptmuskelgruppen / Koordination und Kondition schulen / Bewegungsfertigkeiten lernen und üben

Aufgrund der großen Vielfalt und Komplexität der anschaulich beschriebenen 40 Stundenbilder hat es sich bewährt, die einzelnen Stundenbeispiele Themenschwerpunkten/Inhalten zuzuordnen, wobei sich natürlich auch Überschneidungen und Wechselbeziehungen ergeben.

Diese Zuordnung soll es dem Sportlehrer vor Ort erleichtern, ganz bestimmte Ziele und fachliche Schwerpunkte schneller zu finden und umzusetzen. Die 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, der zu leistende Geräteaufbau und die vorgeschlagene Organisationsform von den Schülern seiner Klasse zu schaffen ist.

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
	<i>Kleine Spiele</i>		
1	Kraft- und Gewandtheitsspiele zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen	5./6.	22-24
2	Verbessern der Spielfähigkeit – Werfen und Fangen spielerisch anwenden	5./6.	25-26
3	Spielen in Gruppen mit- und gegeneinander	5./6.	27-29
4	„Völkerball“ variieren – alle spielen mit	6./7.	30-32
5	Spielerisch die Schnelligkeits- und Laufausdauer schulen	5./6.	33-35
	<i>Fitness- und Circuittraining</i>		
6	Zu zweit zur gleichen Zeit – Circuittraining an 6 Stationen	7./8.	36-39
7	Circuittraining mit Handgeräten	5./6.	40-42
8	Circuittraining an 5 Stationen	6./7.	43-46
9	Fitnessübungen mit dem Stab in Partnerform	6./7.	47-49
10	Turnmatten als Fitness- und Trainingsgerät	5./6.	50-52
11	Fitness an und mit Kastenteilen verbessern	6./7.	53-56
	<i>Kräftigung der Hauptmuskelgruppen</i>		
12	Es geht auch ohne Geräte – mit dem Partner macht es noch mehr Spaß	5./6.	57-60
13	Intensives Üben an kleinen Kästen	6./7.	61-64
14	Spielen, Üben, Kräftigen mit und an Weichböden	5./6.	65-68
15	Kräftigen und Laufen im Wechsel	5./6.	69-71
16	Kleine Kästen als Transportmittel	6./7.	72-74

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
17	Kräftigungsübungen mit Seitenwechsel	7./8.	75- 78
18	Kräftigen und Laufen an 4 Stationen im stetigen Wechsel	6./7.	79- 81
19	Kräftigen der Hauptmuskelgruppen an kleinen Kästen	6./7.	82- 85
20	Kräftigungsübungen mit Haushaltsrollen	5./6.	86- 88
21	Gruppenübungen zur Kräftigung an Turnbänken	7./8.	89- 92
22	Einzel- und Partnerübungen zur Kräftigung mit Laufübungen	7./8.	93- 96
	<i>Koordination und Kondition schulen / verbessern</i>		
23	Koordinationsschulung mit Joghurtbechern und Tennisbällen	5./6.	97-100
24	Interessantes und abwechslungsreiches Üben mit Handtüchern	5./6.	101-104
25	Koordinations- und Konditionsschulung an Gerätebahnen	7./8.	105-107
26	Zwei Handgeräte kombiniert anwenden – Pylone und Softbälle	5./6.	108-110
27	Seilspringen am Ort und mögliche Variationen	6./7.	111-113
28	Ausdauerschulung unter situativen Bedingungen an Geräten	5./6.	114-116
29	Schulen der Lauf- und Kraftausdauer an Gerätebahnen	5./6.	117-120
30	Koordinationsschulung mit Bällen und kleinen Kästen	6./7.	121-123
31	Partnerübungen mit Bällen	5./6.	124-126
	<i>Bewegungsfertigkeiten lernen und üben</i>		
32	Statische Akrobatik in Dreiergruppen	5./6.	127-129
33	Vom Druckwurf zu ersten Stoßübungen	6./7.	130-134
34	Von Einbein- und Mehrfachsprüngen zum Dreisprung	6./7.	135-138
35	Vom Hockwenden an der Bank zur Hockwende am Stützbarren	5./6.	139-141
36	Vom Stützen und Schwingen zur Kehre am Stützbarren	5./6.	142-145
37	Vom Nachhocken auf der Bank zur Hocke über den Bock	6./7.	146-149
38	Handstandabrollen üben und festigen	5./6.	150-153
39	Vorbereiten der Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand in Dreiergruppen	6./7.	154-156
40	Handstützüberschlag üben und festigen	6./7.	157-160

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

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

Der ganz normale Sportunterricht im Sekundarbereich I findet, wie die meisten Pflichtstunden in den anderen Unterrichtsfächern auch, häufig 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! Hierbei darf aber nicht vergessen werden, dass der Sportlehrer Schüler der Sekundarstufe I aufgrund ihrer körperlichen Voraussetzungen ganz gezielt in den Geräteauf- und Geräteabbau einbeziehen kann. Auch kognitive Phasen sind nur begrenzt möglich, da sie ja zusätzlich Bewegungszeit klauen..., also muss man gut planen und eine gute Organisation haben, um mit einer Lerngruppe eine effektive Einzelstunde durchzuführen.“

Tipps: Wenn sich die Sporthalle auf dem Schulgelände befindet, sollte der Sportunterricht in der Sekundarstufe I einstündig erfolgen. Die Vorteile von Einzelstunden im Sportunterricht werden in Kapitel 6 – 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 Schüler wenig und andere viel Zeit zum Umziehen und Bereitmachen benötigen;
- sich manchmal der Beginn des Sportunterrichts verzögert, weil auf die säumigen Schüler 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 bereit zu stellen. Geräteinsatz, -aufbau sind klar zu strukturieren und unter Einbeziehung der Schüler durchzuführen. 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, pädagogischem Geschick und auch mit Unterstützung/Einbeziehung der Schüler diese Herausforderungen zu meistern.

Dieses Buch nennt Hinweise, gibt umsetzbare 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 dieser Altersstufe einen interessanten und abwechslungsreichen Sportunterricht anzubieten.

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

Rudi Lütgeharm

3 Sportunterricht in der Sekundarstufe I

Teilnahme, Anzahl der Sportstunden, Fachkräfte, Vertretung und Ausfall, Erfahrungs- und Lernfelder

Teilnahme am Sportunterricht

Der Sportunterricht versammelt prinzipiell alle Kinder und Jugendlichen im Rahmen der Schulpflicht durchgängig in allen Jahrgangsstufen pflichtgemäß zur Teilnahme an den verschiedenen curricular ausgewiesenen Sport- bzw. Bewegungsangeboten.¹

Anzahl der Sportstunden

Der Sportunterricht in der Schule findet mehrstündig pro Woche statt. Man kann davon ausgehen, dass der Sportunterricht an Schulen im Sekundarbereich dreistündig erfolgt, wobei es aber Unterschiede in der Gewichtung in den einzelnen Jahrgängen geben kann – siehe hierzu auch Kapitel 6: Einzelstunden sind besser als Doppelstunden.

Schüler schätzen den Sportunterricht

Es ist festzuhalten, dass der Sport insgesamt für die Heranwachsenden als wichtiger Bereich ihres Alltags geschätzt wird. Dabei wird der Sportunterricht von nahezu zwei Dritteln aller Schüler für wichtig erachtet, lediglich 13 % erklären ihn für vollkommen unwichtig.²

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 sind.

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 %).³

Ältere Schüler schätzen vor allem die kompensatorische Wirkung des Sports im „kognitiven“ Schulalltag. Häufig fühlen sich die Schüler im Sportunterricht wohler (trifft vor allem für Jungen zu) als im anderen Unterricht. Der Sportlehrer gilt auch als nicht so streng, sondern wird eher freundlicher und kameradschaftlicher eingeschätzt.

Fachkräfte oder fachfremder Einsatz

Aufgrund des Klassenlehrerprinzips wird in 40 % aller Grundschulen mehr als 50 % des Sportunterrichts fachfremd unterrichtet. In der Hauptschule lässt sich ebenfalls ein hoher Anteil an Lehrern finden, die fachfremd Sport unterrichten. In den Sekundar- und Mittelschulen sowie in Gymnasien stellt der fachfremde Einsatz dagegen eher eine Ausnahme dar.⁴

Man kann daraus folgern, dass der Sportunterricht in der Sekundarstufe insgesamt eine gute Qualität aufweist, weil er von professional ausgebildeten Sportlehrkräften erteilt wird.

¹ Sportunterricht in Deutschland – Sprint Studie S. 5

² Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 141

³ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 112

⁴ Sportunterricht in Deutschland – Sprint Studie S. 93

Vertretung und Unterrichtsausfall

Wenn der Sportlehrer krankheitsbedingt ausfällt, stellt die Vertretung in der Grundschule kein großes Problem dar. In allen anderen Schultypen kommt es mehrheitlich dazu, dass statt Sportunterricht ein anderes Fach unterrichtet oder der Schulsport ersatzlos gestrichen wird.⁵

Insgesamt wird bei Abwesenheit der Sportlehrkraft nur jede dritte Sportstunde adäquat vertreten. Jeder Schulleiter sollte es als eine wichtige Aufgabe ansehen, den Unterrichtsausfall im Sport zu vermeiden. Evtl. lassen sich Klassen zusammenlegen und eine zusätzliche Aufsichtsperson bereitstellen.

Manchmal ist auch ein Lehrerwechsel möglich, sodass die Sportstunde von einer anderen Sportfachkraft übernommen wird, während deren Stunde im Klassenraum vertreten wird.

Bei gutem Willen und kollegialer Bereitschaft gibt es manchmal Möglichkeiten, den Ausfall im Sportunterricht zu verringern. Ein qualitativ guter und regelmäßiger Sportunterricht trägt auch viel zur positiven Außendarstellung der Schule bei.

Bildungsbeitrag des Faches Sport

Der Sportunterricht leistet einen nicht austauschbaren Beitrag zur Bildung und Erziehung.

Sportunterricht soll die Einsicht vermitteln, dass sich kontinuierliches Sporttreiben, verbunden mit einer gesunden Lebensführung, positiv auf ihre körperliche, soziale, emotionale und geistige Entwicklung auswirkt.⁶

Im Fach Sport steht das Sich-Bewegen im Mittelpunkt. Der praktische Sportunterricht muss so gestaltet werden, dass bei allen Kindern und Jugendlichen die Freude an der Bewegung sowie am individuellen und gemeinschaftlichen Sporttreiben geweckt, erhalten und vertieft wird.

Erfahrungs- und Lernfelder / Bewegungsfelder und Sportbereiche

In den Sportstunden werden die Mädchen und Jungen mit den verschiedenen curricular ausgewiesenen Sport- und Bewegungsangeboten vertraut gemacht.

Die Klassen bzw. Lerngruppen aller Schulformen der Sekundarstufe I sind in der Regel heterogene, weil bei der Schullaufbahnentscheidung hauptsächlich die kognitiven und weniger die motorischen Leistungen der Schüler von Bedeutung sind. Unterschieden in den motorischen Fähigkeiten, Kenntnissen und Fertigkeiten muss der Sportlehrer vor Ort durch innere und äußere Differenzierungsformen gerecht werden.

⁵ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 92

⁶ Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I – Schuljahrgänge 5 – 10 – Sport, S. 7

3 Sportunterricht in der Sekundarstufe I

Je nach Bundesland sind diese Sport- und Bewegungsangebote in Bewegungsfeldern / Erfahrungs- und Lernfeldern / Lernbereichen / Sportbereichen etc. zusammengefasst sind, z.B.

Niedersachsen ⁷ Erfahrungs- und Lernfelder	Nordrhein-Westfalen ⁸ Bewegungsfelder und Sportbereiche
Spiele	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
Turnen und Bewegungskünste	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Bewegen im Wasser – Schwimmen
Laufen, Springen, Werfen	Bewegen an Geräten – Turnen
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
Kämpfen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport
	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport

Die in den Erfahrungs-/Lern-/Bewegungsfeldern und Sportbereichen genannten Kompetenzen werden grundsätzlich von allen Schülern der Sekundarstufe I angestrebt, wobei aufgrund der unterschiedlichen kognitiven Voraussetzungen in den verschiedenen Schulformen ein unterschiedliches Niveau erreicht wird.

Im Hauptschulbereich z.B. benötigen die Schülerinnen und Schüler mehr Anleitung und methodische Hilfen für den Kompetenzerwerb. Im gymnasialen Bereich dagegen werden kognitive Aspekte verstärkt berücksichtigt.⁹

⁷ Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I – Schuljahrgänge 5 – 10 – Sport, S. 14

⁸ Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen: Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I – Sport, 19

⁹ Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I – Schuljahrgänge 5 – 10 – Sport, S. 8

3 Sportunterricht in der Sekundarstufe I

Je mehr der Sportlehrer die Interessen der Jugendlichen und die Gründe kennt, was sie im Sport suchen und warum sie ihn als Bereicherung ihres Lebens schätzen, desto erfolgreicher und nachhaltiger wird sein Unterricht sein. Manchmal erfüllen sich persönliche Sinngebungen (Vorstellungen / Wünsche) der Jugendlichen während der sportlichen Aktivität selbst, z.B. Spannung, Bewegungserlebnis, neue Bewegungserfahrungen, Erfolgserlebnisse, Könnensbewusstsein etc.. Es kann aber auch etwas sein, was der Schüler als Folge des Sporttreibens erwartet, z.B. mehr Fitness und Anerkennung.

Die o.g. Punkte haben natürlich auch immer Auswirkungen auf die Gestaltung jeder einzelnen Sportstunde. Der erfahrene Sportlehrer wird das in seiner Planung und Durchführung berücksichtigen.

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

Übungsintensiver Sportunterricht Fachkompetenz der Sportlehrer, Einschätzung der Schüler, 10 Merkmale

- 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

Die o.g. Aussagen gelten natürlich auch für Einzelstunden, mit der durchschnittlichen Bewegungszeit von 24 Minuten.

Guter Sportunterricht braucht auch einen Mindestumfang, um nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Deshalb sind 3 Stunden Sport in der Woche eine zentrale Forderung.

Als Sportlehrer/in scheint man zu wissen, was guter Unterricht ist: interessante und abwechslungsreiche Bewegungsangebote, gemeinsame Aktivität von Schüler/innen, individuelle Förderung, hohe Bewegungsintensität, Integration auch schwächerer Schüler, motiviertes Lernen und Üben etc.⁴

Wenn man sich aber selbst kritisch hinterfragt, ob der ganz normale Sportunterricht diesen Anforderungen gerecht wird, muss man schnell einige Einschränkungen machen. Folgende Faktoren führen manchmal zur Minderung der Qualität des Sportunterrichts, z.B. zu große Klassen, heterogene Lerngruppen mit großen Leistungsunterschieden (Inklusion), mangelnde motorische Voraussetzungen der Schüler, Hallenausstattung, Lärmbelästigung durch Doppelbelegung der Sporthalle und manchmal sicher auch das undisziplinierte Verhalten und evtl. die mangelnde Motivation der Jugendlichen.

Ganz wichtig ist die fachliche Kompetenz der Sportlehrer mit einer breit angelegten Sach- und Fachkenntnis, d.h. in der Schule der Sekundarstufe I werden Sportlehrer gebraucht, die in vielen sportlichen Disziplinen und Fachgebieten „Zu Hause“ sind, damit die Bewegungsfelder auch annähernd abgedeckt/unterrichtet werden können. Spezialisten, die nur „Volleyball oder Basketball unterrichten“ können, sind hier fehl am Platz.

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

⁴ Dober, R.: Verbesserung der Unterrichtsqualität im Sportunterricht – Thesen / www.gew-sportkommission.de/unterqual.html

Was sind „gute Sportstunden“ im Sinne der Schüler?

Altersübergreifend werden folgende Punkte mit einer guten Sportstunde verbunden:

- 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 gegen Monotonie);
- bieten auch außergewöhnliche Sportarten (z.B. Trampolin, Badminton);
- fordern die Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft.⁵

Mädchen und Jungen schätzen die kompensatorische Wirkung des Sports in der Schule und möchten ihn nicht missen.

Dr. Ulf Gebken nennt 10 Merkmale eines guten Sportunterrichts, die hier im Wesentlichen genannt werden.⁶

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.

Anmerkung: Alle Stundenbilder sind zeitlich und fachlich klar strukturiert.

2. Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit

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

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 Lehrer und die Schüler lösen wollen oder sollen.

⁵ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 229

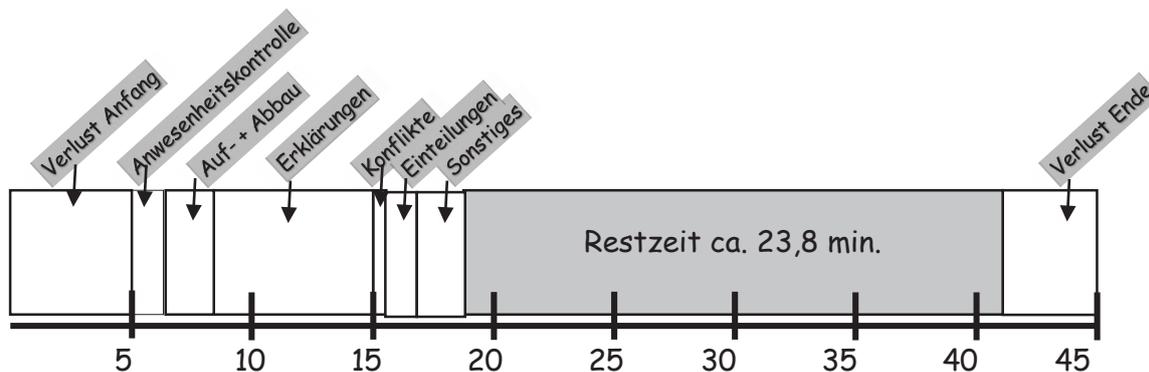
⁶ Gebken, U.: Gütekriterien des Sportunterrichts – in sportpaedagogik-online.de 2003

5 Bewegungszeiten in Einzel- und Doppelstunden

Die „echte Bewegungszeit“ in einer Einzelstunde liegt prozentual höher als in einer Doppelstunde

Die Diskussion darüber, wie viel Bewegungszeit in einer Einzelstunde wirklich übrig bleibt, wird durch die folgenden Aussagen klar belegt und sollte Anlass sein, Überlegungen anzustellen, wie die zur Verfügung stehende Zeit noch besser und optimaler genutzt werden kann.

In einer aktuellen Untersuchung kommt Hoffmann (2009) bezüglich der Bewegungszeit im Sportunterricht zu folgendem Ergebnis:¹



Von einer 45-minütigen Unterrichtsstunde verbleiben also nur ca. 24 Minuten als mögliche Nettobewegungszeit (51 %). Bewegung wird in diesen Untersuchungen als sportliche Aktivität bezeichnet, alltägliche Bewegungsabläufe gehören nicht dazu.

Bei der durchschnittlichen Bewegungszeit in einer Einzelstunde mit einer Nettobewegungszeit von ca. 24 Minuten liegt die tatsächliche Bewegungszeit bei einem sportschwachen Schüler bei gut 8 Min. (18 %), bei einem durchschnittlichen Schüler bei ca. 9,5 Min. (21 %). Die durchschnittlichen Bewegungszeiten in einer Doppelstunde sind vergleichbar, die mögliche Nettobewegungszeit liegt bei ca. 50,5 Min. (56 %), die tatsächliche Bewegungszeit eines sportschwachen Schülers bei ca. 13 Min. (14 %), die eines durchschnittlichen Schülers bei ca. 16 Min. (18 %).²

	Einzelstunde	Doppelstunde
Nettobewegungszeit	24 Min. (= 53 %)	50,5 Min. (= 56 %)
Tatsächliche Bewegungszeit	9,5 min (= 21 %)	16 Min. (= 18 %)

Anmerkung: Interessant ist sicher die Feststellung, dass bei einer Einzelstunde (9,5 Min. = 21 %), die prozentuale Bewegungszeit höher liegt, als in einer Doppelstunde (16 Min. = 18 %).

Verlustzeiten, entstehen häufig, weil ...

- der Sportlehrer unpünktlich ist;
- die Schüler manchmal unpünktlich sind, besonders in einer 5 Min. Pause, da die vorherige Stunde nicht pünktlich beendet wurde;
- die Sporthalle und Umkleieräume erst aufgeschlossen werden müssen;
- manche Schüler sich langsam umziehen und dadurch bedingt ein verzögerter Beginn entsteht;
- eine Anwesenheitskontrolle vorgenommen wird;

¹ Hoffmann, A.: (2011): Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts, Spectrum der Sportwissenschaften, 23 (1), S. 25 - 51

² Hoffmann, A.: (2011): Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts, Spectrum der Sportwissenschaften, 23 (1), S. 25 - 51

5 Bewegungszeiten in Einzel- und Doppelstunden

- notwendige organisatorische Hinweise gegeben werden und durch den Auf- bzw. Abbau der Geräte;
- Hinweise, Hilfen und Unterstützung bei Vergessen der Sportsachen bzw. bei Nichtteilnahme aus gesundheitlichen Gründen erteilt werden etc.:
- Konflikt- und Probleme bzw. Disziplinschwierigkeiten gelöst werden;
- die Sportstunde vorzeitig beendet werden muss, weil die Schüler sich noch umziehen müssen usw.

Die o.g. Punkte machen deutlich, dass grundsätzliche Überlegungen getroffen und umgesetzt werden müssen, um die Bewegungszeiten der Mädchen und Jungen zu nutzen bzw. evtl. zu erhöhen. Erfahrungsgemäß schleifen sich auch „Rituale“ ein, die im Schulalltag eingehalten werden sollten: der Sportlehrer sollte das Lehrerzimmer immer 1-2 Min. vor dem Klingeln der nächsten Stunde verlassen, um pünktlich vor Ort zu sein.

Um Einzelstunden im Sport trotz des Zeitdrucks erfolgreich und effektiv zu gestalten, sind folgende Überlegungen, die sich am normalen Schulalltag und Stundenablauf orientieren, hilfreich und wichtig.

- Wer sich umgezogen hat, kommt in die Halle und darf sich frei bewegen, z.B. sich „warmlaufen“ und bekannte Gymnastikübungen ausführen, sich nach Absprache mit dem Sportlehrer ein Handgerät, z.B. ein Seil oder einen Ball nehmen und sich damit allein oder auch mit einem Partner bzw. in der Kleingruppe beschäftigen, ohne dabei natürlich andere Schüler zu beeinträchtigen. Viele Schüler werden sich auch auf die meistens an den Längsseiten der Sporthalle stehenden Turnbänke setzen.
- *Evtl. kann in der SEK I auch schon mit einigen Schülern der Geräteaufbau bzw. das Herrichten der Übungsstätte für den folgenden Hauptteil vorgenommen werden. Diese Entscheidung liegt aber immer beim Sportlehrer selbst.*
- **Wenn alle Schüler in der Halle sind**, erfolgt ein Signal des Sportlehrers und alle versammeln sich in der Mitte der Halle.
- **Der Sportlehrer stellt evtl. die Anwesenheit fest** und kontrolliert die Sportkleidung – Straßensportschuhe sind nicht erlaubt! (Uhren, Schmuck wie Ketten, Armreifen, Geldbörsen werden abgegeben und an einer bestimmten Stelle hinterlegt, z.B. in einem umgedrehten kleinen Kasten).
- **Schülern, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mitmachen können**, wird ein bestimmter Platz außerhalb der Übungsfläche zugewiesen. Es ist nicht erlaubt, den Geräteraum zu betreten und dort „herumzuturnen“ oder auf die manchmal vorhandene Tribüne zu gehen.
- Es folgen **Hinweise zum Inhalt und zur Organisation der Stunde**: was machen wir heute, z.B. Fitness an Kastenteilen verbessern. Es werden Dreier- oder Vierergruppen gebildet, jede Gruppe holt sich ein Kastenteil und sucht sich damit einen freien Platz in der Sporthalle.
- **Zum Abschluss der Stunde werden alle eingesetzten Geräte** (Handgeräte) wieder an ihre ursprünglichen Orte zurückgebracht.
- **Die Mädchen und Jungen versammeln sich noch einmal kurz im Mittelkreis**, damit der Sportlehrer den Sportunterricht (rechtzeitig) beenden kann. Hierbei werden auch Uhren und Schmucksachen zurückgegeben.
- **Die Jungen und Mädchen gehen in die Umkleieräume**, ziehen sich um und verlassen dann die Sporthalle, um in ihren Klassenraum zu gehen.
- **Der Sportlehrer kontrolliert immer zum Abschluss** noch einmal die Umkleieräume, nimmt evtl. liegengebliebene Sachen mit (Hausmeister), um dann seinen Klassenraum aufzusuchen (oder bleibt in der Sporthalle und wartet auf die nächste Klasse).

6 Einzelstunden sind besser als Doppelstunden

Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist nicht so sehr das gesamte Zeitbudget ausschlaggebend, sondern viel mehr die Häufigkeit der Belastungseinheiten pro Woche

Immer wieder wird 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.“
- „Wobei ich gerade bei Sport auch drei Einzelstunden durchaus sinnvoll finde. Kommt 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..

Weitere Erläuterungen dazu finden Sie in Kapitel 4: Bewegungszeiten in Einzel- und Doppelstunden.

Geht man von der Empfehlung der Kultusministerkonferenz (KMK) von 3 Sportstunden pro Woche aus, lassen sich schon beim Vergleich der einzelnen Lehrpläne erhebliche Unterschiede feststellen.¹ Den Schülern des Sekundarbereichs werden von den 3 zu meist vorgesehen Stunden Sportunterricht – bei Variationen zwischen den Schulformen – durchschnittlich 2,2 Stunden erteilt.²

Gehen wir davon aus, dass der Sportunterricht an Schulen im Sekundarbereich dreistündig erfolgt, wobei es aber Unterschiede in der Gewichtung in den einzelnen Jahrgängen geben kann. Die folgenden Auszüge aus den Stundentafeln einiger Bundesländer veranschaulichen diese Aussagen.

– Niedersachsen: MK – **Die Arbeit in den Schuljahrgängen 5 bis 10 des Gymnasiums** – RdErl. d. MK v. 23.6.2015 – 33-81011 – VORIS 22410 –

5.8.4 Die dritte Sportstunde wird in den Schuljahrgängen 5 bis 10 im Rahmen der Arbeitsgemeinschaften bereitgestellt.

– NRW sieht für die Jahrgänge 5 – 6 – 7 – 8 – 9 insgesamt 15 Sportstunden vor, wobei die Gewichtung in den einzelnen Klassen/Jahrgängen unterschiedlich sein kann.

Am Beispiel des Ruhr-Gymnasiums Witten kann man die Gewichtung erkennen.

Stundentafel Sekundarstufe I

Fach	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	gesamt
Sport	4	3	3	3	2	15

¹ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie, S. 88

² Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie, S. 90