



Werfen, Laufen, Springen

Impulse für den inklusiven Sportunterricht in der Grundschule

Inhaltsverzeichnis

Leichtathletik inklusiv gedacht	3
Differenzierte Unterrichtsangebote im Sportunterricht	
Widis	4
Wege in den inklusiven Sportunterricht	
Werfen	5
Laufen	11
Springen	17
Weitere Unterrichtsmaterialien	23
zum Thema Inklusion der Unfallkasse Berlin	

Impressum

© Unfallkasse Berlin 2018
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin
www.unfallkasse-berlin.de, unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
Verantwortlich: Wolfgang Atzler (Geschäftsführer)

Gesamtkonzeption: Kirsten Wasmuth, Maria Kemnitz
Fachliche Beratung: Annette Kuhlrig
Didaktische Konzeption und Umsetzung: Helliwood media & education

Druck 1. Auflage: VierC print + mediafabrik GmbH Berlin, 4.000, Mai 2018

Bildnachweis: Titel + S. 17: Shawn Pecor/shutterstock.com; S. 4: WIDIS-Modell: Steuerkreis WIDIS Rheinland-Pfalz; S. 5: Komposition aus Gelpi + dotshock/shutterstock.com; S. 6: SmirnovS/shutterstock.com; S. 11: TinnaPong/shutterstock.com; S. 12: Robert Mandel/shutterstock.com; S. 18: SpeedKingz/shutterstock.com

Besonderen Dank an Marion Peters, Co-Bundestrainerin Leichtathletik, Deutscher Behindertensportverband, und Klaas Brose, Geschäftsführer Behinderten-Sportverband Berlin, die uns bei der Ausarbeitung der vielfältigen Übungsansätze unterstützt haben. Wir danken auch dem Steuerkreis WIDIS in Rheinland-Pfalz.

Alle Rechte vorbehalten. Der Rechteinhaber erlaubt, die Inhalte im schulischen Umfeld in unveränderter Form nichtkommerziell zu nutzen und zu vervielfältigen. Die Unfallkasse Berlin haftet nicht für mögliche negative Folgen, die aus der Nutzung des Materials entstehen.

Bei der Benennung von Personen wurde durchgängig versucht, geschlechtsneutrale Bezeichnungen zu verwenden. Wo dies nicht gelungen ist, sind zugunsten besserer Lesbarkeit in den ggf. männlichen Formen die weiblichen Personen ausdrücklich mit adressiert.

Leichtathletik inklusiv gedacht

Differenzierte Unterrichtsangebote im Sportunterricht

Mia schleudert den Schlagball durch die Halle, Max beschreibt Benjamin, wie er mit einem Medizinball einen Kreis auf dem Boden trifft, Julia wirft den Ball im Sitzen und Jonathan und Eric werfen sich einen Ball gegenseitig zu: inklusive Leichtathletik an einer Grundschule.

Sportunterricht

Schulklassen sind heterogen – das aber nicht erst seit dem bildungspolitischen Auftrag, Inklusion in den Schulen zu verankern. Schon immer gab es große und kleine, dicke und dünne, sportliche und unsportliche, leistungsstarke und lernschwache Kinder, die alle danach streben, die gleiche Messlatte zu erreichen. Das führt in vielen Fällen zu Enttäuschungen und Frustration. Denn nur wer die gesteckten Ziele erreicht, hat Erfolg. Dabei liegt es auf der Hand, dass bei ungleichen Voraussetzungen nicht gleiche Leistung erwartet werden kann. Das trifft auch auf das Unterrichtsfach Sport zu.

Inklusion im Unterricht

Der Sportunterricht in der Schule führt die Kinder im Laufe ihrer schulischen Laufbahn an ein möglichst breites Spektrum sportlicher Betätigungen und Sportarten heran, um individuelle Interessen und Stärken zu entdecken und den Spaß an der Bewegung anzuregen. Das Vermitteln von Spaß und damit die Steigerung von Motivation bei allen Schülerinnen und Schülern setzt ein Umdenken voraus. Im Mittelpunkt steht dabei die Definition von Leistung. Geht man davon aus, dass Leistung immer dann gegeben ist, wenn eine Schülerin oder ein Schüler versucht, eine Anforderung zu erfüllen, dann kann das die Ausführung einer Übung, das Geben von Hilfestellung oder die Rückmeldung zu sport- und bewegungsbezogenen Handlungen sein [1].

Interessen und Stärken

Der Paradigmenwechsel setzt natürlich eine hohe Differenzierung und Individualisierung im Sportunterricht voraus. Im Einzelnen bedeutet das, den Unterricht mit Blick auf die optimale Entwicklung der einzelnen Kinder zu gestalten und individuelle Leistung und Lernfortschritte anzuerkennen und wertzuschätzen. Auch sollten die Kinder in die Gestaltung des Sportunterrichts mit einbezogen werden, um die individuelle Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft zu fördern. Ziel ist ein gesundheitsorientierter und präventiver Bewegungsunterricht.

Paradigmenwechsel

Der Lehrplan für den Sportunterricht an Berliner Grundschulen betrachtet das Fach Sport als „nicht austauschbaren Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung“. Dazu sollen Lernprozesse initiiert werden, die Durchhaltevermögen, Empathie- und Kooperationsfähigkeit, Fairness, Teamgeist, Rücksicht und Gewinnen- und Verlieren-Können trainieren. Eine mehrperspektivische Betrachtung bezieht somit Leistung, Wagnis, Körpererfahrung, Kooperation, Gesundheit und Gestaltung gleichermaßen in die Gestaltung des Sportunterrichts mit ein.

Berliner Lehrplan

Was in der Theorie ganz logisch und überzeugend klingt, stellt die Lehrkräfte häufig vor eine große Herausforderung. Jede Lerngruppe ist anders, einzelne Sportstunden – 45 Minuten – reichen kaum zum Um- und Anziehen, die Parameter für Leistungsmessung sind klar gesteckt und alle Schülerinnen und Schüler gleichermaßen zu begeistern und dabei die Gruppe im Blick zu behalten, setzt einen hohen Einsatz voraus. Hinzu kommt häufig die Unsicherheit, was im Sportunterricht angeboten werden kann und wie viel Aufsicht oder Absicherung notwendig ist.

Leistungsmessung

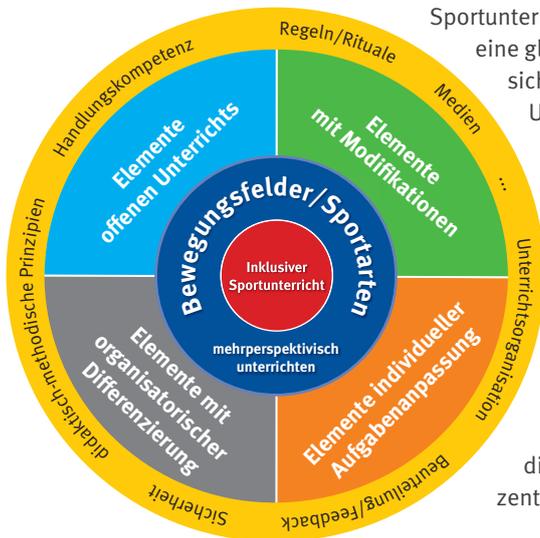
Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, hilft neben fachlicher Kompetenz vor allem Mut und Fantasie. Als Impuls wurden entlang der Leichtathletik beispielhaft Szenarien für Werfen, Springen und Laufen entwickelt, die eine höchstmögliche Flexibilität an Trainingseinheiten zulassen. Bezogen auf individuelle Stärken und mit Rücksicht auf Einschränkungen können die Schülerinnen und Schüler selbstbestimmt ihren Platz wählen und sich in die Gestaltung des Unterrichts einbringen.

Leichtathletik inklusiv

Widis

Wege in den inklusiven Sportunterricht

In einem inklusiven Sportunterricht sind differenzierte und individualisierte Angebote erforderlich. Eine Handlungshilfe für Lehrkräfte zur Planung, Gestaltung und Durchführung eines inklusiven Sportunterrichts bietet das rheinland-pfälzische Modell Widis [2]. Entwickelt wurde es für eine gleichnamige modulare Fortbildungsreihe des Bildungsministeriums, der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion, des Pädagogischen Landesinstituts und der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.



Das Modell greift in Anlehnung an Black und Stevenson 2011 [3] die unterschiedlichen Aspekte und Einflussfaktoren eines inklusiven Sportunterrichts auf und verdeutlicht Möglichkeiten der Differenzierung mit dem Ziel, dass alle Schülerinnen und Schüler sich mit ihren Fähigkeiten in den Unterricht einbringen können und Lernerfolge erzielen. Der innerer Ring des Modells „Bewegungsfelder/Sportarten mehrperspektivisch unterrichten“ birgt unter anderem Potenziale bei der Umsetzung von Behindertensportarten. Der äußere Ring weist auf allgemeine Grundsätze des Sportunterrichts hin. In einem inklusiven Sportunterricht können diese Grundsätze wie Regeln/Rituale oder die Visualisierung durch bestimmte Medien von besonderer Bedeutung sein. Den zentralen Anteil im Modell nehmen die Elemente zur Unterrichtsgestaltung ein:

Elemente offenen Unterrichts

Die Aufgabenstellung wird offen formuliert, sodass sich verschiedene Lösungsansätze ergeben können. Jedes Mitglied der Lerngruppe kann mitmachen und versucht, eine Aufgabe nach eigenen Voraussetzungen zu lösen. (Beispiel: „Probiere verschiedene Möglichkeiten aus, so weit wie möglich zu springen.“)

Elemente individueller Aufgabenanpassung

Jede Schülerin, jeder Schüler bzw. jede Gruppe arbeitet gleichzeitig am gleichen Thema, jedoch mit angepassten Inhalten und Schwierigkeitsgraden entsprechend den Fähigkeiten und Neigungen. (Beispiel: „Du hast vier unterschiedlich lange Laufstrecken, die du in gleicher Zeit absolvieren musst. Beginne mit der kürzesten Laufstrecke. Wie weit kommst du?“)

Elemente mit organisatorischer Differenzierung

Wenn Lernende eine Aufgabe aufgrund ihrer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung nicht bewältigen können, sollten sie eine andere Option erhalten, um am Unterricht teilzunehmen. (Beispiel: Ein Kind, das im Rollstuhl sitzt, könnte alternativ zum Weitsprung eine andere Aufgabe zum Beispiel zur Armkraftschulung, Kraft- oder Ausdauerschulung bekommen.)

Elemente mit Modifikation

- S – Space = Raum (Veränderungen bezüglich Raumrichtung, Raumwegen, Raumdimensionen)
- T – Task = Aufgabe (unterschiedliche Aufgabenstellungen innerhalb eines Teams)
- E – Equipment= Material (Veränderung der Übungsformen mithilfe unterschiedlicher Materialien)
- P – People = Personen (Regelanpassungen für bestimmte Lerngruppen, Veränderung von Teams)
- S – Speed = Geschwindigkeit (Veränderungen des Tempos durch Pausen oder Hindernisse)

Am Ende eines jeden Abschnitts (Werfen, Laufen, Springen) finden Sie Erläuterungen zu Modifizierungen nach dem STEPS-Konzept. Weitere Anpassungen der Inhalte entsprechend dem Widis-Modell sind möglich und erwünscht.

Bei der Umsetzung des Modells ist vor allem Kreativität gefragt und Mut zu unkonventionellen Lösungen, denn am Ende geht es darum, jedem Schüler, jeder Schülerin das passende Angebot zu unterbreiten, um eine gleichberechtigte Teilnahme am Sportunterricht zu ermöglichen.

Werfen

„Werfen gehört zu den Grundlagen jeder Bewegungserziehung. Eine wichtige Aufgabe ist es, Gelegenheiten und Situationen zu schaffen, in denen sich die Schülerinnen und Schüler spielerisch angeregt fühlen, ihre Wurf Fähigkeiten zu erproben.“ [4]



In der Para Leichtathletik werfen die Sportlerinnen und Sportler Kugel, Speer, Keule und Ball. Der Diskuswurf wurde nach den Paralympischen Spielen 2012 in London in einigen Klassen gestrichen. Dabei hatte Sebastian Dietz in London die Goldmedaille in dieser Disziplin gewonnen. Also wechselte der Spitzensportler vom Diskus zur Kugel und konnte 2016 in Rio sogar einen paralympischen Weltrekord mit 14,84 Metern aufstellen – und das trotz einer „inkompletten Tetraplegie“, einer Lähmung mit Gleichgewichtsstörungen. Die Disziplin Werfen kann von Menschen mit Rückenmarksverletzungen und Amputationen oder visuellen, intellektuellen und koordinativen Beeinträchtigungen ausgeübt werden. Je nach Behinderung wird die Sportart mit einem speziellen Wurf- bzw. Stoßstuhl ausgeübt.

Im schulischen Sport ist das Werfen und das Stoßen Teil des leichtathletischen Trainings. Dazu gehört, Gegenstände zielgenau oder weit zu werfen beziehungsweise zu stoßen. Um eine möglichst große Differenzierung in der Disziplin Werfen zu ermöglichen, bietet sich das Lernen an Stationen an, an denen unterschiedliche Stärken gefragt und möglichst vielseitige Wurferfahrungen ermöglicht werden.

Differenzierung durch Lernen an Stationen

Die Stationen können reihum absolviert werden, um vielseitige Bewegungsreize zu verbessern und koordinative und konditionelle Fähigkeiten zu fördern. Alternativ wählen die Schülerinnen und Schüler die Stationen und Aufgaben, in denen sie ihre besondere Stärke sehen. Abschließend können sich die Kinder in einer gemeinsamen Konferenz zu ihren Erfahrungen und den erbrachten Leistungen austauschen.

Erfahrungsaustausch in einer Konferenz

Werfen



Einführung

Die Disziplin Werfen bietet im Lehrplan der Grundschule ausreichend Anknüpfungspunkte, um unterschiedliche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen in spielerischen Situationen zu trainieren. Neben der klassischen Leistung des Weitwerfens oder Weitstoßens können verschiedene Variationen in den Unterricht einfließen.

Beim Schlagwurf können sportliche Kinder Würfe aus dem Stand oder mit Bewegungsablauf durchführen und Kinder mit Sehbeeinträchtigungen werfen nach Gehör. Kinder mit körperlichen oder koordinativen Beeinträchtigungen werfen aus entsprechenden Positionen und erhalten gegebenenfalls Unterstützung von anderen Schülerinnen oder Schülern. Geistig beeinträchtigte Kinder und Kinder mit sozialen oder Lernschwierigkeiten werfen im Tandem. Dabei bekommen sie Partner an die Seite, die die Aufgabe präzise erklären und Techniken korrigieren.

Weitwurf



An dieser Station kommt es auf die Weite und die Technik an. Je nach Leistungsniveau werfen die Kinder über eine in der Höhe schräg gespannte „Zauberschnur“. Schräg auf den Boden gelegte Seile markieren die jeweiligen Leistungsbereiche.

Entsprechend dem STEPS-Konzept kann die Übung mit Anlauf oder mit unterschiedlichen Wurfgegenständen ausgeführt werden.

Wurf aus dem Sitz



An dieser Station wird der Wurf aus verschiedenen Sitz- und Liegepositionen ausgeführt. Dabei kann man sich zwischen einer Stehhilfe, einem Hocker und dem Liegen auf dem Boden entscheiden.

Diese Position eignet sich vor allem für Kinder, die körperlich nicht aus dem Stand werfen können. Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Wurfgegenständen.

„Um eine möglichst große Differenzierung in der Disziplin Werfen zu ermöglichen, bietet sich das Lernen an Stationen an, an denen unterschiedliche Stärken gefragt und möglichst vielseitige Wurferfahrungen ermöglicht werden.“

Lehrplan

Anknüpfung an den Lehrplan

Ziel des Werfens ist es, einen Gegenstand zu beschleunigen und ihn mithilfe einer Technik auf eine Flugbahn zu bringen. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler ihre Wurfähigkeit erproben und erleben, wie Schnelligkeit, Kraft und Körperspannung in Wurfweite umgesetzt werden.

Entsprechend dem Lehrplan für die Niveaustufen C und D werfen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Gegenstände und trainieren den Wurf in einer Ganzkörperstreckung, um den Beschleunigungsweg zu verlängern.

Darüber hinaus fördert das Miteinander Empathie- und Kooperationsfähigkeit, da die Schülerinnen und Schüler Rückmeldung zu ihren Erfahrungen geben können und einfache Hilfen anwenden.

Werfen auf Zuruf



An dieser Station steht die Zielorientierung im Vordergrund. Unterschiedliche Materialien auf dem Boden, Signale und offene Kästen geben eine hörbare Resonanz. Unterstützung, Anleitung und Korrektur wird durch Zurufe anderer Kinder gegeben.

Hier können insbesondere Kinder mit Sehschwächen Wurftechniken ausprobieren und ein Gefühl für Entfernungen entwickeln.

Paarwerfen

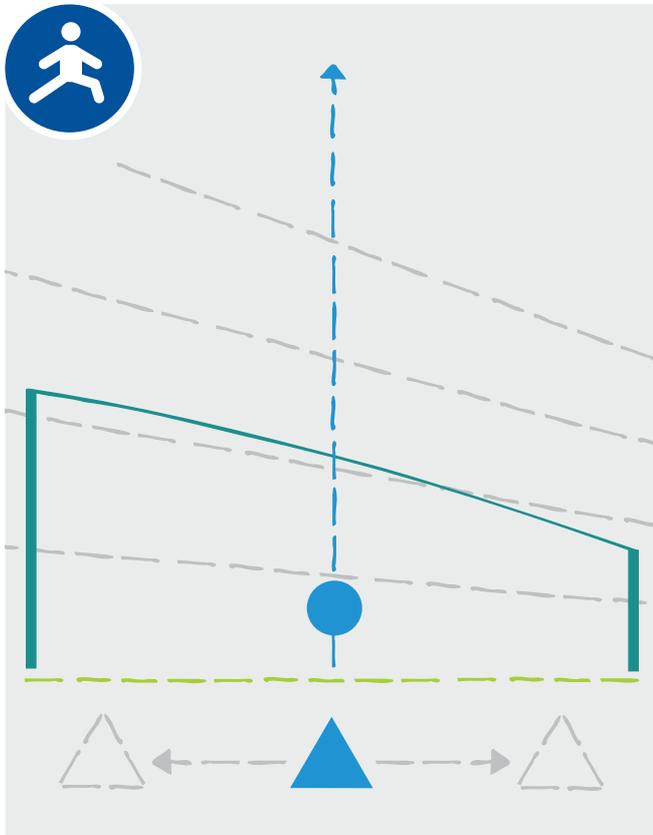


Bei diesem Wurf kommt es darauf an, über ein Hindernis dem Partner einen Gegenstand zuzuwerfen. Im Sitzen ausgeführt, erhöht es den Schwierigkeitsgrad, den Wurf sehr genau auszuführen, da man den Partner nicht sieht.

Entsprechend dem STEPS-Konzept kann die Übung mit Aufprall auf dem Kasten und durch das Laufen um den Kasten erweitert werden.

Kopiervorlage

Station 1: Weitwurf



Aufbau

Spannt eine Zauberschnur schräg über das Wurffeld, so dass man über verschiedene Höhen werfen kann. Legt mehrere Seile wie auf der Skizze auf den Boden. Damit kann man leicht die Wurfweite ermitteln.

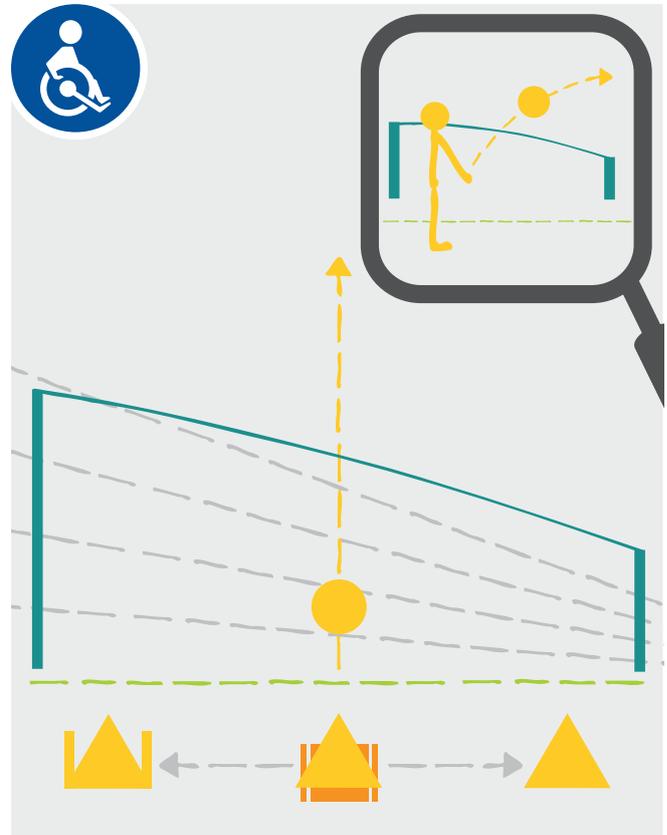
Aufgabe

Stellt euch an die Linie und werft den Ball aus dem Stand über die Zauberschnur so weit wie möglich. Beginnt rechts am niedrigen Ende der Schnur und steigert euch dann.

Tipps

- Holt mit dem Wurfarm Schwung.
- Verlagert das Gewicht vom hinteren zum vorderen Bein.
- Achtet darauf, gerade nach vorne zu werfen.

Station 2: Wurf aus dem Sitz



Aufbau

Spannt eine Zauberschnur schräg über das Wurffeld, so dass man über verschiedene Höhen werfen kann. Legt mehrere Seile wie auf der Skizze auf den Boden. Damit kann man leicht die Wurfweite ermitteln.

Aufgabe

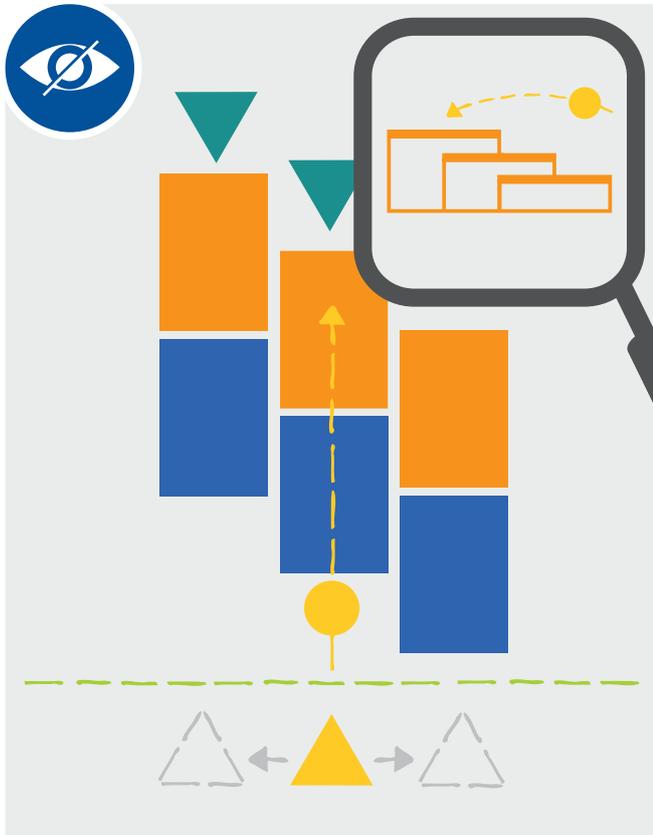
Wählt eure Wurfposition (Stehhilfe, sitzend, liegend). Werft den Ball über die Zauberschnur so weit ihr könnt. Wenn ihr könnt, testet verschiedene Positionen.

Tipps

- Achtet auf eure Wurfrichtung.
- Beobachtet euch selbst, wie ihr Schwung holt.
- Probiert verschiedene Wurftechniken aus.

Kopiervorlage

Station 3: Werfen auf Zuruf



Aufbau

Stellt drei offene, verschieden hohe Kästen auf, wie es auf der Skizze zu sehen ist, und legt jeweils eine Matte davor.

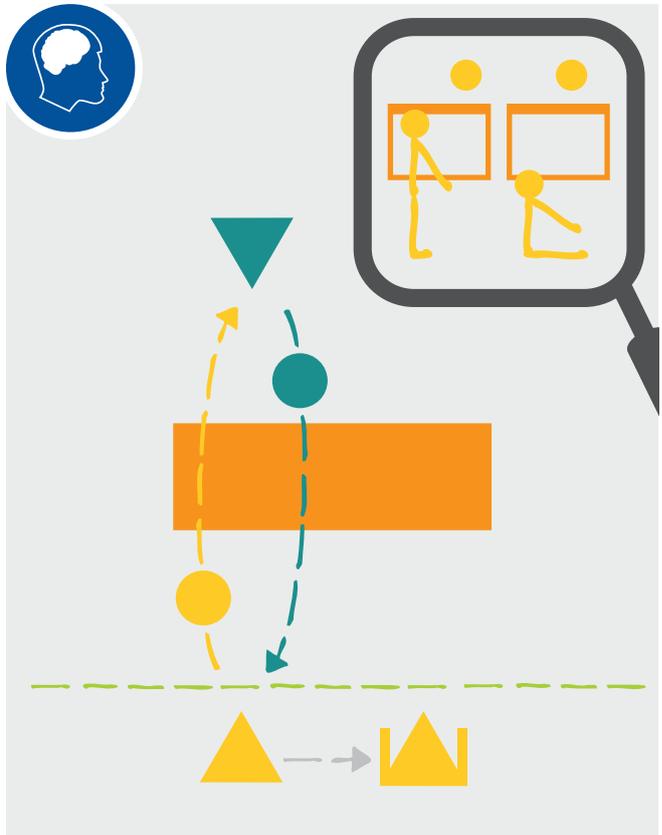
Aufgabe

Vereinbart ein akustisches Signal für den Wurf. Einer stellt sich hinter den Kasten und gibt das Startsignal. Der Werfer versucht nun, in den jeweiligen Kasten zu werfen. Anhand der Aufprallgeräusche des Wurfgegenstandes kann der Werfer seinen Wurf korrigieren.

Tipps

- Achtet darauf, gerade nach vorne zu werfen.
- Achtet genau auf die Aufprallgeräusche des Balls.
- Testet verschiedene Wurftechniken.

Station 4: Paarwerfen



Aufbau

Stellt einen möglichst hohen Kasten auf, über den ihr werfen könnt.

Aufgabe

Stellt euch gegenüber auf, jeweils auf einer Seite des Kastens. Werft euch dann einen (weichen) Ball möglichst genau zu. Wiederholt dann die Übung im Sitzen, ohne dass ihr euch sehen könnt.

Tipps

- Achtet darauf, dass ihr den Ball eurer Partnerin/eurem Partner so zuwerft, dass diese/dieser gut fangen kann.
- Nutzt spezielle Wurfgeräte wie einen Zeitlupenball oder einen Schweißball.

Unterricht

Vorbereitung

Kopieren Sie die Stationenkarten und schneiden Sie diese aus. Um die Stationenkarten haltbarer zu machen und häufiger nutzen zu können, können diese laminiert werden.

Im Unterricht

Erklären Sie den Kindern, dass Sie verschiedene Wurftechniken ausprobieren und dazu Stationen in der Halle aufbauen. Legen Sie die Stationenkarten aus und erklären Sie kurz, welche Aufgaben ausgeführt werden. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Ihnen beim Aufbau der Stationen entsprechend den Skizzen zu helfen.

Es ist sinnvoll, dass die Schülerinnen und Schüler in einem ersten Durchlauf einmal alle Stationen durchlaufen. Stellen Sie dann den Kindern frei, selbst zu wählen, an welcher Station sie weiter trainieren wollen. Gegebenenfalls weisen Sie zu. An allen Stationen können auch „Helfer“ eingesetzt werden. Die Helfer assistieren den Werfenden, erklären die Wurftechnik, geben Tipps und korrigieren die Technik. Beenden Sie den Unterricht mit einem kurzen „Blitzlicht“. Dazu äußern sich alle Schülerinnen und Schüler kurz zu ihren Erfahrungen und Erfolgen und erzählen, was ihnen gut und was ihnen nicht so gut gefallen hat.

STEPS nach dem Widis-Modell

Zur Anpassung des Widis-Modells können die Übungen wie folgt modifiziert werden:



S – Space

Räumliche Anpassungen können beim Zielwurf vorgenommen werden, indem aus verschiedenen Entfernungen auf eine Wand geworfen wird.

T – Task

Anpassungen in der Aufgabenstellung sind beim Weitwurf das Werfen mit Anlauf sowie beim Paarwurf das Aufprallen des Balles auf den Kasten.

E – Equipment

Die Übungen können durch die Nutzung verschiedener Bälle (Medizinball, Zeitlupenball, Basketball, Fußball, Schlagball, Schweißball) variiert werden.

P – People

Die Stationen können frei gewählt oder im Sinne eines Zirkeltrainings genutzt werden.

S – Speed

Beim Paarwerfen bietet sich an, nach jedem Wurf um den Kasten zu laufen.

Laufen

„Die Begeisterung von Schülerinnen und Schülern für die klassische Leichtathletik hält sich in Grenzen. Verständlich, wenn immer nur die gleichen Übungen und Bewegungsformen absolviert werden. Leichtathletik ist dann für viele Schüler Ausdruck einer eher langweiligen und einseitigen Bewegungswelt.“ [5]



Laufen ist nicht nur eine klassische, sondern auch die vielseitigste Disziplin in der Leichtathletik. Bei den Olympischen Spielen unterscheidet man 13 Disziplinen, die sich auf Sprint, Mittelstrecke, Langstrecke, Staffel, Hürden, Hindernis, Straße/Gelände und Gehen verteilen. Der Weltrekordhalter Usain Bolt läuft den 100-Meter-Sprint in 9,85 Sekunden; die 42,195 km Marathonstrecke schafft Dennis Kiprutto Kimetto aus Kenia in 2 Stunden und 3 Minuten. Der blinde David Brown aus den USA schafft die 100 Meter Sprint mit Jerome Avery als Guide in 10,99 Sekunden, die knapp 20-jährige Lindy Ave aus Deutschland schafft die gleiche Distanz trotz spastischer Behinderung in 13,16 Sekunden und der deutsche Para Leichtathlet David Behre läuft mit einer beidseitigen Unterschenkelamputation 400 Meter in 46,23 Sekunden und gewinnt damit 2016 bei den Paralympischen Spielen die Silbermedaille in seiner Klasse. Wie diese Beispiele zeigen, hängt persönliche Höchstleistung nicht zwingend von den körperlichen Voraussetzungen ab.

Das Laufen gehört mit zu den natürlichsten Bewegungsformen des Menschen und ist Grundlage für viele sportliche Aktivitäten. Aus diesem Grund spielt das Laufen auch im Sportunterricht der Grundschule ab dem ersten Schuljahr eine zentrale Rolle. Beim Laufen kommt es auf Schnelligkeit, Ausdauer und Geschick an. Interessant wird das Laufen, wenn es mit verschiedenen Aufgabenstellungen verbunden wird. Neben Schnelligkeit und körperlichem Geschick kommt es dabei auch auf Orientierungsfertigkeiten und soziale Kompetenzen an.

Vielfältige Aufgaben beim Laufen

Um eine möglichst hohe Differenzierung zu erreichen, können Hindernisparcours geplant und aufgebaut oder Stationenlaufen angeboten werden. Beim Parcours liegt der Fokus auf dem möglichst geschickten Überwinden von Hindernissen, wobei das „Wie“ den Schülerinnen und Schülern überlassen werden kann. Alternativ können die Schülerinnen und Schüler den Parcours gemeinsam planen und die Aufgaben definieren. In die Leistungsbewertung fließt nicht nur die Schnelligkeit Einzelner ein, sondern auch die Kreativität in der Parcoursplanung und/oder -bewältigung sowie Hilfestellungen bei der Umsetzung. Beim Stationenlaufen können neben verschiedenen Fortbewegungsformen Fragen an den Stationen hinterlegt werden, die beantwortet werden müssen.

Differenzierung durch Parcoursaufgaben

Laufen



Einführung

Neben den klassischen Trainingseinheiten bietet das Laufen vielseitige Koordinationsübungen, sodass ohne großen Aufwand Bewegungsaufgaben mit unterschiedlichen Lösungswegen im Sportunterricht angeboten werden können. Der Aufbau eines Parcours ermöglicht darüber hinaus das Einbauen von Variationen sowie Ausdauertraining.

Sportliche Schülerinnen und Schüler trainieren an einem Parcours, der unterschiedliche koordinative Elemente enthält. Bei Kindern mit Sehproblemen liegt der Fokus mehr auf der sozialen Variante wie dem Laufen mit Guide oder auf Zuruf. Einschränkungen in der Motorik beziehungsweise Gehbehinderungen können durch den Einsatz rollender Hilfsmittel (Rollbretter, Pedalo, Waveboard etc.) ausgeglichen werden und Kinder mit emotional-sozialen oder geistigen Auffälligkeiten beschäftigen sich mit Übungen zum „bewussten“ Laufen. Hier liegt der Schwerpunkt eher auf der Entschleunigung und der eigenen Körperwahrnehmung.

Laufen



An dieser Station kommt es neben der Schnelligkeit vor allem auf Geschick an. In einem abwechslungsreichen Parcours können sowohl Startvarianten geübt wie auch koordinative Übungen über Hindernisse, Slalom sowie Rückwärtslaufen und seitliches Laufen trainiert werden.

Entsprechend dem STEPS-Konzept kann der Lauf an dieser Station auch als Staffellauf durchgeführt werden.

Fahren, Rollen, Gleiten



Die Station besteht aus einem Parcours mit Hindernissen, die rollend gemeistert werden. Anstelle des Laufens werden rollende Fortbewegungsmittel zur Verfügung gestellt. Dies kann auch ein Rollstuhl sein.

Die Konzentration liegt hierbei auf der verantwortungs- und rücksichtsvollen Fortbewegung. Wenn nötig, kann Hilfestellung durch Schieben gegeben werden.

„Interessant wird das Laufen, wenn es mit verschiedenen Aufgabenstellungen verbunden wird. Neben Schnelligkeit und körperlichem Geschick kommt es dabei auch auf Orientierungsfertigkeiten und soziale Kompetenzen an.“

Lehrplan

Anknüpfung an den Lehrplan

Im Kompetenzbereich „Bewegen und Handeln“ sieht der Lehrplan für die Grundschule ein vielseitiges Laufprogramm vor. In den Niveaustufen C und D geht die Förderung über das schnelle und ausdauernde Laufen hinaus und sieht Kurz-, Mittel- und Langstrecken (gegebenenfalls mit Hindernissen), Staffeln, Geländespiele, Orientierungslauf, Geocaching und Walking vor.

Auch das Thema „Fahren, Gleiten Rollen“ spielt in der Lebenswelt der Kinder eine große Rolle und soll damit im Sportunterricht berücksichtigt werden. Die Einschätzung wechselnder Geschwindigkeiten und Umweltsituationen erhöht die Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten. Der Einsatz von Fortbewegungsmitteln erfordert das Einführen von Regeln und fördert das rücksichtsvolle und verantwortungsvolle Miteinander.

Laufen mit Guide



An dieser Station steht neben dem eigentlichen Laufen vor allem das Miteinander im Mittelpunkt. Die Kinder laufen immer zu zweit und sind dazu an den Händen mit einem Bändchen verbunden. Der Parcours ist entsprechend einfacher gestaltet.

Beim Laufen mit Guide übernimmt einer die Rolle der Führung. Hier können auch sehende Kinder versuchen, mit verbundenen Augen zu laufen.

Ausdauertraining

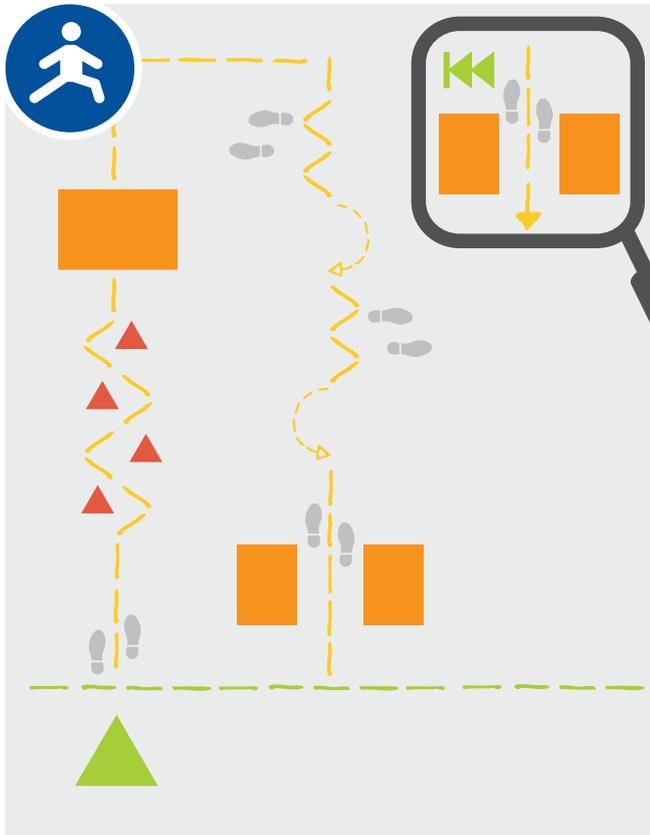


An dieser Station liegt der Fokus auf dauerhafter Belastung im Wechsel von schnellem Laufen und Pausen. Dazu wird eine Laufstrecke abgesteckt. Wenn eine Schülerin oder ein Schüler die Strecke abgelaufen ist, wird der nächste durch „Abklatschen“ losgeschickt.

Zusätzlich können an dieser Station Laufzeiten geschätzt und gemessen werden.

Kopiervorlage

Station 1: Laufen



Aufbau

Baut einen Laufparcours auf und teilt die Strecke in Abschnitte ein. Die Reihenfolge ist: normal laufen, Slalom, durch einen Kasten krabbeln, WENDE, seitlich rechts und links, rückwärts zwischen 2 Kästen durch.

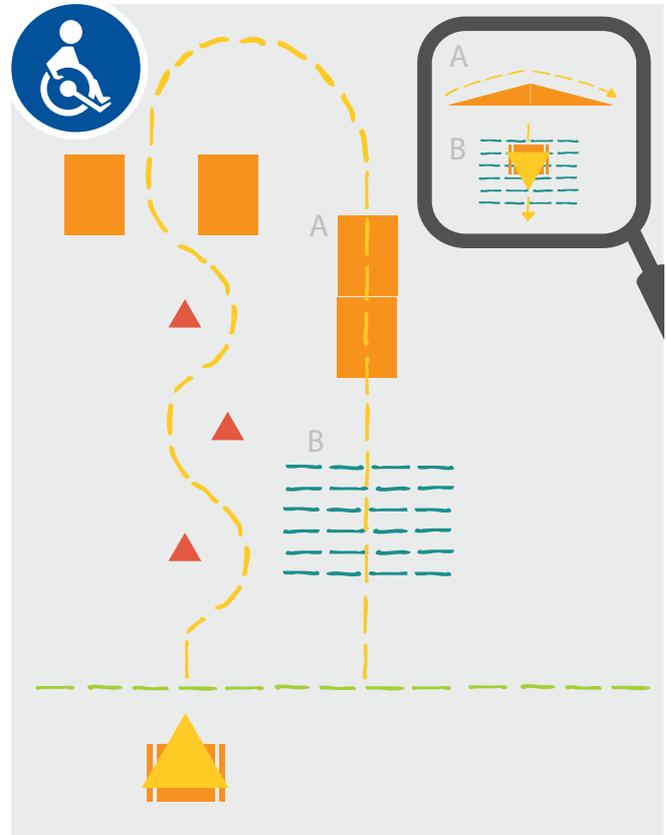
Aufgabe

Stellt euch an die Linie und vereinbart ein Zeichen, wann ihr loslauft. Anfangs solltet ihr den Parcours langsam durchlaufen und euch mit den Übungen vertraut machen. Dann könnt ihr das Tempo steigern.

Tipps

- Achtet darauf, dass die Hindernisse sicher aufgebaut sind.
- Nehmt beim Laufen Rücksicht aufeinander, damit ihr nicht mit anderen zusammenstößt.

Station 2: Fahren, Rollen, Gleiten



Aufbau

Baut einen Laufparcours auf und teilt die Strecke in Abschnitte ein. Die Reihenfolge ist: geradeaus, Slalom, WENDE, Rampe mit Sprungbrettern und Wackelstrecke (z. B. Seile auf dem Boden mit einer dünnen Matte abgedeckt).

Aufgabe

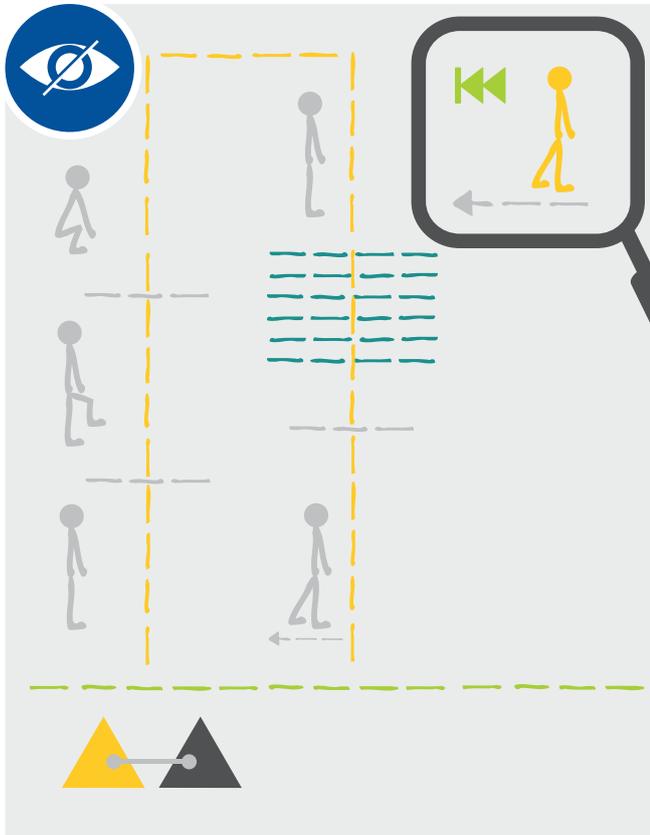
Wählt ein Bewegungsmittel und versucht, den Parcours möglichst fehlerfrei zu durchlaufen. Nach einigen Wiederholungen könnt ihr die Geschwindigkeit steigern.

Tipps

- Die Slalomstrecke sollte großzügig abgesteckt werden, da man mit den Bewegungsmitteln nicht so wendig ist wie zu Fuß.
- Nehmt Rücksicht auf andere.

Kopiervorlage

Station 3: Laufen mit Guide



Aufbau

Baut einen Parcours auf und teilt die Strecke in Abschnitte ein: normal laufen, Storchengang, Vierfüßlergang, WENDE, über Seile laufen, rückwärts.

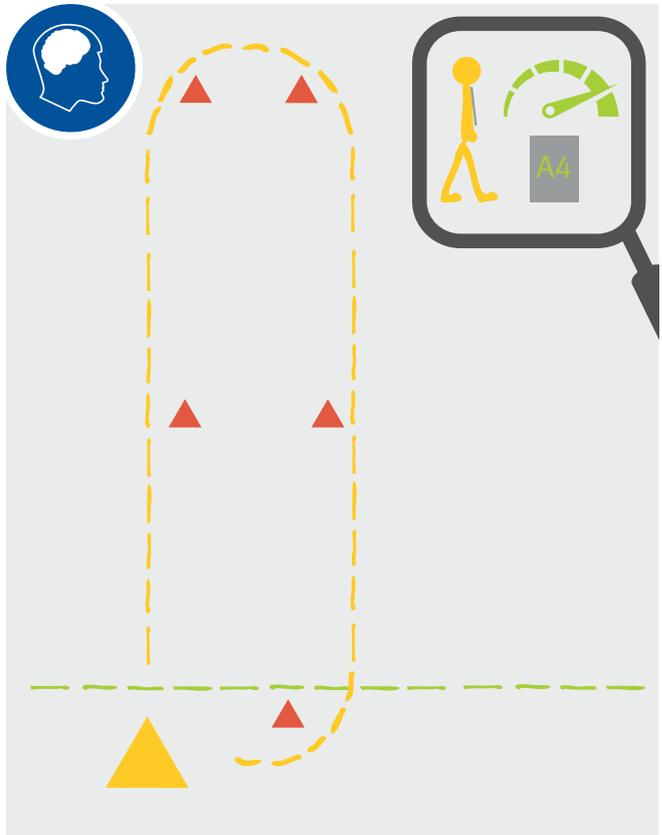
Aufgabe

Ihr lauft zu zweit, mit einem Bändchen am Handgelenk verbunden. Einer von euch übernimmt als „Guide“ die Führung und führt die Partnerin/den Partner sicher durch den Parcours.

Tipps

- Markiert die Stellen, an denen die Bewegung wechselt, deutlich.
- Nehmt euch Zeit und sprecht euch gut ab.
- Achtet darauf, dem Partner sehr genaue Anweisungen zu geben, wie die Strecke verläuft.

Station 4: Ausdauertraining



Aufbau

Markiert eine festgelegte Laufstrecke zum Beispiel mit Hütchen.

Aufgabe

Stellt euch an der Linie auf. Auf ein Startsignal hin läuft der Erste die markierte Strecke, so schnell er kann, ab. Angekommen, wird die nächste Läuferin oder der nächste Läufer abgeklatscht und läuft los. Um die Geschwindigkeit hoch zu halten, legt euch ein A3- oder A4-Blatt auf die Brust und achtet darauf, dass dieses nicht herunterfällt.

Tipps

- Schätzt eure Laufzeit und gleicht sie dann mit der gestoppten Zeit ab.
- Wie schnell muss man laufen, damit das Blatt nicht herunterfällt?

Unterricht

Vorbereitung

Bereiten Sie die Stationenkarten vor (siehe Seite 12).

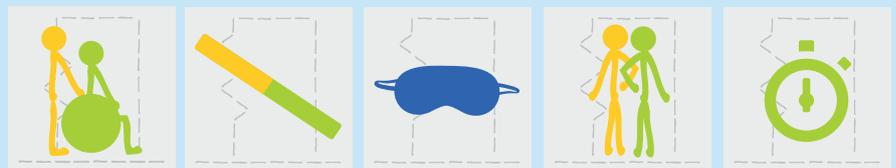
Im Unterricht

Teilen Sie die Klasse in Gruppen ein, die den Parcours gemeinsam aufbauen. Sehen Sie sich die Stationenkarten gemeinsam an und fragen Sie, ob alles verstanden wird. Wählen Sie Materialien, mit denen die Streckenabschnitte kenntlich gemacht und Hindernisse aufgebaut werden können.

Im Sinne der Inklusion können in einer „freien“ Runde die Schülerinnen und Schüler alle Stationen durchlaufen, um ihre individuellen Fähigkeiten zu testen. Stellen Sie dann den Kindern frei, selbst zu wählen, an welcher Station sie trainieren wollen. Alternativ können Sie rotieren lassen oder Gruppen zuweisen. Dies ist vor allem an der Station 2 sinnvoll, wo paarweise gelaufen werden kann. Zusätzlich können Sie „Helfer“ einsetzen, die Übungen korrigieren oder Hilfestellung geben. Beenden Sie den Unterricht mit einem kurzen „Blitzlicht“. Dazu äußern sich alle Schülerinnen und Schüler kurz zu ihren Erfahrungen und Erfolgen und erzählen, was ihnen gut und was ihnen nicht so gut gefallen hat.

STEPS nach dem Widis-Modell

Zur Anpassung des Widis-Modells können die Übungen wie folgt modifiziert werden:



S – Space

Anstelle von Stationen kann ein Parcours in der gesamten Halle mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen aufgebaut werden. Die Kinder führen die Übungen aus, so gut sie können.

T – Task

Die Station „Laufen“ kann alternativ als Staffel ausgeführt werden.

E – Equipment

An der Station „Laufen mit Guide“ können die Kinder sich die Augen verbinden und sich führen lassen.

P – People

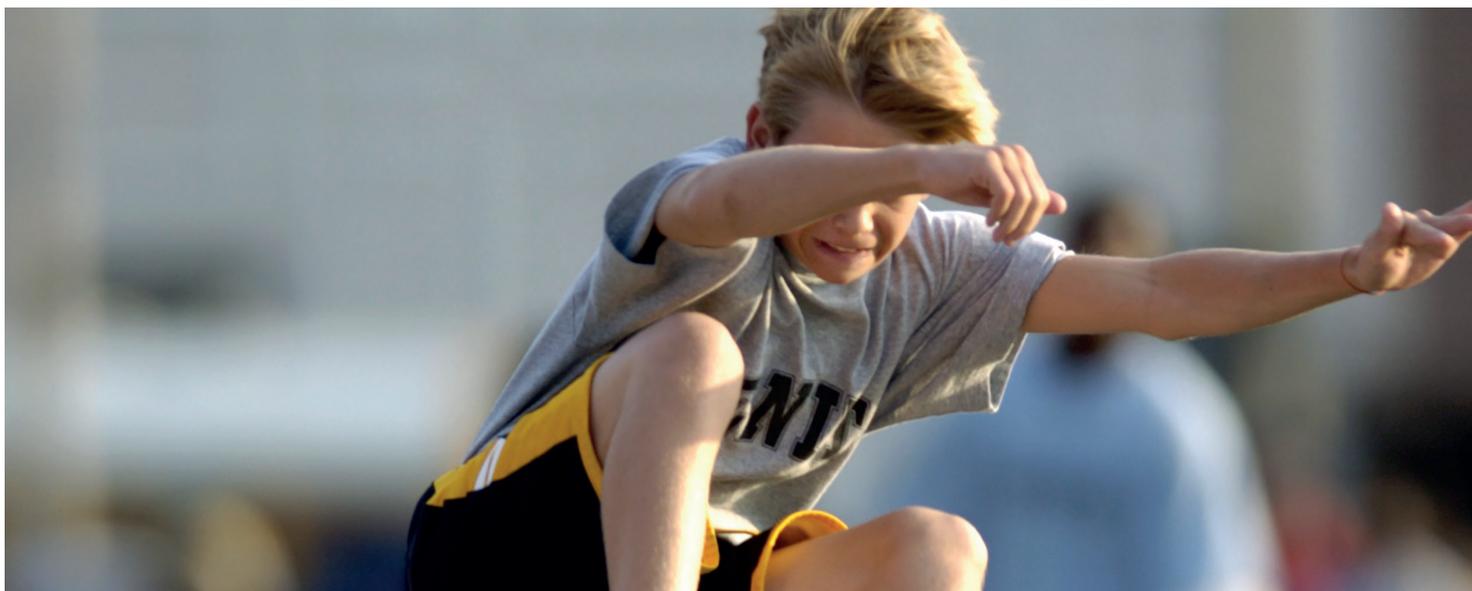
An der Station 2 können sich Kinder von einem Partner schieben oder begleiten lassen.

S – Speed

Setzen Sie beim Laufen an der ersten Station eine Stoppuhr ein, um für das Laufen auf Zeit zu sensibilisieren.

Springen

„Wie soll Lena das denn dann machen?“ – Auf diese Schülerfrage war ich als Lehrkraft natürlich gefasst, einerseits stolz darüber, dass die Lerngruppe (Sekundarstufe I) diese Dinge mittlerweile selbstständig mitdenkt, andererseits aber auch nachdenklich gestimmt, dass das Potenzial des Themas ‚Springen‘ nur mit leistenden Werten verbunden wird.“ [6]



„Wer über seinen Schatten springt, sieht plötzlich die Sonne“. Auch wenn sich dieser Aphorismus wohl eher auf Gedankensprünge bezieht, drückt er eine hohe Motivation aus. Wie das Laufen und Werfen ist das Springen fest im leichtathletischen Wettbewerb verankert und steht somit für das Motto „Schneller, höher, weiter“. Auch das Springen bietet ein breites Spektrum an Sprungtechniken in den Kategorien vertikaler (Hoch- und Stabhochsprung) und horizontaler (Weit- und Dreisprung) Sprung und ist im Hürdenlauf in der Disziplin Laufen verankert. Die momentanen Weltrekorde beim Weitsprung liegen bei den Männern bei 8,95 Meter und bei den Frauen bei 7,52 Meter.

Wie auch bei den anderen leichtathletischen Sportarten stehen beim Sprung im Sportunterricht leistende Werte im Vordergrund. Auf dem Programm der Sekundarstufe steht der Hochsprung und für das jährliche Sportfest trainieren die Schülerinnen und Schüler den klassischen Weitsprung. 1979 hat die Kultusministerkonferenz die jährliche Durchführung der Bundesjugendspiele durch jede allgemein bildende Schule bis zur Jahrgangsstufe 10 für verbindlich erklärt. In der Fassung von 2013 lautet es: „Die Bundesjugendspiele sprechen durch ihren pädagogischen Ansatz, ihre Breitensportlich orientierte Ausprägung und ihr differenziertes inhaltliches Angebot in den Bereichen ‚Wettkampf‘, ‚Wettbewerb‘ und ‚Mehrkampf‘ alle Schülerinnen und Schüler entsprechend ihrem individuellen Leistungsvermögen an. Schülerinnen und Schülern mit und ohne Behinderung wird ein auf sie zugeschnittenes Angebot zur gleichberechtigten Teilnahme an den Bundesjugendspielen unterbreitet“. [7]

Hier sollte der inklusive Sportunterricht anknüpfen und ein vielfältiges Spektrum an Bewegungsmöglichkeiten und -erlebnissen im Unterricht anbieten. Um einerseits der Förderung und damit auch der Leistungsbewertung leistungsstarker Schülerinnen und Schüler in den klassischen Disziplinen gerecht zu werden und andererseits die Beteiligung aller in einem gemeinsamen Setting zu gewährleisten, bietet auch der Sprung vielfältige Möglichkeiten, die an Stationen angeboten werden können. Schülerinnen und Schüler mit einer körperlichen Behinderung, die am Sprung nicht teilnehmen, können im Rahmen des Elements „organisatorische Differenzierung“ auch alternative Aufgaben ausführen.

Anpassung der Aufgaben an das individuelle Leistungsniveau

Differenzierung durch vielfältiges Angebot

Springen



Einführung

Kinder springen im Alltag, um Hindernisse zu überwinden oder um Ziele zu erreichen. Um möglichst vielseitige Sprungerfahrungen und -erlebnisse im Sportunterricht zu schaffen, die einerseits eine hohe Beteiligung der Schülerinnen und Schüler ermöglichen und andererseits Spaß und Motivation fördern, ist Kreativität gefragt. Auch in diesem Fall bietet sich der Aufbau von Stationen an, um unterschiedliche Fähigkeiten herauszufordern und damit für die körperliche Wahrnehmung zu sensibilisieren.

Beim Hochsprung können die eher leistungsstarken Kinder klassische Sprungtechniken erlernen. Kinder mit körperlichen Beeinträchtigungen üben den Weitsprung auf die Matte. Beim Zielspringen kommt es auf die genaue Ausführung beziehungsweise das Abschätzen von Absprung und Landung an. Dabei können auch Anweisungen auf Zuruf gegeben werden. Im Sprungparcours werden verschiedene Sprünge hintereinander durchgeführt, um so das motorische Geschick zu trainieren.

Hochsprung



Beim Hochsprung werden zwei Sprungstationen angeboten (Hochsprung/Kastentreppe). Für klassische Sprünge (Schersprung/Hochsprung) wird mit Anlauf über eine Zauberschnur gesprungen. Dabei kann in der Höhe variiert werden.

Zur Leistungssteigerung wird eine Kastentreppe mit Sprung über eine Schnur aufgebaut. Für dieses Flugerlebnis ist vor allem Mut gefragt.

Weitsprung



An dieser Station werden klassische Sprungtechniken (Schrittsprung/Dreispprung) des Weitsprungs trainiert. Dabei liegt die Konzentration auf der Absprunghase.

Variiert werden kann mit Blick auf körperliche Einschränkungen durch Fixierung der Arme oder einbeinige Sprünge.

„Die Disziplin Sprung bietet vielfältige Möglichkeiten, um einerseits klassische Trainingseinheiten zu fördern und andererseits die Beteiligung aller in einem gemeinsamen Setting zu gewährleisten.“

Lehrplan

Anknüpfung an den Lehrplan

Bevor gezielte Techniken des Hoch- oder Weitsprungs trainiert werden, sollten Kinder möglichst unterschiedliche Springerlebnisse haben, um ein Gefühl für ihren Körper, aber auch für Absprung, Flug und Landung zu entwickeln. Springen und die damit verbundenen Flugerlebnisse lösen interessante Körpererfahrungen aus, die im Sportunterricht mit einem abwechslungsreichen Programm gefördert werden können.

Thematisch sieht der Lehrplan für die Berliner Grundschulen Weitsprung, Hochsprung und das Springen über Hindernisse, Mehrfachsprünge, Ziel- und Zonenspringen sowie das Springen mit dem Stab vor. Für die Niveaustufen C und D ist das Springen mit ein- und beidbeinigem Anlauf in die Höhe und die Weite vorgesehen. Perspektivisch kommen dabei die Aspekte Leistung, Körpererfahrung, Kooperation, Gestaltung und Wagnis zum Tragen.

Zielspringen



An dieser Station steht die Sprunggenauigkeit im Mittelpunkt. Um zügig durch den Parcours zu kommen, muss eine rhythmische Sprungtaktik entwickelt werden, die durch unterschiedliche Distanzen der Reifen erschwert werden kann.

An dieser Station kann Hilfestellung gegeben, korrigiert und durch Zuruf der Absprung und die Distanz angegeben werden.

Sprungparcours

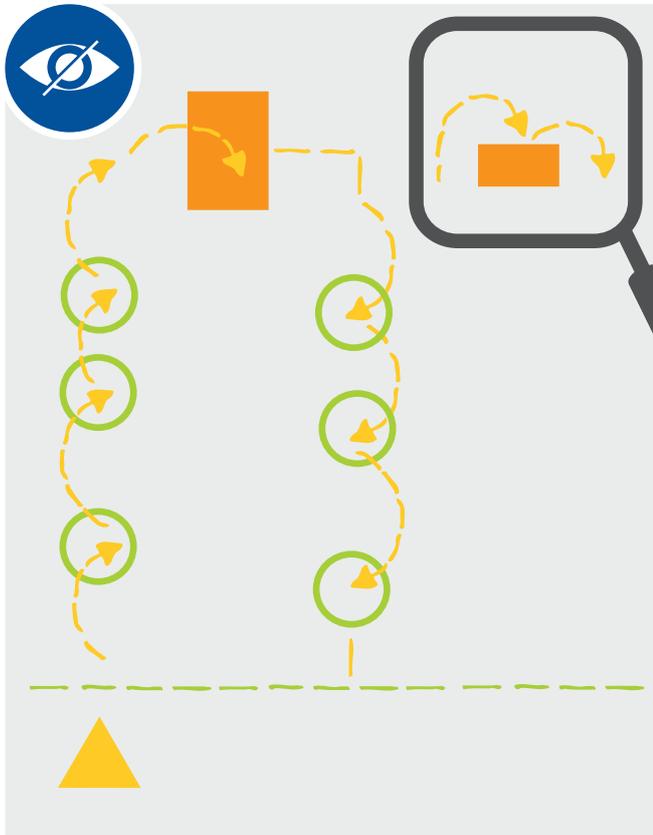


Der Sprungparcours unterscheidet sich durch die Aneinanderreihung von Sprungelementen und erfordert motorisches Geschick. Durch wechselnde Sprünge ist vor allem Konzentration nötig. Zur Leistungssteigerung kann das Tempo angezogen werden.

Nach dem STEPS-Konzept wird der Parcours synchron mit einem Partner gesprungen, um die Kooperationsfähigkeit zu fördern.

Kopiervorlage

Station 3: Zielspringen



Aufbau

Legt einen Parcours aus mehreren Ringen mit unterschiedlichem Abstand auf den Boden. An den Wendepunkt stellt ihr ein niedriges Kasten-element.

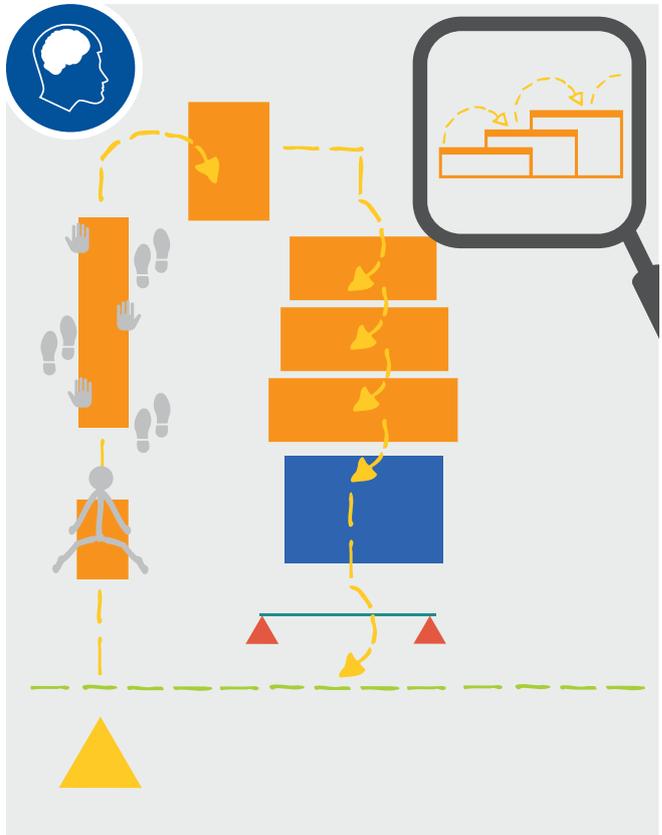
Aufgabe

Nehmt Anlauf und springt von einem Ring zum nächsten und dann auf den Kasten. Von da aus wieder durch die Ringe zurück zum Anfang. Wenn ihr euch traut, könnt ihr ohne Pause mit jeweils einem Bein durch die Ringe springen.

Tipps

- Gebt anderen Hilfestellung, wenn sie diese benötigen.
- Wechselt die Sprünge, indem ihr mal aus dem Stand und mal mit Anlauf springt.
- Probiert verschiedene Sprungtechniken aus.

Station 4: Sprungparcours



Aufbau

Baut einen Sprungparcours auf: ein Kasten-element, eine Bank, ein Kasten-element, eine Kastentreppe, ein Stab auf zwei Hütchen.

Aufgabe

Einer nach dem anderen springt durch den Parcours. Den Kasten überwindet ihr im Grätschsprung, seitliche Hockwende über die Bank, auf den Kasten und zurück springt ihr über die Kastentreppe und zum Schluss über den Stab. Am Ende angekommen, klatscht ihr den nächsten Springer ab.

Tipps

- Gebt Hilfestellung, wo es nötig ist.
- Probiert verschiedene Sprungtechniken aus.
- Ändert das Tempo. Wechselt zwischen langsamen und schnellen Runden.

Unterricht

Vorbereitung

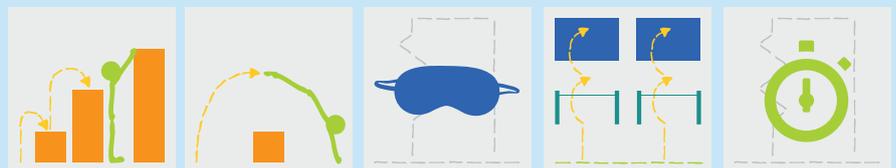
Bereiten Sie die Stationenkarten vor (siehe Seite 12).

Im Unterricht

Erklären Sie den Kindern, dass Sie mit ihnen verschiedene Sprungtechniken üben: Elemente aus dem Hoch- und Weitsprung sowie Geschicklichkeit. Der Fokus liegt hierbei weniger auf erreichten Höhen und Weiten als vielmehr auf dem Ausprobieren und der Körpererfahrung. Legen Sie die Stationenkarten aus und erklären Sie kurz, welche Aufgaben ausgeführt werden. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Ihnen beim Aufbau der Stationen entsprechend den Skizzen zu helfen.

STEPS nach dem Widis-Modell

Zur Anpassung des Widis-Modells können die Übungen wie folgt modifiziert werden:



S – Space

Entwickeln Sie gemeinsam mit den Kindern eine Hindernisstrecke, angelehnt an die Sportart Parkour. Ziel dabei ist, sich mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von A nach B fortzubewegen.

T – Task

Die Station „Hochsprung“ kann durch Techniken wie Flugrolle und Straddle erweitert und variiert werden. Beim Zielspringen kann einbeinig, laut und hoch gesprungen werden.

E – Equipment

An der Station „Zielspringen“ können die Kinder sich die Augen verbinden und mit Hilfe blind springen. Für besondere Flug- und Landeerlebnisse kann mit Anlauf auf eine Weichmatte gesprungen werden, die bei der Landung rutscht.

P – People

Zur Förderung der Kooperations- und Koordinationsfähigkeit können der Dreisprung und der Sprungparcours synchron ausgeführt werden.

S – speed

Die Übungen an den Stationen „Zielspringen“ und „Sprungparcours“ können auf Zeit durchgeführt werden.

Hinweis für Kinder im Rollstuhl

Wenn Sie sich sicher sind, dass Kinder im Rollstuhl nicht umfallen können, dann können diese über kleine Sprungbretter fahren. Bitte prüfen Sie sorgfältig die Bedingungen. Prinzipiell können Kinder mit körperlichen Behinderungen auch Messaufgaben übernehmen.

Weitere Unterrichtsmaterialien

zum Thema Inklusion: www.unfallkasse-berlin.de/unterrichtseinheiten

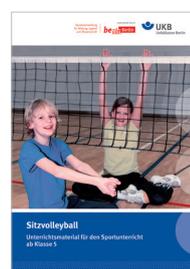
A new shot at life – Unterrichtsmaterial für den Englischunterricht in den Klassen 9 und 10

Anhand eines Zeitungsartikels lernen die Schülerinnen und Schüler den britischen Rollstuhlbasketballer Richard Sargent kennen. Sie setzen sich mit dem Thema Behinderung auseinander und erweitern ihr Wissen in Bezug auf Rollstuhlbasketball und die Paralympics in London 2012. Mithilfe kooperativer Arbeitsweisen erarbeiten sie sich einen Standpunkt zu möglichen eigenen Schicksalsschlägen, den sie in der Fremdsprache formulieren und diskutieren können.



Sitzvolleyball – Unterrichtsmaterial für den Sportunterricht ab Klasse 5

Angesagte Sporttrends sind nur was für die Freizeit? Von wegen. Diese Unterrichtseinheit zeigt, dass Volleyball nicht immer klassisch gespielt werden muss. Beim Sitzvolleyball geht es darum, Pritschen, Baggern und Schmetterten sitzend auszuführen. Über die Beschäftigung mit einer Behindertensportart, deren Regeln und Bewegungsabläufen testen die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Eine Fotostory mit typischen Bewegungsabläufen und Regeln der Sportart Sitzvolleyball bildet den Einstieg in die Unterrichtseinheit.



Chancen durch Inklusion im Sport – Unterrichtsmaterial für den Sportunterricht in den Klassen 5 bis 10

Wie Inklusion im Sportunterricht nicht nur Spaß machen kann, sondern auch zu einer sozialen Bereicherung für alle Beteiligten wird, zeigt Ihnen dieses Unterrichtsmaterial. Es gibt Impulse für den Sportunterricht unter Berücksichtigung von emotional-sozialem und geistigem Förderbedarf. In Gruppen-, Partner- und Teamübungen entwickeln die Schüler zum Beispiel Regeln für faire Wettkämpfe bei unterschiedlichen Voraussetzungen. Für die Spiele und Übungen gibt es zusätzliche Varianten, die sich an den jeweiligen Klassenstufen orientieren.



Inklusiven Sportunterricht sicher und attraktiv gestalten: Goalball

Ein leises Klingeln tönt über das 9x18 Meter große Spielfeld, sonst Stille. Wenn Schülerinnen und Schüler Goalball spielen, sehen sie nichts. Sie müssen sich auf ihr Gehör verlassen. So wie Menschen, die eine Sehbehinderung haben. Mit Goalball lernen Schülerinnen und Schüler ein beliebtes Ballspiel der Paralympics kennen. Sie schulen ihre räumliche Orientierung sowie ihr Körpergefühl. Das Material bietet zahlreiche Spielideen, die die Lernenden schrittweise an die goalballspezifischen Techniken heranführen. Lehrkräfte erhalten Hinweise zum Förderschwerpunkt Sehen. Goalball eignet sich für den Sportunterricht ab Klasse 5.



Quellen

- [1] Linda Weigelt: Herausforderungen für den inklusiven Sportunterricht mit Blick auf Leistungssituationen. In: Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis, Giese/Weigelt (Hrsg.), 2015
- [2] Widis Modell – Wege in den inklusiven Sport: Inklusion Schulsport – Rheinland-Pfälzisches Modell. Internet: <http://www.widis.net/>
- [3] Ken Black, Pam Stevenson: The Inclusion Spectrum incorporating STEP, 2012. Internet: <https://www.Englandathletics.org>
- [4] Sportpädagogik im Internet: <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/werfenindex.html>
- [5] Leichtathletik in der Schule: Vielseitiges Laufen – Springen – Werfen. Internet: <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/leicht2.html>
- [6] Springen im inklusiven Sportunterricht: Höher, weiter und ...!?. In: Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis, Giese/Weigelt (Hrsg.), 2015
- [7] Durchführung der Bundesjugendspiele (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 26.10.1979 in der Fassung vom 12.09.2013): KMK, Beschluss-Nr. 658, Sekretariat der ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland. Internet: https://www.bundesjugendspiele.de/downloads/KMK/KMK_Beschluss_Fassung_v_12_09_2013.pdf

Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
www.unfallkasse-berlin.de

Best.-Nr. UKB SU 13