

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Die besten Sportarten jenseits des Standards*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



<b>Einführende Worte .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Neues</b>	
Schlingentraining.....	7
Getteworkout .....	16
Tabata .....	24
Tribal.....	31
Headis .....	36
Badmintongolf .....	42
Slacklining .....	49
WhatsApp®-Rallye .....	54
<b>2. Vergessenes</b>	
Faustball .....	58
Yoga.....	64
Kooperative Abenteuerspiele.....	74
Ultimate Frisbee .....	77
<b>3. Abgewandeltes</b>	
Leichtkontaktboxen .....	82
Sound-Karate.....	88
Tanzfusion .....	95
Sandy Fitness.....	101

Der vorliegende Band soll Sie und Ihre Schüler<sup>1</sup> gleichermaßen motivieren, etwas anderes auszuprobieren und aus dem Alltagstrott auszubrechen. „Die besten Sportarten jenseits des Standards“ sind in ihrer Idee angelehnt an das Prinzip der Schnupperangebote, das in zahlreichen Vereinen und Schulen praktiziert wird. Die Teilnehmer dieser Angebote werden so an Sportarten herangeführt, erleben diese aktiv mit und haben Spaß an der Sache. Diese Anfangsmotivation kann dazu führen, dass eine längerfristige Bindung zu einer Sportart hergestellt wird, was der Forderung nachkommt, Schüler dauerhaft für Bewegung zu begeistern.

## Konzeption des Bandes

### Intentionen der Akteure

Alle 16 Stunden beschäftigen sich mit Themen, die über die alltägliche Praxis des Sportunterrichts hinausgehen. Lehrer können einzelne Sportarten dieser Sammlung anbieten, weil entweder sie persönlich oder ihre Schüler an einem speziellen Thema interessiert sind oder sich an Neues heranwagen wollen.

Ein weiteres wichtiges Auswahlkriterium ist die Verankerung der verschiedenen Sportarten in den Lehrplänen. Da die Vorgaben in den verschiedenen Bundesländern unterschiedlich sind, wird hier auf eine Zuordnung zu speziellen Lern- und Erfahrungsfeldern verzichtet. Der Intention des Lehrers kann also der Wunsch nach einer persönlichen und didaktischen Bereicherung zugrundeliegen, die Intention der Schüler wird meist von einer individuellen Sichtweise, d. h. Interessen und Vorlieben ausgehen.

### Auswahlkriterien

Angebote, die über die alltägliche Unterrichtspraxis hinausgehen, können neu (im Sinne von Trendsport oder neuen Sportarten), in Vergessenheit geraten (traditionelle oder lokal bedeutsame Inhalte werden wieder aufgenommen) oder auch abgewandelt (bekannte Themen neu interpretiert) sein. Diese Zuordnungen weisen jedoch keine Allgemeingültigkeit auf, da jede Region und Schule ihre eigenen Prioritäten bzw. Profile aufweist. Der Zuordnung der Stunden im Inhaltsverzeichnis liegt unser Verständnis von „Neuem“, „Vergessenem“ und „Abgewandeltem“ zugrunde – sicher gibt es auch abweichende Meinungen dazu, welche Sportart in welche der drei Gruppen gehört.

### Gestaltungsprinzipien

Der wichtigste Gestaltungsaspekt leitet sich aus der Idee ab, dass Schüler und Lehrer ein Angebot ausprobieren. Das setzt voraus, dass charakteristische Elemente der Sportart bereits in der ersten Unterrichtsstunde deutlich werden. In jedem Kapitel wird kurz in die jeweilige Sportart eingeführt und auf die Besonderheiten hingewiesen, die es bei der Umsetzung in der Schule zu beachten gibt. Häufig sind starke **Vereinfachungen** in den Bereichen **Technik, Taktik und Regelwerk** nötig. **Technische Vereinfachungen** sind auf qualitativer und quantitativer Ebene möglich. Das bedeutet, dass manche Techniken nicht im vollen Umfang zur Anwendung kommen oder dass nur die wichtigsten Techniken zur Anwendung kommen. Teilweise erfolgt auch der völlige Verzicht auf Techniken, wenn diese in 90 Minuten nicht erlernbar sind. Auch **Vereinfachung und Abwandlung der Taktik und des Regelwerkes** sind im schulischen Kontext häufig notwendig und werden im Abschnitt „... in der Schule“ erläutert. Im Anschluss an ein ausführliches Stundenbild finden sich Materialien für Lehrer und Schüler in Form von **Infokästen für Lehrer, Spielkarten, Stationskarten, Aufbauplänen und Arbeitsblätter**.

Im Hinblick auf die Materialien wurde darauf geachtet, dass die notwendigen Geräte größtenteils in einer normalen Sporthallenausstattung zu finden sind. Bei den Stunden, die von diesem Grundsatz abweichen, haben wir uns bewusst dafür entschieden, diese Sportarten in den Band aufzunehmen, da es aus unserer Sicht vielversprechende Bewegungsideen und Sportarten sind, die mit verhältnismäßig geringen Kosten im Schulsport umgesetzt werden können – der Mehrwert für die Schüler zahlt sich aus. Betroffen sind die Stunden Schlingentraining, Slacklining und Leichtkontaktboxen.

---

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

Falls sich Themen längerfristig etablieren sollten, können Anschaffungen für weitere Unterrichtseinheiten auch später getätigt werden. Bei der Ausweitung der Themen auf nachfolgende Stunden werden im Abschnitt **„Ausblick auf den weiteren Unterricht“** Ideen vorgestellt. In diesem Fall werden die beschriebenen Vereinfachungen im Verlauf des Unterrichts nach und nach zurückgenommen. Um eine bessere Übersichtlichkeit zu gewährleisten, wurden in den Stundenbildern folgende Symbole verwendet:



Das Infozeichen gibt in bestimmten Unterrichtsphasen hilfreiche pädagogische und praktische Tipps.



Das Ausrufezeichen weist auf wichtige Sicherheitsregeln und -vorkehrungen hin.



Das Materialzeichen weist auf die Zusatzmaterialien (Infokästen für Lehrer, Spielkarten, Stationskarten, Aufbaupläne und Arbeitsblätter) im Anhang hin.

## Reflexion

Die vorliegenden Stunden sollen für die Akteure eine Entscheidungshilfe zur weiteren Vertiefung des Unterrichts sein. Zur Prüfung von Angeboten sind entsprechende Reflexionen der Lehrer und Schüler notwendig. Aus Sicht des Lehrers sollten die Ziele der Sportstunde und weiterführender Stunden mit den Lehrplänen der Klassenstufen 8 – 10 abgeglichen werden. Zudem müssen das Material und die räumlichen Bedingungen auf ihre Eignung für den durchgeführten Unterricht reflektiert werden und gegebenenfalls alternative Geräte und Räume verwendet werden. Ebenso sollte in den Blick genommen werden, ob sich das jeweilige Angebot für die Klasse eignet und den Interessen und sportlichen Voraussetzungen der Schüler entspricht. Dies erfolgt zum großen Teil im Vorfeld des Unterrichts, wird aber durch die praktische Umsetzung konkretisiert. Auf der anderen Seite sollten die Schüler auch die Möglichkeit bekommen, den Unterricht in Bezug auf ihre eigene Intention zu reflektieren. Kurzfristig kann es darum gehen, ob es „Spaß“ gemacht hat, längerfristig kann der Erwerb von Kompetenzen oder eine Ausweitung auf die freizeitsportliche Praxis diskutiert werden. In den einzelnen Stundenverläufen sind weitere Vorschläge zu Aspekten der Reflexion zu finden.

## Pädagogische Begründung

Eigentlich könnte man sagen, dass eine pädagogische Begründung für das Ausprobieren neuer oder ungewöhnlicher Sportarten nicht nötig ist. Sportlehrer sind die Experten, wenn es darum geht, Unterrichtsthemen auf ihre pädagogische Bedeutsamkeit für die Schüler zu prüfen. Da sich viele der vorgestellten Unterrichtsentwürfe auf eher untypische Schulsportthemen beziehen, liegt ein Ausgangspunkt für eine pädagogische Begründung im „Neuen“, „Vergessenen“ und „Abgewandelten“. „Untypisch“ sind die Themen im Schulsportkontext, nicht aber für die Sport- und Bewegungskultur. Von dort werden die hier vorgestellten Angebote entnommen, um die Themenvielfalt im Schulsport zu erweitern, wobei die Themen nicht ungeprüft übernommen werden, sondern eine kritische Auseinandersetzung mit ihnen angestrebt wird. Schüler und Lehrer erhalten Einblicke in neue Bewegungsformen, probieren diese aus und erweitern aufgrund ihrer Erfahrungen (die sie außerhalb der Schule vielleicht nicht machen könnten) ihr Bewegungsrepertoire, ihre Interessen und ihre Fähigkeit, Bewegungsvorschläge auf individuelle Bedürfnispassung zu prüfen.

Das „Neue“ wird im Rahmen der Unterrichtsentwürfe an bestehende Rahmenbedingungen der Schulen weitestgehend angepasst (z. B. hinsichtlich der verwendeten Materialien, Dauer, räumlichen Gegebenheiten). Die in nahezu allen Lehrplänen zugrunde gelegten pädagogischen Perspektiven können hier Berücksichtigung finden. So kann die Wahrnehmungsfähigkeit beim Erkunden neuer Geräte (z. B. Schlingentrainer) verbessert werden, bei Tanzfusion können Bewegungen gestaltet und neue Bewegungsideen entwickelt werden, bei Kooperativen Abenteuerspielen können Schüler

Wagnisse sowie ihre Leistungsfähigkeit einschätzen lernen oder beim Kennenlernen neuer Spiele können sie den Sinn von Regeln verstehen und hinterfragen. In jedem Fall kann die Arbeit mit Schnupperangeboten und deren späterer Reflexion die Kompetenz erweitern, angemessene Handlungsentscheidungen zu treffen (prozessbezogene Kompetenzen). Das gilt in Bezug auf die schulsportliche und freizeitsportliche Praxis.

### Widmung des Bandes

Herausgeber und Autorenteam widmen diesen Band der viel zu jung verstorbenen Kollegin Dr. Gretlies Kruse, die die Initiatorin des Konzepts und Vorgängerbandes „Schnupperstunden neue Sportarten 5 - 7“ war und an diesem Band wegen schwerer Erkrankung nicht mehr mitwirken konnte.

Viel Spaß beim Ausprobieren der besten Stunden jenseits des Standards wünschen Ihnen,

*Thomas Leffler, Jonathan Pargätzi und das Autorenteam*

# Schlingentraining (Thomas Leffler)

## Hineinschnuppern ins Schlingentraining

Das Schlingentraining (auch: TRX® Suspension Training oder Sling Training) basiert auf dem Prinzip der Instabilität und arbeitet mit Seil- und Schlingensystemen bzw. Gurten. Bei dieser populären Ganzkörper-Trainingsmethode wird das eigene Körpergewicht als Widerstand eingesetzt und variiert, indem der Winkel des eigenen Körpers zum Boden verändert wird. Durch die Schwerkraft und die instabile Lage werden mehrere Muskelgruppen angesprochen und gezielt trainiert – nicht nur bezüglich der Kraft, sondern auch der Koordination zueinander. Der Schlingentrainer ist leicht und kompakt zu transportieren oder zu verstauen. Befestigt wird er über einen Karabiner oder einen Türanker, womit er fast überall einsetzbar ist.

## Schlingentraining in der Schule

Die Trainingsprinzipien des Schlingentrainings, nämlich Instabilität und das eigene Körpergewicht, sind sehr simpel und ermöglichen im Schulsport viele Differenzierungsformen ohne großen Aufwand. Leistungsheterogene Schüler können an einem Gerät trainieren, ohne dass großartig etwas verändert werden muss. Der Schlingentrainer selbst ist kompakt, günstig und lässt sich fast überall anbringen, wodurch er sich ideal für den Einsatz zu Hause, im Urlaub oder auch in der Natur eignet und für die Schüler auch außerhalb des Unterrichts attraktiv wird.

## Umsetzung im Unterricht

### Material

- Sporthalle
- Schlingentrainer in ausreichender Anzahl für die Stationen (ab 10 €), Mattensicherung für die Stationen, je nach Ausstattung der Sporthalle: Sprossenwände, Reckstangen, Barren, Latte eines Tores, Geländer oder andere Befestigungsmöglichkeiten, 2–3 Parteibänder
- Stationskarten (s. Anhang, S. 10–15)

### Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p><b>Aufbau der Stationen: Schlingentrainer anbringen</b> Die Schüler befestigen die Schlingentrainer für die vorgesehenen Stationen (z. B. an Sprossenwänden, Reckstangen, Barren mit hohen Holmen, Latten eines Tores oder auch an Geländern von Tribünen, Toren etc.). Die Anordnung der Stationen hängt von den Gegebenheiten der jeweiligen Sporthalle ab. Eine Anordnung im Zirkel ist nicht notwendig. Der Lehrer erklärt die Anbringung vorab und überprüft diese.</p>	<p> Infokasten für Lehrer: Aufbau, Durchführung und Differenzierung (s. Anhang, S. 9)</p> <p> Vor dem Aufwärmen sollte der Lehrer prüfen, ob die Schlingentrainer korrekt befestigt sind.</p>
	<p><b>Aufwärmen: Fangspiel</b> Je nach Klassengröße wählt der Lehrer 2 – 3 Fänger aus. Diese werden mittels Leibchen oder Parteiband markiert. Die restlichen Schüler sind Läufer und können sich vor den Fängern nur in Sicherheit bringen, indem sie sich an einen Schlingentrainer hängen. Hier dürfen sie bis zu fünf Sekunden hängen, müssen aber laut hochzählen. Katzenwache durch die Fänger ist nicht erlaubt.</p>	

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Die besten Sportarten jenseits des Standards*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

