

3.4 Grundwissen in der Unterrichtspraxis

Grundwissen im Sportunterricht manifestiert sich, weit über den Rahmen von theoretischen Kenntnissen hinaus, im Erwerb von Kompetenzen, die am Ende einer jeden Jahrgangsstufe dauerhaft verfügbar sein sollen. Neben grundlegenden sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die dem jungen Menschen den Zugang zum Kulturgut Sport bis in das Erwachsenenalter eröffnen, kommen Einstellungen und Werthaltungen zum Ausdruck, die nicht nur für den Bereich des Sports von Bedeutung sind (z. B. Teamfähigkeit, Selbstdisziplin).

Die Sicherung des Grundwissens erfordert eine langfristige und pädagogisch reflektierte Planung und Vorbereitung des Unterrichts (vgl. Kap. 3.2). Diese konkretisiert sich bis hin zum Entwurf einer Unterrichtsstunde in der Vernetzung von Zielen und Inhalten der sportlichen Grundbildung und der sportlichen Handlungsfelder.

Dabei gehen Theorie und Praxis, Wissen und Können immer Hand in Hand. Somit wird ein bewegungsintensiver und zugleich Einsichten vermittelnder Unterricht ermöglicht, der sich an einem ganzheitlichen Menschenbild orientiert.

3.4.1 Sportliche Grundbildung

Die angesprochenen, übergeordneten Ziele finden ihren Ausdruck in den Lernbereichen der sportlichen Grundbildung **Gesundheit und Fitness/Fairness und Kooperation/Freizeit und Umwelt** sowie **Leisten/Gestalten und Spielen**.

Pädagogische und methodische Gesichtspunkte des Unterrichts wie die Vorbildfunktion der Lehrkraft, die gemeinsame Reflexion des praktisch Erfahrenen im Unterrichtsgespräch und das Schaffen sinnhafter Gewohnheiten sind Voraussetzungen für die Weiterentwicklung und Festigung von Einstellungen und Werthaltungen. Hierzu leisten über den regulären Unterricht hinaus auch außerunterrichtliche Unternehmungen wie z. B. Wettkämpfe, Sport- und Spieltage oder andere Projekte einen wesentlichen Beitrag (vgl. Kap. 4).

Auf der Basis eines umfassenden Gesundheitsverständnisses

[...] setzen sich die Schüler handelnd und reflektierend mit ihrem Körper auseinander und lernen, die eigene körperliche Bewegungs- und Leistungsfähigkeit einzuschätzen und zu verbessern. Sie entwickeln eine positive Grundeinstellung zum eigenen Körper und gewöhnen sich an eine gesundheits- und fitnessorientierte Lebensweise mit der Möglichkeit, dadurch die eigene Lebensqualität zu steigern (Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, 2004, Fachprofil G8, 1).

Konkret z. B. auf den Unterricht in der 7. Jahrgangsstufe bezogen, setzt eine gesundheits- und fitnessorientierte Lebensweise entsprechendes Wissen voraus, wie „die Kenntnis der Grundprinzipien ausgewogener und gesunder Ernährung auch im Hinblick auf sportliche Aktivitäten“ (Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2004), Jahrgangsstufe 7, Grundwissen).

Weitere Lernfelder können sein:

- gesundheitsspezifische Themen (Herz-Kreislauf-Funktionen, Gefahren des Dopings etc.),
- sportspezifische Themen im Kontext Umwelt und Freizeit (Umweltschutz und Sport etc.),
- fachspezifische Methoden (Kenntnisse entsprechender Trainingsmethoden etc.),
- motorische Fertigkeiten (Verbalisierung von Bewegungsbeschreibungen, um eine konkrete Bewegungsvorstellung zu entwickeln),
- motorische Fähigkeiten (konditionelle Grundlagen und koordinative Fähigkeiten inkl. deren Bedeutung für verschiedene Handlungsfelder),
- taktische Fähigkeiten (Kenntnisse zur optimalen Umsetzung eigener Fähigkeiten in sportliche Betätigung),
- Gestaltungsthemen (Entwicklung von Bewegungskompositionen als Individuum und in der Gruppe),
- Konfliktlösungsmöglichkeiten (Arbeit im Team, Mannschaftsbildung, Regelwerkentwicklung),
- Kampf- und Schiedsrichtertätigkeit (Regelwerk der sportlichen Handlungsfelder und praktische Schiedsrichtertätigkeit im Unterricht).

Um eine konsequente Sicherung von Unterrichtsergebnissen zu ermöglichen, können zum einen eigene Materialien erstellt werden (z. B. Trainingstagebücher) oder bereits vorhandene genutzt werden (z. B. Broschüren von Krankenkassen u. Ä.).

Schülerinnen und Schüler können beispielsweise folgende Unterrichtsbeiträge erbringen:

- Demonstrationsaufgaben, z. B. „Zeige und erkläre drei Stabilisationsübungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur!“,
- Einführung in die Grundlagen des Krafttrainings, z. B. Exkursion in ein Fitnessstudio,
- Mitarbeit an oder Übernahme von Stundenanteilen, besonders wenn Schülerinnen oder Schüler über besondere Fachkenntnisse oder Fähigkeiten verfügen, z. B. 3er-Kaskade in der Balljonglage,
- Wiedergabe wesentlicher Inhalte der Vorstunde, z. B. Taktikerläuterungen, Spielpositionen, Regeln,
- Präsentationen selbst entwickelter Kompositionen,
- Theorietests von ca. 10 Minuten,
- Übernahme von Führungsaufgaben und organisatorischen Aufgaben,
- Lösung von kreativen Aufgabenstellungen,
- Übernahme von Schiedsrichteraufgaben, auch anhand eines vereinfachten Regelwerks,
- Vorstellung und Auswertung von Materialien externer Anbieter im Bereich von Gesundheit und Fitness, wie z. B. Krankenkassen.

Diese Unterrichtsbeiträge können auch zu Leistungsnachweisen herangezogen werden.

Die enge Verzahnung von Theorie und Praxis soll anhand des folgenden Beispiels verdeutlicht werden.

Herz-Kreis-Lauf in der Unterstufe⁸

Idee

In Übereinstimmung mit dem Lehrplan Natur und Technik übernehmen die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht aktiv die Funktion der Blutkörperchen und transportieren den Sauerstoff durch eine Gerätelandschaft in Form

des Herz-Kreislauf-Systems. Sie erfahren somit nach dem Prinzip des „Learning by Doing“ den Zusammenhang zwischen körperlicher Belastung und Reaktionen des Herz-Kreislauf-Systems (Lehrplan, Grundwissen Jahrgangsstufe 5).

Material

Folgende Geräte werden dazu benötigt:

Geräte	Bedeutung
2 Kästen bzw. Kastenteile, 1 Langbank	Herzaufbau: Kammern, Vorhöfe, Klappen, Herzscheidewand
Krabbeltunnel (2 Bänke, 3 blaue Matten)	Hauptschlagader (Aorta)
rote Pylonen (ca. 10 Stück)	Adern des sauerstoffreichen Blutes
Kletterstangen	Muskulatur
blaue Pylonen (ca. 10 Stück)	Adern des sauerstoffarmen Blutes
2 blaue Weichböden	Lunge bzw. beide Lungenflügel
rote Bälle (ca. 20 Stück)	Sauerstoffmoleküle
blaue Bälle (ca. 20 Stück)	Kohlendioxidmoleküle
2 Körbe bzw. umgedrehte kleine Kästen	O ₂ -Abgabe bzw. CO ₂ -Aufnahme

Aufbauplan

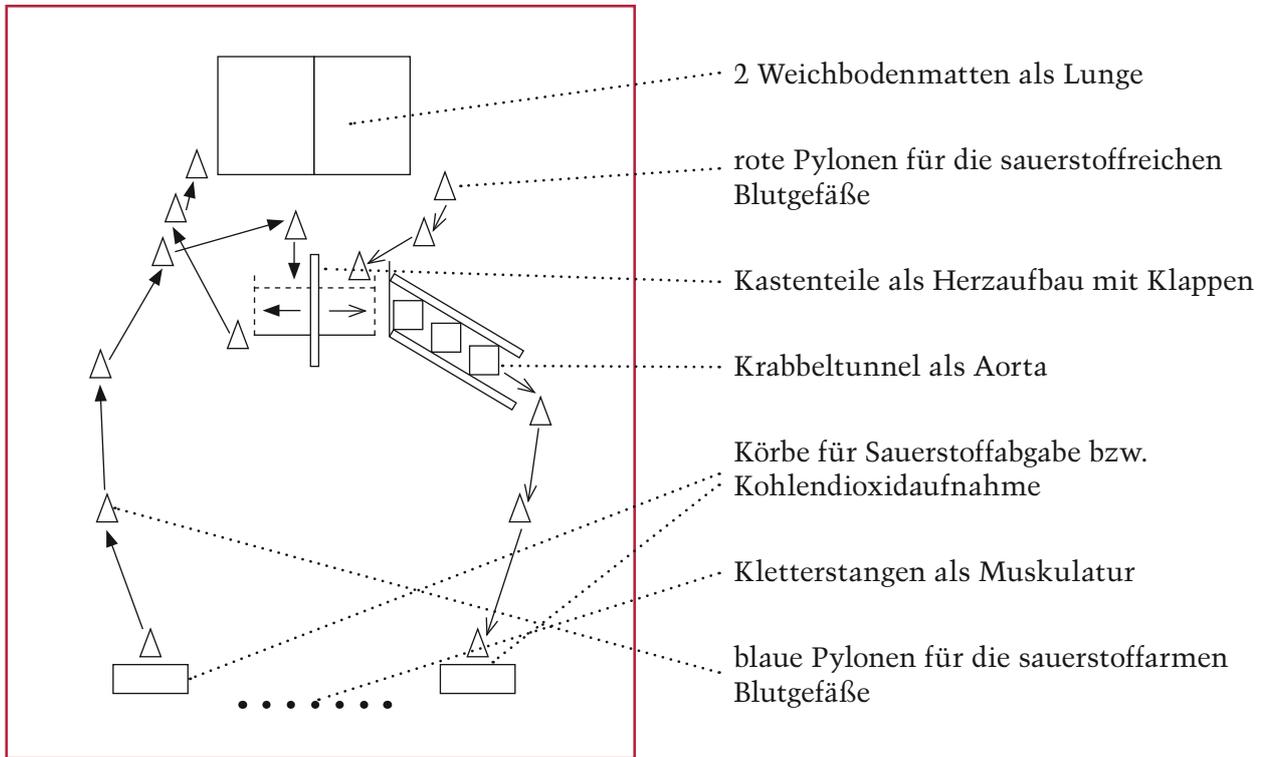
Die Geräte werden entsprechend ihrer Funktionen wie das Herz-Kreislauf-System aufgebaut (vgl. nächste Seite).

Handlungsanweisung

Die einzelnen Teile des Herz-Kreislauf-Systems werden als laminierte Kärtchen mit Klebestreifen vorbereitet, sodass die Schülerinnen und Schüler die Begriffe nur noch anzukleben brauchen. Bei einem gemeinsamen Gang durch den Parcours werden die Kärtchen den jeweiligen Geräten zugeordnet.

Folgende Beschriftungen sind denkbar (vgl. nächste Seite).

⁸ Für Idee und Entwicklung des oben dargestellten Unterrichtsmodells danken wir Herrn StR Bernd Czichos.



linker Vorhof	Arterien	Herzklappe (Trikuspidalklappe)	Lungenarterien
rechter Vorhof	Venen	Herzklappe (Mitralklappe)	Lungenkreislauf
linke Kammer	Muskulatur	Herzklappe (Aortenklappe)	Körperkreislauf
rechte Kammer	Lunge	Herzklappe (Pulmonalklappe)	Hauptschlagader (Aorta)

Sind alle Begriffe richtig angeordnet, kann der Herz-Kreis-Lauf beginnen. Die Schülerinnen und Schüler haben die Funktion der Blutkörperchen, d. h. sie müssen das sauerstoffreiche Blut (z. B. rote Basketbälle, die auf den Weichbodenmatten bereitliegen) aus der Lunge aufnehmen und durch das Herz bzw. den linken Vorhof, die linke Herzkammer und deren Herzklappen (Durchkrabbeln der Kastenteile) sowie die Aorta (Krabbeltunnel als Symbol für stärkste Schlagader, wird in hohem Tempo durchlaufen, da der Ausstoß hier am kräftigsten ist) in den Körperkreislauf bringen.

Durch die Arterien (entlang den roten Pylonen) gelangen die Blutkörperchen im Körperkreislauf zur Muskulatur (z. B. Kletterstangen). Hier wird der Sauerstoff abgegeben (Basketbälle wurden in die Ballkörbe abgelegt und z. B. von passiven Schülerinnen oder Schülern zur Lunge zurücktransportiert). Die Schülerinnen und Schüler müssen hier ihrerseits ihre Muskeln einsetzen (symbolisch Sauerstoff verbrauchen), um die Kletterstangen zu erklimmen.

Anschließend werden die Kohlendioxidmoleküle (z. B. blaue Schleuderbälle, die in den Ballkörben bereitliegen) aufgenommen und über die Venen (entlang der blauen Pylonen) zurück zum Herzen transportiert. Durch den rechten Vorhof, die rechte Herzkammer und deren Herzklappen (abermalmiges Durchkrabbeln der Kastenteile) führt der Weg in den Lungenkreislauf direkt zur Lunge bzw. den Lungenbläschen (blaue Weichbodenmatten). Dort werden die Abfallstoffe abgeladen und Sauerstoff getankt (ablegen der Schleuderbälle und Aufnahme der Basketbälle). Den Transport der Schleuderbälle zurück zur Muskulatur können wieder die Passiven übernehmen. Vereinfacht werden am rechten Lungenflügel die Kohlendioxidmoleküle abgegeben, am linken Lungenflügel die Sauerstoffmoleküle aufgenommen.

Bei der Durchführung soll darauf geachtet werden, dass eine Art Fahrtspiel mit wechselnden Geschwindigkeiten zustande kommt. So sollen die Kinder aus der Aorta sprinten und in den Venen eher langsam laufen, was den Zirkulationsgeschwindigkeiten im Körperkreislauf

3. Gestaltung des Unterrichts

entspricht. Ebenso kann die Grundgeschwindigkeit durch ein Kommando erhöht bzw. verlangsamt werden, was einen niedrigen (in Ruhe) bzw. hohen (unter Belastung) Pulsschlag versinnbildlicht.

3.4.2 Sportliche Handlungsfelder

Im Folgenden werden die im bayerischen Lehrplan ausgewiesenen sportlichen Handlungsfelder mit grundsätzlichen Überlegungen zur praktischen Umsetzung dargestellt. Die Sportarten aus dem Kanon des Differenzierten Sportunterrichts (vgl. auch Lehrplan G9 DSU 1992 auf der beigelegten CD), die Trendsportarten (siehe Punkt 2.4 Wahlbereich und Trendsportarten) und die Disziplinen des Wintersports sollten ähnlich offen, freudvoll und bewegungsintensiv realisiert werden.

Gymnastik

Die Elemente des Sportunterrichts im Handlungsfeld Gymnastik umfassen eine sehr große Bandbreite von Erscheinungsformen:

- die sportlich und gesundheitlich orientierten Formen des Fitnesstrainings,
- die künstlerisch-tänzerisch orientierte rhythmische Gymnastik mit und ohne Handgerät,
- und ganzheitlich orientierte Formen der Körperarbeit.

In der Praxis des Unterrichts kann nur ein exemplarisches Vorgehen möglich sein, welches Schülerinnen und Schüler dazu befähigt, ein persönliches Trainingsprogramm, eine persönliche Vorliebe und einen persönlichen Stil aus der Vielfalt der Erscheinungsformen der Gymnastik zu entwickeln. Lebenslanges Lernen und Trainieren zum Wohle der eigenen (ganzheitlichen) Gesundheit mithilfe der kennengelernten Inhalte und eines kritischen Umgangs mit Trends ist primäres Ziel dieses Handlungsfeldes.

Die Inhalte des Handlungsfeldes Gymnastik gehen daher weit über das spezifische Training der konditionellen Grundlagen der anderen Sportarten hinaus.

Fitnesstraining

Alle Formen des Fitnesstrainings (Funktionelle Gymnastik, Aerobics, Stepaerobic, Skigymnastik, Rope-Skipping, Tae Bo u. a.) haben primär funktionellen Charakter und stehen somit im

Dienst der Verbesserung allgemeiner konditioneller Grundlagen sowie spezifischer Grundlagen der Sportarten. Deshalb werden sie im Handlungsfeld Gymnastik nur kurz genannt, ohne näher beschrieben zu werden. Sehr gute und umfangreiche Fachliteratur, zahlreiche Fortbildungsangebote und nicht zuletzt die zunehmend vielfältigen Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler aus den Angeboten der Fitnessstudios können und sollen kontinuierlich und individuell auf den eigenen Sportunterricht abgestimmt (praktische und theoretische Unterrichtsbeiträge) sowie stets kritisch hinterfragt werden, um Kindern und Jugendlichen das rechte Maß an gesunden Trainingsmethoden lebenslang verfügbar zu machen.

Grundformen der Bewegung

Gymnastische Grundformen (Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen, Federn, Schwingen) sind grundlegende menschliche Fortbewegungsarten, die nicht zuletzt aufgrund zunehmender Haltungsschwächen und Zivilisationsschäden der intensiven Schulung bedürfen.

Ob beim Aufwärmen in den Sportarten, bei der Leichtathletik (z. B. Anlauf und Sprint), beim Turnen (z. B. Sprünge), bei der Gymnastik mit Handgeräten (z. B. Federn mit Seildurchschlag, Schwingen des Körpers in der Bandgymnastik) oder auch beim Tanzen (z. B. Hüpfen in der Folklore), überall kommen die Grundformen zur Anwendung und stellen elementare Techniken dar, deren korrekte Ausführung die Basis für koordinativ anspruchsvollere Bewegungsverbindungen ist. Beim Üben aller Grundformen ist auf eine natürliche Körperspannung zu achten. Von Anfang an sind Armhaltungen oder -führungen zu schulen.

Gehen

Das charakteristische Merkmal des Gehens ist eine fortlaufende Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere, wobei ein Fuß immer Bodenkontakt hat. Beim gymnastischen Gehen setzt zuerst die Fußspitze auf, dann wird bis zur Ferse abgerollt, wobei die Füße leicht ausgedreht werden. Jüngeren Schülerinnen und Schülern bereitet diese Grundform Schwierigkeiten, daher sollte man zuerst Laufen und „natürliches“ Gehen erarbeiten.

Erarbeitungsbeispiele:

- verschiedene Formen des Gehens (frei im Raum, ohne/mit Zusatzaufgaben),
- gymnastisches Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts, Kreuzschritte,

- räumliche (z. B. Ausfallschritt) und rhythmische (z. B. Wechselschritt) Veränderungen.

Laufen

Wie beim Gehen erfolgt auch beim Laufen eine Gewichtsübertragung von einem Bein auf das andere, jedoch verbunden mit einer kurzzeitigen Aufgabe des Bodenkontakts (Flugphase).

Erarbeitungsbeispiele:

- verschiedene Formen des Laufens (frei im Raum, ohne/mit Zusatzaufgaben)
- Vorwärts- Rückwärts-, Seitwärtslaufen

Hüpfen

In punktiertem Rhythmus erfolgt ein doppelter Fußkontakt, die Flugphase nach dem Abdruck ist länger und betonter als der zweite (kurze) Bodenkontakt des Absprungfußes.

Erarbeitungsbeispiele:

- Hüpfen vorwärts und rückwärts mit Klatschen („hüpf und hüpf“ auf die „1“) und Verbalisieren des Rhythmus (Betonung des doppelten Fußkontakts, z. B. rechts-rechts, links-links, v. a. beim Rückwärtshüpfen im Schulbereich hilfreich!),
- Variation: Seitgalopp rechts und links, ohne/ mit Drehungen (Achtung: umgekehrte Punktierung!) mit Klatschen und/oder Verbalisieren des Rhythmus („ga löpp“ auf die „2“).

Federn

Eine Federbewegung besteht aus einem raschen, elastischen Auf- und Abbewegen oder Strecken und Beugen in den Gelenken. Bei ein- und beidbeinigen Fußfederungen können die Zehenspitzen sowohl in Bodenkontakt bleiben als auch leicht abheben. Der Übergang zum Laufen und Springen ist fließend. Als Voraussetzung für die richtige Fußhaltung beim Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen sollte diese Grundform intensiv geübt werden.

Erarbeitungsbeispiele:

- Federn am Ort, Einfach- und Doppelfederungen,
- Federn mit räumlichen Veränderungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit Drehungen),
- verschiedene Formen des Federns (Doppelfederungen, verschiedene Spielbeinführungen).

Springen

Das Springen ist gekennzeichnet durch einen explosiven Absprungimpuls, um den Körper in eine höhere Flugphase als beim Laufen zu bringen.

Erarbeitungsbeispiele:

- Schlusssprünge am Ort, auch mit Drehungen,
- Schlusssprünge mit Zwischenschritten,
- verschiedene Sprünge (Pferdchen-, Scher-, Anschlag-, Schrittsprünge).

Schwingen

Das Schwingen ist eine Ganzkörperbewegung, die ihren Ansatzpunkt im Becken hat. Die Schwungbewegung ist hinsichtlich ihres rhythmischen Ablaufs dreiteilig (Ausholen – Schwung – Ausklang). Der Ausklang des ersten Schwunges kann in den Auftakt des neuen Schwunges übergehen. Die Erarbeitung mit Handgeräten oder mit den Grundprinzipien des Modern Dance erleichtert das Erlernen.

Erarbeitungsbeispiele:

- Armschwünge als Pendelschwünge rechts und links,
- Kreisschwünge,
- Achterkreisschwünge,
- Gleichschwünge (= paralleler Einsatz beider Arme).

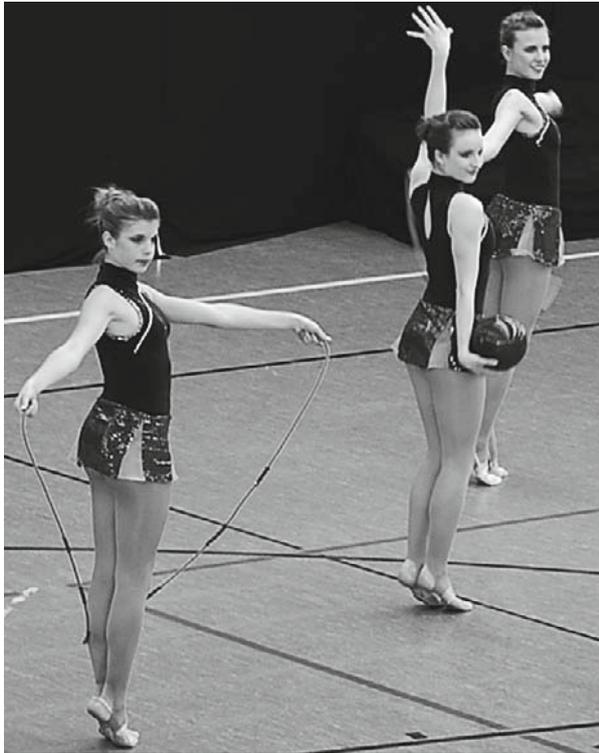
Alle genannten Schwünge werden in den verschiedenen Ebenen geübt.

Ausführlichere Hinweise zu den Grundformen, eine Fülle von Übungsbeispielen und mögliche Fehlerbilder sowie deren Korrekturen sind bei Beck und Brieske-Maiburger (2004) nachzulesen.

Gymnastik mit Handgerät

Unter Gymnastik mit Handgerät versteht man im klassischen Sinne und in Anlehnung an die Wettkampdisziplin Rhythmische Sportgymnastik rhythmisches Turnen mit Seil, Reifen, Ball und Band. Die Verwendung anderer Handgeräte oder Alltagsgegenstände wie z. B. Hut, Tuch, Schirm, Stock erweitert das Bewegungsspektrum.

Der zunehmend freiere Umgang mit dem Fachbereich durch den Einsatz von Musik unterschiedlichsten Charakters (z. B. Tango) sowie die Variation der zunächst eher klassischen Bewegungsausführung durch die Einbeziehung verschiedener Tanzstile (z. B. Jazz Dance) erhöht oft die Attraktivität dieser Form von Gymnastik und bringt sie näher in den Bereich des „Tanzens mit Handgerät“ (z. B. „Ball-Tango“), bei dem der Bewegungsausdruck wesentlich individueller sein kann als bei der klassischen Variante.



Hinweise für die Arbeit mit Handgeräten:

Die Länge bzw. Größe der Handgeräte sollte auf die Schülerinnen und Schüler zugeschnitten sein.

Farbenfrohe Handgeräte haben gerade für jüngere Schülerinnen und Schüler einen höheren Aufforderungscharakter.

Die Erwärmung erfolgt in der Regel gleich mit dem Handgerät. Dabei kann eine „alternative“ oder spielerische Nutzung der Handgeräte das Spektrum erweitern. Diese findet allerdings dort ihre Grenzen, wo der schonende Umgang mit den Geräten nicht gewährleistet ist (z. B. Erhaschen des Bandendes durch Treten auf das Band).

Der Einsatz von Musik ist grundlegender Bestandteil des Unterrichts. Das Üben der Gerätetechniken auf Musik ist von Beginn an (Ausnahme: Einführung eines koordinativ anspruchsvollen Elements) zu trainieren.

Beim Üben der Techniken ist auf Beidseitigkeit zu achten. Von Anfang an wird der freie Arm in die Bewegungsführung einbezogen oder getragen. Auch das Einnehmen und Einhalten einer Ganzkörperspannung sollte immer wieder gefordert werden.

Manche Techniken, besonders Elemente mit den Handgeräten Reifen und Band, benötigen viel Platz, sodass große Gruppen geteilt werden müssen, um sowohl ein sicheres Üben zu gewährleisten als auch die gewünschte Bewegungsweite einfordern zu können.

Bei Abwürfen ist auf eine geeignete Organisationsform zu achten, da die ersten Versuche, z. B. beim Reifen, unkontrolliert ausfallen können. Das Einhalten der Ebenen mit den Handgeräten wird vor oder neben einer (Trenn-)Wand geübt bzw. korrigiert.

Von Anfang an sind Übungsverbindungen, auch nur zwischen zwei Elementen, zusammenzustellen, um die einzelnen Techniken unter veränderten Bedingungen zu üben und Übergänge zu automatisieren.

Ebenso sollten Gestaltungsaufgaben bereits im Anfängerbereich gestellt werden, um frühzeitig die Eigentätigkeit der Schülerinnen und Schüler anzuregen, Teamarbeit in der Kleingruppe sowie die Fähigkeit zur Präsentation zu fördern. Gerätewechsel sind attraktive, spannende Elemente einer Bewegungsverbindung. Sie können im Stand (z. B. Rollen des Reifens, Werfen des Balls zur Partnerin) oder als Platzwechsel der Turnerinnen und Turner erfolgen, bei Letzterem bleiben die Handgeräte am Ort in Bewegung (z. B. Zwirbeln des Reifens, Drehen des Balls). Ein gleichzeitiger Platz- und Gerätewechsel ist erst ab drei Personen möglich.

Seil

Beispiele für Bewegungsgrundformen:

- Laufen mit Seildurchschlag (Zweier-, Einer-, Dreierlauf),
- Schlussprünge mit und ohne Zwischenfederung mit Seildurchschlag,
- einfache Sprünge aus Rope-Skipping (z. B. side straddle, heel kick),
- Schwingen in der Sagittal- (Achterschwünge) und Vertikalebene („Lasso“), dabei ,
- Federungen am Ort, Hüpfen vorwärts oder Pferdchen-, Schrittsprünge in der Vorwärts-Bewegung,
- Wickeln des Seils um Hüfte, Stopps (z. B. Seil vor dem Körper unter der Ferse abstoppen).

Hinweise zu Sicherheit und Methodik:

- Weiche (= leise) Landung bei den Sprüngen und Federungen fordern. Im Anfängerbereich sollten zum Schutz der Wirbelsäule und der Gelenke feste Schuhe bei Sprungformen getragen werden.
- Das Springen und Laufen mit Seildurchschlägen ist anstrengend. Ruhigere Phasen sollten daher immer wieder als Erholungspausen eingeschoben werden.
- Schwierige Sprungformen ohne Seildurchschlag erarbeiten. Das Seil wird dabei in Sagittalkreisen vorwärts geschwungen.

- Da der erste Sprung auf die Zählzeit „1“ eines Taktes erfolgen soll, muss der Anschwung auf die Zählzeiten „3 und 4“ erfolgen.

Ball

Beispiele für Bewegungsgrundformen:

- Prellen am Ort/mit Fortbewegung (Gehen/Hüpfen/Laufen vorwärts und rückwärts), beid- und einhändig, senkrecht/schräg, mit Gerätwechsel,
- Werfen in sagittaler Ebene: als Hochwurf mit beidhändigem Fangen am Ort/in der Bewegung/zur Partnerin,
- Rollen des Balles am Boden, am Körper (z. B. Körperseite mit Handführung; Rollen im Sitz über die Beine),
- Drehen (z. B. zwischen den Händen),
- Führen (z. B. um die Taille, die Beine).

Hinweise zur Methodik:

Das Prellen nach Musik stellt Anforderungen an die Rhythmisierungsfähigkeit und die Dosierung des Krafteinsatzes, da der Ball auf die Zählzeiten auf den Boden aufprellen, der Prellimpuls aber vorher erfolgen muss.

Band

Beispiel für Bewegungsgrundformen:

- Handgelenkstechniken: Spiralen/Schlangen vor/neben dem Körper, hinter dem Kopf in vertikaler und horizontaler Ebene,
- Schwünge: alle Ebenen, als Pendel-, Kreis-, Achterschwünge, in Verbindung mit Vorwärts-, Seitwärts-, Rückwärtsbewegungen, mit einfachen Drehungen (z. B. Schrittdrehung), mit Sprüngen neben dem und über das Band (z. B. Schrittsprung während eines Sagittalschwungs).

Hinweise zu Sicherheit und Methodik:

- Etliche farbig attraktive Bänder sind aus synthetischen Stoffen, die das Band am Boden kleben lassen. Ebenso erweisen sich Bänder, die durch unordentliches Aufrollen Falten werfen, als Fehlerquellen für die Bandhandzeichnung.
- Für den Schulbereich eignen sich 4 m und 5 m lange Bänder.
- Das Halten des Stabes muss vorgezeigt (in Verlängerung des Arms, Stütz durch Zeigefinger, Stockende liegt in der Hand, bleibt verdeckt) und immer wieder korrigiert werden. Häufiger Fehler: Stab „knickt“ ab (Ursache: Zeigefinger stützt den Stab nicht).

Hinweise zur Handhabung der Bänder:

- Das Band muss stets in seiner ganzen Länge in Bewegung sein. Häufiger Fehler: Das Bandende liegt bewegungslos am Boden (Ursache: keine Bewegungsweite).
- Das Band wird geräuschlos geschwungen (Ursache für ein „Knallen“ des Bandes: harte/abrupte Übergänge, fehlerhafte Dynamik und/oder unkontrollierter Krafteinsatz).
- Für Kreisschwünge ist eine gewisse Schulterbeweglichkeit erforderlich.
- Ein Ganzkörpereinsatz ist besonders beim Handgerät Band wichtig, um Fehler der Handhabung wie z. B. Knotenbildungen zu vermeiden.
- Ein hohes Bewegungstempo und eine gleichmäßige, kräftige Bewegung aus dem Handgelenk ergeben bei Handgelenkstechniken (z. B. Spiralen) formschöne Bandzeichnungen. Erfolgt die Bewegung aus der Schulter, ergeben sich zu große Spiralen/Kreise. Ursache für eine eckige Bandzeichnung ist ein fixiertes Handgelenk. Wird der ausführende Arm gebeugt, mangelt es an Bewegungsweite. Laufen rückwärts ermöglicht den Schülerinnen und Schülern eine Eigenkorrektur, da sie die Handzeichnung sehen; das Üben von Handgelenkstechniken hinter dem Kopf muss mit einer Vorwärtsbewegung verbunden werden, da es sonst zu Knotenbildungen kommen kann.
- Durch einen häufigen Wechsel zwischen Schwüngen und Handgelenkstechniken lassen sich Überlastungen im Schulter- oder Handgelenk vermeiden.
- Beim Üben im Strom ist darauf zu achten, nicht auf das Bandende der vorderen Schülerinnen/des vorderen Schülers zu treten.

Reifen

Beispiele für Bewegungsgrundformen:

Die Vielseitigkeit der Bewegungsmöglichkeiten des Reifens macht die Attraktivität dieses Handgeräts aus.

- Kreisen um die Taille (= Hula-Hoop),
- Rollen, verbunden mit Laufen, Springen (z. B. Schrittsprung, Schersprung),
- Zwirbeln,
- Sprünge mit Reifendurchschlag,
- Drehen („Lenkrad“), Kippen des Reifens,
- Schwingen in der Sagittalebene mit Übergabe in die andere Hand.

Hinweise zur Methodik:

- Das Material spielt beim Handgerät Reifen eine wichtige Rolle. Alte Holzreifen bergen

die Gefahr kleiner Splitter, die flachen Kanten verursachen bei längerem Handumkreisen Schmerzen. Leichtere Reifen aus Kunststoff ohne Kanten werden daher von den Schülerinnen und Schülern bevorzugt. Diese haben jedoch den Nachteil, dass sie sich schnell verziehen und sauber ausgeführte Techniken deshalb nicht mehr ermöglichen.

- Spielformen mit dem Reifen erleichtern die Gewöhnung an das vermeintlich harte, starre Gerät.
- Die Handhabung des Reifens erfordert eine gute räumliche Vorstellung, um die Bewegungsebenen nachzeichnen zu können. Entscheidend für die Ausführung der Techniken ist ein situationsangepasster lockerer oder fester Halt des Geräts mit der Hand. Ein zu starres Festhalten des Geräts ist oftmals die Ursache für das Nichteinhalten der Ebenen.
- Bei Sprüngen mit Reifendurchschlag ist auf das Hochführen des Reifens hinter dem Rücken zu achten. Wird das Gerät zu tief gehalten, schlagen die Schülerinnen oder Schüler mit dem Reifen an den Hinterkopf oder beugen, um diese Gefahr zu vermeiden, den Rücken nach vorne und ziehen den Kopf auf die Brust.
- Beim Rollen am Boden muss der Reifen gerade stehen, bevor er den Bewegungsimpuls erhält, ansonsten schlingert er oder rollt in einem Bogen. Der Reifen wird durch langes Mitführen der „Rollhand“ begleitet, um ein Springen des Geräts zu vermeiden.

Ganzheitliche Formen der Körperarbeit und Entspannung

Dass Körper, Geist und Psyche in ständiger Wechselwirkung zueinander stehen und einander beeinflussen, ist unbestritten, auch wenn die Methoden der Körperarbeit als solche nicht in den wissenschaftlichen Kanon z. B. der Medizin aufgenommen sind.

Die im Folgenden genannten Formen der Körperarbeit oder „Körperkünste“ sind nur eine kleine Auswahl der „Erfindungen“ in diesem Bereich. Ebenso wie sportliche Trends werden sie mitunter vermarktet, sodass das kritische Auge auch hier die Spreu vom Weizen trennen sollte.

Die Begründerinnen und Begründer entwickelten ein je eigenes Bewegungssystem, das auf einem umfassenden Gesundheitsverständnis beruht, nachdem sie persönliche Verletzungen oder Krankheiten gezwungen hatten, sich „neu“ bewegen zu lernen. Die wechselseitige Befruchtung durch westliche und östliche Vorstellungen vervollkommnete oftmals die neuen Ansätze.

Im Folgenden werden nur die Methoden aufgezählt, die einen klaren theoretischen Hintergrund haben und nicht auf einer spirituell-religiösen Basis aufbauen. Ebenso ausgegliedert sind alle Techniken, die sich auf Massagen konzentrieren, da die Fülle des Angebots auf diesem „Markt“ jeglichen Rahmen sprengen würde.

- Progressive Muskelrelaxation
- Yoga
- Autogenes Training
- Feldenkrais
- Pilates
- Ideokinese
- Franklin-Methode
- Body-Mind-Centering

Literatur

- Anrich, C. (2003). Supertrainer Stretching und Beweglichkeit. Reinbek.
- Beck, P., Maiberger, S. (2004). Gymnastik – Basics. Technik – Training – Methodik. Aachen.
- Bernard, A., Stricker, U., Steinmüller, W. (2003). Ideokinese. Ein kreativer Weg zu Bewegung und Körperhaltung. Bern.
- Boeck-Behrens, W.-U., Buskies, W. (2000). Fitnesskrafttraining. Reinbek.
- Boeck-Behrens, W.-U., Buskies, W. (2004). Supertrainer Rücken. Reinbek.
- Boeck-Behrens, W.-U., Buskies, W. (2007). MaxxF. Das Super-Krafttraining. Reinbek.
- Franklin, E. (1998). Locker sein macht stark. Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden. München.
- Franklin, E. (2003). Fit bis in die Körperzellen. München.
- Krempe, O. (2001). Balancetraining für einen Superbody. München.
- Ohlsen, A. (1994). Körpergeschichten. Das Abenteuer der Körpererfahrung. Freiburg.

Leichtathletik



In der Leichtathletik können für alle sportlichen Handlungsfelder relevante Grunderfahrungen des Laufens, Springens und Werfens erworben, koordinative sowie konditionelle Faktoren aufgebaut und ausgebildet werden.

Motorische Defizite sowie ein zunehmender Wertewandel, der Anstrengungsbereitschaft und Zielstrebigkeit als nicht mehr zeitgemäß definiert und an ihre Stelle Unverbindlichkeit und Kurzlebigkeit stellt, haben den Beliebtheitsgrad dieser traditionellen Sportart sinken lassen.

Aus dieser veränderten Ausgangssituation sollten u. a. folgende Konsequenzen für eine adäquate Vermittlung gezogen werden:

1. Eine breite Grundausbildung ist anzustreben.

Im Vordergrund steht die Konditionsschulung, da die körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, nicht das Beherrschen bestimmter Techniken, den leistungsbestimmenden Faktor aller leichtathletischen Disziplinen bilden. Die traditionelle fertigkeitenorientierte Ausbildung weicht der fähigkeitsorientierten Vermittlung.

2. Die Inhalte sollen attraktiv und altersgemäß aufbereitet werden.

Spiele und Wettkämpfe bieten in allen Altersstufen Leistungsanreize und bringen Spannung in den Übungs- und Festigungsprozess. Partner- und Gruppenaufgaben (z. B. Additionsweitsprung, Begegnungsstaffeln) werden aufgrund ihres kommunikativen Charakters bereitwilliger ausgeführt und reduzieren den Leistungsdruck für den Einzelnen. Geräte mit interessanten Effekten

z. B. Vortex („Heuler“) für die Schlagwurf-schulung oder Lauf- und Hindernisparcours steigern die Motivation zur Bewegung.

Weitere Praxisbeispiele finden sich in den Ausschreibungen zum Wettbewerb der Bundesjugendspiele.

3. Die Disziplinen sollen vielseitig geschult werden.

Laufen, Springen und Werfen werden in vielfachen Variationen angeboten, die die Einseitigkeit normierter Wettkampfdisziplinen in den Hintergrund treten lassen. Leichtathletikunterricht in der Schule muss mehr sein als ein jährliches Abprüfen der drei üblichen Disziplinen Sprint, Weitsprung und Schlagwurf/Kugelstoß. Laufen über Hindernisse beinhaltet beispielsweise sowohl eine koordinative Schulung als auch die Verbesserung der Sprintschnelligkeit und schafft als eine für Schülerinnen und Schüler „neue“ Sportart eine hohe Lernmotivation. Im Anfängerbereich reichen Bananenkartons zur Vermittlung der Grobform des Hürdenlaufs aus, sodass auch der Gerätebedarf unproblematisch ist. Ein schulinterner „Lehrplan“ (Absprache über obligatorische Inhalte) hilft, die Vielseitigkeit der leichtathletischen Angebote über die Schulzeit festzuschreiben.

4. Leistungsabnahmen sollen die Vielfalt der Inhalte berücksichtigen

Den Jugendlichen sollen ihre Möglichkeiten, nicht ihre Grenzen aufgezeigt werden. Sie dürfen durch die Wahl der Inhalte nicht schon von vorneherein chancenlos sein. Die einseitige Ausrichtung auf Schnellkraftdisziplinen (z. B. der klassische Dreikampf) wird nicht allen Schülerinnen und Schülern gerecht. Daher sind auch immer Inhalte einzubeziehen und abzuprüfen, die für alle trainierbar sind (z. B. Ausdauerlauf oder leichtathletische Fertigkeiten als Technikleistung).

Sprint

Schnelles Laufen gehört vor allem bei Kindern zu den beliebtesten Bewegungsformen. Dieses Potenzial sollte im Unterricht entsprechend genutzt werden. Dabei wird die Lauf-schnelligkeit vor allem durch eine variantenreiche Laufschulung und abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik und des Beschleunigungsvermögens entwickelt.

Beispiele:

- Spiele zur Reaktionsschnelligkeit in Verbindung mit Beschleunigungsaufgaben („Schwarz-

Weiß“ oder „Knobeln“ mit Antritt und Sprint bis zu 15 m),

- variantenreiches Laufen durch/über Fahrradmäntel/über Schaumstoffbalken zur Schulung der Koordination sowie des Kniehubs und des Ballenlaufs,
- Laufaufgaben auf der Bahn wie schnelles Anreten nach vorne aus dem Rückwärtslaufen auf Signal zur Entwicklung des Beschleunigungsvermögens.



Ausdauerlauf

Im Schulsport gilt es zunächst, die Jugendlichen zur Einhaltung eines langsam gleichmäßigen, ökonomischen Lauftempo zu befähigen. Daher sollte das oft vorherrschende Prinzip der „Zeitminimierung“, d.h. eine vorgegebene Strecke in möglichst kurzer Zeit zu durchlaufen, den Grundsätzen der „Zeitmaximierung“ und „Streckenmaximierung“ weichen (vgl. Medler, 2001, 18). Dabei werden Grunderfahrungen körperlicher Belastung mit Themen aus dem Grundwissen (z.B. Belastungsparameter, Pulsmessung, Temperaturregulation) vernetzt, um Einsichten in die gesundheitliche Wirkung des Ausdauertrainings zu vermitteln.



Aus motivationalen Gründen sollte die Ausdauererschulung variabel gestaltet werden (z. B. durch Gelände- und Waldläufe, Endlosstaffeln, Sechstage-Rennen, Altersläufe, Orientierungsläufe, die Kombination zweier Ausdauerleistungen wie z. B. beim Duathlon oder durch Spiele).

Dabei sind u. a. folgende Grundsätze zu beachten:

- Regelmäßigkeit
- Zeit vor Strecke (extensive vor intensiver Belastung)
- „LLL“ (leicht, locker, langsam)
- „Unterhaltungstempo“

Zusätzlich entsteht Motivation durch mittelfristige Zielsetzungen bzw. gemeinsame Schulveranstaltungen wie z. B. Lebensläufe, Sponsorenläufe, Sportabzeichen oder Kilometer-Additionsläufe.

Sprung

Eine vielseitige Sprungschulung, verbunden mit der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, bildet die Grundlage für das Erarbeiten von Sprungtechniken. Im „Sprunggarten“ (vgl. Katzenbogner, 2000) werden Sprunggefühl, Sprungrhythmus und Sprungkraft entwickelt und geschult. Hindernisse wie z. B. Bananenkartons, die es zu überspringen, Höhenorientierungen, die es zu berühren, und/oder Zonen, die es bei der Landung zu treffen gilt, steigern den Aufforderungscharakter von Weit- und Hochsprüngen. Die Phase des Erwerbs von Sprungerfahrungen sollte zeitlich nicht zu kurz angelegt sein. Es erscheint sinnvoll, variantenreiches Sprungtraining über das Jahr verteilt (z. B. in der Erwärmung) anzubieten. Das Ausprobieren alternativer Techniken im Hochsprung (z. B. Roll-, Schersprung) schult Sprunggewandtheit und Flexibilität. Auf die Perfektionierung dieser Formen sollte verzichtet werden, um das Erlernen der Zieltechniken nicht zu behindern. Um auch weniger leistungsstarken Schülerinnen und Schülern reizvolle Flugerlebnisse, die beim Springen in die Weite oder Höhe erfahren werden können, zu ermöglichen, werden entsprechende Gerätehilfen, z. B. eine Kastentreppe, herangezogen, die mangelnde motorische Voraussetzungen kompensieren. Das Kennenlernen von Wettkampftechniken wie dem Hang- oder Laufsprung hat im Schulbereich durchaus seine Berechtigung, wengleich diese Sprungformen nur mit überdurchschnittlich guter Sprungkraft oder von deutlich erhöhter Absprungstelle erfolgreich ausgeführt werden können.

Der „Traum vom Fliegen“ könnte sich beim Springen mit dem Stab realisieren lassen. Mit nur geringem Geräteaufwand (Bambusstäbe vom Baumarkt in mindestens 2,50m Länge, dicker als Besenstiele) können Jugendliche neue Bewegungserfahrungen mit einem ungewöhnlichem Gerät sammeln. Ein Rasenplatz eignet sich für die Übungen besonders gut, da der Schwerpunkt der Vermittlung auf dem Einstich und dem Sich-Tragen-Lassen durch den Stab liegt.

Wurf

Um die Wurffähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu fördern und weiterzuentwickeln, sollten im Schulbereich Gelegenheiten und Situationen geschaffen werden, die Kinder und Jugendliche motivieren, ihre Wurfgeschicklichkeit zu erproben. Folgende Möglichkeiten sind dafür geeignet:

- Mit unterschiedlichen Geräten werfen lassen (z.B. Tennisbälle, Schweifbälle, Wurfstäbe, Tennisringe). Grundsätzlich erleichtern leichte Geräte das Erlernen von Wurfbewegungen.
- Neuartige Wurfgeräte oder Wurfgeräte mit interessanten Effekten bereitstellen (Vortex, Isolationsrohre, Fahrradmäntel etc.).
- Ziele treffen lassen (z.B. Moorhuhn-Spiel). Vorsicht: Zu nahe Ziele oder Stationen provozieren in der Regel eine fehlerhafte Technik. Ziele sollten so gesetzt werden, dass sie nur durch weite oder scharfe Würfe (z.B. Abwerfen von Bananenkartons mit Tennisbällen) erreicht bzw. getroffen werden können, um die korrekte Schlagwurftechnik anwenden zu müssen. Der Dreischrittanlauf, der Impulsschritt, der lange Wurfarm und die peitschenförmige Schlagbewegung werden so eher herausfordert.
- Höhen- und Weitenmarkierungen (z.B. Zonen-Risikowürfe) setzen.
- Wettspiele (z.B. Balltreiben, Zielwurfstafeln).

Eine hohe Wurfweite, die z.B. durch das Werfen an die Trennwand in Hallen (kurze Laufwege, da die Bälle nicht weit wegrollen) und durch Bereitstellen einer Vielzahl von Wurfgeräten (z.B. ausgedienten Tennisbällen) gewährleistet werden kann, ist anzustreben. Daneben bestimmt eine gute Organisation (z.B. ein Riegenwechselbetrieb, partnerunterstützender Unterricht) die Ausnutzung der optimalen Bewegungszeit.

Das **Drehwerfen/Schleuderballwerfen** ist eine attraktive Alternative zum geraden Wurf, denn

- es ist für die meisten Schülerinnen und Schüler eine völlig neue und damit spannende Bewegung,
- es erweitert die Wurfmöglichkeiten,
- es ermöglicht durch die andersartige Beschleunigung konditionell benachteiligten Schülerinnen und Schülern weites Werfen, da eine technisch gute Ausführung den Wurf bestimmt.

Stehen keine Schleuderbälle zur Verfügung, können Tennisringe mit Mannschaftsbändern als Schlaufe, Fahrradmäntel oder Softbälle/Hohlbälle/kleine Medizinbälle in zugebundenen Stoffbeuteln/Ballnetzen als Wurfgeräte verwendet werden. Sind die Wurfgeräte relativ ungefährlich (z.B. Fahrradmäntel, Softbälle in Beuteln), kann zur Erhöhung der Wurfweite auch in weiter Gegenüberstellung geübt werden.

Stoß

Auch beim **Kugelstoßen** sind verschiedene Übungsmöglichkeiten (z.B. Stationentraining) und Wettbewerbsformen (z.B. Zonenstoßen, Additionsstoßen, Stoßen mit dem schwächeren Arm) anzubieten, um dem oft beklagten mangelnden Bewegungsreichtum zu begegnen und das Stoßen attraktiv(er) zu gestalten.

Die Benachteiligung konditionell schwächerer Jugendlicher kann durch das Stoßen mit leichteren Geräten kompensiert werden. Grundsätzlich ist die Übungsintensität mit Medizinbällen höher, da sie in der Regel in genügend großer Anzahl vorhanden sind und ein geringeres Gefahrenpotenzial in sich tragen. Daneben bietet das Stoßen mit Medizinbällen den technischen Vorteil, dass, bedingt durch die Größe des Balls, der freie Arm den Ball abstützen muss, diese Schulter dadurch automatisch angehoben wird und einem seitlichen Abknicken in der Hüfte zur Gegenstoßseite beim Stoß entgegengewirkt wird (vgl. Zeuner, 2001, 98).

Leichtathletik in der Halle

Leichtathletik sollte, da es eine Freiluftsportart ist, möglichst auf Außensportanlagen betrieben werden. Dennoch sprechen einige Gründe für den Unterricht in der Halle:

1. Die Grundlagenschulung findet das ganze Jahr über statt.
2. Die Halle schafft Unabhängigkeit vom Wetter (Hitze, Regen, Ozon) und bietet für Allergiker einen angenehmen Trainingsort.

3. Der geschlossene Raum erleichtert die Verständigung und die Konzentration der Schülerinnen und Schüler.
4. Manche Gerätearrangements kann man nur in Hallen aufbauen, da Außensportanlagen in der Regel nicht über eine entsprechende Ausstattung verfügen.

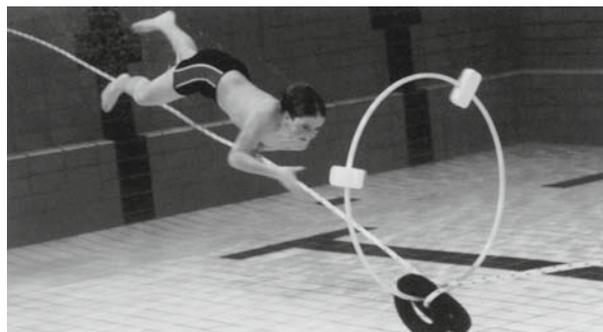
Literatur

- Bundesjugendspiele Handbuch, Leichtathletik. unter: www.dsj.de.
- Katzenbogner, H. (2000). Leichtathletik macht Spaß. Materialsammlung. Kranzberg.
- Katzenbogner, H. (2004). Kinderleichtathletik. Münster.
- Katzenbogner, H., Medler, M. (1999). Spieleleichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen. Flensburg.
- Katzenbogner, H., Medler, M. (1999). Spieleleichtathletik. Teil 2: Springen und Wettkämpfen. Flensburg.
- Medler, M. (2001). Ausdauerlauf in der Schule. Flensburg.
- Söll, W. (2000). SPORTunterricht – SportUNTERRICHTEN. Schorndorf.
- Zeitschrift Sport & Spiel, Heft 11 Leichtathletik, 3/2003, Seelze-Verlag.
- Zeuner, A., Hofmann, S., Lehmann, F. (2001). Sportiv Leichtathletik. Leipzig.

Schwimmen

Ist die Freude, die Kinder beim Bewegen im Wasser zeigen, in jüngeren Jahren noch außerordentlich hoch, so scheint sie im Verlauf der Schulzeit deutlich abzuflauen und sich sogar bei älteren Jugendlichen oft in Ablehnung und Desinteresse zu wandeln. Zahlreiche Umstände können für diese Entwicklung verantwortlich sein:

Über die Forderung, eine möglichst hohe Qualität schwimmsportlicher Bewegungsabläufe im Schulsport zu vermitteln, wird möglicherweise das spielerische Element vernachlässigt. Die manchmal unzureichenden hygienischen Bedingungen, das Auskühlen während des Unterrichts sowie zunehmende allergische Re-



aktionen auf Chlorwasser werden als störend empfunden.

Der Schulsport muss versuchen, die Attraktivität des Schwimmunterrichts zu erhöhen.

Auch hier garantiert Vielfalt Motivation.

Beispiele: Aquafitness, Synchronschwimmen, Transportstaffeln, Erlernen verschiedener Disziplinen, Elemente aus dem Rettungsschwimmen, Spiele, Elemente aus dem Wasserball, Schwimmen zu zweit.

Bei hinreichender Zeit (45–60 Minuten reine Schwimmzeit) könnte die Schwimmstunde gedrittelt werden, um dem Gebot der Vielseitigkeit Rechnung zu tragen, z.B. 1/3 der Zeit für Spiele, 1/3 für Techniks Schulung, 1/3 für Ausdauertraining.

Organisatorische und methodische Maßnahmen:

Das **Stationentraining** bietet den Schülerinnen und Schülern vielfältige Lernerfahrungen und ermöglicht ein effektives und differenziertes Üben (Beispiel I: Verbessern des Kraulschwimmens an vier Stationen, Station 1: Beinschlag, Station 2: Recovery-Phase, Station 3: Zug-, Druckphase mit Paddles, Station 4: Gesamtkoordination; Beispiel II: Aquafitness: Kreistraining zum Verbessern schwimmspezifischer Kraft; Beispiel III: Stationentraining zur individuellen Verbesserung einer Schwimmdisziplin: Station 1: Brustschwimmen, Station 2: Kraulschwimmen, Station 3: Rückenschwimmen). Das Üben und Verbessern erfolgt an den einzelnen Stationen mittels Lernkarten und Beobachtungsbögen. Bei Übungen aus dem Rettungsschwimmen sind dem Stationsbetrieb Grenzen gesetzt, da alle Tauchübungen einzeln und nur unter Beobachtung der Lehrkraft durchgeführt werden dürfen.

Üben im Strom mit Zurückgehen der Schülerinnen und Schüler neben dem Becken halbiert die im Wasser befindliche Gruppe und verbessert somit die Übersicht bei größeren Gruppen. Den zurückgehenden Schülerinnen und Schülern können zusätzlich Bewegungshinweise gegeben werden.

Um Ausdauer beim Schwimmunterricht wirksam schulen zu können, wird die **Schwimmgruppe halbiert**. Die eine Hälfte der Jugendlichen übt selbstständig ausdauerndes Schwimmen (durch spielerische Aufgaben erhöht sich der Anreiz, vgl. Leichtathletik) in **Bahnen**, die andere Gruppe lernt/übt/verbessert unter Aufsicht der Lehrkraft ausgewählte Inhalte. Ein weiterer Vorteil dieser Organisation besteht darin, dass die meist nicht im Klassensatz vorhandenen

Hilfsmittel wie Flossen, Schwimmbretter etc. für die Hälfte der Schülerinnen und Schüler ausreicht. Der Überblick der Lehrkraft über beide Schwimmgruppen muss dabei gegeben sein.

Hinweise zum Umgang mit Nichtschwimmern:

Befinden sich in einer Schwimmklasse Nichtschwimmer, sind für Schwimmer und Nichtschwimmer eigene Gruppen einzurichten. [...] Es ist nicht zulässig, dass die Lehrkraft einzelne Schüler im Schwimmen unterrichtet und gleichzeitig die Gesamtheit der Schüler beaufsichtigt (vgl. KMBek zur Durchführung von Schwimmunterricht an Schulen vom 1.4.1996; vgl. auch beiliegende DVD, Allgemeine Informationen, KM-Bekanntmachungen).

Frühzeitig sind die Eltern der betreffenden Schülerinnen und Schüler aufzufordern, ihren Kindern über die Teilnahme an einem privaten Schwimmkurs den Anschluss an den regulären Schwimmunterricht zu ermöglichen (vgl. Kap.3.3.1, Anlage 4).

Tipps zu Leistungsabnahmen

Da die örtlichen und zeitlichen Voraussetzungen für Schwimmunterricht von Schule zu Schule unterschiedlich sind, können keine generalisierenden Forderungen aufgestellt werden.

Sollen Leistungen auf Kurzstrecken (bis max. 50 m) erbracht werden, muss sichergestellt sein, dass

1. ein vielseitiges, zielstrebiges Training der Schnelligkeit im Unterricht über einen längeren Zeitraum hinweg absolviert worden ist; auch hier gilt, wie in der Leichtathletik, dass der Sprint nicht durch „Strecke“, sondern vor allem durch die Verbesserung der Koordination geschult wird.
2. die Schwimmtechnik bereits gefestigt ist.
3. die Verbesserung der Schnelligkeit einen Schwerpunkt der Unterrichtssequenz gebildet hat.

Zu beachten ist in jedem Fall, dass alle schnell geschwommenen Strecken, die länger als ca. 15–20 m sind, zu Laktatanhäufung führen. Diese ist in der Zeit vor der Pubertät unphysiologisch und trägt bei älteren Schülerinnen und Schülern nicht unbedingt dazu bei, die Begeisterung für den Schwimmunterricht zu erhöhen (vgl. Bayerische Landesstelle für den Schulsport, 2007, 127).

Besonders zu empfehlen ist die Bewertung einer **Dauerleistung** aus Sicht des Rettungsschwimmens, der Gesundheitsförderung sowie aufgrund der guten Verbesserungsmöglichkeiten z. B. auch im Rahmen einer Bewegungshausaufgabe. Selbstverständliche Voraussetzung ist hier ebenfalls das im Unterricht vollzogene Ausdauertraining. Schulinterne Wertungstabellen sorgen für die Transparenz der Anforderungen.

Eine reine **Technikbewertung** ist in der Fachliteratur zwar umstritten, ist im Anfängerbereich bzw. in der Phase der Grobform aber durchaus zu vertreten.⁹

Eine weitere Möglichkeit einer Leistungsabnahme ist das Durchschwimmen eines Parcours auf Zeit. Abgeprüft werden Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Fertigkeiten aus dem Rettungsschwimmen.

Beispiel:

1. Springen vom 1-m-Brett mit Abtauchen auf den Beckenboden, Heraustauchen eines Gegenstandes (max. drei Tauchversuche), Ablegen des Gegenstandes am Beckenrand,
2. zwei Querbahnen schnelles Schwimmen in beliebiger Lage,
3. Hochstemmen am Beckenrand, fußwärts wieder ins Becken springen, dabei einen zugeworfenen Ball in der Luft fangen,
4. eine Bahn Rückenschwimmen, nur Beinschlag, dabei den Ball über Wasser hin- und herspielen,
5. Zielwurf auf ein Ziel am Beckenrand (drei Versuche möglich – nicht ausgeführte Elemente führen zu einer Zeitstrafe).

Literatur

- Bayerische Landesstelle für den Schulsport (2007). Schwimmen unterrichten. Donauwörth.
- Bucher, W. (1982). Schwimmen – leistungsspielerisch, spielend leistungsspielerisch. Schorndorf.
- Bucher, W. (1984). Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. Schorndorf.
- Kern, U., Söll, W. (1997). Praxis und Methodik der Schulsportarten. Schorndorf.
- Ungerechts, B., Volck, G., Freitag, W. (2002). Lehrplan Schwimmsport, Band 1 Technik. Schorndorf.

⁹ Als Orientierung sei das Bewertungsschema Brustschwimmen in „Schwimmen unterrichten“ (vgl. Bayerische Landesstelle für den Schulsport, 2007, 231 f.) empfohlen.