

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*32 Stundenbilder für eine sportartübergreifende
Grundlagenausbildung für die 1. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



INHALT

Vorwort	6
1 Kapitel 1: Lernen, um zu lernen	9
1.1 Einführung	10
1.2 Sportartübergreifendes Konzept	11
1.3 Zusatzhinweise	13
1.4 Ordnungskriterien	13
1.5 Materialübersicht	14
2 Kapitel 2: Stundenbilder für die erste Klasse	17
2.1 Erstes Halbjahr: 16 Stundenbilder – mehr als 40 Spiele und Übungen	17
2.2 Zweites Halbjahr: 16 Stundenbilder – mehr als 40 Spiele und Übungen	51
3 Spieleüberblick	85
Literatur	92
Bildnachweis	92
Die Autoren	93

VORWORT

„ABC“ – DIE ABENTEUER BEWEGUNG COMMUNITY

STUNDENHILFEN – FEEDBACK – AUSTAUSCH – DOKUMENTATION – PARTIZIPATION

Liebe Übungsleitungen, liebe Sportlehrer,

in diesem Buch bieten wir Ihnen eine ganze Reihe von Übungsformen für die Sportpraxis. Unser Projekt hat den Anspruch, einen innovativen Rahmen zu schaffen, der sich permanent weiterentwickelt und im intensiven Austausch mit den Praktikern steht. Aus diesem Grund haben wir begonnen, die *digitale Welt* von Abenteuer Bewegung zu erschaffen: Anhand der *ABC – Abenteuer Bewegung Community* wollen wir den Kontakt zu Ihnen aufbauen und pflegen. Aktivieren und entwickeln Sie mit uns gemeinsam die *Abenteuer Bewegung Community*! Besuchen Sie uns auf www.abenteuerbewegung.de.

AUSSCHNITTE DER „ABC“-INHALTE IN KÜRZE

Zusatzangebote für die optimierte Sportpraxis!

Der „Bewegungsstrahl“ als Stundenhilfe (Beispielbild s. u.), Notizfelder, Feedbackformulare, Bewertungstools...



Besondere Konditionen für Material und Geräte!

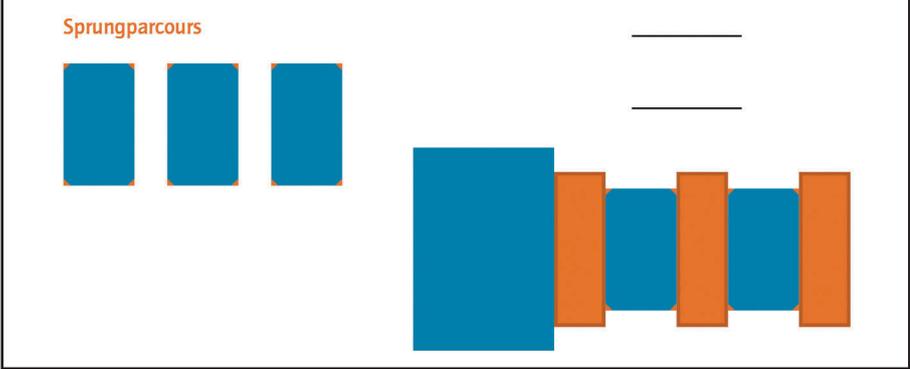
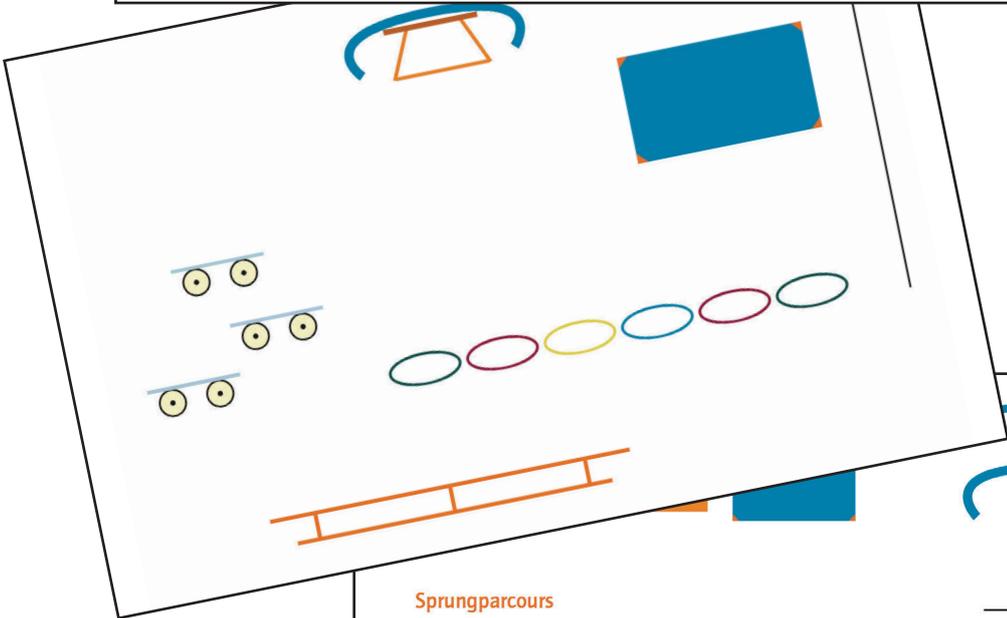
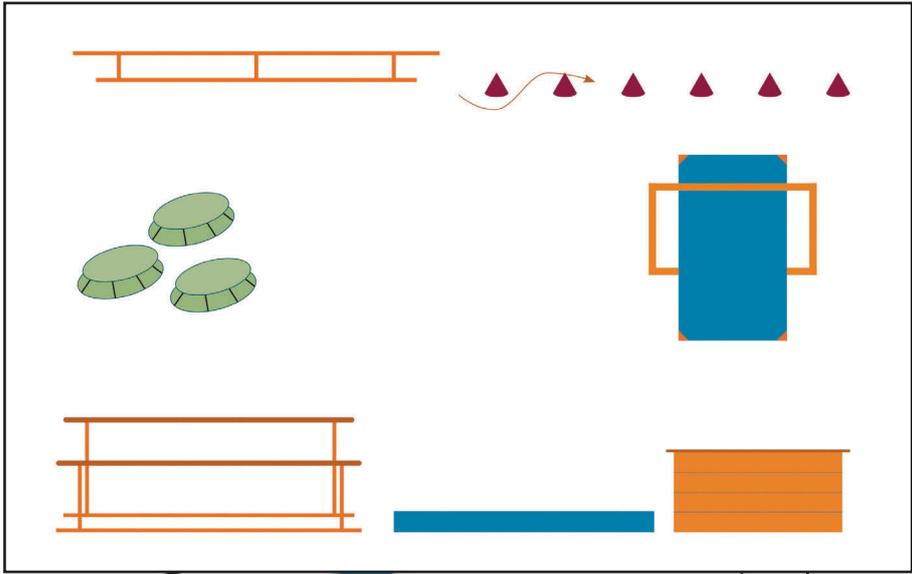
Im Rahmen unseres Konzepts erfolgt unter anderem der Einsatz besonderer Sportmaterialien und Sportgeräte (Beispielmaterial s. u.). Die „ABC“ ermöglicht Ihnen exklusive Konditionen...



Identifikation der Kinder mit Sport und Bewegung

Unser größtes Ziel ist es, die Kinder ein Leben lang für Sport und Bewegung zu begeistern. Aktuell befinden wir uns in der Entwicklungsphase zur Kreation eines Maskottchens, das unsere *Bewegungsbotschaft* vermitteln wird. Erste Entwürfe sind bereits entstanden. Sind Sie neugierig? Erfahren Sie mehr in der „ABC“ und besuchen Sie uns auf www.abenteuerbewegung.de





KAPITEL 1

LERNEN, UM ZU LERNEN

1.1 EINFÜHRUNG

1.2 SPORTARTÜBERGREIFENDES KONZEPT

1.3 ZUSATZHINWEISE

1.4 ORDNUNGSKRITERIEN

1. LERNEN, UM ZU LERNEN

1.1 EINFÜHRUNG

Frühzeitig im Leben eines Menschen sollte der Fokus auf eine Art „Lernmechanismus“ gelegt werden, der die Kinder veranlasst, Aufgabenstellungen immer wieder auf eine andere – neue – Art anzugehen. Dies geschieht prinzipiell ganz analog zu aktuellen Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften, die ein „Lernen, um zu lernen“-Vorgehen propagieren (vgl. „Learning to learn“-Paradigma von Nokia, Sisti, Choski & Shors, 2012), um durch neue, anstrengende und erfolgreiche Lernerfahrungen den Erhalt von durch Training neu gebildeten Zellen zu optimieren.

Aufbauend auf der Schneeschule von Memmert, Kaffenberger und Weirether (2014) und ihrem theoretischen Rahmenkonzept, wird in diesem Lehrplan für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung einer ersten Klasse geworben. Im Zentrum stehen 32 konkrete Stundenbilder, die für sechs- bis siebenjährige Schulkinder und Schüler entwickelt wurden. Damit werden Bewegungsaktivitäten, die u. a. die Alltagsspiele von früher wieder ins Gedächtnis zurückrufen sollen, abgebildet und es erfolgt eine thematische Schwerpunktsetzung pro Halbjahr, die an den Schullehrplänen der Grundschule ansetzt. Deren Inhalte sind nach den vier Basics (Gleichgewicht, Koordination, Technik, Kognition) einer sportartübergreifenden Anfängerausbildung strukturiert, die auf bewegungs- und trainingswissenschaftlichen sowie sportpsychologischen Ergebnissen aus verschiedenen Forschungsbereichen der Sportwissenschaft (u. a. motorisches Lernen, Koordinationstraining, Techniktraining) basieren. Diese ermöglichen einen integrativen Zugang für eine erste spielerische und allgemeine Grundausbildung für Grundschul Kinder.

Mit mehr als 70 Übungen soll Erziehern, Lehrern und Trainern die Möglichkeit gegeben werden, einen Beitrag für eine neue, erfolgreiche Kinder- und Jugendarbeit innerhalb von Schule und Verein sowie auch einen Anteil zur Verbesserung der sportartübergreifenden Talentförderung und Breitenausbildung zu leisten. Damit könnten Kinder ein attraktives, vielfältiges Spiel- und Übungsangebot vorfinden und eine wissenschaftlich fundierte, allgemeine und breite Grundlagenausbildung erhalten.

Die sportartübergreifenden Basics können im Sommer mit speziellen Übungen in der Halle und im Freien sowie auf Inlineskates, Skateboards, Wasserski, Surfbrettern, Snakeboards, Rollski oder Mountainbikes (Outdoorsportarten) geschult werden. Darüber hinaus wird aber auch ein koordinativer, motorischer und kognitiver Transfer für Wintersportarten, wie Langlaufski, Alpinski, Snowboards, Schlittschuhe, Telemark oder Big Foot ermöglicht.

Der Lehrplan führt ohne jegliche Vorausbildung der Lehrenden durch fremde Bewegungsfelder, indem strukturierte Stundenabläufe mit genauen Übungsbeschreibungen, Materiallisten und exaktem Aufbau angegeben werden. Besonders großen Wert wurde darauf gelegt, dass die Aufbauten pro Stunde gleich bleiben, um nicht viel Zeit für Umbauten zu verlieren. Viele Variationen, Auswahlmöglichkeiten sowie Alternativen führen zu unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (Ausdifferenzierung). Eine einfache Umsetzung garantiert mehr Sicherheit bei der Lehrperson sowie mehr Zeit für individuelle Förderung der Kinder und Schüler.

1.2 SPORTARTÜBERGREIFENDES KONZEPT

Der Inhalt des sportartübergreifenden Konzepts stellt eine Synthese wissenschaftlicher Erkenntnisse aus den Bereichen motorisches Lernen, Koordinationstraining, Techniktraining, Motivations- und Aufmerksamkeitsforschung dar und basiert gedanklich, theoretisch und konzeptionell auch auf der Idee der Ballschule Heidelberg (Roth & Kröger, 1999; 2011) sowie auf der Schneeschule (Memmert, Kaffenberger, & Weirether, 2014). Zusammengefasst besteht das integrative Konzept aus vier Inhaltsbereichen, die gleichzeitig als die möglichen Zugänge einer ersten spielerischen und allgemeinen Grundausbildung für den Bereich Schulsport verstanden werden können (vgl. Abb. 1):

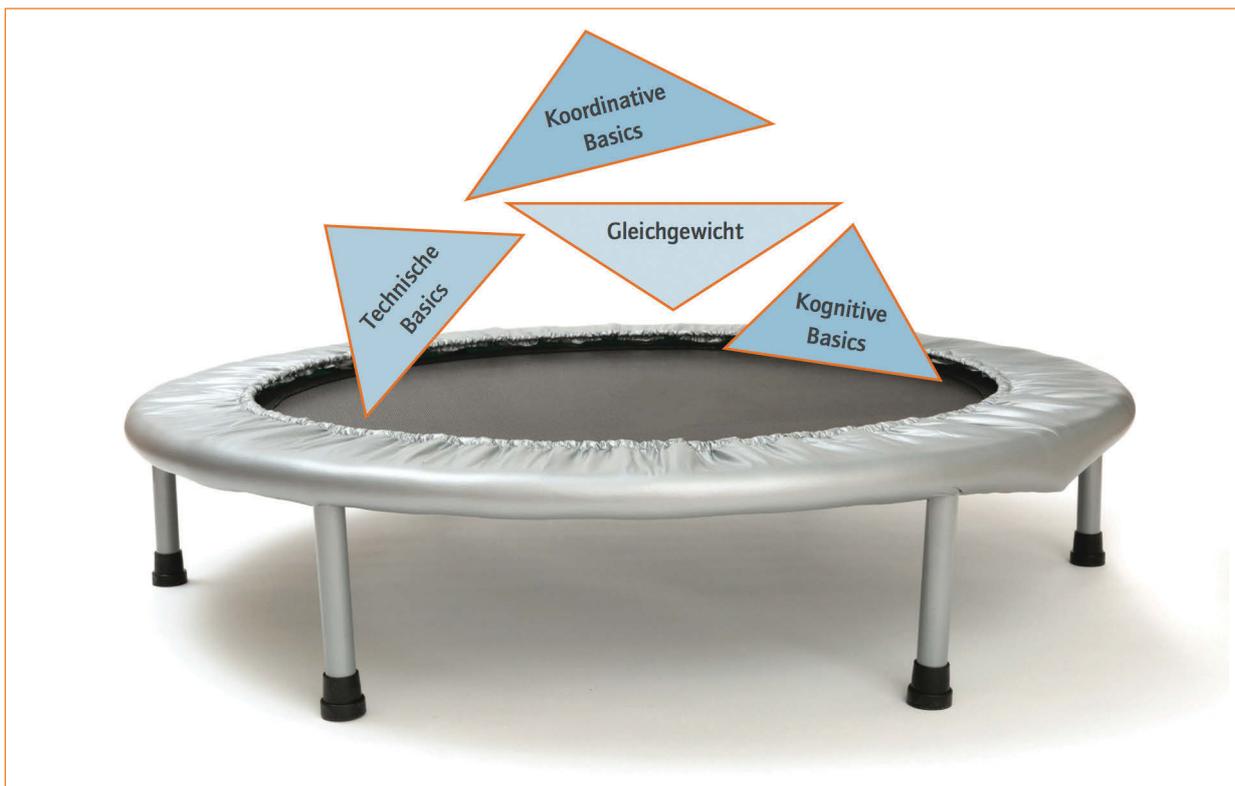


Abb. 1: Schulung sportartübergreifender koordinativer, technischer und kognitiver Basics, die auf einer basalen Gleichgewichtsschulung basieren (vgl. Memmert et al., 2014).

Ausgehend von diesen vier Zugängen, wird eine Vielzahl von Spiel- und Übungsformen in den Stundenbildern konstruiert (vgl. Kap. 2), mit deren Hilfe die Kinder *sportartübergreifende koordinative, technische und kognitive Basics* systematisch entwickeln und erwerben können. Die Herleitungen und Erklärungen zu den $4 \times 5 \times 5 \times 5$ Basics wurden bereits in Memmert et al. (2014) ausführlich dargelegt. Somit können an dieser Stelle die Auflistung und Definitionen genügen (vgl. Tab. 1 bis 4), aus denen die Übungsleiter alle relevanten Informationen entnehmen können. Auch die einsetzbaren Methoden in den Stundenbildern können aus Memmert et al. (2014) entnommen werden.

3

2

1

ABENTEUER BEWEGUNG – 32 STUNDENBILDER FÜR DIE ERSTE KLASSE

Tab. 1: Die vier Gleichgewichts-Basics nach Hirtz, Hotz und Ludwig (2000).

Standgleichgewicht (G1): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei beidbeinigen bzw. einbeinigen Bewegungen auf labilen Unterlagen und nach äußeren Störungen zu sichern.
Balanciergleichgewicht (G2): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei beidbeinigen bzw. einbeinigen Bewegungen auf labilen Unterlagen mit Richtungs- und Geschwindigkeitsänderungen sowie auf „körperverbundenen“ Geräten zu sichern.
Drehgleichgewicht (G3): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei und nach Drehbewegungen um verschiedene Körperachsen zu sichern.
Fluggleichgewicht (G4): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts während kürzerer oder längerer stützloserer Flugphasen zu sichern.

Tab. 2: Die fünf koordinativen Basics der Schneeschule in Analogie zu den fünf Druckbedingungen von Neumaier (2006; siehe auch Kröger & Roth, 1999; für neue Labels, vgl. Weineck, Memmert & Uhing, 2012)

Präzisionsdruck (KD1): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt.
Zeitdruck (KD2): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf Zeitminimierung/Geschwindigkeitsmaximierung ankommt.
Sukzessivdruck (KD3): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinandergeschalteter (sukzessiver) Anforderungen ankommt.
Simultandruck (KD4): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler gleichzeitiger (simultaner) Anforderungen ankommt.
Variabilitätsdruck (KD5): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs-/Situationsbedingungen ankommt.

Tab. 3: Die fünf technischen Basics der Schneeschule (vgl. Memmert et al., 2014)

Kurven wechseln (T1): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die Umkantphase des Sportgeräts durch zielgerichtete Bewegungen im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk so kurz wie möglich zu gestalten.
Kurven steuern (T2): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Kantwinkel des Sportgeräts in Abstimmung mit der Körperlage zu erhöhen, um eine Kurve präzise auszusteuern.
Körperposition regulieren (T3): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Körper bewusst in bestimmte Positionen zu bringen oder regulative Bewegungen auszuführen, um eine bewegungsbereite Position trotz äußerer Einflüsse halten zu können.
Drehungen koordinieren (T4): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, Drehbewegungen (horizontale Richtung) im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk korrekt aufeinander abzustimmen.
Gleiten dosieren (T5): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, das Sportgerät präzise auf der Unterfläche zu führen.

Tab. 4: Die fünf kognitiven Basics der Schneeschule (vgl. Kröger & Roth 1999; Memmert et al., 2014)

Sich verfügbar machen (KG1): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, eine Bewegungsausführung zur richtigen Zeit vorzubereiten bzw. einzuleiten.
Belastungen standhalten (KG2): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, eine Bewegungsausführung auch unter psychisch belastenden Bedingungen (Stress, Angst etc.) korrekt auszuführen.
Die Umgebung im Blick behalten (KG3): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, seine Umgebung (Pistenverhältnisse, Situationen in komplexen Umwelten etc.) ständig korrekt wahrzunehmen.
Breite Aufmerksamkeit erzeugen (KG4): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, zwei weiter auseinanderliegende Aspekte seiner Umwelt angemessen wahrzunehmen.
Grenzen überwinden (KG5): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, sich an seine eigenen Grenzen heranzutasten.

1.3 ZUSATZHINWEISE

Jede Stunde sollte einen freien Teil enthalten, in dem sich die Kinder frei ausprobieren und kreativ werden können.

Der Aufbau aller Stundenbilder folgt einer allgemeinen Struktur für jede Übungsstunde. Die Zeiten gelten als Orientierung und können je nach Bedarf angepasst werden.

Das gezielte Material ist meistens Teil des Parcours, kann aber alternativ auch im Anschluss geübt werden.

1.4 ORDNUNGSKRITERIEN

Die Aufgaben in den Stundensammlungen werden in ähnlicher Weise strukturiert, wie in der Einführung dargestellt. Die Einteilung erfolgt nach drei Gliederungspunkten. Zunächst werden die Aufgaben nach der primären Schulung sportartübergreifender koordinativer, technischer und kognitiver Basics geordnet. Auch hier muss berücksichtigt werden, dass bei einzelnen Aufgabenstellungen auch mehrere Komponenten gleichzeitig geschult werden können, genannt wird aber immer diejenige, die im Zentrum steht. Die Schwierigkeitsstufe bzw. das Expertiselevel der Aufgabe wird sukzessiv in den einzelnen Stundenbildern gesteigert. Entsprechend den Fähigkeiten der Kinder können und sollen die Aufgaben individuell und der Gruppe entsprechend angepasst werden.

3

2

1

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*32 Stundenbilder für eine sportartübergreifende
Grundlagenausbildung für die 1. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

