PDF DOWNLOAD

E-Book komplett

PÄDAGOGIK

Ideen für die Praxis

Fred Frebel

Mit Montessori Sport unterrichten

1. bis 10. Klasse

BRIGG VERLAG
F.-J. Büchler KG

Stöbern Sie in unserem umfangreichen Verlagsprogramm unter

www.brigg-verlag.de

Hier finden Sie vielfältige

- **Downloads** zu wichtigen Themen
- **E-Books**
- gedruckte **Bücher**
- **Würfel**

für alle Fächer, Themen und Schulstufen.

© Brigg Verlag
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Der Brigg Verlag kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet der Brigg Verlag nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Bestellnummer: 389DL
ISBN 978-3-95660-**389**-1 (Druckausgabe)

www.brigg-verlag.de

BRIGG VERLAG
F.-J. Büchler KG

Fred Frebel

Mit Montessori Sport unterrichten

1. bis 10. Klasse

Ideen für die Praxis

Download-Ansicht

BRIGG VERLAG

Download-Ansicht

© by Brigg Verlag KG, Friedberg
Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Hinweis zu §§ 60 a, 60 b UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60 b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen.
Layout/Satz: PrePress-Salumae.com, Kaisheim

www.brigg-verlag.de

Vorwort

Seit 1982 bin ich nun schon in der Ausbildung für Montessori-Pädagoginnen und -Pädagogen tätig – zunächst als Dozent, dann auch als Leiter des Instituts für ganzheitliches Lernen und seit 2014 als Pädagogischer Leiter der Akademie Biberkor.

In all den Jahren wurde ich immer wieder gefragt, was man bei „Montessori“ zum Thema Sport finden könne. Hierzu konnte ich immer nur auf wesentliche Aussagen Montessoris zum Thema Bewegung verweisen, die sich aber meistens nur auf den Aufbau der Bewegungen von Kindern bis 6 Jahren beziehen – natürlich vor allem aus ihrer Sicht als Ärztin – und zudem nicht auf die Bedeutung der sozialen Kompetenzen eingehen.

So traf ich auch auf Fred Frebel, der vor vielen Jahren bei mir einen Montessori-Lehrgang besuchte. Er arbeitete zu dieser Zeit an einer staatlichen Montessori-Schule in Berlin – unter anderem auch im Bereich Sport.

Da ich in dieser Schule viele Jahre lang als Berater tätig war und dort auch meine Lehrgänge veranstaltete, hatte ich immer wieder Gelegenheit, mit Fred Frebel zu sprechen, der natürlich auch wissen wollte, was Montessori zum Thema „Sport“ zu sagen hatte. Da ich ihm keine Literaturhinweise für den Sportunterricht geben konnte, kreisten unsere Gespräche immer wieder um das Thema Resonanz:

– Wie überträgt sich deine Leidenschaft und Freude für das Fach auf die Kinder?
– Welche Auswirkungen hat das auf die Bewegungsfreude der Kinder?
– Wie beeinflusst das die soziale Kompetenz der Kinder untereinander und zu der Lehrperson?

Nun bin ich sehr glücklich darüber, dass es Fred Frebel gelungen ist, die Erkenntnisse aus diesen Überlegungen und Gesprächen sowie aus seiner langjährigen praktischen Erfahrung in dem vorliegenden Buch einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen.

So ist dieses Buch eine wesentliche Bereicherung für alle Pädagoginnen und Pädagogen, die im Sinne der Montessori-Pädagogik einen zeitgemäßen – vor allem auch inklusiven – Sportunterricht anbieten wollen.

Ich danke dir, Fred!

Claus-Dieter Kaul

Download Ansicht

Vorwort ... 3

Einleitung ... 7

Teil I

Grundlagen Montessoris ... 8
Die vorbereitete Umgebung ... 8
Der freie Umgang mit dem Material ... 8
Das Lernen in altersheterogenen Gruppen ... 8
Die Beobachtung des Lernprozesses ... 8

Montessori und Sportunterricht ... 9
Klassenorganisation ... 10
Stundenplan und Hallenverteilung ... 10
Rituale und Regeln ... 11
Breites sensomotorisches Angebot ... 11
Kooperative Partnerübungen ... 12
Vielfältiges Bewegungsangebot und Freiarbeit ... 13
Inklusion ... 14
Freiwilligkeit ... 15
Sportunterricht nach Montessori versus Leistungsgedanke ... 16

Literatur ... 17

Teil II

1. Erwärmungsphase ... 18
Rundläufe zur Erwärmung ... 18
Vielfältige Rundlauf-Stationen ... 18
Variation der Laufrichtung und Extraübungen auf Diagonalen ... 22

2. Das Turnen ... 22
Sicherheit als oberste Priorität beim Turnen ... 22
Kombination Geräteturnen und Freiarbeit ... 23
Einführung in ein Gerät ... 24
Bockspringen/Sprung ... 24
Ringe ... 26
Reck ... 28
Barren ... 33
Boden ... 35

3. Einfache Spiele ... 37
Fairness und Spielehrlichkeit ... 37
Mannschaftseinteilung ... 38
Übungen mit Stofftieren ... 39
Murmel-Zielspiel ... 39
Luftballontennis ... 39
Brückenwächter ... 39
Mattenrutschen ... 40
Mattenklappen ... 40
Ritterburg ... 40
Massensprints ... 41
Brennball ... 41
Monstertennis/Monsterball ... 42

Download-Ansicht

Keulenkegeln 42
Kegel abwerfen 43
Völkerball 43
Inselvölkerball 44
Bankvölkerball 44
Doppel-Bankvölkerball 45
Völkerball für die Kleinen 45

4. Die großen Sportspiele 45
Vorbereitende Übungen 46
Handball 46
Basketball 47
Volleyball 49
Fußball 51

5. Leichtathletik 52
Messen und Bewerten 52
Ausdauerlaufen 53
Sprint 56
Staffel 57
Weitsprung 59
Hochsprung 60
Stabweitsprung 62
Werfen 62
Selbstständiges Lernen: Leichtathletik im Stationenbetrieb 64
Zu den Bundesjugendspielen 64

6. Weitere sportliche Aktivitäten 65
Tischtennis-Tennis 65
Jonglieren 65
Waveboard fahren 65
Kugelbalance 71
Aluroller fahren 72
Rollbrett fahren 72
Badminton 72
Ringen 72
Kaminklettern 73
Slacklining 74
Draußen unterwegs 75

„Utopie des Sportunterrichts“ 76
Dank an alle Schülerinnen und Schüler 76

Download-Ansicht

Download-Ansicht

Einleitung

Nur Ochsen büffeln, der Mensch aber soll lernen und deshalb ist der Kopf nicht der einzige Körperteil. Man muss nämlich auch springen, turnen, tanzen und singen können, sonst ist man, mit seinem Wasserkopf voller Wissen, ein Krüppel und nicht mehr.

(Erich Kästner)

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen seit langem, dass Sport und Bewegung eine große Bedeutung für die Entwicklung von Kindern haben. So hat der Kölner Professor Wildor Hollmann in Langzeitstudien einen engen Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und intellektueller Fähigkeit nachgewiesen: Wer sich viel bewegt, weist eine höhere Hirnaktivität auf als „unbewegte" Menschen. Denn die Nervenzellen im Gehirn werden durch körperliche Bewegung zur Teilung angeregt und diese Teilung sowie die Vernetzung der Nervenkontaktstellen untereinander sind wesentlich für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness und Gesundheit des Menschen. Die stärkste Reizsetzung zur vermehrten Synapsenbildung stelle Motorik (Bewegung) dar; erst an zweiter Stelle folgten möglichst große Abwechslungen in der Umwelt.
Heutzutage haben viele Kinder – insbesondere in den Städten – kaum Möglichkeiten, sich in der freien Natur zu bewegen, oder auch nur genug Raum, um ihrem kreativen Spiel draußen auf der Straße freien Lauf zu lassen. Stattdessen nimmt die „unbewegte" Beschäftigung mit dem Computer und sozialen Medien zu. Die Folgen der mangelnden Bewegung zeigen sich in Haltungs- und Koordinationsschwächen, Übergewicht, Aufmerksamkeitsstörungen und vielem mehr.

Doch trotz dieser Erkenntnisse spielt der Sportunterricht im allgemeinen Fächerkanon oft nur eine untergeordnete Rolle und wird nicht selten als „nettes Beiwerk" gesehen. Erschwerend kommt hinzu, dass die herkömmlichen Rahmenplanforderungen sowohl Kindern als auch Lehrkräften einen eher „seelenlosen" Übungskanon abverlangen, bei dem die Unterrichtsatmosphäre und die Begeisterung für den Sport völlig außer Acht gelassen werden.
So sind auch im heutigen Sportunterricht althergebrachte Turnvater-Jahn-Methoden erschreckend weit verbreitet. Die Kinder werden in Riegen aufgeteilt, sitzen brav auf dem Boden vor den Mattenbahnen und warten geduldig, bis sie an der Reihe sind, um einzeln die Rolle vorwärts, den Felgabzug am Reck o. Ä. zu üben. Doch welchen Kindern kann so ein positiver Zugang zum Sport und zur Bewegung vermittelt werden?

Schon während meiner Tätigkeit als Sportlehrer an einer Regelschule versuchte ich daher immer mehr, mithilfe unkonventioneller Übungsangebote die Übungsintensität und vor allem auch die Übungsattraktivität zu erhöhen (und trotzdem die Forderungen des Rahmenplans abzudecken). Mit der Zeit wurde auch das Prinzip der Freiwilligkeit, des Leisten-Wollens und -Könnens anstatt eines Leisten-Müssens, zu einem wichtigen Leitgedanken meines Unterrichts.
Als ich später – mehr durch Zufall – an eine Montessori-Schule kam und meine Montessori-Ausbildung bei Claus-Dieter Kaul absolvierte, war dies in vielen Aspekten für mich eine Offenbarung. Maria Montessori hat die Wichtigkeit der Bewegung für Schulkinder zwar stets betont, doch es gibt keine Richtlinien für einen speziellen Montessori-Sportunterricht. So ist erforderlich, mit offenen Augen und viel Gefühl wahrzunehmen, wie eine Montessori-Schule funktioniert, und Wege zu finden, wie man die Ideen Montessoris mehr und mehr auch in den Sportunterricht einbetten und umsetzen kann.

In dem vorliegenden Buch möchte ich mögliche Wege für einen durch die Gedanken Montessoris inspirierten Sportunterricht aufzeigen, bei dem der Spaß am Sport Priorität hat und eine Atmosphäre der Freiheit herrscht. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und hoffe, ich kann Ihnen einige Anregungen – auch zum eigenen „Weiterspinnen" – geben.

Download-Ansicht

Teil I

Grundgedanken Montessoris

Alle Besucher einer Montessori-Schule sind regelmäßig von der Ruhe an einer solchen Schule beeindruckt. Ich war das auch. Aber das ist nicht die Stärke einer solchen Schule. Ihre Stärke liegt schlicht und einfach in der Selbstständigkeit, zu der die Kinder angehalten werden und mit der sie auch arbeiten, weil sie selbstständig arbeiten dürfen. Die Kinder lernen Selbstständigkeit. Doch vielleicht sollte man besser sagen: Sie verlieren ihre natürliche Selbstständigkeit einfach nur nicht, ihre gesunde Neugier, von sich aus ihre Welt entdecken zu wollen. Dieses natürliche Interesse, das Lernen-Wollen, wird in Montessori-Schulen bewahrt, oder zumindest nicht zerstört.
In der Regelschule gibt es dagegen den „Stoff", der von der Lehrkraft vorgeschrieben und angeboten wird. 30 Kinder sollen zur gleichen Zeit das Gleiche lernen. Das Interesse der Kinder, ihre Welt selbst zu entdecken, bleibt dabei leider allzu oft auf der Strecke.
Montessoris Pädagogik bietet verschiedene Ansatzpunkte, das natürliche Interesse bzw. die Selbstständigkeit der Kinder zu bewahren. Dazu zählen insbesondere die für das Kind vorbereitete Umgebung, sein freier Umgang mit Material, das Lernen in altersheterogenen Gruppen sowie die genaue und geduldige Beobachtung seines Lernprozesses.

Die vorbereitete Umgebung

Jedes Kind hat besondere Phasen, in denen es seine Aufmerksamkeit auf Dinge richtet, die seinen persönlichen Entwicklungsbedürfnissen entsprechen. Eine zentrale Aufgabe der Lehrkraft ist daher, das Kind zu beobachten und eine auf seine Lernschritte vorbereitete Umgebung zu gestalten. Kommt es beispielsweise mit einem Material nicht zurecht, so sollte dies durch ein anderes, leichteres Material ersetzt werden, mit dem das Kind selbstständig arbeiten kann.

Der freie Umgang mit dem Material

Erwachsene sollten nur auf ausdrückliche Aufforderung des Kindes in den Lernprozess eingreifen („Hilf mir, es selbst zu tun"), um zu zeigen, wie etwas funktioniert, sodass das Kind es dann selbst tun kann. Wichtig ist dabei auch die Freiheit des Kindes, „Fehler" zu machen und sich selbst zu korrigieren – oder auch ganz eigene, kreative Lösungen zu finden.
Im freien Umgang mit dem Material schaffen sich Kinder eigene Herausforderungen und Aufgaben und konzentrieren sich ganz auf ihre Sache. Durch dieses freie Spiel können sie ihren Lernprozess selbst steuern und dabei Selbstsicherheit und Zufriedenheit erlangen.

Das Lernen in altersheterogenen Gruppen

Maria Montessori ging davon aus, dass das Miteinander verschiedener Altersstufen sich positiv auf das Lern- und Arbeitsverhalten der Kinder auswirkt. In einer altersheterogenen Klasse lernen die Kinder ganz selbstverständlich, sich gegenseitig zu unterstützen. Statt um Konkurrenz geht es um Kooperation, gegenseitige Anerkennung und Respekt. Die jüngeren Kinder beobachten die älteren und lassen sich gerne etwas von ihnen erklären. Indem die älteren Schülerinnen und Schüler den jüngeren helfen und sie anleiten, wird zum einen ihr Selbstbewusstsein gefördert und zum anderen können sie dabei ihr Gelerntes festigen und reflektieren.

Die Beobachtung des Lernprozesses

Nur durch die genaue Beobachtung des Lernprozesses kann die Lehrkraft die Umgebung des Kindes immer wieder neu ausrichten – je nach der individuellen Entwicklung des Kindes.
Eine wichtige Voraussetzung für das Beobachten ist die Geduld. Kinder müssen die Möglichkeit haben, in ihrem Tempo zu lernen, müssen selbstständig herumprobieren und Dinge unentwegt wiederholen können – ohne dass eine Lehrkraft oder ein Erwachsener vorschnell und „besserwisserisch" eingreift und so ihr Selbstvertrauen zerstört.

Download Ansicht

Montessori und Sportunterricht

„Es ist nicht gut, das Leben in zwei Teile zu teilen, in dem man die Glieder mit dem Sport und den Kopf mit dem Lesen eines Buches beschäftigt. Das Leben muss ein einziges sein."
(Maria Montessori, Das kreative Kind)

In unserer Schule gibt es Waveboards (Skateboard-ähnliche Rollbretter), die in der Turnhalle benutzt werden dürfen. Viele Kinder fahren oft durcheinander. Eine Schülerin las beim Fahren ein dickes Buch, fuhr und las und hatte doch die Fähigkeit, sicher durch alle anderen hindurchzusteuern.

Schülerin lesend auf dem Waveboard

Diese Aufgabe, die sich die Schülerin selbst gestellt hat, ist sicherlich in keinem Lehrplan zu finden, doch vereint sie körperliche und geistige Bewegung auf wunderbare Weise. Zugleich verweist sie auf die Prinzipien, die diese Übung erst ermöglicht haben und an denen ein Sportunterricht nach Montessori ausgerichtet sein sollte: Selbstständigkeit, eine Umgebung mit vielfältigem Material sowie die Möglichkeit zu freiem Spiel bzw. Freiarbeit. Sie ermöglichen es, die Schülerinnen und Schüler in ihrer individuellen Situation „abzuholen" und ihre Eigenaktivität zu fördern.

Um nach diesen Prinzipien zu unterrichten, hilft es, sich als Lehrperson die folgenden Grundsätze immer wieder zu vergegenwärtigen und sie als Maßstab für den Unterricht zu nutzen. Sie bestimmen Grundhaltung und Vermittlungsweisen.

- Ermögliche die Selbstständigkeit des Kindes („Hilf mir, es selbst zu tun")
- Achte das Kind
- Setze niemanden unter Druck, aber bestärke ihn beim Vorwärtskommen
- Übe dich in Geduld
- Lerne, Verweigerungen auszuhalten
- Entferne den Leistungszwang aus dem Unterricht
- Lass das Kind das Lerntempo bestimmen
- Achte ein „Nein" eines Kindes
- Ermögliche vielfältige Bewegungserfahrungen durch Angebote
- Ermögliche Bewegungsintensität
- Vermittle und erhalte den Kindern den Spaß an der Bewegung
- Hole das Kind an seinem individuellen Leistungsstand ab
- Schaffe Bedingungen und vereinfache Anforderungen soweit, dass sie für das Kind passen

Download-Ansicht

Ebenso wichtig für die Umsetzung der Prinzipien ist auch der organisatorische Rahmen des Sportunterrichts.

Klassenorganisation

An Montessori-Schulen setzen sich die Klassen nicht nach Jahrgängen zusammen. An unserer Schule gibt es „1/2/3-Klassen“, zu denen die Kinder aus der 1., 2. und 3. Klasse gehören, und „4/5/6-Klassen“, zu denen die Schülerinnen und Schüler der 4., 5. und 6. Klassen zählen.
Die Klassenzusammensetzungen kann man sich dann wie folgt vorstellen: jeweils acht Erst-, Zweit- und Drittklässler ergeben eine Klassenstärke von 24 Kindern; ebenso bei jeweils acht Viert-, Fünft- und Sechstklässlern. Sollten jeweils nur sieben Kinder pro Altersstufe vorhanden sein, dann ergibt sich eben eine Klassenstärke von 21 Kindern, was natürlich nicht immer genau gleichmäßig verteilt ist.
Für manchen mag das schwer vorstellbar sein, doch dieses System funktioniert sehr gut – auch im Sportunterricht.
Der größte Vorteil dieses Systems ist: Die Kleinen lernen von den Großen. Doch auch die Großen lernen, wenn sie den Kleineren Gelerntes erklären oder demonstrieren. Sie müssen ihr Können dabei hinterfragen, Gelerntes reflektieren und weitergeben. Manchmal können die „Kleinen“ aber auch Dinge, die die „Großen“ nicht können, sodass sich Lehr- und Lernweg umkehren.
Insgesamt wirkt sich die altersheterogene, klasseninterne Kommunikation sehr positiv auf das soziale Klassenklima aus.

Stundenplan und Hallenverteilung

Bei meinen Beschreibungen und Anregungen gehe ich davon aus, dass für den Sportunterricht eine teilbare Wettkampfhalle zur Verfügung steht.
Für die 4/5/6-Klassen können die Einzelstunden in einer Hallenhälfte stattfinden, für die Doppelstunden sollte jedoch unbedingt die gesamte Halle zur Verfügung stehen, sodass ein intensiver, effektiver Sportunterricht sowie ein vielfältiges Bewegungsangebot durch verschiedene Geräteaufbauten möglich ist.
Zudem sollten die Doppelstunden der 4/5/6-Klassen an bestimmten Tagen in Blöcken hintereinanderliegen und nicht kreuz und quer in der Woche verteilt sein. Das hat den Effekt, dass in der ersten Stunde viele Geräte aufgebaut werden können, die folgenden Klassen den Aufbau nutzen können und die letzte Klasse nur für den Abbau sorgen muss.

Den 1/2/3-Klassen genügt in der Regel eine Hallenhälfte. Aber auch hier ist es ratsam, die Einzel- und eventuell Doppelstunden in Blöcken hintereinander zu legen. Aufbauten können so viel effektiver genutzt werden, als wenn jede Lehrkraft ihren eigenen Auf- und Abbau erst bewältigen muss.

Denkbar wäre natürlich auch ein Sportlehrerteam, das Hand in Hand arbeitet und kooperiert, sodass Umbauten vermieden werden können.

Leider finden die Belange des Sportunterrichts bei der Planung der Stundenpläne oft wenig Gehör. Mein Eindruck ist, dass es nicht wenige Schulen gibt, an denen der Sportunterricht eher als nettes „Beiwerk“ im Vergleich zu den „wichtigen“ Fächern gesehen wird – obwohl von wissenschaftlicher Seite immer wieder auf den Zusammenhang zwischen Lernen und Bewegung, also die Wichtigkeit der körperlichen Aktivitäten für den Lernprozess, hingewiesen worden ist.

Wollte man die wissenschaftlichen Erkenntnisse umsetzen, so würde es auch Sinn machen, beispielsweise einen freiwilligen Lauf-/Bewegungstreff eine halbe Stunde vor Schulbeginn anzubieten oder den Lernenden generell die Möglichkeit zu geben, sich bei Lernblockaden oder dem Wunsch nach einer Lernpause jederzeit (mit einer „Wildcard“) dem laufenden Sportunterricht anzuschließen. Danach sind sie möglicherweise wieder viel aufnahmefähiger und können besser weiterlernen – ganz im Sinne von Montessori, die eine Bewegungspause empfiehlt, wenn die Konzentration nachlässt oder die Arbeit „ungeordnet“ wird.
Kindern, die sich auch einmal ausagieren wollen oder müssen, könnte darüber hinaus auch ein Boxsack zur Verfügung stehen, der an einer Ringeanlage befestigt wird.

Download-Ansicht

Rituale und Regeln

„Doch Freiheit bedeutet nicht die Abwesenheit von Regeln.“
(Giacometta Zucconi, Erzieherin an der Internationalen Montessori-Schule Nerina Noe, Rom)

Der Sportunterricht läuft natürlich auch mit Ritualen ab. Diese Rituale sind aber nicht rigide.
So gibt es beispielsweise die Absprache mit den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich, sobald sie die Halle betreten, Bälle oder andere Handgeräte aus den Schränken nehmen und damit beschäftigen dürfen – so lange, bis alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse in der Halle angekommen sind.
Mit Trödlern gibt es dabei kaum Probleme, denn schnelle Schülerinnen und Schüler „belohnen“ sich selbst, da sie ja schon aktiv sein konnten und sich am Material- und Geräteschrank bedienen durften.

Generell gelten stets folgende gemeinsam verabredeten Regeln:
- Jeder verhält sich (mit diesen Handgeräten) so, dass er niemand anderen gefährdet oder ärgert.
- Die Handgeräte werden wieder ordentlich an ihren Platz zurückgebracht.
- Wenn die Lehrkraft ein stilles, vereinbartes Handzeichen gibt, treffen sich alle Schülerinnen und Schüler zur Stundenthemenbesprechung in einem Sitzkreis.

Breites sensomotorisches Angebot

„Langsam ist schnell“ (Monty Roberts, Pferdeflüsterer)

Das sensomotorische Angebot spielt bei einem an Montessori orientierten Sportunterricht eine besonders wichtige Rolle. Balanceübungen sind für Kinder aller Altersstufen ungemein wichtig. Sie finden einfach immer mehr ihre Mitte, eben ihre Balance, wenn man ihnen die Möglichkeit gibt, sich auszuprobieren.
Solche Übungen können ganz unterschiedlich aussehen. Wichtig ist, dass ängstliche Kinder stets ernst genommen werden und ihnen eine Übungsmöglichkeit nach ihrem Niveau verschafft wird. So können die Übungen vielleicht mit dem Balancieren auf einer Hallenmarkierung beginnen. Da kann keiner hinunterfallen, wie z. B. von einer Bank. Die Bank wäre der nächste Schritt, die man wiederum auch umdrehen und somit schmal gestalten kann.

Umgedrehte Bank zum Balancieren

Die Bank kann auch schief sein oder sich gar wippenartig bewegen (mit Sicherheitsstellung oder Handreichung durch andere Kinder für Zaghafte). So oder auch auf Rollstäben gelagert ist die Bank für die Kinder dann schon eine echte Herausforderung.
Sollte in der Halle eine Hockeybande existieren, so kann auch diese für Balanceübungen eingesetzt werden.

Download Ansicht

All diese Balanceübungen können immer auch durch Reifen erschwert werden, die durch- bzw. überstiegen werden, oder man gibt den Kindern Handgeräte, mit denen sie die Balanceübungen ausführen können. Ebenso können beim Balancieren auch Bälle (mit den Füßen) vorwärts oder rückwärts über eine Bank gerollt werden. Gern balancieren die Schülerinnen und Schüler auch synchron oder fassen sich während des Balancierens an den Händen.

Den sensomotorischen Bereich decken noch viel mehr Übungen ab. So können die Kinder (möglichst barfuß) auf verschieden dicken Seilen, die am Boden liegen oder über Matten hinweg gelegt werden, balancieren.
Ebenso können die Kinder Bälle (auch Noppenbälle) oder andere Gegenstände im Sitzen mit den Füßen von einem Kind zum nächsten transportieren. Dabei können die unterschiedlichsten Materialien wie Zeitungspapier, Tülltücher oder Teppichfliesen eingesetzt werden. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, vielmehr ist sie gerade hier gefordert.
Auch Blindspiele in jeglicher Form gehören zum sensomotorischen Bereich. Man kann sie als Solo-orientierungsspiel oder als Paarübung zur Führung eines „Blinden“ durch einen unbekannten Parcours anbieten.
Schließlich sei auch auf Tai-Chi- oder Qigong-Übungen verwiesen.

Sportunterricht mit Montessori/Nienhuis-Materialien
Die Montessori/Nienhuis-Materialien gehen zurück auf die enge Zusammenarbeit von Albert Nienhuis und Maria Montessori. Nienhuis stellte die Materialen nach den pädagogischen Vorstellungen Montessoris her. Die Nienhuis/Montessori-Materialien werden bis heute weiterentwickelt und sind von der Association Montessori Internationale (AMI) anerkannt.
Es ist auf jeden Fall lohnend, die Montessori/Nienhuis-Materialien auch für den Sportunterricht zu nutzen, um damit das Bewegungsangebot zu erweitern.
Vorrangig eignen sich diese (Sinnes-)Materialien in den Klassen 1–3. So können sie z. B. in Staffelformen eingesetzt werden. Die Kinder laufen zu verdeckten Sandpapierbuchstaben bzw. -zahlen, erfühlen diese und notieren dann am Startpunkt die erfühlten Buchstaben bzw. zählen die erfühlten Zahlen zusammen. Ein anderes Beispiel wäre der „Rosa Turm“, der Teil für Teil aufgebaut werden soll. Für diese Aufgabenstellungen sind viele andere Formen denkbar.

Kooperative Partnerübungen

Ein weiterer Baustein eines Sportunterrichts nach Montessori sind kooperative Partnerübungen. Auch Partnermassagen, zum Beispiel mit igelartigen Massagebällen, bieten sich an.
Da das Eingehen aufeinander sowie der natürliche Körperkontakt mit anderen Kindern in der normalen Erlebniswelt der Kinder immer mehr auf der Strecke bleibt, spielt die Partnerarbeit im Sportunterricht eine umso wichtigere Rolle. Sie beinhaltet besonders für die Schule viele, sehr wertvolle Komponenten:

- Erst einmal ist das Helfen an sich schon eine wertvolle Komponente.
- Zweitens gibt es die Komponente der Geduld, abwarten zu können, bis man selbst drankommt und ausprobieren darf.
- Drittens bedeutet Partnerarbeit Körperkontakt, der an sich schon wertvoll ist und unter den Kindern in der Schule heutzutage viel zu kurz kommt, und manchmal schon tabuisiert wird (so z. B. das Tragen anderer Kinder im Huckepack). Der Sportunterricht sollte als Chance gesehen werden, Körperkontakte unter den Kindern zu normalisieren.
- Weiterhin ist das „Auf-die-Bewegungen-des-Anderen-Eingehen“ sehr wertvoll, genauso wie das gemeinsame Lernen und Genießen von Erfolgserlebnissen und Lernfortschritten.
- Ein sehr sensibles Eingehen auf den Übenden durch den Helfenden ist ebenfalls erforderlich. Einen Moment lang entkommt man der ich-bezogenen Realität und erlebt ein freudvolles Miteinander und das positive Erlebnis des „Aufeinander-Eingehens und Zusammenarbeitens“.
- Das Erleben, in kürzester Zeit sowohl in die Rolle des Helfenden als auch des Lernenden zu schlüpfen.
- Die Lernsituation des Partners nachempfinden, sich einfühlen zu können.
- Nicht zuletzt hat Partnerarbeit auch einen hohen verbal-kommunikativen Wert.

Download-Ansicht

Vielfältiges Bewegungsangebot und Freiarbeit

„Die größte Hilfe, die Sie Ihren Kindern geben können, ist die Freiheit, ihre eigene Arbeit in ihrer eigenen Weise anzupacken, denn in dieser Materie kennt sich Ihr Kind besser aus als Sie.“
(Maria Montessori, Kosmische Erziehung)

Beim Sportunterricht im Sinne Montessoris muss auf ein besonders vielfältiges Bewegungsangebot geachtet werden, zumal Kinder heute oftmals große Bewegungsdefizite aufweisen.
Die Freiarbeit bietet dafür besondere Möglichkeiten. Der Begriff der Freiarbeit geht auf Fröbel zurück und ist gänzlich *nicht* so zu verstehen, dass Schülerinnen und Schüler in Versuchung kommen zu fragen: „Müssen wir heute wieder machen, was wir wollen?“ Ganz im Gegenteil: Ist das Prinzip der Freiarbeit erst einmal klar, lieben die Kinder diese Form des Sportunterrichts.
In der heutigen Zeit kommen viele Kinder kaum noch zum Miteinander-Spielen in ihrer Freizeit. Das spontane Spielen auf der Straße oder in Hinterhöfen ist so gut wie verschwunden, oder aber stark reduziert. Umso wichtiger erscheint es, dass die Schule dieses Defizit ausgleicht. Insbesondere die Freiarbeit kann dafür genutzt werden, das Miteinander-Spielen anzubahnen bzw. wieder zu ermöglichen, verknüpft mit Leistungsanreizen, die die Schülerinnen und Schüler ebenso gern annehmen. Denn Kinder leisten grundsätzlich gern.

In der Freiarbeit dürfen Kinder ihr Übungsmaterial frei auswählen und kommen dabei oft auf unglaublich kreative Ideen. So nutzen die Kinder beispielsweise einen kleinen Berg kreuz und quer gelegter Matten gerne zum Krabbeln und Klettern und haben oft herrlich einfache Ideen, diese Materialien umzufunktionieren.

Oder aber sie bauen sich Dschungelschluchten und schwingen wie Tarzan am Seil. Die Übungsintensität und damit verbundene Kräftigung der Grifffestigkeit und Schultermuskulatur sind dabei garantiert größer, als wenn die gleiche Übung in Riegenform durchgeführt werden müsste.
Einige Kinder nutzen die Freiarbeit natürlich fast nur dazu, Fußball zu spielen. Doch ihre Bewegungsintensität und ihr feinmotorischer Einsatz sind dabei sehr hoch – und was will ich als Sportlehrer mehr erreichen, ganz abgesehen vom Spaß an der Bewegung?
Andere Schülerinnen und Schüler wiederum üben „Kopfstand in die Brücke“ und fordern bei der Entwicklung des Flickflacks aus dieser Brückenstellung von selbst Hilfestellung ein.
Auch Badminton wird während der Freiarbeit gerne gespielt, mitunter erfinden die Schülerinnen und Schüler dabei auch eigene Regeln. Oder sie versuchen, den Ball solange wie möglich in der Luft zu halten, und spielen nicht gegeneinander, sondern wollen miteinander ein gemeinsames Ziel erreichen.
Wenn in der Halle genug Raum zur Verfügung steht, spielen die Kinder auch gerne Tennis gegen die Wand, was in vielen Bereichen höchst anspruchsvoll ist (z. B. Koordination, Feinmotorik, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Muskulatur).
Äußerst beliebt ist bei vielen Schülerinnen und Schülern der Parcours. Ein Aufbau von verschiedenen Hindernissen, die dann durch Springen, Klettern, Rollen, Hangeln, Balancieren, Kriechen u. v. m. überwunden und vor allem von den Kindern nach eigenen Ideen selbst aufgebaut werden. Diese Freiarbeitsform wird von ihnen sehr gern gewählt.

Selbstverständlich erfordern solche unterschiedlichen Freiarbeit-Aktivitäten, die meist parallel und gleichzeitig stattfinden, eine organisatorische Absprache. Mitunter kann auch etwas Verantwortung an die Schülerinnen und Schüler übertragen werden, z. B. mit der Frage: „Schafft ihr es, aufeinander Rücksicht zu nehmen und alles selbst zu organisieren?“
Bei Klassen, die an Freiarbeit gewöhnt sind, kommt es nicht selten zu einem ganz „wunderbaren Durcheinander“, mit dem die Kinder sehr gut zurechtkommen. Denn obwohl Rollbretter, Fußball- und Badmintonspieler, Seilspringer u. Ä. in Bewegung sind, nehmen alle aufeinander Rücksicht und halten die Regel, andere nicht zu gefährden, ein.

Download-Ansicht

Planwagen aus Matten und Gymnastikstäben

Freiarbeit kann auch dazu genutzt werden, Wartezeiten zu minimieren, wenn z. B. die Reck- oder Ringeanlage aufgebaut ist und nach einer Demonstration und Erklärung der Grundübungen nicht alle Kinder gleichzeitig die Möglichkeit zum Üben an freien Reckplätzen oder Ringen haben.
In dieser Zeit können sie sich ganz nach ihren Interessen und Vorlieben mit vollkommen anderen, selbst gestellten Aufgaben beschäftigen, wie oben beschrieben. Das hat den Vorteil, dass alle Schülerinnen und Schüler in der einen oder anderen Form gleichzeitig aktiv sind. Dabei haben sie die Pflicht, ihre Arbeit ernsthaft anzugehen. Zudem lernen sie, selbststrukturiert zu arbeiten und bei Problemen oder Fragen die individuelle Hilfe der Lehrkraft oder auch eines älteren Schülers oder einer älteren Schülerin in Anspruch zu nehmen.

Für die Lehrkraft stellt die Freiarbeit sicherlich eine besondere Herausforderung dar, da sie aufmerksamer beobachten und die Kinder mit vielfältigen Angeboten und Hilfen unterstützen muss. Die wichtigste Aufgabe bei diesem Unterricht ist, stets die Sicherheit der Kinder zu gewähren: Was lässt sich unter Sicherheitsaspekten noch vertreten, wo muss ich den Aufbau der Kinder oder die Art der Nutzung verbieten? Man muss auch als Montessori-Lehrer unbedingt und entschieden „Nein“ sagen können – aber glücklicherweise nicht allzu oft, denn vieles ist möglich.

Inklusion

Gerade die Freiarbeit bietet gute Möglichkeiten für die Inklusion. Mit Rollstuhlkindern kann man z. B. das Werfen und Fangen gezielt üben, indem man ihnen viele (Tennis)-Bälle griffbereit zur Verfügung stellt.
Rollstuhlkinder können mit einem (evtl. auch stark verkürzten) Badmintonschläger spielfähig werden und so später eventuell mit einem längeren oder gar Normalschläger Spielfähigkeit erlangen. Das geduldige Zusammenspiel können die Kinder untereinander oder die Lehrkraft übernehmen.
An unserer Kletter-/Boulderwand konnte eine beinlose Schülerin nicht klettern, da die Griffe für sie viel zu weit auseinander montiert waren. Das Problem konnte für sie gelöst werden, indem einfach zusätzliche Griffe mit engeren Abständen hinzugefügt wurden. Die Schülerin kletterte daraufhin (natürlich gesichert) bis nach oben.
Die gleiche Schülerin wurde in das Handballspiel als Torwartin integriert. In das Tor wurden zwei oder drei Weichturnmatten gelegt, um das Handicap auszugleichen, sodass es für die gegnerische Mannschaft etwas schwieriger war, das Tor zu treffen.
Beim Langlauf um die Schule machten Schülerinnen und Schüler von sich aus den Vorschlag, ein Rollstuhlkind mit auf die Runde zu nehmen.

Download-Ansicht

Im Folgenden seien noch einige weitere Bereiche aufgeführt, in denen sich Inklusion – je nach Handicap – im Sportunterricht gut umsetzen lässt:

- bei Wurftechnikübungen
- beim Rollbrettfahren
- bedingt beim Ringeschaukeln (unbedingt sichern!)
- bedingt Badminton
- beim Handball im verkleinerten Tor
- beim Kegel-Abwerfen, aus verkürzter Distanz (siehe dazu S. 40/41)
- beim Rundenlauf, mit dem Rollstuhl mitfahren
- evtl. beim Schwingen am Seil, an extra gesichertem Seil

Freiwilligkeit

„Dieses kleine Leben, das wir zu modellieren bemüht sind, braucht kein Drängen und Quetschen, kein Verbessern und Bemäkeln, um seine Intelligenz und seinen Charakter zu entwickeln … Die größte Hilfe, die wir ihnen zu bieten vermögen, ist, uns ruhig in Bereitschaft zu halten und dafür zu sorgen, dass sie frei sind, sich in ihrer eigenen Weise zu entwickeln.“

(Maria Montessori, Lernen ohne Druck)

Den Spaß an der Bewegung und am Sport zu erhalten oder zu vermitteln, ist das wichtigste Ziel im Sportunterricht. Den Schlüssel dazu sehe ich im Fortnehmen des Drucks, dass irgendein Kind irgendeine Übung turnen muss. Freiwilligkeit und Neugier der Kinder sind die beste Basis, um jenes Ziel zu erreichen.

Damit verbunden sind allerdings oft ein hohes Maß an Geduld und die Fähigkeit, das Verweigern und „Nicht-Wollen“ von Schülerinnen und Schülern zuallererst zu dulden, zu akzeptieren, auszuhalten und auch, es bewusst zu erlauben und vor den Kindern zu artikulieren.

Ein Beispiel: Bei manchen Schülerinnen und Schülern ist der Langlauf/Ausdauerlauf gefürchtet oder gar verhasst. Manche Kinder entziehen sich gern der ihnen unangenehmen Belastung.

In meinem Sportunterricht ist es den Kindern erlaubt, auf der Bank zu sitzen und zuzuschauen, während die anderen laufen. Doch das Prinzip der Freiwilligkeit hat insofern Grenzen, als dass sie sich nicht anderweitig beschäftigen dürfen (z. B. mit Ballspielen o. Ä.), denn das würden manche der laufenden Kinder ja vielleicht auch lieber tun.

Wenn ich nun erlaube, dass die Schülerinnen und Schüler nicht laufen müssen, ihnen aber erkläre, dass Ausdauerlaufen für den Körper gesund ist, dann gibt es zwar Kinder, die ohne zu murren laufen, es gibt aber auch Kinder, die trotzdem wirklich gar nicht laufen (meist sind dies übergewichtige Schülerinnen und Schüler, für die das Ausdauerlaufen wirklich eine erhebliche Belastung sein kann). Was geschieht mit diesen Kindern? Sie dürfen auf der Bank sitzen bleiben und stellen dann irgendwann fest, dass das Sitzen langweilig ist. Auch diese Schülerinnen und Schüler haben meist einen sehr natürlichen, kindlichen Bewegungsdrang. Daher schlage ich ihnen vor, dass sie auch „Walken“ oder einfach nur Gehen dürfen, was ihnen meist den Einstieg zu einer ihnen angemessenen Belastung ermöglicht. Und in der Tat: Ich habe noch nie ein Kind erlebt, das jahrelang auf der Bank gesessen und zugesehen hat. Das halten die Kinder gar nicht so lang aus – Kinder wollen mitmachen, dabei sein, ausprobieren!

Download-Ansicht

Über die Jahre nach diesen Prinzipien verfahrend, habe ich im Spätsommer 2006 ein besonderes Erlebnis gehabt. Die Schülerinnen und Schüler absolvierten zum Aufwärmen einen kleinen Ausdauerlauf (etwa 6–8 Minuten) als Aufgabenstellung. Nach dem Lauf an der frischen Luft sollte dann der Sportunterricht in der Halle weitergeführt werden. Als die meisten Kinder fertig waren, fragte mich ein Schüler (Anton, 6. Klasse), ob er noch draußen bleiben und weiterlaufen dürfe. Er versprach mir, nach seinem Laufen in die Halle zu kommen. Ein zweiter Schüler schloss sich Anton an. Mit dieser Vereinbarung ging ich dann in die Halle.
Gewundert habe ich mich dann so nach ca. 10 weiteren Minuten, als die Schüler immer noch nicht in der Halle waren.
Als ich nachschaute, liefen sie immer noch Seite an Seite. Ich ging wieder in die Halle und hatte nach kurzer Zeit die Idee, den Jungen eine Erfrischung zu bringen. Sie bekamen zwei Wasserbecher. Während die anderen Kinder sich mit anderen Übungen in der Halle beschäftigten, liefen diese beiden Schüler letztlich eine Stunde ohne Pause und hatten dabei ihren Spaß, obwohl ich ihnen mehrmals sagte, sie könnten aufhören und sollten sich nicht überfordern.
Am Ende der Sportdoppelstunde wollte ich die Schüler dann hereinholen; diese baten jedoch darum, auch noch die große Pause hindurch weiterlaufen zu dürfen.
Das sind für mich als Sportlehrer Highlights und absolute Glücksmomente, und so lächerlich sich das anhören mag, aber ich habe vor solchen Schülern eine immense Hochachtung.

Sportunterricht nach Montessori versus Leistungsdenken

Leistung an sich hat nichts Negatives. Es ist nur die Frage, ob sie „erquält“ und erzwungen wird oder aber aus freien Stücken, also eben freiwillig erbracht wird.

Der Sportunterricht im Sinne Montessoris soll die Grundlagen der Bewegung und des Sports vermitteln, er fördert Leistung, fordert diese aber nicht ein. Freiwilligkeit ist ein wichtiges Prinzip. Diese Herangehensweise an den Sport unterscheidet sich stark von dem üblichen, weit verbreiteten Leistungsdenken (nicht zuletzt auch bei den Eltern) und fordert von der Lehrkraft eine andere Grundhaltung und Vermittlungsweise.
Es sollte im Schulsport vor allem darum gehen, den Schülerinnen und Schülern ein Körpergefühl zu ermöglichen, ihnen beizubringen, auf ihren Körper zu hören, ihn zu fühlen. Sie sollen lernen, in sich hineinzuhorchen, und Freude am Sport und der Bewegung entwickeln können.
So ist es wichtig, den Kindern Aufgaben und Herausforderungen zu stellen, doch mindestens genauso wichtig ist es, ihnen auch die Entscheidungsfreiheit und die Entscheidungsfähigkeit beizubringen, ob sie diese Herausforderungen auch annehmen wollen.
Die Förderung ihrer Bedürfnisse und Fähigkeiten steht im Zentrum. So kommen die Leistungen oft von selbst, und wenn sie sich nicht einstellen, sollte das betreffende Kind trotzdem in seinen Bemühungen und seinem individuellen Leisten anerkannt, bestärkt und gesehen werden. Es geht nicht darum, nur die „Spitzenleister“ zu sehen und hervorzuheben.

Spätestens bei den Zeugnissen müssen Lehrkräfte Beurteilungen abgeben. Passt man ein günstiges Zeitfenster ab, so deckt sich der zeitweilige Leistungsanspruch im günstigsten Fall mit der zeitweiligen Leistungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler. Es sollte stets besonders darauf geachtet werden, dass Kinder, die leisten wollen, auch leisten dürfen, dass aber Kinder, die nicht leisten wollen, ernst genommen werden und nicht leisten müssen.
Generell erscheint es mir wichtig, dass die Kinder behutsam an Stresssituationen gewöhnt werden. Viele Schülerinnen und Schüler nehmen diese Prüfungen sehr ernst und wollen unbedingt gute Ergebnisse erzielen. Sie arbeiten noch viel ernsthafter an Verbesserungen und üben oft intensiv, um ihre Prüfungsergebnisse, mit denen sie nicht zufrieden sind, noch zu verbessern.
Ich versuche, das Zensurensystem von1–6 zu vermeiden und habe mir folgende Beurteilungsskala ausgedacht, die die Kinder weniger „abqualifiziert“:
+ = Grundübung, X = gute Ausführung, O = exzellente Ausführung, bei wirklich schlechter Ausführung ist auch mal ein „–“ möglich.

Download-Ansicht

Paul, der von einer anderen Schule zu uns kam, begrüßte mich resigniert und frustriert mit: „Ich kann sowieso nichts.“
Einige Wochen später fuhr er mit dem Waveboard so sicher und geschickt wie kaum ein anderer und wir mussten jedes Mal unweigerlich schmunzeln, wenn wir uns dabei ansahen.
Als dann später ein Ruderverein auf Talentsuche mit Ruderergometern an unsere Schule kam, erwies sich Paul als leistungsstärkster Schüler unserer Schule.

Bei einem leistungsorientierten Sportunterricht möchten Kinder in ihrem späteren Leben eventuell nichts mehr mit Sport zu tun haben, da er für sie immer nur Quälerei war. Hingegen kann ein „entspannter“ Sportunterricht, der den Spaß und die Freude an der Bewegung zum Ziel hat, gerade ein guter Nährboden für den späteren Leistungssport sein. Doch dies ist eigentlich nicht meine Intention, zumal gerade im Leistungssport vieles im Argen liegt – sei es Doping oder der groteske Handel mit Sportlerinnen und Sportlern, bei dem horrende Summen im Spiel sind.

Literatur

Becker-Textor, Ingeborg: Montessori-Pädagogik und die Diagnostik besonderer kindlicher Bedürfnisse. In: Bostelmann, Antje; Textor, Martin R. (Hrsg.): Das Kita-Handbuch. Online: www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/paedagogische-ansaetze/klassische-paedagogische-ansaetze-allgemeines/10

Gründler, Elisabeth C.; Schäfer, Norbert: Naturnahe Spiel- und Erlebnisräume, Hermann Luchterhand Verlag 2000

Kallbach, Marina u. a.: Kindgemäß leben und lernen: Alternative Schulmodelle, Altis-Verlag 1991

Kaul, Claus-Dieter: Die zehn Wünsche der Kinder, Brigg Verlag 2020

Montessori, Maria: Das kreative Kind, Herder Verlag 2007

Montessori, Maria: Lernen ohne Druck, Herder Verlag 2007

Montessori, Maria: Kosmische Erziehung, Herder Verlag 1988

Meinert, Peer: Montessori-Pädagogik – „Hilf mir, es selbst zu tun“. In: Der Tagesspiegel vom 5.01.2007

Werner, Siegfried; Neugebauer, Dieter: Gemeinsam Sport lernen. In: Sportpädagogik 2/1992, S. 40–45

Download-Ansicht

Teil II

1. Die Erwärmungsphase

Die Erwärmung der Muskulatur und die Vorbereitung des Organismus im Sportunterricht hat eine enorme Bedeutung, zumal sie für die Kinder auch immer den Einstieg in die Sportstunde darstellt.

Oft wird diese Phase vernachlässigt oder als lästige Pflicht und zeitliche Beeinträchtigung im Hinblick auf das eigentliche Stundenthema gesehen.

Mir scheint es jedoch enorm wichtig, den Kindern schon hier einen lustvollen Einstieg in die Sportstunde zu ermöglichen, z. B. mit einer „Musikgymnastik“ oder auch Rundläufen mit vielfältigen Übungsangeboten/Stationen.

Rundläufe zur Erwärmung

Rundläufe mit vielfältigen Stationen sind bei den Schülerinnen und Schülern durch ihre unterschiedlichen Anforderungen sehr beliebt.

So gibt es Bänke zum Balancieren, Kästen unterschiedlicher Höhe, die überwunden oder für Niedersprünge genutzt werden, Seile zum Schwingen, Krabbelmöglichkeiten, die gerade in den unteren Klassen sehr wichtig sind, Bänke zum Überspringen bzw. Auf- und Abspringen u. v. m.

Wichtig ist hierbei die **Rundlaufregel**, dass man nicht alle Stationen absolvieren *muss*, sondern auch einfach an ihnen vorbeilaufen darf, wenn man gleichförmiges Laufen vorzieht, seinen Laufrhythmus nicht ständig unterbrechen möchte oder z. B. die Station gerade überlaufen ist und unnötige Wartezeiten entstehen würden. Beim Aufbau der Stationen ist daher auch ausreichend Platz zum Vorbeilaufen einzuplanen.

Das zentrale Prinzip dieser Rundläufe ist das „Üben im Fluss“. Auf diese Weise ist die Übungsintensität und -vielfalt enorm hoch. Generell sollte der Rundlauf (auch hier ist eine Musikbegleitung motivierend) ca. 7–10 Minuten dauern.

Bei großer Übungsfreude können Sie die Übungsphase aber auch einfach weiterlaufen lassen. Ich habe erlebt, dass nicht wenige Kinder am Ende freiwillig 30 Minuten ununterbrochen gelaufen sind. Weniger leistungsfreudige oder -fähige Kinder setzten sich auf die Bank oder sind nach einer Pause später wieder eingestiegen.

Vielfältige Rundlauf-Stationen

Fast immer enthält ein solcher Rundlauf eine **Rollenstation**. Als Unterstützung bietet es sich an, Weichturnmatten als Schiefebene auszulegen. Hier können dann die Rollen vor- und rückwärts sehr gut geübt werden.

Oft fragen mich Schülerinnen und Schüler, ob sie dort auch einen Salto springen dürfen. Sofern sie darauf achten, mit ihrem Salto niemanden zu gefährden, ist in meinen Augen nichts dagegen einzuwenden – ganz im Gegenteil.

Download-Ansicht