

Diplomarbeit  
zur Erlangung des Magistergrades

# **Polysportive Aspekte in der Nachmittagsbetreuung (Turnen)**

am Interfakultären Fachbereich  
für Sport-und Bewegungswissenschaft /USI  
der Universität Salzburg

eingereicht von  
*Karin Hofbauer*

Gutachter:  
Ao.Univ.- Prof. Mag.phil. Dr.phil. Rudolf Stadler



Salzburg, März 2014

### **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche gekennzeichnet. Die Arbeit wurde bisher weder in gleicher noch in ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

---

Karin Hofbauer, Salzburg, März 2014

## **Danksagung**

Hiermit möchte ich meinen besonderen Dank aussprechen, an all die Personen, die mich bei dieser Diplomarbeit so tatkräftig unterstützt haben. Ein besonderer Dank geht dabei an Ao.Univ.-Prof. Mag.phil. Dr.phil. Rudolf Stadler, der mir während meiner Arbeit mit Rat und Tat zur Seite gestanden ist.

Ein weiterer Dank geht an meine Familie und besonders an meine Eltern für ihre Unterstützung und ihre Geduld während meiner Studienzeit. Ohne sie wäre vieles nicht möglich gewesen.

Danke auch an Florian, der mir besonders mit technischen und formalen Problemen meiner Arbeit weitergeholfen und mich während meines Studiums unterstützt hat.

Weiters möchte ich Karen dafür danken, dass sie mir meine Arbeit Korrektur gelesen und somit eventuelle Unklarheiten beseitigt hat.

Zuletzt möchte ich noch all meinen Freunden und Freundinnen der Sportuniversität Salzburg einen großen Dank aussprechen, da ohne sie die Studienzeit nie so schön gewesen wäre. Sie haben mir bei der Bewältigung all meiner Prüfungen zur Seite gestanden und mich bei dieser Arbeit stets unterstützt.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>6</b>
1.1. Einleitung in die Problemstellung .....	6
1.2. Ziele der Arbeit .....	7
1.3. Aufbau der Arbeit.....	8
<b>2. Problem- und Aufgabenstellung</b> .....	<b>9</b>
2.1. Die motorische und körperliche Entwicklung von Volksschulkindern.....	9
2.2. Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport in der Kindheit.....	12
2.3. Negative Auswirkungen von Bewegungsmangel auf den Körper .....	14
2.4. Veränderte Lebensbedingungen.....	20
<b>3. Gerätturnen: Inhalte und Ziele</b> .....	<b>23</b>
3.1. Bedeutung des Gerätturnens für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen .....	23
3.2. Konzept des modernen Gerätturnens .....	27
3.3. Gerätturnen lehren und lernen .....	30
3.4. Modell für einen zeitgemäßen Unterricht mit Geräten .....	34
<b>4. Projekt Turnen in der schulischen Nachmittagsbetreuung (Volksschule Eugendorf)</b> .....	<b>37</b>
4.1. Beschreibung.....	37
4.2. Inhalte.....	38
4.3. Ziele .....	38
4.4. Akzente .....	39
4.5. Durchführung.....	39
4.6. Beschreibung der Volksschule Eugendorf .....	40
4.7. Sport in der Nachmittagsbetreuung .....	41
<b>5. Untersuchungsmethodik</b> .....	<b>43</b>
5.1. Datengewinnung.....	43

5.2. Testbeschreibung .....	43
5.3. Gütekriterien .....	44
5.4. Skalierung der Daten .....	44
5.5. Auswertung der sportmotorischen Tests.....	44
5.6. Ergebnisdarstellung .....	44
<b>6. Testdurchführung und Testablauf.....</b>	<b>45</b>
6.1. Testvorbereitung.....	45
6.2. Testdurchführung .....	46
6.2.1. Rumpfbeugen .....	47
6.2.2. Standweitsprung .....	48
6.2.3. Seitliches Hin-und Herspringen.....	48
6.2.4. Rückwärts Balancieren .....	49
6.2.5. Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen .....	50
6.2.6. Sechs-Minuten-Lauf.....	51
6.3. Testende und Nachbereitung.....	52
<b>7. Datenauswertung .....</b>	<b>53</b>
7.1. Rumpfbeuge .....	53
7.2. Standweitsprung.....	54
7.3. Seitliches Hin-und Herspringen.....	55
7.4. Rückwärts Balancieren .....	56
7.5. Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen.....	57
7.6. Sechs-Minuten-Lauf.....	57
7.7. Sprung in den Stütz und Abrollen .....	58
7.8. Krafttest.....	59
<b>8. Evaluierung der Ergebnisse .....</b>	<b>60</b>
<b>9. Empfehlungen für das Projekt.....</b>	<b>62</b>
9.1. Kommunikation zwischen der Schulleitung und der Nachmittagsbetreuung	62
9.2. Anwesenheit .....	63

9.3. Sportbekleidung der Kinder .....	64
9.4. Uhrzeit .....	64
9.5. Effektive Unterrichtszeit .....	65
9.6. Stark heterogene Gruppe .....	65
9.7. Der soziale Aspekt in der Gruppe .....	66
9.8. Ausstattung der Schulen.....	67
9.9. Fachliche Ausbildung.....	68
<b>10. Schlusswort .....</b>	<b>70</b>
<b>11. Literaturverzeichnis.....</b>	<b>73</b>
<b>12. Anhänge .....</b>	<b>78</b>
12.1. Beobachtungsbögen .....	78
12.2. Beurteilungsraster für die motorischen Tests .....	81
12.3. Stationskarten für die motorischen Tests .....	83
12.4. Elternbrief .....	88
12.5. Planungen: Jahresplanung-Monatsplanungen-Stundenbilder .....	89

# 1 Einleitung

## 1.1 Einleitung in die Problemstellung

Wie so oft in den Medien verbreitet, ist Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern keine Seltenheit mehr. Anstatt sich draußen mit Freunden zu treffen, um auf Bäumen herumzuklettern, oder Wettkämpfe zu veranstalten, beschäftigen sich Kinder lieber mit Spielkonsolen, mit dem Computer, oder mit dem Fernseher. Zusätzlich zu den Schulstunden verbringen sie auch ihre Freizeit im Sitzen. Durch den Mangel an Bewegung kommt es häufig zu Rückenschmerzen, Fehlhaltungen, Übergewicht, oder zu motorischen Defiziten. Neben dem Medienkonsum spielen auch die Technisierung, sowie das Wohnumfeld eine wesentliche Rolle im Leben der Kinder. Auch hier zeigen sich Faktoren, die den Bewegungsmangel begünstigen. Anstatt zu Fuß zur Schule zu gehen, werden SchülerInnen immer häufiger mit dem Auto dorthin gefahren. Zum einen besteht die Angst, dass den Kindern auf dem Schulweg etwas passieren könnte, zum anderen werden ihnen nicht einmal mehr kleine Strecken zu Fuß, oder mit dem Rad zugetraut. Auch die Wohnräume werden immer kleiner, denn es wird nach dem Motto „Je mehr Wohnungen auf einer kleinen Fläche Platz haben, desto kostengünstiger und besser“, gebaut. Die Kinder haben so nicht genügend Platz, um sich ausreichend bewegen zu können. Die Straßen können nicht mehr als Spielort angesehen werden und Grünflächen sind eine Seltenheit. Auf den Spielplätzen gibt es zwar gewisse Geräte, diese ermöglichen es den Kindern jedoch nicht immer, ihre Kreativität entfalten zu können. Kann beispielsweise mit Holz viel gebastelt und erfunden werden, so eignet sich eine Schaukel nur zum Schaukeln. Nach Dr. Frank Obst (2009) verbringen Kinder zehn Stunden am Tag mit Liegen, neun Stunden mit Sitzen, vier Stunden mit Stehen und nur eine Stunde mit Bewegen.



(Vgl. Abb.: Tätigkeiten der Kinder)

## 1.2 Ziele der Arbeit

Ziel der Arbeit ist es, mit einem Best-Practice Beispiel in Turnen dem Bewegungsmangel von Kindern entgegenzuwirken. Die Kinder sollten in der Nachmittagsbetreuung die Möglichkeit erhalten, sich austoben, ihre Kräfte messen und ihrer Energie freien Lauf lassen zu können. Des Weiteren sollte ihnen die Möglichkeit geboten werden, möglichst viele positive Eindrücke des Sports erleben zu können, damit sie auch ihre Freizeit für sportliche Aktivitäten nutzen. Hauptaufgabe der einzelnen Planungen ist es, Kindern Freude an der Bewegung mit Geräten zu vermitteln, damit ein lebenslanges Bewegen erreicht werden kann.

Da nicht immer Geräte im Umfeld der Kinder vorhanden sind, werden auch Spiele, Kräftigungs-, Dehnungs-, sowie Geschicklichkeitsübungen ohne Geräte mit eingebaut. So können diese Übungen ganz einfach zuhause nachgemacht werden. Sie sollen die Vielfalt des Sports und die Auswirkungen von nur einer Stunde intensive Bewegung am Tag erleben. Ihnen sollte vermittelt werden, dass durch ausreichend Bewegung ihre körperliche Leistungsfähigkeit und allgemeine Fitness erhöht und körperliche Beschwerden, wie Rückenschmerzen, verringert werden können.

Ein weiteres Ziel dieser Arbeit ist es, den BetreuerInnen und SportlehrerInnen der Nachmittagsbetreuung eine bereits getestete Reihe an Stundenbildern zur Verfügung zu stellen. Mit Hilfe dieser können sie effektive Sportstunden an Volksschulen abhalten und den Kindern ein abwechslungsreiches, an sie angepasstes Programm bieten. Alle darin vorkommenden Übungen können dabei auch so abgewandelt werden, dass sie noch spezifischer auf eine bestimmte Altersgruppe abgestimmt sind.

Mithilfe dieser Diplomarbeit soll auf die Gefahr einer immer ungesünderen, bewegungsärmeren Gesellschaft hingewiesen werden. Zusätzlich zu der Bewegungsarmut führt falsche Ernährung immer häufiger zu Übergewicht, körperlich verminderten Leistungsfähigkeit, Krankheiten und anderen körperlichen Defiziten. Dies spiegelt sich bereits in der Kindheit wider und reicht bis ins hohe Erwachsenenalter. Um diesen Problemen entgegenzuwirken, muss also eine gewisse Aufklärung bereits bei den Kindern stattfinden. Wird erst einmal die Wichtigkeit des Sports verstanden, so kann man vielleicht schneller etwas in der Gesellschaft bewirken, um die Defizite auszugleichen.

### 1.3 Aufbau der Arbeit

Zu Beginn dieser Arbeit befindet sich ein theoretischer Teil, der auf die körperliche Entwicklung von Kindern in der Grundschule näher eingeht, die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport in der Kindheit beschreibt, die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel auf den Körper erwähnt und die veränderten Lebensbedingungen in der heutigen Gesellschaft schildert. Anschließend wird die Wichtigkeit des Geräteturnens näher erläutert. Um den motorischen Defiziten der Kinder entgegen zu wirken, bietet sich das Gerätturnen besonders an. Hierbei werden alle Körperpartien mit einbezogen und Bewegung kann spielerisch, oder anhand von kleineren Wettkämpfen vermittelt werden. Es wird jedoch nicht das traditionelle Turnen beschrieben, sondern auf dem Konzept des modernen Gerätturnens aufgebaut. Zusätzlich wird beschrieben, wie man als Lehrperson mit Geräten effektiv arbeiten kann, damit Kinder Spaß daran finden.

Nach dieser Einführung in die Theorie wird ein Best-Practice Beispiel in Turnen beschrieben. Dieses Beispiel wurde an einer Volksschule getestet und durchgeführt. Es werden die Inhalte, Ziele und Schwerpunkte näher erläutert, sowie die Planungen genauer beschrieben. Mit diesen Stundenbildern, die für Volksschulkinder von der ersten bis zur vierten Klasse entworfen wurden, soll ein Programm zur Verfügung stehen, das auch andere Lehrpersonen einfach durchführen können. Anhand dieses Beispiels soll gezeigt werden, wie Unterrichtsstunden, besonders in der sportlichen Nachmittagsbetreuung, effektiver genutzt werden können.

Um die Sinnhaftigkeit dieses Projekts zu gewährleisten und darzustellen, wurden ein Eingangstest und ein Ausgangstest mit den SchülerInnen der Volksschule Eugendorf durchgeführt. Die Ergebnisse dieses Tests werden unter Punkt 7 genauer erläutert. Die Empfehlungen für das Projekt der sportlichen Nachmittagsbetreuung an Volksschulen wurden gemeinsam mit Isabella Größinger, die ein paralleles Diplomarbeitprojekt an einer zweiten Volksschule durchführte, erarbeitet. Ihr Handbuch für Lehrpersonen behandelt besonders den Ballsport, während ich auf das Gerätturnen eingehe. Damit dieses Projekt auch weiterhin erfolgreich durchgeführt werden kann, werden im Anschluss bestimmte Punkte aufgelistet, die noch verbessert werden können.

Anschließend folgt ein Fazit, das die wesentlichen Punkte der Arbeit noch einmal zusammenfasst und einen Rückschluss auf das Projekt selbst gibt. In der Bibliographie befinden sich alle verwendeten Literaturquellen und im Anhang sind Materialien, die für spätere Lehrpersonen von Bedeutung sein können, wie vorgefertigte Beobachtungsbögen, oder die Jahresplanung, Monatsplanungen, sowie Stundenbilder, enthalten.

## 2 Problem- und Aufgabenstellung

### 2.1 Die motorische und körperliche Entwicklung von Volksschulkindern

Unter Entwicklung versteht man das Ergebnis von persönlichen, biologischen, psychischen und sozialen Faktoren. Ein Teilgebiet dieser menschlichen Entfaltung ist dabei die motorische Entwicklung, die Steuerungs- und Funktionsprozesse beinhaltet, die für gewisse Bewegungshandlungen entscheidend sind. Sie hängt sowohl vom Wachstum und der Reifung des Menschen ab, als auch von Lernprozessen, eigenen Bedürfnissen, vom Alter und vom Geschlecht (Stegmeier 1990, S. 5-7).

Besonders die beiden Faktoren Körperhöhe und motorische Leistungsfähigkeit stehen in einem engen Verhältnis zueinander. Durch verschiedene Testungen, wie etwa durch den „Jump- and Reach Test“, wurde solch eine Verbindung sichtbar. Es stellte sich heraus, dass größere Schüler eine bessere Leistung aufzeigten, als gleichaltrige, aber kleinere Mitschüler. Selbstverständlich spielt in solchen Testungen auch der Körperbau eine Rolle. Je stärker ein Kind gebaut ist, desto ungünstiger ist das Last-Kraft-Verhältnis. Ein voluminöser Körperbau wirkt sich bei einzelnen sportlichen Bewegungen hinderlich aus. Bei den zuvor erwähnten Testungen kam folgendes Ergebnis heraus: Kinder und Jugendliche, die eine größere Körperfülle aufwiesen, erbrachten schlechtere Leistungen in allen sportmotorischen Tests (Stegmeier 1990, S. 11-12).

Im Allgemeinen kann über die Motorik der Kinder gesagt werden, dass es einen hohen Anstieg der motorischen Leistungsfähigkeit im Kindesalter gibt, vorwiegend durch die Reifungsprozesse der Sinnesorgane und der motorischen Steuerungscentren. Weiter haben Kinder ein großes Bewegungsbedürfnis und eine hohe motorische Ansprechbarkeit und zu guter Letzt weisen sie eine gute motorische Lernfähigkeit auf. Die motorische Entwicklung der Kinder steht dabei in enger Verbindung mit anderen Persönlichkeitsbereichen, wie Wahrnehmung, Emotion, Sprache, Sozialverhalten, oder Kognition (Zahner et.al. 2004, S. 47).

Im Detail haben Kinder im Alter zwischen drei und acht Jahren die besten Voraussetzungen für das Balancieren. Zwischen fünf und dreizehn Jahren ist besonders die Entwicklung und Förderung der Bewegungsgeschwindigkeit förderlich. Des Weiteren können Kinder in diesem Alter besonders gut ihre Geschicklichkeit ausleben. Die Zeit zwischen dem vierten und dem siebten Lebensjahr wird auch die „Phase der raschen „Vervollkommnung“ (Stegmeier 1990, S. 12) bezeichnet, da hier vielfältige Bewegungsformen stabilisiert und gesteigert werden können. Die Ausführung der einzelnen Bewegungen wird genauer und hebt sich stark von den zuvor unbeholfenen Bewegungen hervor (Stegmeier 1990, S. 12-13).

Bei der körperlichen Entwicklung ab dem sechsten Lebensjahr handelt es sich um die sogenannte vorpuberale Phase, bei der sich der Körperbau der Kinder umgestaltet. Es ändert sich das Verhältnis vom Rumpf zu den Extremitäten, Arme und Beine wachsen schneller, die Fettbedeckung wird weniger, wodurch Kinder magerer erscheinen, die Taille und die Rückenkurvaturen werden ausgebildet, Muskeln und Gelenke zeichnen sich erstmals ab, die Halsregion wird kräftiger und die Proportionen zwischen Rumpf und Kopf verändern sich. Des Weiteren werden die inneren Organe leistungsfähiger, was zu einer besseren motorischen Beanspruchung führen kann (Stegmeier 1990, 41). Auch Zahner et.al. (2004) sprechen von einer Phase schneller Fortschritte in der motorischen Entwicklung im Alter zwischen sieben und zehn Jahren (S.45).

In der Zeit ab dem sechsten Lebensalter streben die Kinder ein Leben in einer Gemeinschaft außerhalb der Familie an, wodurch sich Gruppenunterricht sehr gut eignet. Dabei wird auch die Einschätzung gegenüber der eigenen Leistung und die der anderen kritischer. Kinder arbeiten in diesem Alter vermehrt auf Leistungen hin, sie wollen sich verbessern und zeigen, was sie können. Für Lehrer sind jetzt auch mehr Bewegungsanweisungen möglich, was dazu führt, dass verschiedenste sportliche Angebote ausprobiert und vorgestellt werden können. Ab dem dritten Schuljahr in der Volksschule werden die Bewegungen der Kinder etwas sparsamer. Dabei wird die Motorik fließender und gewandter. Die Bewegungen werden kontrollierter und stabilisieren sich und die Kinder streben eine gewisse Zielgerichtetheit, sowie Steuerung einzelner Bewegungen an.

Ab dem zehnten Lebensjahr werden Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen in ihrer Vorstellung von Bewegungen deutlich, da Jungen andere Bewegungen bevorzugen als Mädchen. Dies führt zu gewissen Leistungsunterschieden zwischen den Geschlechtern, wie etwa beim Werfen. Bei beiden Geschlechtern wird jedoch die Zeit in der Volksschule als Abschnitt der ständigen Verbesserung der Kinder aus sportlicher Sicht angesehen. Besonders die Ausführung von Bewegungskombinationen, sowie das Erfassen differenzierter Rhythmen verbessern sich ständig (Stegmeier 1990, S. 41-43). In dieser Zeit wird daher von der besten motorischen Lernfähigkeit in der Kindheit gesprochen (Zahner et.al. 2004, S.45).

Speziell beim Gerätturnen werden die Kinder in ihrer Entwicklung in zwei Altersgruppen aufgeteilt. Zum einen werden die sieben- und achtjährigen Mädchen und Jungen zusammengefasst, zum anderen die Neun- und Zehnjährigen, sowie die Elfjährigen, die in dieser Arbeit jedoch nicht ausführlich behandelt werden. Dies geschieht aus dem Grund, da in dieser Zeit der Kindheit große Fortschritte in der Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Altersbereichen stattfinden (Stegmeier 1990, S. 64).

Die Kinder im ersten Abschnitt, also zwischen sieben und acht Jahren, weisen eine triebhafte, spontane und teilweise verspielte Bewegungsaktivität auf. Besonders Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen mit spielerischen Elementen sind hier ratsam. Ein Beispiel dafür wäre der Stufenbarren, mit dem die Geschicklichkeit auf unterschiedliche Weise trainiert werden kann. Auch der Umgang mit Bällen soll nicht zu kurz kommen, sondern die Geschicklichkeit in Verbindung mit anderen Geräten fördern. Kästen dienen zu Beginn als Hindernisse, die es zu überwinden gilt und die als Vorübungen von Turnelementen dienen. Kinder in diesem Alter können Stützgriffe ausführen, jedoch nur mit geringer Geschwindigkeit. Eine straffe Bewegungsfolge beim Gerättturnen kann jedoch noch nicht von ihnen erwartet werden. Im Bereich der Spannungsfähigkeit des Körpers haben Kinder in diesem Abschnitt noch Schwierigkeiten. Ihnen fällt es schwer, zwischen Spannung und Elastizität des Körpers zu wechseln. Räder und das Aufschwingen in den Handstand kann zwar bereits mit den Kindern geübt werden, dennoch fehlt ihnen die Genauigkeit und die richtige Abfolge der Bewegungssequenzen, aufgrund ihrer motorischen Entwicklung. Als dafür förderlich erscheint vielen Autoren die Miteinbeziehung von Rhythmen. Diese sollen den Kindern helfen, bestimmte Bewegungssequenzen hintereinander besser koordinieren zu können (Stegmeier 1990, S. 64-68).

In der zweiten Phase, zwischen neun und zehn Jahren, sollen Kinder in der Rhythmusschulung weiterhin gefördert werden. Zusatzgeräte, wie Sprungseile, Reifen, oder Stäbe, dienen als Hilfsmittel, die die Turnstunden attraktiver machen sollen. In diesem Alter streben Kinder eine gewisse Leistungssteigerung an, wodurch Übungen mit einem konkreten Bewegungsziel und einem größeren Aufforderungscharakter förderlich sind. Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Raumorientierung können unter anderem so geschult werden, dass verschiedene Geräte im Raum verteilt werden und die Kinder diese bewältigen müssen, ohne den Boden zu berühren. Auch die Bewegungsintensität kann in dieser Altersgruppe gesteigert werden. So meistert beispielsweise ein zehnjähriges Kind einen Grätschsprung über den Bock ohne Probleme, wohingegen ein sieben- oder achtjähriges Kind Probleme mit der Bewegungsfolge hätte. Zehnjährige Kinder haben im Allgemeinen eine gute Sprung- und Flugkontrolle. Durch eine verbesserte Hand- und Fingergeschicklichkeit gelingen selbst schwierigere Übungen an Geräten, wie der Felgaufschwung am Reck. Am Boden können Rollen, Handstände und Räder gefestigt werden. Wird jedoch eine zu hohe Dynamik, sowie zu viele Bewegungsfolgen innerhalb einer Übung gefordert, so haben die Zehnjährigen Probleme, die Übung auszuführen. Zusätzlich weisen geschlechtsspezifische Merkmale in diesem Alter, aufgrund des frühen Eintretens der Pubertät bei Mädchen, Unterschiede bei bestimmten Bewegungsfolgen auf. Deshalb ist eine Leistungsunterscheidung in diesem Alter bereits sehr sinnvoll (Stegmeier 1990, S. 69-72).

## **2.2 Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport in der Kindheit**

Bewegung ist für die kindliche Entwicklung ein wesentlicher und wichtiger Bestandteil. Sie hilft die motorischen Fertigkeiten der Kinder auszuprägen und zu entwickeln. Kinder lernen durch Bewegung ihren Körper kennen, sie lernen ihn einzusetzen und damit umzugehen. Beim Spielen etwa lernen Kinder ihren Körper zu gebrauchen, sich durchzusetzen und nachzugeben, miteinander zu kommunizieren, Regeln festzulegen und einzuhalten. All diese Eigenschaften, die bereits in der frühen Kindheit angeeignet werden können und sollen, sind für das spätere Leben wichtig. Durch Bewegung können Gefühle ausgedrückt werden, wie Trauer, Wut, oder Freude. Des Weiteren werden Gegenstände der räumlichen Umgebung und der Natur erkundschaftet, Kraft wird entwickelt und der Verstand wird geprägt und trainiert (Klein 2007, S.23).

Auch Zahner et.al. (2004) erwähnen die positiven Aspekte einer breiten Bewegungspalette im Kindesalter:

- Vorteile für die körperliche Entwicklung durch Reizsetzung
- Verbesserte Raumerfassung
- Sicherheit im Spiel
- Sicherheit im Verkehr
- Weniger körperliche Schädigungen durch Verletzungen im Alltag
- Freude an der Bewegung
- Breite Bewegungserfahrungen beschleunigen das Erlernen neuer Bewegungen (S.64).

Ein weiterer wesentlicher Punkt, der durch Bewegung und Sport positiv beeinflusst wird im Leben eines Menschen, ist die Gesundheit. Durch aktives Handeln werden das Immun- und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Neben den positiven Auswirkungen auf den Körper wirkt sich Bewegung auch auf die Persönlichkeit eines Menschen aus. So können beispielsweise das Selbstbewusstsein, sowie die psychische Stabilität hervorgehoben und verbessert werden. Kinder, die viel Sport treiben, haben also häufiger ein stärkeres Selbstbewusstsein und eine gestärkte Psyche im Vergleich zu anderen Kindern, die sich kaum bewegen (Klein 2007, 23).

Auch Eltern spielen eine große Rolle im aktiven Leben ihrer Kinder. So haben beispielsweise bewegungsaktive Familien eine positive Auswirkung auf die motorische Entwicklung von Kindern. Spiel und Bewegung dienen dazu, dass Kinder ihre eigenen Kräfte messen, ausprobieren und sich neuen Herausforderungen stellen. Dabei ist es aber wichtig, dass Eltern ihnen dabei nur helfen und sie nicht zu Handlungen zwingen. Werden Bewegungen von EI-

tern zu sehr organisiert, so hat dies einen negativen Einfluss auf die Kreativität und Eigenaktivität ihrer Kinder. Ziel der Bewegungserziehung ist die Entwicklung der Persönlichkeit. Bewegung gilt als „das grundlegende Mittel zum emotionalen Erleben, zur Verständigung, zur Einordnung des Einzelnen in die Gemeinschaft und zur Erkenntnisgewinnung“ (Klein 2007, S.24) und muss daher selbst erlebt und durchgeführt werden.

Bewegung ermöglicht Kindern, sich zuerst mit sich selbst auseinanderzusetzen und danach mit ihrer Umwelt und mit ihren Mitmenschen. Sie lernen also durch Bewegung soziale Kontakte zu pflegen, sowie ihre eigene Persönlichkeit zu entwickeln und Erfahrungen zu sammeln. Da Kinder mit all ihren Sinneseindrücken ihren eigenen Körper wahrnehmen, gelingt es ihnen auch leichter als Erwachsenen, ganzheitlich zu handeln und zu erleben. Des Weiteren stärkt Bewegung das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein. In der Kindheit bewegen sich die Kinder am meisten, was all die zuvor erwähnten Eigenschaften und Fähigkeiten positiv verstärkt. Besonders im Alter zwischen zwei und sechs Jahren wollen sich die Kinder austoben und nutzen Bewegungen zum klettern, rennen, springen, spielen und experimentieren (Klein 2007, S.25).

Bewegung, Spiel und Sport sind in der Kindheit auch deshalb so wichtig, da sie die kognitive, die sensomotorische, die motorische und die soziale Entwicklung, sowie die Entwicklung des Selbst fördern. Die kognitive Entwicklung beruht in etwa auf Bewegungs- und Wahrnehmungsvorgängen, da Kinder die Welt mit ihrem eigenen Tun und Handeln und mit ihrem Körper wahrnehmen. Zuerst lernen Kinder die Eigenschaften eines Spielzeugs kennen, wie die Ecken eines Würfels und die runde Form eines Balles, der im Vergleich zum Würfel rollt. Je vielfältiger diese Spielzeuge sind, desto besser kann ein Kind Erfahrungen sammeln. Die aktive Handlung steht dabei im Vordergrund. Nur so kann sich ein Kind Wissen über seine Umwelt aneignen. In der sensomotorischen Entwicklung lernt das Kind wahrnehmende und motorische Funktionen zu koordinieren. Bewegungen helfen dabei, neue Erfahrungen den bereits angepassten Strukturen des Handelns anzupassen, sowie die vorhandenen Strukturen anzugleichen. Piaget spricht bei diesen Prozessen von Assimilation und Akkommodation. Auch die Organisation, bei der psychische Prozesse in ein zusammenhängendes System gebracht werden, wird durch Bewegung verstärkt. Die Vorteile und Begünstigungen der Bewegungen für die motorische Entwicklung wurden bereits unter Punkt a. erwähnt (Klein 2007, S.25-28).

Die Entwicklung des Selbst erfährt das Kind am besten durch aktives Handeln. Dabei lernt es seine Grenzen kennen, was es kann und was es nicht kann, was Erfolg und Misserfolg heißt und was es heißt, selbstständig zu werden. Besonders körperliche und motorische Fähigkeiten sind für die Selbstwahrnehmung und die Selbstbewertung förderlich. Vor allem im

Volksschulalter sind die Körpergröße und die Körperstärke wesentliche Merkmale für das Selbstverständnis des Kindes. Erleben die Kinder viele positive Bewegungserfahrungen, so gelingt es ihnen besser ein realistisches und leistungsgesteuertes Selbstbild von sich zu entwickeln (Klein 2007, S.35-37).

Auch die soziale Entwicklung sollte bereits im Kindesalter gefördert werden. Durch das Spielen mit anderen erlernt ein Kind sich durchzusetzen, nachgeben zu können, zu geben und zu teilen. Durch das gemeinsame aktive Handeln während dem Spielen lernen die Kinder die Wünsche und die Gefühle anderer kennen, sie lernen wie man Regeln aufstellt und diese auch einhält, sie lernen gemeinsam Aufgaben zu bewältigen und zusammenzuhelfen, sich in eine Gruppe einzuordnen und die Leistungen anderer zu akzeptieren. Bei der Auswahl an Spielen, beispielsweise an Schulen, sollte jedoch darauf geachtet werden, dass Spieler nicht ausgeschlossen werden. Ansonsten verlieren die Kinder die Motivation an der Bewegung und ändern ihr Selbstbild aufgrund der Wertungen anderer (Klein 2007, S.38-40).

Laut Zahner et.al. (2004) sollten Eltern das Wohnungsumfeld ihrer Kinder so gestalten, dass sie ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können. Des Weiteren sollten Kinder die Möglichkeit erhalten, sich mit Freunden draußen zum Spielen zu treffen, ohne dabei in Gefahr zu kommen, wie beispielsweise durch den Straßenverkehr. Auch Bewegungsangebote in Kindergärten und an Schulen ermöglichen den Kindern eine breitere Palette an Sportarten und Sportspielen. Zahner et.al sind auch der Meinung, dass Bewegung in den Unterricht gehört, da nicht nachgewiesen werden kann, dass Kinder nur im Sitzen gut lernen können. Auch bewegte Pausen und andere zur Bewegung auffordernde Projekte sollten in Betracht gezogen werden, da Kinder somit die Möglichkeit erhalten, ihrer Energie freien Lauf lassen zu können (S.73-76).

### **2.3 Negative Auswirkungen von Bewegungsmangel auf den Körper**

Obwohl Bewegung so viele positive Aspekte mit sich bringt, ist es heutzutage leider die Wirklichkeit, dass immer weniger Kinder sich ausreichend bewegen. Dieses Fehlen an Bewegung bringt negative Auswirkungen auf den Körper mit sich. Zuerst stellt sich die Frage, was unter Bewegungsmangel verstanden wird. Als Bewegungsmangel wird das Fehlen einer intensiven, täglichen Bewegung, bei der die Atmung beschleunigt wird, verstanden. Eine erwachsene Person sollte sich dabei mindestens eine halbe Stunde lang täglich intensiv bewegen, um als körperlich aktiv zu gelten (Klein 2007, S.45).

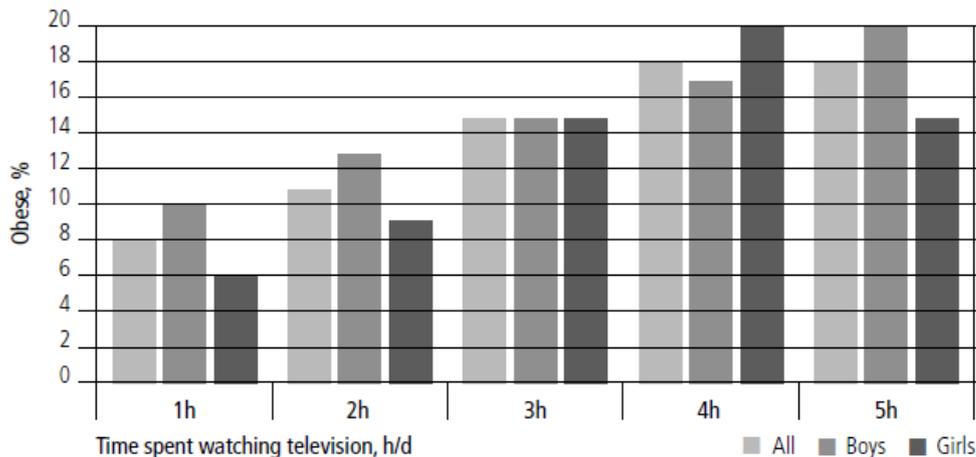
Eine weitere Frage ist, warum bereits Kinder an Bewegungsmangel leiden. Eine Ursache dafür ist der veränderte Lebensraum, in dem es immer weniger Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für Kinder gibt, in denen sie sich gefahrlos austoben können. Auch Erwachsene

spielen dabei eine Rolle im bewegungsarmen Leben ihrer Kinder. Es geht ständig mit dem Auto von einem Event zum nächsten und der strenge Zeitplan eines Kindes gleicht dem eines Erwachsenen. Des Weiteren neigen viele Eltern zur Überbehütung und haben ständig Angst, dass ihren Kindern etwas passiert. Deshalb ist es schwierig für die Sprösslinge auch einmal etwas alleine zu unternehmen und zu erkundschaften, ohne, dass sie dabei bei jedem Schritt beobachtet werden (Klein 2007, S.46). Diese veränderten Lebensbedingungen werden unter Punkt 2.4 noch einmal genauer erläutert.

Besonders Kinder, die in der Stadt wohnen, spielen häufiger alleine in Wohnungen, als draußen mit anderen Kindern. Auf der einen Seite sind ihre Spielpartner zum Teil weit von ihrem Zuhause entfernt und auf der anderen Seite gibt es draußen keine sicheren Spielmöglichkeiten. Der Autoverkehr in etwa spielt dabei eine große Rolle. Die Straßen werden immer hektischer und dichter besiedelt von Fahrzeugen und der Lebensraum der Kinder, zu dem einst eine Vorfahrtsstraße zählte, wird immer begrenzter. In Spielstraßen halten sich Autos oft nicht an die jeweiligen Verkehrsregeln, wie etwa an die Schrittgeschwindigkeit. Des Weiteren werden spielende Kinder oftmals als störend empfunden, wodurch sie ihr Spiel nach drinnen verlagern müssen, um Erwachsene nicht zu „stören“ (Klein 2007, S.47).

Sitzen die Kinder dann einmal in einer Wohnung fest, so spielt der Medienkonsum eine immer größere Rolle für sie. Dieser dient der Ablenkung und der Realitätsentfremdung. Bereits Kleinkinder haben häufig einen eigenen „Babysitter“, nämlich den Fernseher. Dieser wird von Erwachsenen für die Beschäftigung ihrer Kinder arrangiert, damit ihnen nicht langweilig wird. Ein weiterer Grund für Medien ist ihr Statussymbol: Kinder sollen gegenüber ihren Freunden nicht benachteiligt werden, sie sollten stets auf dem neuesten Stand sein und über alle neuen Erscheinungen und Anwendungen solcher Geräte Bescheid wissen. Daraus folgt, dass Kinder sich vor und vor allem nach der Schule viel mit ihren Medien beschäftigen. Anstatt sich zu bewegen, wird das tagtägliche Sitzen vorgezogen (Klein 2007, S.47).

Bereits im Jahre 2001 wurde von Crespo eine Studie veröffentlicht, die zeigt, wie sehr sich der Medienkonsum auf den Körper auswirkt. Die Studie fand zwischen 1988 und 1994 statt und amerikanische Kinder zwischen acht und sechzehn Jahren wurden hinsichtlich ihres Übergewichts und ihres Fernsehkonsums getestet. Es kam dabei heraus, dass die Kinder, die mehr als vier Stunden am Tag vor dem Fernseher verbrachten, einen höheren BMI (=Body Mass Index) und mehr Körperfett hatten als Kinder, die weniger als zwei Stunden vor dem Gerät saßen. Die Abbildung zeigt dabei das vermehrte Übergewicht bei Kindern auf der y-Achse und die Stunden vor dem Fernseher auf der x-Achse. Je mehr Zeit im Sitzen mit Medienkonsum verbracht wird, desto höher ist also das Risiko für Kinder an Übergewicht zu erkranken (Zahner et.al.2004, S.136).



(Vgl. Abb.: Übergewicht vs. Fernsehkonsum)

Die Folgen von Bewegungsmangel können weitläufig sein. Sie reichen von geringer körperlicher Fitness über Haltungsschäden bis hin zu geringer Leistungsfähigkeit. Daraus folgen höhere Kosten für Medizin und Behandlungen aufgrund von vermehrten Krankheiten. Weitere negative Auswirkungen auf den Körper sind Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie Organleistungsschwächen. Diese fatalen Folgen aufgrund von Bewegungsmangel wirken sich auf das gesamte Leben der Kinder und späteren Erwachsenen aus (Klein 2007, S.48).

Haltungsschwächen entstehen dadurch, dass Kinder großteils auf rückenschädlichen Sitzgelegenheiten sitzen. So gut wie alle Schulstunden finden auf Sesseln statt und kaum zuhause angekommen, setzen sich die Kinder zum Essen an den Tisch, machen ihre Hausübung im Sitzen und spielen danach am Computer, mit der Playstation, oder sitzen vor dem Fernseher. Die Worte gehen, laufen, springen, herumtollen etc. kommen bei dieser Auflistung an Aktivitäten jedoch nicht vor. Besonders in der Zeit des Längenwachstums sollten sich Kinder ausreichend bewegen. Tun sie das nicht, so kann das weitläufige Haltungsschwächen mit sich ziehen. Ursachen für solche Fehlhaltungen sind unter anderem Rachitis<sup>1</sup>, eine „besonders bei Säuglingen und Kleinkindern auftretende Krankheit, die durch Erweichung und Verformung der Knochen gekennzeichnet ist“, schwächende Krankheiten, das Stillsitzen in der Schule, einseitiges Tragen, sowie seelische Belastungen. Seelische, sowie körperliche Ursachen hängen dabei meist zusammen: Ist ein Kind gelangweilt, so sinkt es in sich zusammen. Dies passiert dadurch, dass bei zu langem Sitzen beispielsweise die Atmung und der Kreislauf erschlaffen. Dadurch sinkt die Spannungskraft des Körpers und es folgen Fehlhaltungen, wie Rundrücken, oder schlaff vorgeschobene Unterkörper (Klein 2007, S.49-50).

<sup>1</sup> <http://www.duden.de/rechtschreibung/Rachitis> , Zugriff am 12.1.2014

Aufgrund von zu wenig Bewegung können Kinder ihre Muskeln nicht kräftigen, was zur Erschlaffung der Muskulatur und zu darauf folgenden Haltungsschwächen führt. Muskeln sind dafür da, um Knochen und Gelenke zu stärken, wenn diese belastet werden. Ohne Muskeln durch hüpfen, springen, heben, oder laufen zu fordern, können sie die Sehnen, Gelenke und Knochen nur unzureichend unterstützen, was zu Entwicklungsschäden derer führen kann. Eine schwache Muskulatur kann den Körper gegen die Schwerkraft nicht aufrichten und lässt den Körper zusammensinken. Somit kommt es zu Verformungen der Knochen und Fehlstellungen der Gelenke. Unter Haltungsschwächen werden vor allem Hohlrücken, Hohlrundrücken und Rundrücken verstanden. Die Folgen dieser Rückenfehlstellungen sind meist Rückenschmerzen (Klein 2007, S.49-51).

Eine weitere negative Auswirkung auf den Körper aufgrund von Bewegungsmangel und Fehlernährung ist Übergewicht, oder Adipositas, auch Fettleibigkeit genannt. Unter Adipositas wird eine chronische Störung der Gesundheit verstanden. Häufig damit verbunden sind Erkrankungen im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates, Folge-Krankheiten, wie Diabetes, oder Herzkrankheiten, sowie ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko. Adipositas wirkt sich negativ auf die Gesundheit, die Psyche und die soziale Integration eines Kindes aus. Es sind daher Maßnahmen zu treffen, um eine Gewichtsreduktion zu bewirken. Angefangen sollte dabei bei der Umstellung zur richtigen Ernährung und bei vermehrter Bewegung werden (Klein 2007, S.52; S.59-61).

Laut der World Health Organization (WHO) sammelt sich Körperfett dann an, „wenn der Energiegehalt der eingenommenen Nahrung und Getränke die Menge der durch Stoffwechsel und Bewegung der betroffenen Person verbrauchten Energie übersteigt.“<sup>2</sup> Es werden also dem Körper ständig mehr Nährstoffe zugeführt, als abgebaut werden können. Diese Nährstoffe werden dann in Form von Fett im Körper abgelagert. Eine Ursache für das akute Zunehmen an Körpergewicht kann das Nahrungsangebot sein, da es beispielsweise zu viele Fast-Food-Ketten gibt. Weitere Gründe sind das Essverhalten, die Erziehung, die fehlende körperliche Aktivität, die Eltern mit ihrer Vorbildfunktion, oder psycho-soziale Faktoren (Klein 2007, S.63).

Bewegung ist aus dem Grund wichtig, weil sie die Wahrscheinlichkeit auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, sowie Typ2-Diabetes senkt. Des Weiteren hilft Bewegung den Fett- und Kohlehydratstoffwechsel anzuregen und Muskelmasse aufzubauen. Nicht immer hilft Bewegung das Gewicht zu reduzieren, aber sie ist zumindest daran beteiligt, dass es zu

---

<sup>2</sup> [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/98247/E89858G.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/98247/E89858G.pdf), Zugriff am 13.1.2014

<sup>3</sup> [http://wp.chilt.de/wp-content/uploads/2008/11/chilt\\_projekt.pdf](http://wp.chilt.de/wp-content/uploads/2008/11/chilt_projekt.pdf), Zugriff am 15.1.2014

einer Gewichtsstabilität kommt. Durch eine zusätzliche Ernährungsumstellung kann es dann zu einer Gewichtsreduktion kommen.<sup>2</sup>

Dadurch, dass sich Kinder immer weniger bewegen und dicker werden, verringert sich ihre Lebenserwartung. Hinzukommt der Faktor Stress, der Bluthochdruck auslösen kann. Kinder erleben Stress durch die Schule, bei Streitereien in der Familie, oder mit Freunden, oder durch Termin- und Leistungsdruck. Anstatt sich durch Bewegung austoben zu können und den Stress dabei zu verarbeiten, flüchten Kinder oftmals davor und können ihn somit nicht mehr bewältigen. Bewegung wäre damit wichtig, um die freigesetzte Energie des Stresses abbauen zu können. Durch den erworbenen chronischen Bluthochdruck kann es zu Schädigungen des Herzmuskels, der Augen, der Nieren und der Herzkranz- und Hirngefäße kommen. Somit ist sportliche Bewegung für Kinder, als auch für Erwachsene, lebensnotwendig (Klein 2007, S.54-55).

Des Weiteren leiden auch die Organe unter Bewegungsmangel. Aufgrund von Herz-Kreislaufschwächen und Herz-Kreislaufferkrankungen werden Organe weniger leistungsfähig und somit nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Dadurch, dass Kinder im Wachstum sind, wäre Bewegung so wichtig, um die funktionstüchtigen und leistungsfähigen Organe zu stärken und richtig entwickeln zu lassen. Wie sehr Organe leistungsfähig sind, hängt sowohl vom Erbgut, als auch von ihrer Beanspruchung ab. Je mehr sie also beansprucht werden, desto funktionstüchtiger sind sie. Kinder brauchen mindestens zwei bis drei Stunden tägliche Belastung, um ihre organischen Funktionen zu fördern. Da sich Kinder noch im Wachstum befinden, brauchen sie im Allgemeinen zum Aufbau ihrer Gesundheit mehr Bewegung als Erwachsene, die auf ihre Gesundheit schauen wollen. Bewegen sich Kinder regelmäßig, so wird das Immunsystem des Körpers gestärkt und das Resultat daraus wirkt sich positiv auf die Organe aus (Klein 2007, S.55).

Neben den gesundheitlichen Folgen zeigt sich auch eine Koordinationsschwäche bei Kindern. Unter Koordination versteht man die Zusammenarbeit von Sinnesorganen, dem Gehirn und der Muskulatur. Diese wird besonders bei sportlichen Bewegungen optimiert. Fehlen sportliche Bewegungen im Alltag der Kinder, so kann auch die Koordination nicht gut ausgeprägt werden. Bei der CHILT-Studie<sup>3</sup>, auch Children's Health Interventional Trial genannt, handelt es sich um eine Studie der Sporthochschule Köln. Diese versucht mit ihrem Präventionsprogramm für Kinder deren Freude an Bewegung und Gesundheit zu wecken. Anhand von verschiedenen Testungen stellte sich heraus, dass die Körperkoordination vor allem bei übergewichtigen Kindern geringer war als bei normalgewichtigen Kindern. Je mehr sich Kinder auch in der Freizeit bewegen, umso besser ist deren Koordination. Bei der Studie verlo-

ren hauptsächlich die Kinder, die eine schwache Koordination und Muskulatur hatten, schnell das Gleichgewicht und verletzten sich häufiger (Klein 2007, S.53-54).

Nun stellt sich die Frage, welche Maßnahmen gegen Bewegungsmangel bei Kindern gesetzt werden können. Die wichtigste Rolle haben dabei die Eltern, da sie eine Vorbildwirkung haben. Treiben die Eltern häufig Sport, so wird dies meist auch auf die Kinder übertragen. Eltern sollten darauf achten, dass sich ihre Kinder regelmäßig im Freien bewegen und dass sie gefahrlos spielen können. Wachsen die Kinder in der Stadt auf, so sollten sie die Möglichkeit haben, ins Grüne zu kommen, weg von der Hektik, der Gefahren und des Lärms. Dann sollte auch ein Augenmerk auf die Wahl der Volksschule gelegt werden, da Kinder viel Zeit dort verbringen. Bietet die Volksschule ein gutes Repertoire an Bewegungsmöglichkeiten, so kann dies die Freude an Bewegung fördern. Zusätzlich ist es aber auch wichtig, dass die Kinder nicht zu viel Zeit am PC, oder vor dem Fernseher verbringen. Denn auch wenn sich Kinder in der Schule bewegen können, so sitzen sie doch die meiste Zeit des Tages. Dies sollte nicht auch noch zu Hause gefördert werden. Bewegung sollte als Ausgleich zum Tagesablauf und der Terminhektik gesehen und genützt werden (Klein 2007, S.56).

Sind Kinder einmal übergewichtig, sei es aufgrund von mangelnder Bewegung, oder falscher Ernährung, so steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie in gewisser Weise verspottet werden. Wichtig für Schulen und Kindergärten ist es deshalb, geeignete Sportangebote und Bewegungsräume anzubieten, um Kinder zur Bewegung zu animieren und somit gegen das Problem des Übergewichts vorzugehen. Ein sogenannter Sportförderunterricht könnte zum Beispiel für motorisch auffällige Kinder wirksam sein, da sie sich dann nicht ausgegrenzt fühlen, sondern sehen, dass es auch noch andere Kameraden mit dem gleichen „Problem“ gibt. Ein Beispiel für ein solches Förderprojekt stellt beispielsweise die "Bewegte Schule" dar. Bei diesem Projekt werden Schulhöfe bewegungsanregend gestaltet und das Lernen in Klassenzimmern wird mit Bewegung verbunden. Pädagogen klären die Eltern über die Wichtigkeit von Bewegung bei Kindern auf und machen dabei eine Erziehungsaufgabe deutlich. Es ist wichtig, dass die Schule für die Kinder zu Fuß erreichbar ist, damit sie den Weg gemeinsam mit Freunden, oder auch mit den Eltern, zurücklegen können. Dabei kommen die Kinder an die frische Luft und haben sich schon vor Schulbeginn etwas bewegt (Klein 2007, S.57).

Im Allgemeinen sollte Bewegungsmangel als gesellschaftliches Problem gesehen werden. Bewegungsmangel wirkt sich nämlich nicht nur innerhalb von Familien aus, sondern betrifft die Gesellschaft, da beispielsweise die Krankenkasse krankheitsbedingte Kosten zu decken hat. Es sollten sowohl Vereine, Schulen und Kindergärten, sowie Kinderärzte, Städte und Gemeinden angesprochen werden, um mehr Raum für die Bewegung der Kinder zu schaffen. Es wurde gezeigt, dass sich innerhalb kürzester Zeit motorische Defizite verbessern

können. Jedoch müssen dafür benötigte Förderprogramme bereits frühzeitig begonnen und vor allem nachhaltig fortgesetzt werden. Zusätzlich zu Bewegungsangeboten sollte der Gesellschaft noch die Wichtigkeit einer richtigen und gesunden Ernährung ins Bewusstsein gerufen werden. Nur so kann erreicht werden, dass Kinder wieder fitter und gesünder werden und Spaß am Bewegen haben (Klein 2007, S.57-58).

## **2.4 Veränderte Lebensbedingungen**

„Die Natur will, dass Kinder Kinder sind, bevor sie zum Erwachsenen werden. Wollen wir diese Ordnung umkehren, erzeugen wir frühreife Früchte, die weder Saft noch Kraft haben und bald verfault sein werden- auf diese Weise erzeugen wir junge Doktoren und alte Kinder. Die Kindheit hat ihre eigene Weise zu sehen, zu denken und zu empfinden. Nichts ist unsinniger als ihr die unsrige unterschieben zu wollen.“ (Rousseau 1978, S.206)

Bereits Jean Jacques Rousseau war sich dessen bewusst, dass die Kindheit ein wichtiger Teil im Erwachsenwerden ist. Ohne Kindheit hätten wir jetzt nur mehr alte Kinder, wie er sie nannte, die nicht mehr aus sich herausgehen, Spaß an der Bewegung und am Spielen haben, sondern die nur mehr vernünftig handeln. In der heutigen Zeit verschwindet jedoch das Kindsein in vieler Weise. Schuld daran sind unter anderem die veränderten Lebensbedingungen.

Besonders verändert haben sich die räumliche Struktur des Wohnumfeldes, die Wege zur Arbeit und zur Schule, die Straßen, die Freizeitplätze- und -räume, die familiäre Struktur und die Technisierung im täglichen Leben. Kinder wachsen oftmals in Wohnungen mitten in der Stadt auf, wo kaum Platz zum Spielen ist. Spielplätze, oder einfach nur naturbelassene Wiesen und Wälder sind meist weit entfernt. Um zum Spielen nach draußen zu gehen, müssen Eltern stets an der Seite ihrer Kinder sein, da die befahrenen Straßen zu gefährlich für kleinere Kinder sind. Zur Schule werden die Kleinen meist mit dem Auto gefahren, da den Eltern der Weg dorthin zu Fuß, oder mit dem Fahrrad als zu gefährlich erscheint. Die Fürsorge der Eltern ist dabei in vielen Fällen zu groß, wodurch die Kinder nichts mehr selbst entdecken dürfen (Hutter 2009, S.53).

Kinder erleben in der heutigen Zeit viel Stress. Ihr Tag ist von morgens bis abends durchgeplant: Schule, von einem Treffen zum Nächsten, von der Klavierstunde zum Fußballtraining und und und. Ihre Eltern bringen sie zur Schule, holen sie wieder ab und bringen sie zu all den anderen Aktivitäten. Zeit zum Durchatmen, oder Energietanken bleibt dabei nicht. Oft verbringen Kinder um die 8 Stunden am Tag in Kindergärten, Schulen und Betreuungseinrichtungen. Zusätzlich zum organisierten Tagesablauf sind die Kinder räumlich oft stark eingeschränkt. Sie können sich nicht einfach mit Freunden auf einer Straße treffen und Ball

spielen, sondern müssen sich zuerst einmal erkundigen, wo und zu welcher Uhrzeit dies möglich ist. Hinzu kommt, wie bereits im vorherigen Absatz erwähnt, der viele Verkehr und die strengen Straßen- und Aufenthaltsregelungen (Oberschmidleitner 2007, S.7).

Auch die Technisierung spielt eine wichtige Rolle im Leben der Kinder. Statt sich mit naturbelassenen Spielgelegenheiten zu beschäftigen, bevorzugen sie Videospiele, Handys, Computerspiele und vieles mehr. Ein Grund dafür ist der Konsumwandel in der heutigen Zeit. Kinder wurden als Konsumenten entdeckt und besitzen zumeist all das, was ihr Herz begehrt. Als Ersatz für Naturmaterialien, die so vielseitig in ein Spiel eingebaut werden können, gelten jetzt gekaufte Spielsachen. Ein Schaukelpferd für Kleinkinder ist zwar ein netter Erwerb, mehr als Schaukeln kann man damit jedoch nicht. Auch jedes Freizeitangebot muss noch so modern und extravagant sein, um den Geschmack der Kinder und deren Eltern zu treffen. Des Weiteren wird der Freizeitbereich immer mehr institutionalisiert. Sporthallen, Sportplätze, oder Hallenbäder ersetzen die direkte Wohnungsumwelt. Auswirkungen der Technisierung reichen dann von verringerten Sinneserfahrungen, über Bewegungsmangel, bis hin zu eingeschränkten Eigentätigkeits- und Sozialerfahrungen (Oberschmidleitner 2007, S.7-10).

Auch die Autoren Brettschneider und Malek haben sich über die heutige Kindheit Gedanken gemacht und sind auf folgende, zutreffende Beschreibung der Kinder gekommen: „Anstatt über Parkbänke zu springen, auf Wiesen und Feldern zu toben oder auf Bäumen zu klettern, neigen die Kinder dazu, sich lieber im Elterntaxi zu McDonalds, ins Kino oder zum Freund mit dem neuesten Playstation-Spiel fahren zu lassen. Fantasiervolle und aktionsreiche Abenteuer werden häufig nur noch passiv in digitalisierter Form mit Hilfe des Fernsehgeräts, der Spielkonsole und des Computers in geschlossenen Räumen erlebt.“ (Brettschneider; Malek (2005), S. 369)

Obwohl bereits Jahrzehnte zuvor, vor dem Wandel der Lebensbedingungen und dessen Auswirkungen, auf die Kinder aufmerksam gemacht wurde, hat sich bisher kaum jemand darüber Gedanken gemacht. Prenner hat sich zum Beispiel 1989 mit diesem Phänomen beschäftigt und fünf Punkte des Lebenswandels aufgeschrieben. Er erwähnte:

- „die rasante Zunahme des Automobilverkehrs in den letzten 25 Jahren,
- die Funktionsentflechtung und Spezialisierung der Lebensräume,
- den Wandel des Wohnens und der Siedlungsformen,
- die Überwindung von Entfernungen und den Zwang zur Mobilität sowie
- die Einrichtungen öffentlicher Spielplätze“ (siehe Oberschmidleitner 2007, S.10).

Diese Auflistung zeigt genau die Faktoren, die sich auch heute noch ständig im negativen Sinn verändern und die den Lebensstil der Kinder beeinflussen. Trotz dieser Erkenntnisse, wird kaum etwas dagegen unternommen. Zu wichtig ist die Fortbewegung mit dem Auto, um schnellstmöglich von A nach B zu kommen, oder möglichst viele Menschen auf kleinster Fläche unterbringen zu können. Spielplätze werden errichtet, um die Kinder zumindest etwas draußen beschäftigen zu können und die Lebensräume werden ganz genau geplant und errichtet. All das geschieht nach einem genauen Konzept. Dabei wäre es so wichtig die Kinder wieder der Natur näher zu bringen sie etwas weg von der Technisierung zu führen.

### 3 Gerätturnen: Inhalte und Ziele

#### 3.1 Bedeutung des Gerätturnens für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Durch die in Punkt 2 erwähnten Defizite der Kinder und Jugendlichen in der heutigen Zeit, ist es wichtig, Maßnahmen zu ergreifen, um etwas dagegen zu unternehmen. Haltungsschwächen, Übergewicht, motorische Defizite, körperliche Auffälligkeiten und verminderte Leistungsfähigkeit sind alltäglich. Um dagegen anzukämpfen und die Gesundheit und Bewegungsfreude bei den Kindern zu fördern, bietet sich das Gerätturnen an. Es muss nur adressaten- und bedürfnisgerecht, sowie zeitgemäß angeboten werden. Wie Gerling und Steuri (1999) bereits erwähnten, so wird das Gerätturnen „durch seine zahlreichen Besonderheiten unersetzbar im Kanon des sportlichen Bewegens und Handelns“ (Gerling 2009, S.30).

Ilona Gerling erwähnt in ihrem *Basisbuch Gerätturnen* (2009) Argumente für das Gerätturnen. Sie ist der Meinung, dass Turner die dritte Dimension im Raum als Bewegungserfahrung erleben. Dies ist durch abspringen, fliegen, drehen, überschlagen, schwingen, schaukeln, das Gleichgewicht halten etc. an den einzelnen Geräten möglich. Des Weiteren beinhaltet das Gerätturnen das Steuern, Kontrollieren und Beherrschen des eigenen Körpers. Es steht dabei die Qualität der einzelnen Bewegungen im Vordergrund und nicht die Quantität, oder die Schnelligkeit eine Übung zu vollenden. Es ist wichtig, dass die Übungen an den Geräten sauber und bedacht geturnt werden, damit eine Aufgabe gelingt und die Freude gesteigert wird, sich ästhetisch bewegt zu haben (S.30).

Auch die Leistungsfähigkeit wird beim Turnen geschult. Kinder, wie auch Jugendliche und Erwachsene, können sich in Wettbewerben, wie beispielsweise in einem Turn10-Wettkampf, messen. Sie können dabei versuchen, ihre eigene Leistung zu verbessern, sie mit der der anderen messen, oder sich einfach selbst einmal etwas beweisen. Auch der soziale Aspekt wird im Gerätturnen nicht vernachlässigt. Sei es beim Helfen und Sichern, beim gemeinsamen Üben, oder auch beim Schauturnen. Zusätzlich dazu leistet das Turnen einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit des Menschen. Krafteinsätze werden beispielsweise hauptsächlich im Arm-, Schulter- und Rumpfbereich ausgeführt. Dabei können das muskuläre Gleichgewicht geschult und Haltungsschwächen ausbalanciert werden. Auch die Fußmuskulatur wird vor allem durch das Springen und Landen geschult und trägt somit zur Gesunderhaltung der Füße bei. Weiter können die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch das Turnen an Geräten ausgebildet und verbessert werden. Auch die kognitiven und emotionalen Aspekte spielen eine wichtige Rolle im Leben eines Turners und verhelfen einem, sich zu einer starken Persönlichkeit zu entwickeln (Gerling 2009, S. 30-31).

Die folgende Tabelle sollte die einzelnen erwähnten Punkte, die zur positiven Entwicklung der Kinder beitragen, noch einmal deutlich veranschaulichen:

ERLEBNIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fliegen, drehen, überschlagen, auf dem Kopf stehen</li> <li>• Grenzen erfahren, Schwächen erkennen und akzeptieren lernen</li> <li>• Vor Publikum sich mit seinem Können erleben</li> </ul>
GESUNDHEIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltungsschulung durch Konditionsschulung (Kräftigung von Arm-, Schulter-, Bauch-, Rücken- und Fußmuskulatur)</li> <li>• Schulung der Bewegungssicherheit, Körperbeherrschung und schnelles Lernen neuer Bewegungen durch Koordinationsschulung</li> <li>• Eigenen Körper kennenlernen, wahrnehmen</li> </ul>
LEISTUNG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwerb eines großen Fertigkeitenrepertoires</li> <li>• Körperbeherrschung und Technikoptimierung</li> <li>• Leistungserfolge nach wiederholtem Üben und Anstrengungen erleben</li> </ul>
MITEINANDER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation statt Konkurrenz</li> <li>• Miteinander und füreinander statt gegen- und nebeneinander</li> <li>• Gerätauf-, -um- und Abbau als Teamarbeit erleben</li> <li>• Sich helfen lassen und Hilfe geben, vertrauen und verantworten</li> </ul>

(Vgl. Gerling 2009, S.31)

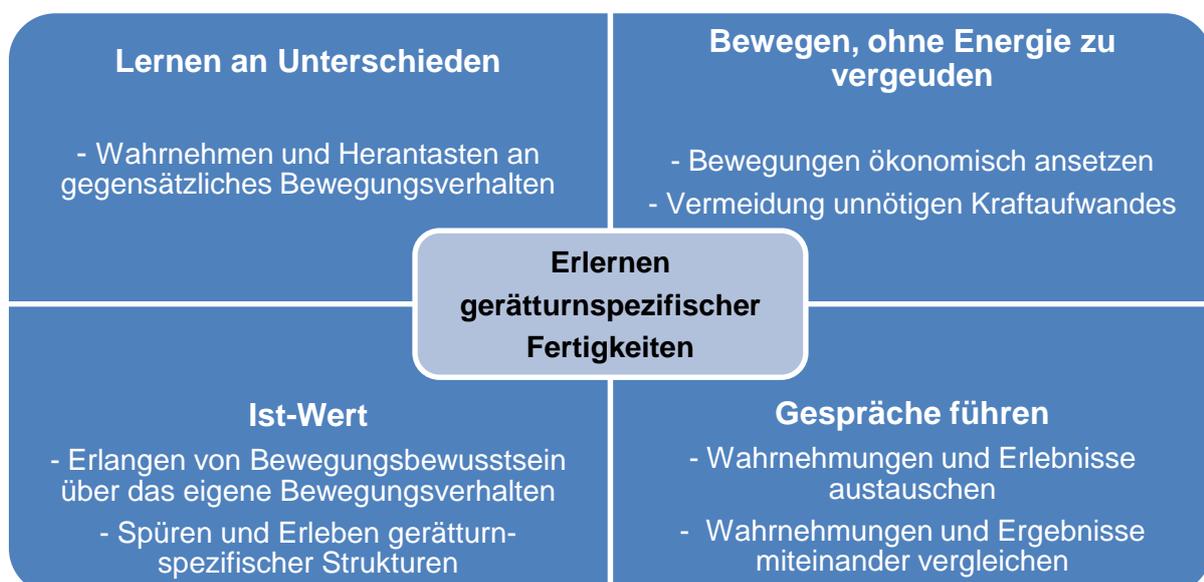
In der linken Spalte der Tabelle befinden sich Eigenschaften, die durch das Turnen gestärkt und verbessert werden können. Kinder lernen, für sich selbst etwas Gutes zu tun, etwas zu

leisten, mit anderen zu kooperieren und etwas zu erleben. In der rechten Spalte der Tabelle wird angegeben, wie die jeweilige Eigenschaft geschult werden kann.

Wie man jetzt gewisse Bewegungserfahrungen im Turnen erleben kann, erwähnt Treuer (2005) in ihrer Diplomarbeit. Die Wahrnehmung verschiedener Informationen geschieht dabei sowohl durch innere Sinnesreize, wie durch den Gleichgewichtssinn, den Raumlagesinn, den Muskelsinn, den Gelenksstellungssinn, oder den Schmerzsin, als auch durch äußere Sinnesreize, wie durch das Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, oder Schmecken. All diese Wahrnehmungen führen also zu gewissen Körpererfahrungen und wie man bestimmte Bewegungen erlebt (S.30-31).

Im Turnen werden zusätzlich zu den konditionellen Aspekten, die sich aus dem Last-Kraftverhältnis, der Maximalkraft, der Schnellkraft und der Kraftausdauer zusammensetzen, auch die koordinativen Fähigkeiten geschult. Dazu zählen die Rhythmusfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit, die Gleichgewichtsfähigkeit, die Raumwahrnehmung und –orientierung und die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit. Diese Fähigkeiten ermöglichen eine optimale Anpassung an verschiedenste Bedingungen, die sich im Turnen stets verändern können. Daneben spielt auch das Bewegungslernen über die Körpererfahrung eine wesentliche Rolle. Für das Gerätturnen wichtige Körpererfahrungen sind unter anderem die Körperspannung, das Drehverhalten, das Beuge-Streckverhalten, sowie das Stütz- und Sprungverhalten. Werden diese Erfahrungen bereits in der Kindheit geschult, kommt es zu einer besseren Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Kinder wissen, wie man gewisse Körperpartien einsetzen muss, um spezifische Übungen ausführen zu können (Kollegger 1995, S.20-23).

Folgendes Diagramm spiegelt die Körpererfahrungen wieder, die während des Gerätturnens erlebt werden können:



(Vgl. Kollegger 1995, S.22)

Kollegger hebt des Weiteren die Wichtigkeit des Gleichgewichts besonders hervor. Er ist der Meinung, dass ohne Gleichgewicht keine wirkliche Bewegung möglich ist. Begonnen beim aufrechten Gang, bis hin zu gewissen Übungen an Geräten begleitet uns die Gleichgewichtsfähigkeit tagtäglich. Um diese zu schulen eignet sich beispielsweise das Gerätturnen, bei dem erst eine gewisse Auseinandersetzung mit der Balance die Durchführung von Fertigkeiten an Geräten ermöglicht. Ohne Gleichgewicht wären keine Standwaage, Handstand, oder Übungen am Balken durchführbar. Wie Kollegger (1995) schön formuliert:

„Sich mit der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts auseinanderzusetzen, liegt in der Natur des Menschen. Der unbändige Drang, sich aufzurichten und in den Stand zu kommen, gehen und laufen zu lernen, prägt die motorische Entwicklung des ersten Lebensjahres. Dieses lustbetonte Umgehen mit dem Gleichgewicht bleibt uns bis ins hohe Alter erhalten. Wir bemerken bei Schulkindern, wie gerne sie versuchen, auf allen möglichen Dingen (Mauern, Baumstämmen, Bänken) zu balancieren.“ (S.29)

Dieser Drang kann dadurch gestillt werden, dass mit vielen Kleingeräten, wie Rollbretter, Pedalos, Stelzen etc., gearbeitet wird. So erfahren die Kinder, wie sie ihren Körper einsetzen müssen, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen. Des Weiteren sind solche Kleingeräte wichtig, um den Kindern Bewegungsfreude zu vermitteln und ihnen zu zeigen, dass bereits kleine Erfolge große Auswirkungen auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden haben können (Kollegger 1995, S. 33).

Abschließend kann also gesagt werden, dass das Gerätturnen einen positiven Einfluss auf das Bewegen der Kinder hat. Sie erfahren, was es heißt, sich gegenseitig zu helfen und zu sichern, damit sie sicher turnen können. Dabei können sie ihr eigenes Wissen weitergeben, oder das der anderen als Hilfestellung annehmen. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder beinhaltet das Verbessern von Haltungsschwächen, das Stärken einzelner Körperpartien, das Wohlbefinden, als auch die körperliche Aktivität an sich. Materielle Erfahrungen mit den Geräten fördern die Kenntnisse über die Geräte selbst, sowie über das eigene Körperbefinden. Kinder lernen, dass das Landen auf einem Weichboden etwas ganz anderes ist, als beispielsweise das Landen auf einer dünnen Matte. Sie müssen ihre Muskulatur dabei differenziert einsetzen, um die Landung stehen zu können. Des Weiteren machen die Kinder Erfahrungen im Raum, da sie ihren Körper in unterschiedliche Positionen bringen können, wie etwa in den Hang mit dem Kopf nach unten. Auch die Leistungsfähigkeit kommt beim Gerätturnen ins Spiel und Kinder lernen, sich selbst etwas zu beweisen, oder sich mit anderen zu messen (Treuer 2005, S.33).

### 3.2 Konzept des modernen Gerätturnens

Das Turnen an Geräten begann vor allem mit der von Jahn (1816) gegründeten „Deutsche Turnkunst“. Turnvater Jahn, wie er auch genannt wird, setzte sich für ein Turnen als gemeinsame öffentliche Einrichtung ein. Er war der Meinung, dass dies frei von institutionellen Forderungen, seitens der Schule, sein sollte. Folgende Freiheiten sollten gewährleistet werden:

- Freiheit im Zugang für alle, die sich der Turnidee verpflichten wollten
- Freiheit in der Aufnahme und Weiterentwicklung des Turngutes
- Freiheit im Erwerb von Turnfähigkeit

Diese Freiheiten bewirkten jedoch, dass sie nicht wirklich an Schulen nicht wirklich Zustimmung fanden. Adolf Spiess beschäftigte sich Jahre später damit und versuchte mit seinem Konzept „Lehre der Turnkunst in vier Teilen“ das Turnen in die Schule zu bringen. Laut Spiess fehlte der Jahnschen Konzeption eine gewisse Systematik, mit der die Turnübungen in gewisse Bereiche gegliedert werden konnten. Sein Konzept bestand somit aus mehreren Teilbereichen:

- Freiübungen als Übungen ohne Geräte (z.B. Gehen, Laufen, Stehen usw.)
- Hangübungen als Übungen an Geräten
- Stemmübungen als Übungen an Geräten
- Gemeinübungen als „Lehre von den Grundverhältnissen bei der Gliederung einer Mehrzahl“ (Trebels 1999, S. 11-13)

Wie sich bereits bei Spiess zeigte, waren ihm ähnliche Unterteilungen, wie sie heute der Fall sind, wichtig. Unter 3.1 wurde mittels Kollegger die Wichtigkeit der Bereiche der Körpererfahrung geschildert. Auch für ihn sind Hangübungen und Stützübungen wichtig, sowie auch die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit beim Gehen. Spiess legte noch Wert darauf, dass die einzelnen Übungen an den Geräten abgestuft werden konnten, um den SchülerInnen Differenzierungsmöglichkeiten anbieten zu können. So sollten die einfachen den zusammengesetzten Übungen vorangestellt werden, die Übungen ohne Kraft denen mit Kraft und die Übungen ohne Gerät denen mit Gerät. Auch heute wird in den Schulen nach den Prinzipien „vom Leichten zum Schweren“, „vom Bekannten zum Unbekannten“ und „vom Einfachen zum Komplexen“ unterrichtet (Trebels 1999, S. 13).

Ein weiteres Konzept wurde von Gaulhofer und Streicher entwickelt. Sie legten großen Wert darauf, dass die Lebendigkeit und Vielseitigkeit der Bewegungen der Kinder während dem Gerätturnen erhalten blieben und nicht etwa durch unnatürliche Haltungsanforderungen zerstört wurden. Ihr Konzept des „natürlichen Turnens“ war auf eine ganzheitliche Bewegung der Kinder ausgelegt, ohne diese in Teilbewegungen aufzuteilen. Sie waren der Meinung,

dass eine Gliederung einer Bewegung nicht deren Natur entspräche. Gaulhofer und Streicher fragten sich eher, welche Bewegung die Natur dem Menschen gab, damit er in seinem Bewegungsraum existieren konnte und welche Rolle diese Bewegungen für die Erziehung spielten (Trebels 1999, S. 23).

Im Gegensatz zu Gaulhofer und Streicher setzt Van Driel weniger auf Kunstturnen in der Schule, sondern mehr auf ein Turnen als „Aktivitätsgebiet“. Sein wesentlicher Bezugspunkt ist dabei das Bewegen der Kinder. Van Driel unterteilt den Turnunterricht in drei sogenannte Bedeutungsgebiete:

- **Springen:** das Loskommen vom Boden beim Absprung, die Phase des freien Schwebens als Losbleiben vom Boden
- **Schwingen:** das Lösen vom Boden, das In-Schwung-Kommen, das Im-Schwung-Bleiben und das Schwungvergrößern
- **Balancieren:** das sich auf begrenzten Flächen Bewegen, das Spannungsfinden zwischen Gleichgewicht-Verlieren und Gleichgewicht-Wiedererlangen, das Klettern als Sonderform des Balancierens

Ziel des Unterrichts ist es, diese drei Bedeutungsgebiete den SchülerInnen näher zu bringen (Trebels 1999, S. 24-30).

Im modernen Schulturnen finden sich zwar gewisse Anhaltspunkte der einzelnen Konzepte wieder, dennoch wird kein Konzept im Ganzen übernommen. In der heutigen Zeit ist es wichtig, die Bewegungssituation der Kinder im Turnunterricht zu berücksichtigen. Der Schüler gilt als Subjekt der Bewegungshandlungen und stellt somit die Welt des Kunstturnens nach. Laut Söll sollten für die verschiedenen Bewegungserfahrungen der Kinder geeignete Bewegungssituationen geschaffen werden, die solche Bewegungshandlungen ermöglichen, dass für Kinder Erlebnisse im Schwingen und Beschleunigtwerden, im Stützen und Überschlagen und im Springen und freiem Fliegen ermöglicht und zugänglich gemacht werden. Es sollten also Übungen gefunden werden, die die Kinder motivieren und fördern. Somit kann ein gewisses Defizit hin zum Wettkampfturnen verringert werden. Wichtig ist auch das Üben in der Gruppe. Besonders das Turnen bietet sich an, um spezielle Aufgaben gemeinsam zu erledigen, zu helfen und zu sichern. In der Gruppe erhalten auch motorisch schlechtere SchülerInnen die Möglichkeit, sich einzubringen und eventuell Vorschläge zu machen (Trebels 1999, S. 42-43).

Trebels erwähnt in seinem Beitrag, dass Turngeräte nicht immer nur dafür genutzt werden sollten, um traditionelle Turnübungen darauf auszuführen. Sie dürfen auch einmal zweckentfremdet werden und den SchülerInnen ermöglichen, scheinbar gewollt misslungene Bewe-

gungen auszuprobieren. So können bereits in der Halle liegende Matten zum Fallenlassen auffordern. Besonders in der Grundschule zeigt sich, dass Kinder ihrer Kreativität an Geräten gerne freien Lauf lassen. Es ist daher wichtig, eine gewisse Offenheit der Nutzung mitzubringen, um neue Übungen erfinden und testen zu können (Trebel 1999, S. 43).

Gisela Stein beschäftigt sich ebenfalls mit modernen Konzepten des Kinderturnens. Sie beschreibt vor allem das Kleinkinderturnen, in dem Kinder zwischen 4 und 6 Jahren alt sind. Dennoch kann auch dieses Konzept in ähnlicher Form in der Volksschule angewendet werden, da Kinder in etwas älteren Jahren ebenfalls noch gerne spielen, sich bewegen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen möchten. Laut der deutschen Turnerjugend bedeutet Kleinkinderturnen:

„Ungenormte Bewegung, Spiel und Spaß für kleine Leute; ein Ort, an dem man ungehindert seine eigenen Bewegungserfahrungen machen kann. Kleinkinderturnen ist ein fröhliches, gesundes und an den Bedürfnissen der Kinder orientiertes Bewegungsangebot. Es ist nicht einseitig auf das Gerätturnen ausgerichtet, sondern versteht sich sportartübergreifend. Sein Ziel ist es, einen Erfahrungsraum für vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen und diesen, zusammen mit den Kindern, ständig zu erweitern, denn für die gesunde Entwicklung der Kinder ist viel Bewegungs- und Spielraum unverzichtbar.“ (Stein 2002, S.14)

In dieser Beschreibung des Kleinkinderturnens finden sich wesentliche Merkmale des modernen Turnens an sich wieder. Es sollten nicht nur Übungen eines traditionellen Übungskatalogs des Turnens an Schulen verwendet werden, sondern ein breites Bewegungsangebot, beispielsweise mit Gerätelandschaften, geboten werden. Die Kinder sollten die Möglichkeit erhalten, sich auf vielfältige Weise bewegen zu können, um ihr Interesse am Sport zu wecken und etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun. Haben Kinder einmal Spaß am Sport und am Turnen an Geräten gefunden, so erhöht dies die Chance auf ein lebenslanges Sporttreiben.

### 3.3 Gerätturnen lehren und lernen

Da jetzt die Merkmale des modernen Turnens dargelegt wurden, stellt sich nun die Frage, wie die Umsetzung davon aussieht. Als Lehrperson hat man stets Schüler und Schülerinnen auf unterschiedlichen Leistungsniveaus und mit einem unterschiedlichen Ausgangslevel. Was eine Lehrperson beispielsweise beim Kleinkinderturnen erwartet, beschreibt Stein in ihrem Buch „Kleinkinderturnen ganz groß“ mit folgenden Eigenschaften:

- Unterschiedliche kognitive Voraussetzungen
- Unterschiedliche soziale Voraussetzungen
- Unterschiedliche Bewegungserfahrungen
- Unterschiedliche Sozialerfahrungen
- Unterschiedliche Lernerfahrungen
- Unterschiedliche körperliche Voraussetzungen
- Unterschiedliche Temperamente/Charaktere (Stein 2002, S.24).

Die Lehrperson wird also in verschiedensten Bereichen gefordert und muss ihre Turnstunden so anpassen, dass alle Kinder gefördert werden. Eine Differenzierung bei den einzelnen Übungen ist daher notwendig. Besonders beim Turnen spielen die körperlichen Voraussetzungen eine wesentliche Rolle, da an Geräten gewisse Stützkräfte, oder etwa das Gleichgewicht vonnöten sind. Haben Kinder keinerlei Stützkraft, so wird sich das Reck-, oder Kastenturnen eher schwieriger gestalten. Die Übungsleiterin ist also gefordert, die Defizite der Kinder berücksichtigen und ausgleichen zu können. Nur so ist ein erfolgreiches Gerätturnen möglich.

Wichtige Merkmale einer Lehrperson im Turnunterricht sind deshalb Flexibilität, Selbstbewusstsein, Engagement, Freude und Professionalität. Ihre Aufgaben reichen dabei von einer Erzieherin über eine Bezugsperson bis hin zur letzten Instanz. Es wird erwartet, dass sie eine gewisse Sachkompetenz mitbringt, eine pädagogische Autorität und einfühlsames Beobachtungsvermögen, um die Kinder richtig beurteilen zu können. Jede Unterrichtsstunde ist unterschiedlich, da sich das Befinden der Kinder stets ändert und manche Unterrichtsinhalte besser ankommen als andere. Als Lehrperson ist es deshalb wichtig, die entstehenden Spiel- und Bewegungsprozesse zu beobachten und wenn nötig Bewegungsanregungen zu geben und in die jeweilige Situation einzugreifen (Stein 2002, S.24).

Die Lehrperson sollte die Turnstunden sauberlich planen, um ein Konzept in die einzelnen Unterrichtszeiten mitzubringen. Dennoch sollte sie so flexibel sein, dass gewisse Inhalte an die Tagesverfassung und an das Können der Turnenden angepasst werden können. Um nicht nur „vorgefertigte Rezepte“ zu verwenden und somit eine gewisse Monotonie in die

Stunden mitzubringen, sind der Austausch mit KollegInnen und Fortbildungen sehr ratsam. Nur so kann sich der, oder die Lehrende in seiner/ihrer Tätigkeit weiterentwickeln und den Kindern eine bewegungsfreundliche und abwechslungsreiche Umgebung schaffen. Stein erwähnt noch, dass ein gutes Unterrichtsklima nicht nur von einer Lehrperson erreicht werden kann, sondern auch durch kindgerechte Hallenzeiten und Geräteräume. Sind beispielsweise kaum Geräte vorhanden, so kann sich die Lehrperson noch so bemühen, vielfältige Unterrichtseinheiten sind jedoch nicht mehr so leicht zu gestalten (Stein 2002, S.25).

Stein erwähnt unterschiedliche Handlungsprinzipien, die helfen sollen, eine Grundlage im Kinderturnen zu schaffen. Dabei sollen Kinder die Möglichkeit erhalten, im Unterricht mitwirken zu können. Die Lehrperson gibt dabei gewisse Übungen und Ziele vor, die dann gemeinsam erarbeitet und weiterverarbeitet werden. So entsteht ein gewisses Netz um die didaktischen Handlungsprinzipien herum, das als Grundlage für die kognitiven, motorischen und sozialen Lernerfahrungen der Kinder dienen soll.



Kinder sollten also die Möglichkeit erhalten, sich frei und natürlich im Turnunterricht bewegen zu können. Sie sollten zu keinerlei Übungen gezwungen werden, da dies meist Verweigerung nach sich zieht und am Ziel, dem lebenslangen Sporttreiben, vorbeiführt. Kinder sollten auch einmal die Möglichkeit haben, sich zwischen einzelnen Übungen entscheiden und wäh-

len zu können, damit sie merken, dass sie auch ein gewisses Mitspracherecht im Unterricht haben.

Des Weiteren können sie dabei Übungen wählen, die ihnen Spaß machen und sie herausfordern. Auch Größing (1988) ist der Meinung, dass nicht alle Lernenden eine Begeisterung fürs Gerätturnen mitbringen können, sie aber dennoch in entsprechender Form gefördert werden müssen. Erst wenn die Kinder, die aufgrund ihrer motorischen Defizite nicht dieselben Übungen ausführen können wie andere Kinder, eine Leistungssteigerung ihrer selbst erfahren, können sie mehr Freude in einer sportlichen Betätigung erleben (Stegmeier 1990, S.90).

Da jetzt die Eigenschaften eines guten Lehrens im Gerätturnen näher gebracht wurden, stellt sich die Frage, wie die Kinder am besten Turnen erlernen. Kinder lernen dann leicht und mit viel Motivation, wenn die Übungen auf sie abgestimmt werden. Zu schwierige Übungen können ihnen Angst machen, was somit zu einer Leistungshemmung führt. Die Methode des langsamen Vorzeigens eignet sich beim Gerätturnen besonders. So können Kinder die Bewegung mit eigenen Augen verfolgen und sich ein Bild davon machen, wie sie aussehen sollte. Sind die einzelnen Teilelemente jedoch zu schwierig zum langsamen Vorzeigen, so sind andere Hilfsmittel, wie Reihenbilder, Videos, oder Skizzen, hilfreich. Dabei wird das ungenaue Bild des Vorzeigens durch zusätzliche visuelle Effekte verständlicher gemacht und kann bessere Lernerfolge hervorbringen (Stegmeier 1990, S.91).

Eine weitere Methode für das Erlernen turnerischer Elemente ist die Verknüpfung verbaler und visueller Informationen. Dadurch werden besonders die auditiven Lerntypen angesprochen. Beim Erklären einzelner Bewegungen werden Teilelemente genau beschrieben, um somit eine Bewegungsvorstellung zu erzeugen. Kinder müssen zuerst die Bewegung an sich im Groben verstehen, um später gewisse Haltungsvorschriften einhalten zu können. Verbesserungen sollten also erst nach einer gewissen Zeit erfolgen, wenn die wesentliche Bewegung erfasst wurde. Zuerst sollte also eine Grobform entwickelt werden, danach wird die Bewegung verbessert und geformt. Die Übungsbedingungen für die Übenden sollten an diese angepasst werden, wobei zu leichte Bedingungen besser geeignet sind, als zu schwierige. Zusatzgeräte eignen sich bei gleichbleibendem Schwierigkeitsgrad bestimmter Übungen besonders für die ideale Ausführung der Zielübung. Erst wenn eine Vorübung beherrscht wird, kann die Übung schwieriger gemacht werden. Dabei ist jedoch zu beachten, dass ein Kind nicht mit zu vielen Informationen überhäuft wird. Es sollten nur die wichtigsten Änderungsvorschläge vom Lehrer ausgesucht und an das Kind weitergegeben werden (Stegmeier 1990, S.91-92).

Insgesamt gibt es vier Lehr- und Lernmethoden, wie man eine Bewegung einem Kind näher bringen kann. Es wird zwischen der analytisch-synthetischen Methode, der Ganzheitsmethode, der induktiven und der deduktiven Methode unterschieden.<sup>4</sup> Bei der analytisch-synthetischen Methode werden einzelne Teilelemente einer Gesamtbewegung isoliert geübt. Werden die Teilelemente beherrscht, so werden diese zusammengefügt, wodurch es zur Ausführung der Zielübung kommt. Besonders bei sehr komplexen Bewegungen eignet sich diese Methode gut, da die Bewegung in Teilelemente zerstückelt und somit verständlicher gemacht werden kann. In der Regel erlernt ein Kind die Zielübung mit dieser Methode schneller. Ein negativer Aspekt dieses Vorgehens ist, dass beim Zusammensetzen der Teilelemente zur Gesamtbewegung oftmals Zusatzbewegungen auftreten, die diese sogar verändern können. Es ist also Vorsicht geboten, damit die Zielübung nicht falsch eingeübt wird.

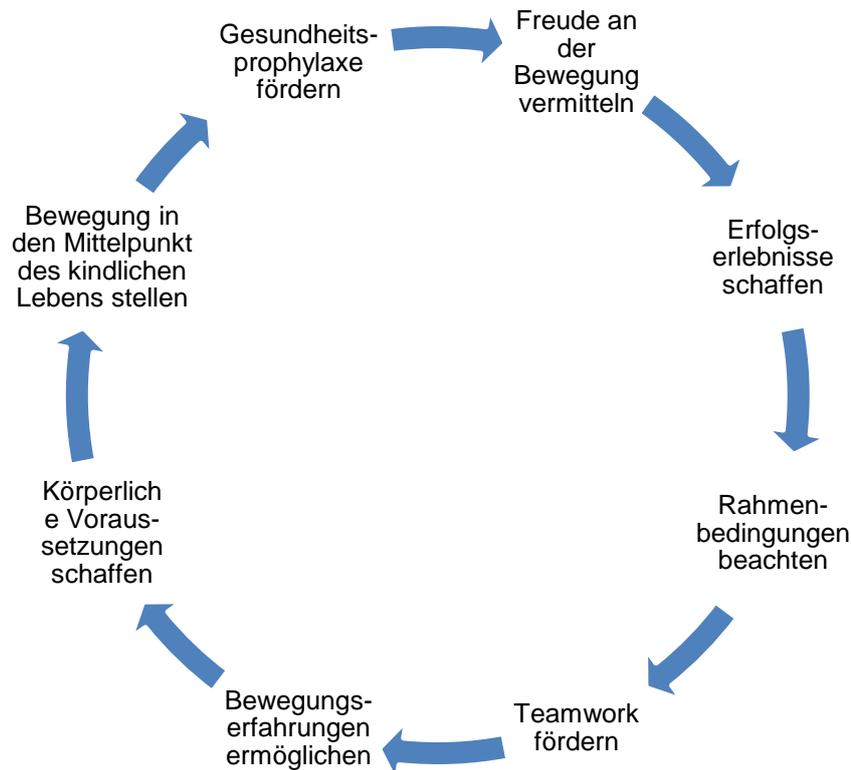
Bei der Ganzheitsmethode wird, wie der Name schon sagt, die Gesamtbewegung ganzheitlich geübt. Diese Methode eignet sich vor allem für einfache Bewegungsabläufe, da ohne Umwege die Zielübung angestrebt werden kann. Bei schwierigeren und komplexeren Bewegungen eignet sich dann die analytisch-synthetische Methode besser. Induktives Üben bedeutet selbstständiges Üben der Turnenden. Es werden zwar Hilfestellungen durch die Lehrperson angeboten, die Übenden selbst haben aber eine große Bandbreite an Übungen und können diese selbst auswählen. Somit wird ihnen ermöglicht, die eigenen Erfahrungen bei einzelnen Übungen in den Vordergrund zu stellen, ohne konkrete Bewegungsanweisungen zu erhalten. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass die Bewegung auch wirklich gelernt werden kann. Häufig besteht nämlich dabei die Gefahr, dass falsche Abfolgen eingeübt werden und diese dann die Zielbewegung verfälschen.

Zu guter Letzt gibt es noch die deduktive Methode, bei der im Gegensatz zur induktiven Methode Bewegungsanweisungen vorgegeben werden. Somit kann einem Kind rasch eine gewisse Bewegungsvorstellung vermittelt werden, die danach auch umgesetzt werden kann. Ein Nachteil dieser Methode ist das Fehlen von Selbstständigkeit und Eigenständigkeit bei den Übenden. Diese Methode kann vor allem dann verwendet werden, wenn schnellstmöglich ein optimales Ergebnis erzielt werden sollte, wie etwa vor einem Wettkampf.

---

<sup>4</sup> <http://www.sportunterricht.de/lksport/lernmeth.html>, Zugriff am 31.1.2014.

### 3.4 Modell für einen zeitgemäßen Unterricht mit Geräten



(Vgl. Treuer 2005, S.124-126)

Angelehnt an Treuer (2005) und die in Punkt 1, 2 und 3 erwähnten Autoren und Konzepten wurde dieses Modell für einen zeitgemäßen Turnunterricht konzipiert. Zuerst muss den Kindern Freude an der Bewegung vermittelt werden. Ohne Spaß werden Bewegungen nur widerwillig durchgeführt, was wiederum zur Unlust an Sport führen kann. Es sollte den Kindern ein breites Angebot an Turnübungen geboten werden, damit sie individuell an ihren Stärken und Schwächen arbeiten können und bestimmte Bewegungserfahrungen ermöglicht werden. Dadurch, dass besonders Kinder motorisch unterschiedlich ausgeprägt sind, müssen auch für die motorisch Schwächeren Erfolgserlebnisse geschaffen werden. Wenn sie dann sehen, dass sie gewisse Ziele ebenso erreichen können, wie manch andere MitschülerInnen, kann ein positives Klima im Unterricht erreicht werden. Besonders die Teamfähigkeit im Gerätturnen wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten der Kinder aus. Sie lernen sich gegenseitig zu helfen, zu sichern und zu verbessern. Ohne aber gewisse Rahmenbedingungen zu schaffen, kann selbst ein noch so gut geplanter Unterricht nicht stattfinden. Gebken (2003) definiert beispielsweise zehn Gütekriterien für einen guten Sportunterricht. Diese können natürlich auch speziell auf das Gerätturnen übertragen werden. Erst wenn diese zehn Rahmenbedingungen, oder Gütekriterien, erfüllt werden, stehen den anderen förderlichen Merkmalen des Unterrichts nichts mehr im Weg. Die Gütekriterien sind:

- 1) Strukturiertheit (= klare Strukturierung des Lehr-Lernprozesses)
- 2) Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit
- 3) Lange Einbindung der SchülerInnen in motorische Aktivitäten (= Ausweitung des Anteils "echter" Bewegungszeit der Schülerinnen und Schüler)
- 4) Methodenvielfalt (= Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen und Vermittlung von Methodenkompetenz an die Schülerinnen und Schüler)
- 5) Stimmigkeit der Ziele, Inhalte und Methoden
- 6) Unterrichtsklima (= Schaffung einer lernförderlichen, positiven Arbeitsatmosphäre)
- 7) Sinnstiftende Unterrichtsgespräche (= Vermittlung zwischen Lehrplan und Schülerinteressen durch zielgerichtete Fragestellungen)
- 8) Förderhaltung (= Orientierung am individuellen Lernstand, Ermutigung zum Lernen und Vermittlung von Lernstrategien)
- 9) Schüler-Feedback (= regelmäßige Nutzung von Schülerrückmeldungen für die Planung und Durchführung des Unterrichts)
- 10) Leistungserwartungen und -kontrollen (= Transparenz der den Schülern vermittelten bzw. zwischen Lehrer und Schülern ausgehandelten Lernerwartungen und Leistungsrückmeldungen) <sup>5</sup>

Ein weiterer wichtiger Punkt im Gerätturnen sind die körperlichen Voraussetzungen. Kinder bringen unterschiedliche Grundlagen in den Unterricht mit. Um gewisse körperliche Defizite ausgleichen zu können, müssen die Übungen auf die Kinder abgestimmt werden. Gelingt ein Sprung in den Stütz am Reck den einen nicht, aufgrund von Übergewicht, oder mangelnder Kraft, ist den anderen diese Übung zu leicht. Somit muss ein breites Angebot an Turnübungen geboten werden, um der Über- oder Unterforderung entgegenzuwirken.

Turnen sollte den Kindern die Möglichkeit geben sich austoben zu können, ihre Kraft zu messen, oder Leistungssteigerungen zu erfahren. Dabei kann eine Grundlage für lebenslanges Sporttreiben geschaffen werden. Wenn Kinder sehen, dass sie etwas Gutes für sich tun, ohne viel darüber nachdenken zu müssen, wie anstrengend eine Bewegung ist, treiben sie gerne Sport. Bereits kleine Erfolgserlebnisse im Turnen können eine große Wirkung auf ihre zukünftige sportliche Laufbahn haben. Gerätturnen hilft den Kindern als Vorbereitung auf bestimmte Bewegungsanforderungen im Leben und ist besonders im orthopädischen Bereich sehr wirksam.

---

<sup>5</sup> <http://www.sportpaedagogik-online.de/guetekriteriendessportunterrichts.html>, Zugriff am 31.1.2014.

Anhand des Gerätturnens kann also eine Freude an der Bewegung und am Sport vermittelt werden. Eine Variation an Übungen, verschiedenen Geräten etc. darf dabei jedoch nicht vergessen werden. Die Attraktivität kann anhand von verschiedenen Faktoren gesteigert werden:

- Sportartübergreifend arbeiten
- Musikeinsatz
- Grenzerfahrungen bieten (beispielsweise durch verschiedene Bewegungsmöglichkeiten im Raum)
- Minitrampolin (dafür ist jedoch eine gute Ausbildung von Seiten der Lehrperson notwendig)
- Basis für das Turnen schaffen (mit Rollen, Kerzen etc.)
- Präsentationen/Showveranstaltungen
- Turnen im Freien
- Turnzirkus
- Differenzierung
- Verwendung neuer Geräte (Treuer 2005, S.127)

Werden die Turnübungen für die SchülerInnen sorgfältig gewählt, angepasst und variiert, sodass die Kinder Freude, Spaß an der Bewegung, Leistungssteigerungen und Erfolgserlebnisse haben, steht dem modernen Konzept des Gerätturnens nichts mehr im Weg.

## **4 Projekt Turnen in der schulischen Nachmittagsbetreuung (Volksschule Eugendorf)**

### **4.1 Beschreibung**

Dadurch, dass Kinder in der heutigen Zeit immer weniger Bewegung haben, aufgrund ihres eingeschränkten Wohnumfeldes, der Angst ihrer Eltern, dass ihnen etwas passieren könnte, oder aufgrund von zu eingeteilten Tagesabläufen, ist es wichtig, dass sie wieder Spaß am Bewegen finden. Zusätzliche Faktoren, wie motorische Defizite, Übergewicht, oder andere körperliche Mängel, erschweren es, dem Ziel vom lebenslangen Sporttreiben ein Stück weit näher zu kommen. Das folgende näher erläuterte Konzept sollte ein gutes Beispiel dafür sein, wie man gegen den Bewegungsmangel vorgehen kann und Kinder in der Volksschule stattdessen motivieren kann, etwas Gutes für ihren Körper zu tun, das Spaß macht und sich positiv auf ihr Wohlbefinden und auf ihre Gesundheit auswirkt. Beim Best-Practice Beispiel handelt es sich um eine Jahresplanung rund um die Sportart Turnen. Dabei wird vor allem auf die moderne Turndidaktik eingegangen, die im Punkt 3.4 genauer beschrieben wurde. Es wurde nicht viel Wert auf gewisse turnerische Elemente gelegt, sondern es sollten besonders die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer, sowie die koordinativen Fähigkeiten Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit gemeinsam mit Geräten geschult werden. Die einzelnen Schwerpunkte werden in den Planungen genauer angegeben. Zudem wurden Monatsplanungen für ein Wintersemester erstellt, die die grob gegliederten Ziele in der Jahresplanung genauer erläutern. Für jede Stunde im Wintersemester gibt es eine Feinplanung, die das genaue Unterrichtsgeschehen dokumentiert und anleitet. Diese Planungen sollen anderen Lehrpersonen helfen, die bereits getesteten und angepassten Unterrichtsstunden anwenden zu können. Diese wurden zwar in einer Volksschule getestet, können aber durch Anpassungen an die Schüler auch für höhere Schulstufen verwendet werden. Die Einheiten fanden je zweimal in einer Woche statt und dauerten 50 Minuten. Die Übungen, die sich in den Unterrichtseinheiten weniger geeignet haben, wurden abgeändert, oder herausgenommen. Die Kinder waren zwischen sieben und zehn Jahren alt und besuchten die Nachmittagsbetreuung einer Volksschule. Zu den SchülerInnen selbst kann gesagt werden, dass sie ein ganz unterschiedliches Leistungsniveau mitgebracht haben und so eine Differenzierung von Nöten war.

## **4.2 Inhalte**

Eine wesentliche Rolle in den Planungen spielt die soziale Kompetenz. Die SchülerInnen sollten von Beginn an lernen, dass es im Turnen nicht nur auf die eigene Leistung ankommt, sondern das Miteinander ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts ist. Sie sollen lernen, wie man sich gegenseitig richtig sichert, den anderen hilft und eventuell Verbesserungsvorschläge und Hilfestellungen anbietet. Durch das gegenseitige Sichern ist die Lehrperson nicht ständig gefordert, sondern kann sich auch einmal ein Bild von außen machen und die einzelnen SchülerInnen beobachten. In der Volksschule ist es dennoch wichtig, dass Kinder vor allem an schwierigeren Geräten nicht alleine turnen. Das ständige Beobachten und Mithelfen ist unumgänglich. Ein weiterer wichtiger Punkt in den Unterrichtseinheiten ist das richtige Auf- und Abbauen der Geräte. Kinder sollen lernen, wie man die Geräte mit geringem Kraftaufwand richtig aufbaut, damit sicher auf ihnen geturnt werden kann. Ihnen sollte auch der richtige Umgang mit den einzelnen Geräten vertraut gemacht werden, dass diese nicht beschädigt, sondern stattdessen achtsam behandelt werden.

Zu Beginn der Planungen ist es wichtig, dass die SchülerInnen ein gewisses Körperbewusstsein an den verschiedenen Geräten entwickeln können. Dabei lernen sie, wie man den eigenen Körper einsetzen muss, um auf dem jeweiligen Gerät nicht herunterzufallen, oder um ein anderes überwinden zu können. Erst wenn eine gewisse Basis spielerisch und mit unterschiedlichen Übungen erarbeitet wurde, können schwierigere Aufgaben gestellt werden. Der Spaß am Üben an und mit Geräten steht dabei immer an erster Stelle. Die weiteren Inhalte reichen dann von Kräftigungsübungen bis hin zur Gleichgewichtsschulung, oder zum Erlernen gewisser Turnelemente.

## **4.3 Ziele**

Das wichtigste Ziel dieses Best-Practice Beispiels in Turnen ist die Vermittlung von Freude an der Bewegung. Kinder sollten Spaß am Gerättturnen haben, da sie nur so gewisse Erfolge positiv erleben können. Des Weiteren sollte ein lebenslanges Sporttreiben erreicht werden. Sehen die Kinder erst einmal, dass sie sich auf spielerische Weise verbessern können, entwickeln sie einen gewissen Ehrgeiz. Dass natürlich nicht jedes Kind die gleiche Motivation mit in den Unterricht bringt, ist verständlich. Dennoch sollten auch diesen Kindern Leistungssteigerungen ermöglicht und Übungen an diese angepasst, oder abgeändert werden. Zwischen den einzelnen Einheiten wurden deshalb auch immer wieder Spielstunden ohne Geräte eingeführt, um auch die Interessen anderer zu wecken. Ein polysportives Angebot ist besonders in der Grundschule wichtig, da die Kinder hier lernen, welche Sportart ihnen vielleicht besser zusagt als andere. Neben dem Spaß sind auch die motorische Verbesserung und der Ausgleich von motorischen Defiziten wichtige Ziele.

Um zu zeigen, dass eine Verbesserung in den motorischen Bereichen stattgefunden hat, wurden ein Eingangs- und ein Ausgangstest durchgeführt. Die Ergebnisse werden unter Punkt 7 näher erläutert. Weitere Ziele beinhalten Fair-Play, Gerechtigkeit, Entwicklung von Körperbewusstsein, Kennenlernen neuer Sportarten und Spiele, Entwicklung neuer Fähigkeiten und die Möglichkeit zum Auspowern.

#### **4.4 Akzente**

In diesem Semester wurden so gut wie alle Geräte, die in der Turnhalle vorhanden waren, ausgetestet. Die Kinder sollten die Möglichkeit haben, sich auf unterschiedlichen Geräten bewegen und turnen zu können. Zum Teil wurden die Geräte zweckentfremdet, um eine Bewegungslandschaft aufzubauen, oder um ein neues Spiel einzuführen. Die Schwerpunkte der einzelnen Unterrichtsstunden mussten teilweise etwas abgeändert werden, aufgrund der Tagesverfassung der Kinder. Waren sie beispielsweise zu übermütig und konnten kaum ruhig sitzen, so wurde der Schwerpunkt „Gleichgewicht“ auf eine andere Stunde verschoben. Die Ziele mussten zum Teil ebenso verändert werden, da manche Ziele zu hoch gesetzt waren. Die Wichtigkeit in der Durchführung bestand aber immer darin, Spaß zu ermöglichen, zum einen für die Kinder, zum anderen für die Lehrperson. Denn nur wenn diese beiden Gruppen den Unterricht genießen können, entsteht ein angenehmes Arbeitsklima. Die Differenzierung der einzelnen Kinder darf auch nicht vergessen werden, da sie altersbedingt und körperlich sehr unterschiedlich entwickelt sind.

#### **4.5 Durchführung**

Die praktische Durchführung des Projekts erfolgte an der Volksschule Eugendorf in der Nachmittagsbetreuung. Diese findet jeden Tag, von Montag bis Freitag, statt. Nach der Schule erhalten die Kinder ein gemeinsames Mittagessen, danach wird eine Stunde lang die Hausübung unter Aufsicht von ausgebildeten Lehrpersonen durchgeführt. Die Bewegungszeit erfolgte meist nach der Erledigung der Aufgabe. Die Nachmittagsbetreuung endet dann um 16.00 Uhr. In meinem Fall habe ich die Stunden an jedem Dienstag und Mittwoch zwischen 14.50 und 15.45 gehalten. Die Kinder wurden, von den zwei Betreuerinnen umgezogen, in die Halle gebracht. Die Betreuerinnen selbst haben mir stets bei meinen Durchführungen geholfen und für mich von Zeit zu Zeit vorgegebene Beobachtungen ausgeführt. Die Zusammenarbeit klappte dabei bestens. Aufgrund der großen SchülerInnenanzahl am Dienstag, war deren Hilfe unumgänglich. Dienstags waren meist um die 20 Kinder anwesend und mittwochs meist um die 15. Zu Beginn des Semesters wurden die Kinder immer zu unterschiedlichen Zeiten abgeholt, meist während der Turnstunden. Da dies sehr störend war für den Unterricht, wurde ein Elternabend abgehalten, in dem die Eltern gebeten wurden, ihre Kinder erst nach den Turnstunden abzuholen. Auch das Mitnehmen von Turnkleidung

und die Wichtigkeit dessen wurden angesprochen. Nach dem Elternabend klappte die Durchführung der Einheiten ohne Unterbrechungen tadellos. Zu Beginn der Stunden wurde meist ein Aufwärmenspiel gespielt, damit die Kinder sich an das Bewegen gewöhnen konnten und mit ihren Gedanken nicht mehr bei ihren Schulsachen waren. Danach wurde meist noch spezifisch im Kreis aufgewärmt, oder gedehnt. Der Hauptteil der Stunde änderte sich so gut wie jedes Mal. Damit wollte ich abwechslungsreiche Stunden erreichen. Zu guter Letzt wurden die Geräte weggeräumt und meist ging sich noch ein kleines Spiel am Ende der Stunde aus. Protokolliert wurden meine Stunden von mir selbst und zudem erhielt ich gewisse Beobachtungen von den zwei Betreuerinnen, die mich tatkräftig unterstützten. Zusammen mit diesen Beobachtungen passte ich die bereits geplanten und durchgeführten Stunden nochmals an, um ein Best-Practice Beispiel zu erhalten.

#### **4.6 Beschreibung der Volksschule Eugendorf**

Die Volksschule Eugendorf<sup>6</sup> lebt nach dem Konzept „Kreativ, gesund, sportlich“ unter der Leitung der Direktorin Alexandra Uhl. Seit dem Schuljahr 2008/09 ist das Thema „Gesundheit“ der Schwerpunkt der Schule. Dafür gibt es eine gesunde Jause mit Bioobst- und Gemüse von Bauern für die Kinder, sowie verschiedene Kleingeräte für die bewegte Pause. Die SchülerInnen sollen die Möglichkeit erhalten, Gefallen an der Bewegung zu finden und die Pausen nicht sitzend, sondern aktiv zu verbringen. Auch die Lehrpersonen erhalten eine spezielle Ausbildung zum Motto der Schule und können sich in Fortbildungen weitere Anregungspunkte holen. Ein besonderer Wert in Sachen Fortbildungen wird dabei auf die Kurse Rückenschule, Walken, Stressmanagement, Entspannungstechniken und Gesundheitszirkel gelegt. Mit diesen Ausgangspunkten sollen sie den Kindern eine gesunde Lebensweise vermitteln können. Die Schwerpunkte der Schule liegen des Weiteren in:

- Förderung und Kreativität
- Projektorientiertes Lernen in allen Klassen - Offene Lernformen
- Theaterspiel - Begabtenförderung
- UÜ Kreatives Werken, Musik rund um die Welt - Legasthenie
- Forschen, Deutsch Schatzkiste, Informatik - Sprachheilunterricht
- Musisch-kreativer Schwerpunkt - Beratungsstunden
- Leseförderung in Zusammenarbeit mit Eltern - Känguru der Mathematik
- Büchereistunde für alle Klassen - Individueller Förderunterricht
- Workshops für Kinder - Teilnahme am Malwettbewerb

---

<sup>6</sup> [http://www.vs-eugendorf.salzburg.at/index.php?option=com\\_content&view=article&id=28&Itemid=131](http://www.vs-eugendorf.salzburg.at/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=131), Zugriff am 3.2.2014.

- Montessoripädagogik - Alternative Beurteilungsformen
- Integration - (Pensenbuch)

Seit dem Schuljahr 2013/14 wird erstmals Sport in der Nachmittagsbetreuung angeboten. Die Kinder, die die Nachmittagsbetreuung besuchen, erhalten dabei zweimal wöchentlich eine 50minütige Sporeinheit. Ab dem Sommersemester finden die Stunden jeweils montags und donnerstags statt und werden von einer weiteren Sportstudentin, die dieses Projekt ebenfalls als Diplomarbeitkonzept weiterführt, gehalten. Der Schwerpunkt wird jedoch nicht mehr im Gerätturnen liegen, sondern in der polysportiven Vermittlung verschiedener Sportarten und –spiele.

Die Nachmittagsbetreuung beginnt täglich ab 11.30 und endet um 14.00, oder um 16.00. Ab 14 Uhr werden die ersten Kinder nach der Lernstunde abgeholt, die anderen Kinder können die weiteren zwei Stunden mit Spielen, Basteln, oder Turnen verbringen. Dafür stehen ihnen zwei Betreuerinnen zur Verfügung. Die Turnhalle wurde erst vor Kurzem neu gebaut und ist mit allen neuen Sportgeräten ausgestattet. Die Kinder können sich in der großen, hellen Halle bestens bewegen und verschiedenste Sportgeräte ausprobieren.



(Vgl. Abb.: Volksschule Eugendorf)



(Vgl. Abb.: Sporthalle)

#### 4.7 Sport in der Nachmittagsbetreuung

Auf der Homepage des Schulsport Salzburgs wird Sport in der Nachmittagsbetreuung als Projekt des Sport- sowie Bildungsressorts in Zusammenarbeit des Landessportbüros und dem Landesschulrat für Salzburg beschrieben, mit dem Anliegen „der Bewegungsarmut vieler Volksschulkinder entgegenzuwirken.“<sup>7</sup> Ziel dieses Programms ist „eine zusätzliche und sportfachliche Betreuung von Volksschulkindern im Rahmen der schulischen Nachmittagsbetreuung im Ausmaß von zwei wöchentlichen Unterrichtseinheiten anbieten zu können.“

<sup>7</sup> <http://www.schulsport-salzburg.at/sport-in-der-nachmittagsbetreuung/>, Zugriff am 3.2.2014.

Insgesamt wird von maximal 38 betreuten Wochen pro Schuljahr gesprochen. Ein Anliegen des Landes Salzburg ist die Vermittlung von Freude an der Bewegung. Vor allem unsportliche und bewegungsarme Kinder sollen durch dieses Sportangebot erfahren, dass abwechslungsreiche Bewegung Spaß machen kann und dem Körper gut tut.

Ein wesentlicher Aspekt ist, dass der Unterricht zusätzlich zur Nachmittagsbetreuung stattfindet. Dafür wird eine Lehrperson, die nicht an der Nachmittagsbetreuung mitwirkt, hinzugezogen. Kann ein Kind dann beispielsweise an einer Sportstunde nicht teilnehmen, so kann sich die Betreuerin der Nachmittagsbetreuung um dieses kümmern, ohne, dass die anderen Kinder ihre Bewegungseinheit verlieren. Ziel des Programms ist es jedoch, dass alle Kinder aktiv während der Sportstunden mitwirken. Zusätzlich sollen die beiden Bewegungseinheiten an zwei unterschiedlichen Tagen stattfinden, damit die Kinder, die die Nachmittagsbetreuung nicht jeden Tag in Anspruch nehmen, ebenfalls die Möglichkeit erhalten am Sportprogramm teilzunehmen. Insgesamt wurde das Projekt „Sport in der Nachmittagsbetreuung“ im Schuljahr 2013/14 für 30 Gruppen in Stadt und Land Salzburg geplant.

## 5 Untersuchungsmethodik

Um herauszufinden, ob sich die SchülerInnen durch mein Programm mit dem Schwerpunkt Gerätturnen im Laufe eines Semesters verbessern, wurde ein Eingangs- und einen Ausgangstest mit ihnen durchgeführt. Angelehnt wurde diese Testung an Stockinger und Ziegl (2013).

### 5.1 Datengewinnung

Die Stichprobe wurde an der Volksschule Eugendorf im Sportunterricht in der Nachmittagsbetreuung durchgeführt. Die Testung dauerte meist um die zwei Tage, da nicht alle Kinder alle Tests in einer Stunde durchführen konnten. Des Weiteren waren nicht alle Kinder an beiden Tagen im Sportunterricht anwesend, dadurch reicht die Streuung von 24 getesteten SchülerInnen beim Eingangstest hin zu nur 17 getesteten SchülerInnen beim Ausgangstest. Die Kinder, die an beiden Testungen teilnahmen, wurden für die Auswertung und Evaluierung der Ergebnisse herangezogen. Es handelt sich dabei um 15 Schüler und Schülerinnen. Bei der ganzen Gruppe kann von einer stark heterogenen Gruppe gesprochen werden, da die Kinder unterschiedlich alt sind, unterschiedliche motorische Leistungen zeigen und unterschiedliche Ansichten zum Sport haben. Dies spiegelt sich auch in den Ergebnissen wieder.

### 5.2 Testbeschreibung

Bei den einzelnen Tests handelt es sich um fünf Teiltests aus dem „DMT 6-18“ und aus dem „Heidelberger großmotorischen Geschicklichkeitstest“:

- Balancieren rückwärts (Koordination/Präzision)
- Standweitsprung (Schnellkraft)
- Rumpfbeugen (Beweglichkeit)
- Seitliches Hin- und Herspringen (Koordination unter Zeitdruck)
- Sechs-Minuten-Ausdauerlauf (aerobe Ausdauer)  
(Bös, 2009)
- Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen (Koordination unter Zeitdruck)  
(Bös, 2001)

Bei diesen Testungen sollen unterschiedliche motorische Bereiche überprüft werden, ohne zu viel Materialaufwand, oder eine zu komplizierte Durchführbarkeit zu haben. Des Weiteren sollten sie besonders die motorischen Bereiche der Kinder abdecken, in denen sie Defizite aufweisen, wie etwa in der Koordination, oder in der Ausdauer. Die Tests wurden außerdem

altersgerecht auf die SchülerInnen abgestimmt (Stockinger; Ziegl 2013, S.68-69). Der Ablauf bei den Testungen sah so aus, dass zu Beginn der Stunde ein kleines Aufwärmspiel gespielt wurde. Es folgten kurze spezifische Aufwärmübungen und anschließend wurden die einzelnen Stationen des Tests erklärt. Zusätzlich lagen an jeder Station Übersichtskarten mit Beschreibungen und Abbildungen auf. Die zwei Betreuerinnen der Nachmittagsbetreuung halfen tatkräftig beim Eingangs- und Ausgangstest mit. Die Kinder wurden in drei gleich große Gruppen aufgeteilt und jede Betreuerin wanderte von einer Station zur nächsten.

### **5.3 Gütekriterien**

Bei den einzelnen Tests sind die Reliabilität und die Validität gegeben. Zu der Objektivität bei der Durchführung kann gesagt werden, dass es einen genauen Stundenablauf gab, der genauestens eingehalten wurde. Die Vorgaben an den einzelnen Stationen zur Durchführung wurden noch zusätzlich auf Stationskärtchen festgehalten. Die Notierung der Ergebnisse erfolgte jedes Mal im selben, eigens zusammengestellten, Raster. Bei der Auswertung gibt es ebenfalls eine hohe Objektivität, da die Daten standardisiert mittels Microsoft Excel 2007 ausgewertet werden. Bei den Eingangs- und Ausgangstests wurden die Kinder jedoch nicht in die gleichen Gruppen zugeteilt, was die Ergebnisse negativ beeinflussen könnte.

### **5.4 Skalierung der Daten**

Aufgrund der Messungen von Zeiten, Weiten, Schritten und Sprüngen kamen metrische Werte heraus, mit denen Berechnungen bei der Auswertung angestellt werden können. Mittels Microsoft Excel 2007 werden Mittelwerte und Standardabweichungen berechnet, sowie Diagramme erstellt werden.

### **5.5 Auswertung der sportmotorischen Tests**

Die Daten der sportmotorischen Tests werden ins Microsoft Excel 2007 eingetragen. Jedem Kind wird dabei eine Zahl zugeteilt. Die Kinder, die beide Tests absolvierten, wurden für die Ergebnisauswertung herangezogen. Es werden jeweils die Mittelwerte und die Standardabweichung beim Eingangs- und beim Ausgangstest berechnet. Zusätzlich werden die Kinder nach Geschlecht getrennt und es werden die Mittelwerte beim Eingangs- und Ausgangstest bei den Burschen separat zu denen der Mädchen verglichen. Die Ergebnisse werden anschließend mit den Normwerten nach Jouck (2008) verglichen.

### **5.6 Ergebnisdarstellung**

Zur Darstellung der Ergebnisse werden die Mittelwerte und Standardabweichungen in jedem Test einzeln in einem Diagramm dargestellt. Das heißt, für jeden Test gibt es einen Vergleich

der Mittelwerte beim Eingangs- und beim Ausgangstest. Zusätzlich wird eine Unterteilung beim Geschlecht vorgenommen.

## 6 Testdurchführung und Testablauf

In diesem Kapitel wird die Testdurchführung genauer erläutert und es wird beschrieben, wie die einzelnen Tests genau aussehen.

### 6.1 Testvorbereitung

Die Testungen wurden je an einem bestimmten Termin fixiert, damit die Betreuerinnen Bescheid wussten und an diesem Tag ebenfalls anwesend waren. Der Stationsaufbau erfolgte bereits vor der Stunde, damit schnellstmöglich mit den Testungen begonnen werden konnte. Des Weiteren wurden die Stationen immer nach demselben Schema und am selben Platz aufgebaut, damit die Betreuerinnen und die Kinder mit den Teststationen vertraut wurden. Zusätzlich wurden Stationsbeschreibungen zu den jeweiligen Stationen gegeben, damit das Bewertungsschema und der Ablauf noch einmal festgehalten wurden. Zum Bewerten selbst wurden Raster erstellt (siehe Anhang). Der Aufbau erfolgte nach dem gleichen Plan wie bei Stockinger und Ziegl (2013), innerhalb des Volleyballfeldes:

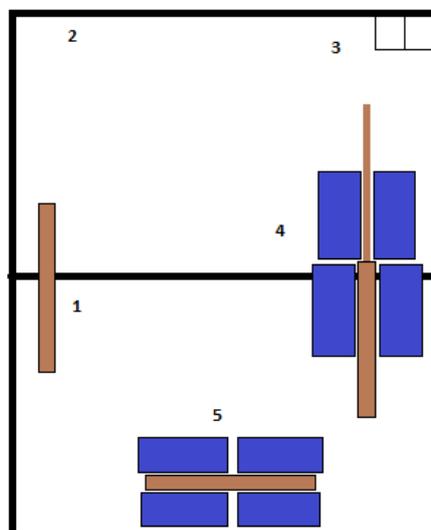
**Station 1: Rumpfbeugen** (eine Langbank, ein Rollmeter)

**Station 2: Standweitsprung** (Linie innerhalb des Volleyballfeldes)

**Station 3: Seitliches Hin- und Herspringen** (zwei 50x50cm Kästchen mit Klebeband)

**Station 4: Rückwärts balancieren** (zwei Langbänke, vier dünne Matten)

**Station 5: Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen** (eine Langbank, vier dünne Matten)



(Vgl. Stockinger; Ziegl (2013))

Der Sechs-Minuten-Lauf fand meist nach dem Vollenden der anderen Stationen, um das Volleyballfeld herum, statt. Dadurch konnten die Geräte innerhalb des Feldes stehen bleiben, wenn beispielsweise ein Kind noch eine Station durchzuführen hatte, während die anderen schon mit dem Laufen begonnen hatten. Jede Beurteilerin erhielt eine Stoppuhr und eine Tabelle zur Bewertung. Für den Rumpfbeugen-Test wurde eigens ein Bewertungsraster aus Karton hergestellt. Ein Maßband lag bei der Weitsprungstation auf.



(Vgl. Hofbauer:  
Bewertungsraster)

(Vgl. Hofbauer:  
Stationsbeschreibung)

## 6.2 Testdurchführung

Nach einem kleinen Aufwärmspiel, das in den Stundenplanungen genauer beschrieben wird, und einem spezifischen Aufwärmen einzelner Muskelgruppen, wurden die Kinder in drei gleich große Gruppen geteilt. Die Betreuerinnen wurden zuvor von mir eingeschult, wie die Tests auszusehen haben und wie diese bewertet werden sollen. Anschließend arbeitete jede an einer Station. Danach wurde gewechselt. Dadurch, dass fünf Stationen zur Verfügung standen, konnte jede Betreuerin dann wechseln, wenn ihre Gruppe die Übungen an einer Station positiv absolviert hatte. Sie musste also zum Wechseln nicht auf die anderen beiden Betreuerinnen warten. Beim Sechs-Minuten-Lauf wurden die Kinder nach Schleifen eingeteilt. Die Schnelleren erhielten beispielsweise eine rote Schleife, die Mittleren eine grüne und die Langsameren eine blaue. Jeder Betreuerin wurde eine Gruppe zugeteilt und auf ein Kommando wurde der Lauf durchgeführt. Es wurde dabei nach dem Strichlisten-Verfahren gearbeitet, das heißt nach jeder Runde erhielt ein Kind einen Strich und am Ende wurden diese alle zusammengezählt und es wurde die Weite in Meter errechnet.

Die folgenden Stationsbeschreibungen sind von Stockinger und Ziegl (2013) übernommen:

### 6.2.1 Rumpfbeugen

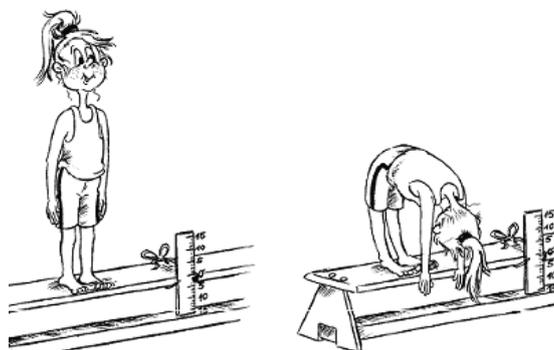
Testziel: Die Aufgabe dient der Überprüfung der Rumpfbeweglichkeit.

Testaufgabe: Die Testperson steht auf einer Langbank oder einem extra angefertigten Holzkasten. Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorne und die Hände werden parallel entlang einer Zentimeterskala (selbst gebastelt) möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel und gestreckt. Die maximal erreichbare Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Die Testperson hat zwei Versuche. Zwischen dem ersten und dem zweiten Versuch soll sich die Testperson kurz aufrichten.

Messwertaufnahme: Der erreichte Skalenwert (pro) Versuch wird notiert. Zu beachten ist, dass die Skala unter dem Sohlenniveau positiv und darüber negativ ist. Der Nullpunkt ist auf Sohlenniveau. [...]

Testaufbau: An einem vorgefertigten Holzkasten bzw. einer Langbank ist eine Zentimeter-skala senkrecht befestigt, die sowohl Positiv- als auch Negativwerte anzeigt. Der Nullpunkt befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus. Unterhalb der Kante ist die Skala positiv, oberhalb ist sie negativ. Die Testperson steht ohne Schuhe auf dem Holzkasten. [...] (Bös, 2009, S. 36)

Adaptionen: Ich entschied mich dazu, dass die Testpersonen auf einer Langbank stehen sollten. Um bei der Messung, die mit dem selbstgemachten Raster durchgeführt wurde, ein Beugen der Knie bei den Testpersonen zu vermeiden, bestimmte ich jeweils ein Kind in der Gruppe, das dies kontrollieren und falls nötig korrigieren sollte. Ansonsten wurde dieser Test genau nach den oben angeführten Kriterien durchgeführt.



(Vgl. Abb.: Rumpfbeuge)

## 6.2.2 Standweitsprung

Testziel: Die Aufgabe dient der Überprüfung der Schnellkraft bei Sprüngen (Sprungkraft).

Testaufgabe: Die Testperson muss mit einem Sprung möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt beidbeinig und die Landung ebenfalls. Bei der Landung darf nicht mit den Händen nach hinten gegriffen werden. Die Testaufgabe wird zu Beginn demonstriert. Die Testperson hat zwei Versuche, die gewertet werden.

Messwertaufgabe: Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern. [...]

Testaufbau: Der Test wird auf dem Hallenboden oder einem Sprungteppich durchgeführt. [...] (Bös, 2009, S. 39)

Adaptionen: Nachdem kein Sprungteppich zur Verfügung stand, entschied ich mich dazu, den Test am Hallenboden durchzuführen. Ansonsten wurde genau nach den oben angeführten Kriterien vorgegangen und zu Beginn wurde die Testaufgabe von mir demonstriert. Die Station wurde im Zuge des Aufbaus mit einem Hüttchen markiert.



(Vgl. Abb.: Standweitsprung)

## 6.2.3 Seitliches Hin- und Herspringen

Testziel: Die Aufgabe dient der Überprüfung der Koordination bei Sprüngen unter Zeitdruck.

Testaufgabe: Die Aufgabe besteht darin, innerhalb von 15 Sekunden mit beiden Beinen gleichzeitig so oft wie möglich seitlich über die Mittellinie eines markierten Feldes hin- und herzuspringen. Vor Testbeginn absolviert die Testperson fünf Probesprünge. Es gibt zwei Testversuche. Zwischen den Testversuchen ist eine Pause von mindestens einer Minute. Die Testaufgabe wird zu Beginn von mir demonstriert.

Messwertaufgabe: Erfasst wird die Anzahl der ausgeführten Sprünge von zwei gültigen Versuchen (hin zählt als 1, her als 2 usw.) von je 15 Sekunden Dauer. Nicht gezählt werden

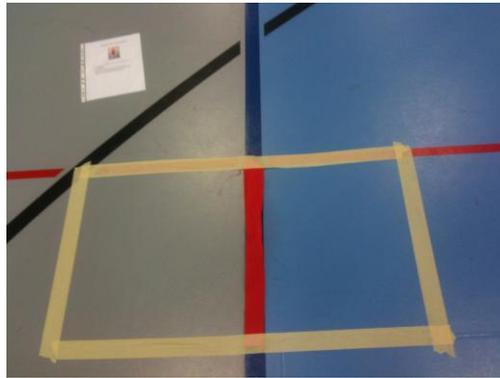
Sprünge bei denen die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der beiden Seitenlinien übertritt sowie Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt werden. [...]

Testaufbau: Eine Teppichmatte mit 50 x 100 cm Größe mit markierter Mittellinie wird mit doppelseitigem Klebeband rutschfest angebracht. Alternativ kann das Feld mit den Maßen der Teppichmatte auf dem Hallenboden aufgeklebt werden. [...] (Bös, 2009, S. 35)

Adaptionen: Nachdem ich keine Teppichmatte zur Verfügung hatte, entschied ich mich dazu, die Markierungen im Eck des Volleyballfeldes auf dem Boden aufzukleben. Um die Testpersonen darauf aufmerksam zu machen, nicht auf die Linien zu steigen, beschrieb ich die Linien als Schlangen, die beißen würden, wenn man auf sie tritt. Aus diesem Grund galt es, dies zu vermeiden. Ansonsten wurde dieser Test genau nach den oben angeführten Kriterien durchgeführt und zu Beginn von mir demonstriert.



(Vgl. Abb.: Seitl. Hin-und Herspringen)



(Vgl.: Hofbauer)

#### 6.2.4 Rückwärts balancieren

Testziel: Die Aufgabe dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben.

Testaufgabe: In jeweils zwei gültigen Versuchen balanciert die Testperson rückwärts über einen 6 cm, 4,5 cm und 3 cm breiten Balken. Der Test beginnt stets am Startbrett. Gezählt werden die Anzahl der Schritte, bis es zum Bodenkontakt kommt. Es wird jeweils ein Probeversuch vorwärts und rückwärts durchgeführt. Anschließend werden zwei gültige Versuche pro Balken gewertet. Die Testaufgabe wird vorher demonstriert.

Messwertaufgabe: Gezählt wird die Anzahl der Schritte. Das erste Fußsetzen wird noch nicht gewertet. Erst wenn der zweite Fuß das Startbrett verlässt und den Balken berührt, werden die Schritte (Punkte) gezählt. Gewertet wird die Anzahl der Schritte, bis ein Fuß den Boden berührt oder acht Punkte erreicht sind. Sollte die Strecke mit weniger als acht Schritten bewältigt werden, so sind acht Punkte anzurechnen. [...]

Testaufbau: Die drei Balken und Startbrett werden rutschfest auf dem Boden befestigt. Bei Unebenheiten werden die Balken unterlegt, so dass sie stabil stehen. [...] (Bös, 2009, S. 35)

Adaptionen: Nachdem es für mich nicht möglich war, diesen eigens vorgefertigten Balken zu bekommen, beschloss ich, die Testung auf zwei Langbänken durchzuführen, wobei eine normal und eine verkehrt aneinandergestellt wurden. Gestartet wurde auf der 26 cm breiten Fläche. Anschließend wurde auf der 10 cm breiten Unterseite der zweiten Langbank weiterbalanciert, bis maximal acht Schritte erreicht wurden. Da einige SchülerInnen bei der Probetestung diese acht Schritte nicht erreichen konnten, entschied ich mich dafür, diesen Test in jener abgewandelten Form durchzuführen. Ansonsten wurde er genau nach den oben angeführten Kriterien durchgeführt und zu Beginn von mir demonstriert.



(Vgl. Abb.: Rückwärts balancieren)



(Vgl.: Hofbauer)

### 6.2.5 Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen

Aufgabenbeschreibung: [...] mit 2 Volleybällen in den ausgestreckten Händen über eine Langbank balancieren mit 1/1 Drehung in der Mitte.

- Koordination unter Zeitdruck
- gemessen wird die Zeit in Sekunden (Bös, 2001, S. 119)

Davor wird ein Probeversuch durchgeführt, bei dem die Zeit noch nicht gemessen wird. Fällt einer der beiden Volleybälle zu Boden oder berührt eine Testperson vorzeitig mit einem Fuß den Boden, ist der Versuch als ungültig zu werten. Darüber hinaus ist darauf zu achten, dass die Testperson während der gesamten Aufgabe die Arme gestreckt hat.

Messwertaufgabe: Gemessen wird die Zeit, die die Testperson benötigt, um das andere Ende der Langbank zu erreichen. Gestartet wird auf der Langbank, wobei die Fersen der Testperson mit dem Ende der Langbank abschließen müssen. Die Aufgabe ist dann abgeschlossen, wenn die Person die Langbank auf der anderen Seite verlässt und den Boden mit den Füßen berührt. Insgesamt gibt es einen Probeversuch und einen gültigen Versuch, bei dem die Zeit gestoppt wird.



(Vgl. Abb.: Balancieren mit zwei Volleybällen)



(Vgl.: Hofbauer)

### 6.2.6 Sechs-Minuten-Lauf

Testziel: Messung der aeroben Ausdauer beim Laufen.

Testaufgabe: Die Testpersonen sollen das Volleyballfeld in sechs Minuten möglichst oft umlaufen. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen bis ca. zehn Testpersonen. In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ablauf der sechs Minuten bleibt jede Testperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden. Um den Kindern ein Gefühl für den Laufrhythmus zu vermitteln, gibt das Testpersonal die Laufgeschwindigkeit in den ersten zwei Runden vor. Auf Grund der bisher ermittelten Durchschnittszeiten wird ein Lauftempo bei 6- bis 8-jährigen Kindern von ca. 24 Sekunden und bei 9- bis 12-jährigen Kindern von ca. 20 Sekunden pro Runde empfohlen. [...]

Messwertaufnahme: Der Messwert für jede Testperson ist die in sechs Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern. Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54 m) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde errechnet. [...]

Testaufbau: Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (9 x 18 Meter). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten werden Markierungshütchen aufgestellt. Eine Laufrunde hat die Länge von 54 Metern. [...]  
(Bös, 2001, S. 119)

Adaptionen: Aufgrund der teilweise hohen Teilnehmerzahl, teilte ich die Kinder nach ihrem Können in drei Gruppen auf. Jede Gruppe erhielt dabei eine bestimmte Schleifenfarbe. Jede Betreuerin, mich eingeschlossen, erhielt eine Gruppe, die aus etwa 5-7 Kindern bestand. Pro Runde wurde für jedes Kind ein Strich auf einer Liste gemacht, die am Ende dann zusammengezählt wurden. Vor dem Start erinnerte ich die TestteilnehmerInnen daran, dass sie während des Laufs überholen dürfen. Ansonsten wurde dieser Test genau nach den oben angeführten Kriterien durchgeführt.



(Vgl. Abb.: 6-Minuten-Lauf)

### **6.3 Testende und Nachbereitung**

Nachdem ich die sechs sportmotorischen Tests mit den SchülerInnen durchgeführt hatte, wurden die jeweiligen Stationen gemeinsam abgebaut. Ein Abschlussspiel war meist nur am zweiten Testtag möglich, da nur einige Kinder gewisse Tests noch machen mussten. Die Bewertungsbögen der zwei Betreuerinnen wurden eingesammelt und die Daten wurden in das Microsoft Excel 2007 übertragen. Danach wurden die Mittelwerte und Standardabweichungen berechnet und Diagramme erstellt. Die Daten der Mädchen und der Jungen wurden dabei getrennt voneinander berechnet.

## 7 Datenauswertung

Zur Datenauswertung werden die Ergebnisse der Kinder in den motorischen Tests in das Excel 2007 übertragen und es werden die Mittelwerte und die Standardabweichungen berechnet. Die Kinder werden nach Geschlecht getrennt. Diejenigen, die sowohl den Eingangstest als auch den Ausgangstest absolviert hatten, werden für die Datenauswertung verwendet. Insgesamt können die Werte von neun Schülern und sechs Schülerinnen zur Berechnung herangezogen werden. Danach werden die Werte des Eingangstests mit den Werten des Ausgangstests verglichen, um zu sehen, ob sich die Kinder verbessert haben. Zusätzlich werden die Werte mit den Normwerten der jeweiligen Testung verglichen. Es werden dabei die Normwerte für Kinder zwischen sieben und acht Jahren verwendet, da der Großteil der Teilnehmerinnen in diesen Altersbereich fällt. Die Normwerte sind dem Dordel-Koch-Test (DKT) entnommen (Jouck 2008). Die Beschriftungen in den Tabellen lauten, wie folgt:

Schüler ET = Schüler Eingangstest

Schüler AT = Schüler Ausgangstest

Schülerin ET =Schülerin Eingangstest

Schülerin AT = Schülerin Ausgangstest

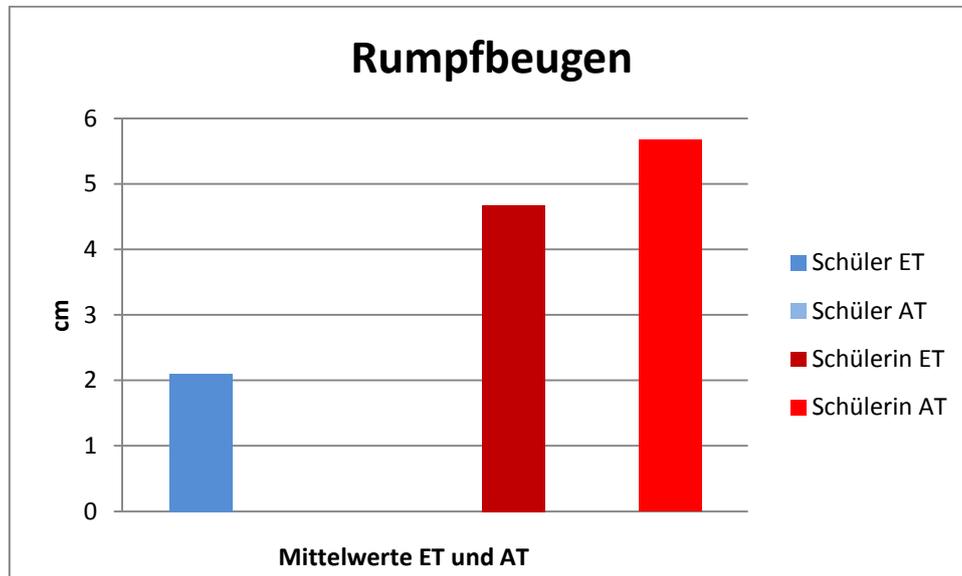
Auf der x-Achse werden jeweils die Mittelwerte der Eingangs- und Ausgangstests der Schüler und Schülerinnen in vier verschiedenen Farben dargestellt. Auf der y-Achse befinden sich die Ergebnisse der Tests in den jeweiligen Messbereichen. Beim Standweitsprung wird beispielsweise in Zentimeter (cm) gemessen, also werden die Mittelwerte der Testungen auf der y-Achse in cm angezeigt.

### 7.1 Rumpfbeugen

Bei den Rumpfbeugen verschlechterten sich die Burschen um etwa zwei Zentimeter, während sich die Mädchen um etwa einen Zentimeter steigerten. Jedoch waren auch hier bei beiden Gruppen die Streuungen sehr groß. Besonders die Burschen konnten sich unterschiedlich weit dehnen. Folgende Normwerte (Altersklasse 7-7,9 Jahre) wurden ermittelt:

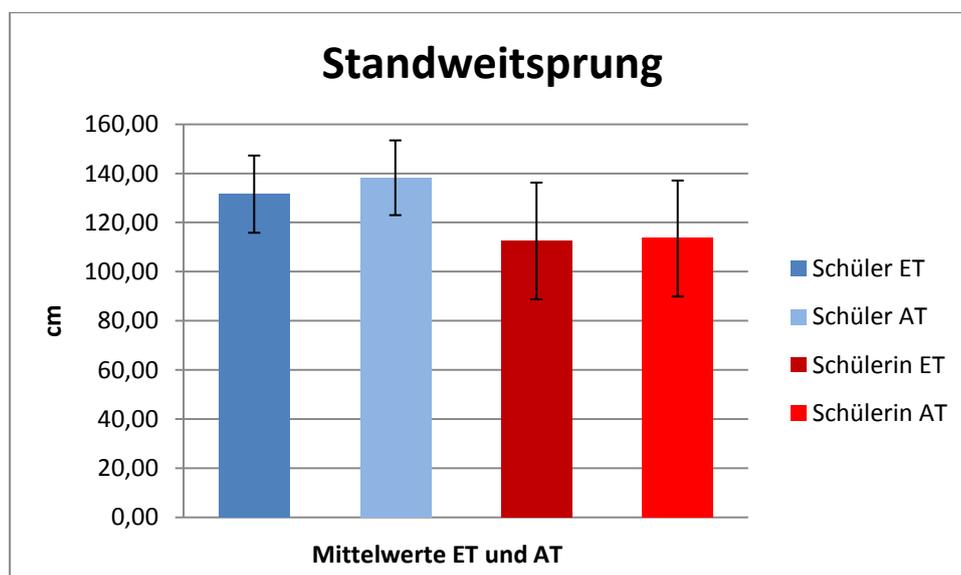
Geschlecht	1	2	3	4	5	6
Männlich	≥10	6-9	-1-5	-7 - -2	-11 - -8	≤-12
Weiblich	≥12	8-11	0-7	-4 - - 1	-10 - -5	≤-11

Die Mädchen halten sich beim Eingangstest mit +4,67 Zentimeter und beim Ausgangstest mit +5,67 Zentimeter beide Male im mittleren Bereich, bei der Note 3, auf. Die Burschen befinden sich mit +2,1 Zentimeter beim Eingangstest und 0 Zentimeter beim Ausgangstest ebenfalls bei der Note 3. Dadurch, dass die Mittelwerte selbst berechnet wurden, ohne das Excel-Programm, sind auch keine Standardabweichungen in den Diagrammen sichtbar.



## 7.2 Standweitsprung

Beim Standweitsprung haben sich sowohl die Schüler, als auch die Schülerinnen verbessert. Die Streuung der Schülerinnen fällt dabei jedoch bei beiden Testungen größer aus. Die Jungen haben sich im Durchschnitt um knapp sieben Zentimeter gesteigert, die Mädchen um einen Zentimeter.



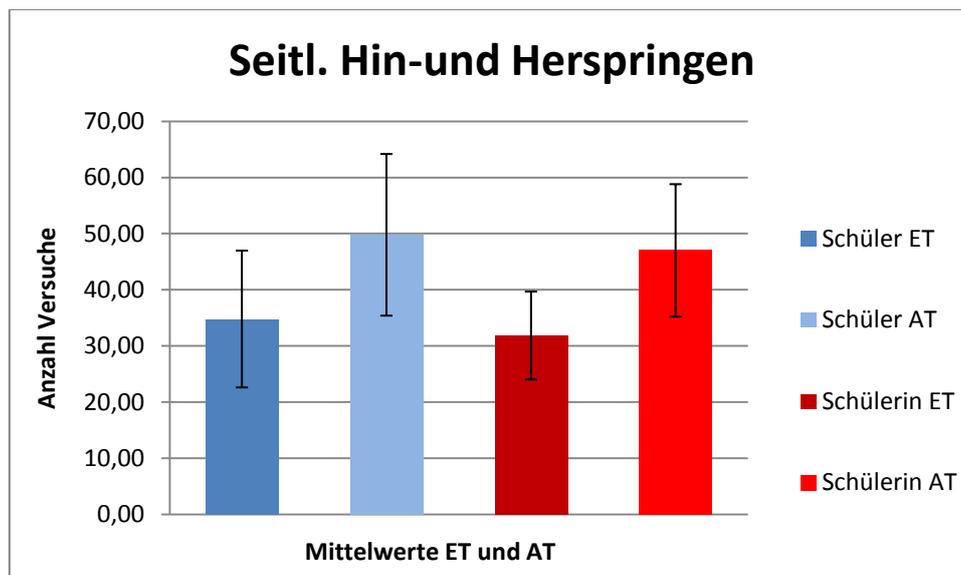
Die Normwerte für den Standweitsprung der Altersklasse 7-7,9 Jahre sehen folgendermaßen aus:

Geschlecht	1	2	3	4	5	6
Männlich	≥156	140-155	126-139	103-125	86-102	≤85
Weiblich	≥152	128-151	111-117	98-110	79-97	≤78

Zu Beginn befanden sich die Burschen im unteren-mittleren Bereich, also in etwa um die Note 4. Beim Ausgangstest verbesserten sie sich um eine Note und landen so im Mittelfeld, bei der Note 3. Die Mädchen lagen beide Male, beim Eingangs- und beim Ausgangstest, zwischen den Noten 3 und 4. Durch die große Streuung kann jedoch nicht genau gesagt werden, in welchen Bereich sie fallen.

### 7.3 Seitliches Hin-und Herspringen

Auch beim seitlichen Hin-und Herspringen verbesserten sich die Mädchen und die Jungen. Die Streuung ist aber bei beiden Gruppen sehr hoch und sollte daher beachtet werden. Die Schüler und Schülerinnen haben sich um etwa 15 Sprünge im Durchschnitt verbessert.



Folgende Normwerte (Altersklasse 7-7,9 Jahre) werden wieder zur Überprüfung herangezogen:

Geschlecht	1	2	3	4	5	6
Männlich	≥65	56-64	44-55	31-43	20-30	0-19
Weiblich	≥68	54-67	39-53	26-38	21-25	0-20

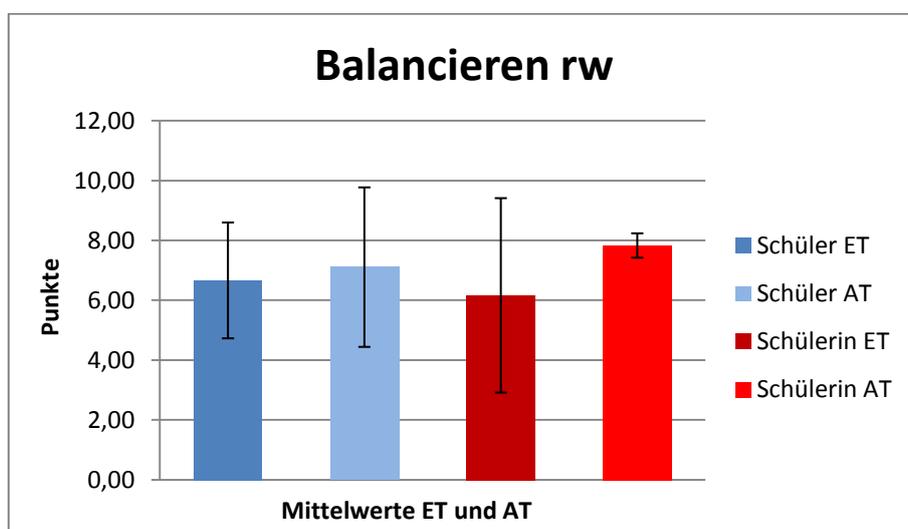
Beim Eingangstest befanden sich die Burschen um die Note 4 herum und verbesserten sich beim Ausgangstest auf die Note 3. Sie waren auch hier wieder in etwa im Mittelfeld. Die Mädchen verbesserten sich ebenfalls von Note 4 auf 3.

#### 7.4 Rückwärts balancieren

Beim Balancieren rückwärts haben sich besonders die Mädchen verbessert. Beim Eingangstest war ihre Streuung noch sehr groß, beim Ausgangstest aber nur noch gering und beinahe alle Mädchen schafften die acht Schritte. Die Jungen haben sich ebenfalls verbessert, jedoch nicht so stark wie die Mädchen. Dafür konnten sie bereits beim Eingangstest mehr Schritte absolvieren. Normwerte gab es für diese Übung noch keine, deshalb konnte auch kein Vergleich mit anderen Kindern gemacht werden. Es wurde aber mit einer Punkte-Tabelle gearbeitet, die wie folgt aussah:

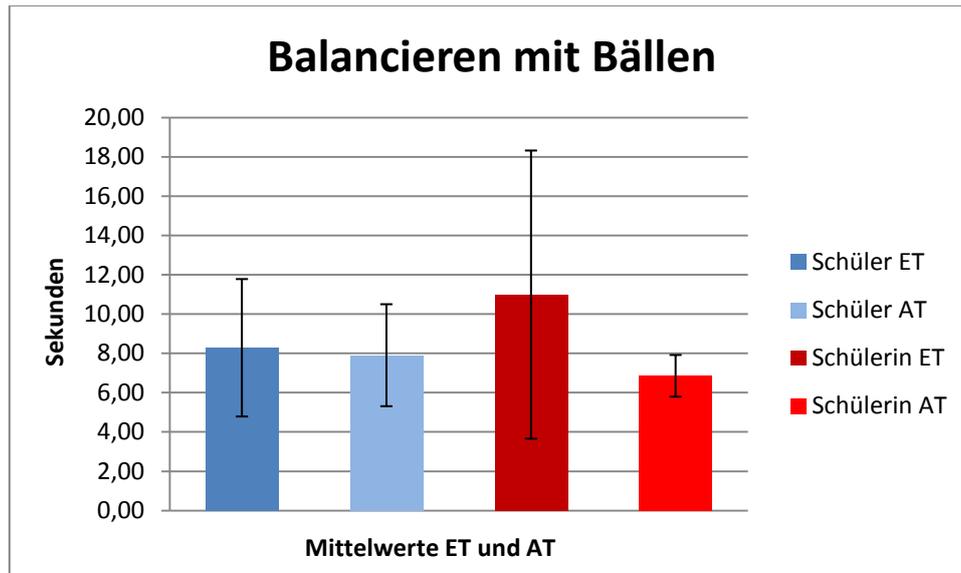
8 Schritte	8 Punkte
7 Schritte	7 Punkte
6 Schritte	6 Punkte
5 Schritte	5 Punkte
4 Schritte	4 Punkte
3 Schritte	3 Punkte
2 Schritte	2 Punkte
1 Schritt	1 Punkt

Es konnten sich also die Mädchen von sechs Punkte im Durchschnitt auf acht Punkte steigern und die Jungen sich von 6,5 Punkte auf etwa 7. Beide Gruppen liegen bei diesem Test im obersten Drittel.



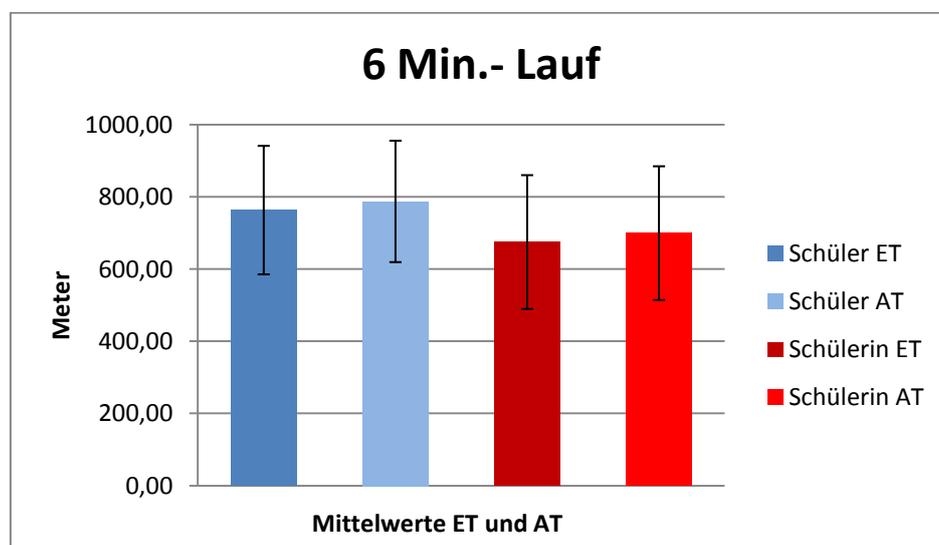
### 7.5 Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen

Beim Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen haben sich wieder besonders die Mädchen stark gesteigert. Ihre Durchschnittszeit lag beim Eingangstest um die elf Sekunden und sie hatten eine sehr hohe Streuung. Beim Ausgangstest lag ihre durchschnittliche Zeit nur mehr bei etwa sieben Sekunden, bei einer sehr kleinen Streuung. Die Burschen konnten sich minimal von 8,2 Sekunden auf 7,9 Sekunden verbessern. Dafür verringerte sich ihre Streuung beim Ausgangstest. Auch bei diesem Test gab es keine Normwerte.



### 7.6 Sechs-Minuten-Lauf

Beim Sechs-Minuten-Lauf verbesserten sich wieder beide Gruppen. Die Schülerinnen und Schüler verbesserten sich im Durchschnitt um 25m. Die Streuung war aber bei allen zwei Gruppen sowohl beim Eingangs- als auch beim Ausgangstest sehr hoch.



Die Normwerte in diesem Test (Altersgruppe 7-7,9 Jahre) sahen wie folgt aus:

Geschlecht	1	2	3	4	5	6
Männlich	1146-	1007-1145	936-1006	774-935	515-773	0-514
Weiblich	1062-	940-1061	846-939	758-845	663-757	0-662

Beim Ausgangstest befanden sich sowohl die Mädchen als auch die Jungen im untersten Bereich, bei der Note 5. Die Mädchen waren auch beim Ausgangstest nicht viel besser und blieben so bei der Note 5 hängen. Die Burschen verbesserten sich von der Note 5 auf die Note 4. Es muss jedoch beachtet werden, dass die Streuung jedes Mal sehr hoch war und sich somit zum Teil SchülerInnen im oberen Bereich der Normwerte befanden, während andere sich im unteren Bereich aufhielten.

### 7.7 Sprung in den Stütz und Abrollen

Nach den motorischen Tests, habe ich selbst auch noch eine kleine Überprüfung im Gerätturnen für nötig gehalten. Da sich mein Projekt speziell auf das Turnen an und mit Geräten bezieht, wollte ich gewisse Überprüfungen vornehmen. Der erste kleine Test war der Sprung in den Stütz und Abrollen am Reck. Es stellte sich heraus, dass beinahe alle Kinder diese Übung nach nur wenigem Üben beherrschten. Von insgesamt 15 getesteten Mädchen und Burschen beherrschten 12 diese Übung sauber beherrscht. Ich habe dabei geschaut kontrolliert, dass eine gewisse Körperspannung vorhanden war, dass sie ihre Arme im Stütz gestreckt hatten und beim Abrollen ihre Füße leise aufsetzten. Drei der 15 SchülerInnen konnten zwar einen Sprung in den Stütz, trauten sich aber das Abrollen noch nicht. Die folgende Tabelle zeigt einen Ausschnitt aus meinem Bewertungsraster für die Überprüfung dieser Übung. Die Namen wurden jedoch weggelassen und durch Zahlen ausgetauscht. Bei der Schülerin 2 sieht man beispielsweise, dass sie sich das Abrollen nicht zugetraut hat, deshalb auch die Notiz in der Klammer. Gesamt kann also gesagt werden, dass 12 von 15 getesteten Kindern diese Übung sehr gut beherrschten und 3 gut, jedoch nur einen Teil davon.

Name	Übung absolviert	Übung nicht absolviert
Schülerin 1	✓	
Schülerin 2	✓ (ohne abrollen)	
Schüler 3	✓	
Schüler 4	✓	

## 7.8 Krafttest

Ein weiterer zusätzlich durchgeführter Test, war ein Krafttest, der im Laufe des Semesters als Überprüfung verschiedener Kraftübungen diente. Dadurch, dass bei den motorischen Überprüfungen nicht auf die Komponente Kraft geachtet wurde, habe ich diesen Test eingeführt. Die Kinder sollten sich dabei beweisen, wie lange sie eine bestimmte Übung halten konnten. Die Beschreibung und die Bewertung des Tests befinden sich in der Stundenplanung 18 (Anhang). Insgesamt haben sechs Schüler und zwei Schülerinnen den Test durchgeführt. Sehr zufriedenstellend war, dass beinahe alle Kinder die gesamten Kraftübungen maximal lange halten konnten. Die Stationen eins bis vier wurden problemlos von allen Burschen und Mädchen durchgeführt. Damit die Übungen richtig ausgeführt wurden, gingen die Betreuerinnen während des Tests von Station zu Station und besserten die Kinder aus. Nur bei der Station 5 schafften es zwei Burschen nicht, die jeweilige Position maximal lange, innerhalb der vorgegebenen Zeit, zu halten.

Name	Station 1	Station 2	Station 3	Station 4	Station 5
	:) :/ :(	:) :/ :(	:) :/ :(	:) :/ :(	:) :/ :(
Schüler1	:)	:)	:)	:)	:/
Schülerin1	:)	:)	:)	:)	:)
Schüler2	:)	:)	:)	:)	:)
Schülerin2	:)	:)	:)	:)	:)
Schüler3	:)	:)	:)	:)	:)
Schüler4	:)	:)	:)	:)	:)
Schüler5	:)	:)	:)	:)	:/
Schüler6	:)	:)	:)	:)	:)

## 8 Evaluierung der Ergebnisse

Gesamt kann also gesagt werden, dass sich die Kinder während des Semesters in allen sportmotorischen Tests gesteigert haben. Nur bei den Rumpfbeugen haben sich die Burschen etwas verschlechtert. Ansonsten haben sie alle einen gewissen Fortschritt gemacht. Vor allem die großen Streuungen zu Beginn der Testungen verkleinerten sich beim Ausgangstest. Das bedeutet, dass sich die Leistung der Kinder aneinander angeglichen hat und keine allzu großen Unterschiede mehr vorliegen. Dadurch, dass stets alle Kinder versuchten, die vorgegebenen Inhalte und Übungen in einer Stunde bestmöglich durchzuführen, änderten sich ihre Ausgangsbedingungen, da sie motorisch in vielen verschiedenen Bereichen gefordert und gefördert wurden. Ein weiterer Grund, warum sich ihre Leistung verbessert haben könnte, ist der, dass ihnen die Übungen beim Ausgangstest bereits bekannt waren und sie somit genau wussten, was zu machen war. Adaption ist dabei ein wichtiger Schlüsselbegriff. Weiters spielt auch die intrinsische Motivation eine wichtige Rolle. War ein Kind beim Eingangstest beispielsweise schlecht gelaunt, oder wollte keinen Sport machen, so konnte sich dies auf die Ergebnisse negativ auswirken und diese verfälschen.

Besonders beim Rückwärts Balancieren wurde bei den Mädchen eine große Steigerung ihrer Leistung sichtbar. Zu Beginn hat eine Schülerin keinen einzigen Schritt auf der umgedrehten Langbank absolvieren können, wohingegen sie beim Ausgangstest acht Schritte, und somit die Höchstpunktezahl, erreichen konnte. Diese Steigerung kann darauf zurückzuführen sein, dass viele Gleichgewichtsübungen in den einzelnen Unterrichtsstunden eingeführt wurden und solange geübt wurde, bis alle Kinder rückwärts auf unterschiedlichen Untergründen ohne Schwierigkeiten balancieren konnten. Auch beim Seitlichen Hin- und Herspringen konnte eine erhebliche Steigerung bei beiden Geschlechtern festgestellt werden.

Werden alle Tests miteinander zwischen Mädchen und Burschen verglichen, so stellt sich heraus, dass bei fünf von sechs Testungen die Mädchen eine größere Steigerung ihrer Leistung erzielen konnten. Ein Grund dafür kann die gute Mitarbeit der Mädchen sein. Sie haben sich in all den Einheiten gut konzentriert und die Übungen sauber und korrekt ausgeführt. Die Burschen hingegen waren häufig abgelenkt, unmotiviert eine gewisse Übung zu absolvieren, oder inkorrekt in der Übungsausführung. Nur bei Spielen, besonders bei Spielen mit Bällen, und bei kleinen Wettbewerben waren sie hochmotiviert und wollten ihr Bestes geben.

Um zu sehen, ob sich eine häufige Anwesenheit auf die Ergebnisse beim Ausgangstest auswirken, wurde eine Anwesenheitsliste mit den Namen aller Kinder und dem jeweiligen Datum der Unterrichtseinheit erstellt. Zu Beginn jeder Stunde wurde kontrolliert, wer anwesend war. Gesamt kann gesagt werden, dass die Mehrheit der Kinder über 50% in den Stunden anwesend war. In der Dienstagsgruppe waren 17 von 24 SchülerInnen über 50% anwe-

send, mit einer durchschnittlichen Anwesenheit von 63%. Am Mittwoch waren 11 von 19 Kindern über 50% anwesend, mit einer durchschnittlichen Anwesenheit von 56%. Im Vergleich der einzelnen getesteten Schülerinnen und Schüler bei den motorischen Testungen hat beispielsweise der Schüler<sup>4</sup> nur eine Anwesenheit von 28%. Er hat sich jedoch bei allen Tests um einiges gesteigert. Im Vergleich dazu hat sich der Schüler<sup>9</sup> mit einer Anwesenheit von 95% nur in einer Kategorie gesteigert. Daraus lässt sich also schließen, dass die Tagesverfassung und die intrinsische Motivation bei den Testungen sehr ausschlaggebend waren und weniger die Anwesenheit. Denn selbst wenn ein Schüler, oder eine Schülerin, stets bei den Einheiten dabei war, aber nicht ordentlich mitgemacht hat, haben die Unterrichtsinhalte wenig Einfluss auf den Ausgangstest.

Im Allgemeinen kann jedoch davon ausgegangen werden, dass sich die Inhalte der Planungen auf die Testergebnisse in gewisser Weise auswirken, da sich die SchülerInnen besonders bei den Tests verbessert haben, in denen es spezifische Vorbereitungen gab. Beispiele dafür sind das Rückwärtsgehen auf der Langbank, der Krafttest und der turnspezifische Test am Reck mit Sprung in den Stütz und Abrollen. Auch bei der Rolle vorwärts und dem Rad haben sich die Kinder verbessert. Es wurden bei diesen beiden Übungen jedoch keine Testungen vorgenommen. Es konnte nur von mir selbst eine Verbesserung bei den Kindern gesehen werden, da zu Beginn die Mehrheit beim Aufstehen aus der Rolle vorwärts mit den Händen nach hinten gegriffen hat, oder die Beine beim Rad nicht gestreckt gehabt hat. Alleine die Bewegungsvorstellung wurde bei den meisten durch die gezielten Inhalte in den einzelnen Stunden um vieles optimiert.

## 9 Empfehlungen für das Projekt

Im Zuge meiner Projektdurchführung, bin ich auf einige Punkte gestoßen, die ich in den nachfolgenden Zeilen genauer erläutern werde. Zusammengefasst habe ich dabei mit Isabella Größinger, die parallel zu meinem Projekt ebenfalls ein ähnliches Konzept an einer zweiten Volksschule durchgeführt hat. Sie hat sich dabei auf den Ballsport spezialisiert. Bei unserer Projektdurchführung handelt es sich um die Gestaltung des Projekts Sport in der Nachmittagsbetreuung und der Verbesserung der motorischen und sozialen Fähigkeiten. Die folgenden Aspekte resultieren aus unserer Projektdurchführung und Evaluation, sowie aus Gesprächen mit den Direktoren und den Freizeitpädagogen. Diese folgenden Projektaspekte sollten von weiterführenden Lehrpersonen zu Herzen genommen werden, um ein gutes Ergebnis erzielen zu können. Das folgende Handbuch, sowie die Durchführung der Nachmittagsbetreuung soll als Best-Practice Beispiel für die sportliche Nachmittagsbetreuung dienen.

### 9.1 Kommunikation zwischen der Schulleitung und der Nachmittagsbetreuung

Die verpflichtende Einführung in die schulische Nachmittagsbetreuung mit Sporteinheiten zu Beginn des Jahres ist für DirektorInnen und SportlehrerInnen sehr sinnvoll. Es werden wichtige Punkte angesprochen, die auf die Ziele und Inhalte der sportlichen Betreuung eingehen. Dennoch waren einige DirektorInnen, beziehungsweise SportlerInnen nicht anwesend und versäumten so die wichtigsten Punkte. Dabei wäre es von Vorteil, wenn auch die NachmittagsbetreuerInnen anwesend sind, da auch sie über das Projekt Bescheid wissen sollen. In der Schule X war beispielsweise nicht bekannt, von wann bis wann die einzelnen Turnstunden abgehalten werden, oder wie die einzelnen Stunden aussehen sollten. Die BetreuerInnen haben die Aufgabe, die Kinder nach der Lernstunde umgezogen in die Turnhalle zu bringen. Dies klappte in einigen Fällen zu Beginn noch nicht besonders gut, da die meisten Kinder keine Turnkleidung mithatten. Es wäre ein Elternabend nach einer allgemeinen Besprechung zwischen LehrerInnen, BetreuerInnen und der Schulleitung wichtig, um auch die Eltern über das Geschehen zu informieren. Ihnen soll bewusst gemacht werden, dass es sich um zwei Turnstunden in der Woche handelt, in denen die Kinder Turnkleidung benötigen. Des Weiteren sollen die Kinder erst am Ende jeder Turneinheit abgeholt werden und nicht zwischendrin, damit der Unterrichtsfluss nicht gestört wird. Erst wenn die Kommunikation zwischen der Schulleitung, den BetreuerInnen, den LehrerInnen und den Eltern funktioniert, kann das Projekt erfolgreich durchgeführt werden.

Des Weiteren gab es gewisse Schwierigkeiten einer in der Gemeinde X. Diese wusste zwar über das Projekt Bescheid, versäumte aber zum Teil jegliche Verpflichtungen. Sie vergaß

beispielsweise die Anmeldung der Lehrperson an der Schule X, trotz mehrmaliger Absprache. Die Anmeldung und Auszahlung erfolgte erst zwei Monate später, nachdem die Lehrperson sie daraufhin aufmerksam machte. Wie viel ausgezahlt werden sollte, war ihnen nicht bekannt. Die zuvor von ihnen ausgefüllten Dokumente galten als verloren und wurden nicht wieder aufgefunden. Wäre die Direktorin nicht hinter der Lehrperson gestanden, hätte sie bis jetzt noch keine Auszahlung erhalten. Es ist also sinnvoll, der Gemeinde die Wichtigkeit dieses Projektes näher zu bringen. Eine Absprache zwischen der Gemeinde und dem Land kann dabei hilfreich sein. Diese Gemeinde X hat nämlich bereits angekündigt, das Projekt nicht mehr weiterführen zu wollen, aufgrund der bisherigen „Strapazen und Mühen“. Die Direktorin der Schule X hingegen steht mit vollem Eifer hinter dem Projekt und hätte gerne zwei Gruppen in der sportlichen Nachmittagsbetreuung. Steht die Gemeinde jedoch nicht hinter der Schule, ist keine Fortführung des Projektes mehr möglich.

## **9.2 Anwesenheit**

Die Kinder sind abhängig vom Beruf ihrer Eltern, unterschiedlich oft in der Nachmittagsbetreuung. Aus diesem Grund sind an den verschiedenen Tagen, ungleich viele Kinder anwesend. In vielen Schulen ist dies ein Problem, da die Kinder somit nur einmal in der Woche eine zusätzliche Turnstunde in Anspruch nehmen können. Dies kann so gelöst werden, dass die zwei Tage, an denen möglichst viele (gleiche) Kinder an der Nachmittagsbetreuung teilnehmen, ausgewählt werden, um ein Fazit des Projektes schließen zu können. Ein weiteres Problem stellen die Sanktionen, die immer wieder in Schulen gestellt werden, dar. Unaufmerksamkeit, Albereien usw. werden oft mit Turnverbote bestraft. Auch das frühere Abholen der Eltern, während der Turnstunde, wirkt sich negativ auf die Qualität der Nachmittagsbetreuung aus. Dies ist in der Schule X, trotz der Absprache mit den Freizeitpädagogen, welche das Problem des früheren Abholens der Kinder mit den Eltern besprochen haben, passiert. Leider kann man dies zum Großteil nicht verhindern, da die Kinder aufgrund von Arztterminen, Geburtstagsfeiern und anderen wichtigen Terminen abgeholt werden. Das Projekt besagt jedoch, dass die Kinder die Nachmittagsbetreuung sooft wie möglich besuchen sollten, um Fortschritte zu erzielen. Um diesem Problem entgegenzuwirken, müssen die notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen werden. Dies kann beispielsweise durch ein Schreiben an die Eltern, welches besagt, dass Kinder bis zum Ende der Nachmittagsbetreuung anwesend sein müssen, um eine zusätzliche Turnstunde erfolgreich durchführen zu können, behoben werden. Insgesamt kann man sagen, dass die Kinder regelmäßig in der Nachmittagsbetreuung waren und sich der Unterricht aus diesem Grund, trotz ein paar Unstimmigkeiten zu Beginn des Semesters (früheres Abholen), sehr bewährt hat. Die Kinder hatten nach Aussagen im Lehrer-Schülergespräch sehr viel Spaß an der Sportstunde. Nicht an allen Schulen funktioniert die Anwesenheit so reibungslos. Hier wäre ein weiterer Eltern-

abend mit dem Direktor, mit der Nachmittagsbetreuung und den Eltern empfehlenswert, sowie ein zusätzliches Schreiben.

### **9.3 Sportbekleidung der Kinder**

Für den Turnunterricht ist eine geeignete Sportbekleidung (Sporthose, T-Shirt, Turnschuhe) vorgeschrieben. Diese Turnbekleidung ist notwendig, um die Anforderungen an das Fach Sport erfüllen zu können. In erster Linie soll damit die Sicherheit der Kinder und die Hygiene gewährleistet werden. Zu Beginn der sportlichen Nachmittagsbetreuung wurde den Kindern ausdrücklich erklärt, dass sie in der Sportstunde eine geeignete Sportkleidung tragen müssen. Ein Großteil der Kinder hatte meist die Turnbekleidung mit, es gab aber auch immer wieder Kinder, die ihre Sportsachen vergessen haben und auf Straßenbekleidung ausgewichen sind. Aufgrund der Vorschrift von Seiten der Politik muss die Lehrperson darauf hinweisen, dass das Tragen von Straßenbekleidung eine erhöhte Verletzungsgefahr hervorrufen kann. Dies ist leider auf die Eltern zurückzuführen, die den Kindern nicht die entsprechende Kleidung mitgeben. Um dem Problem entgegenzuwirken, muss ein Informationsschreiben zu Schulbeginn ausgeschickt werden. Die Eltern sollen dabei über die Wichtigkeit der Turnbekleidung informiert werden. Eine Alternative ist es, zusätzliche Sportsachen in der Nachmittagsbetreuung zu hinterlegen, damit die Kinder stets eine geeignete Turnkleidung parat haben.

### **9.4 Uhrzeit**

Die Nachmittagsbetreuung wurde an beiden Tagen um 14.50 Uhr gestartet und endete um 15.45 Uhr. Der Schultag ist für die Kinder sehr lang und die Konzentration der Kinder lässt zu diesem Zeitpunkt stark nach. Die Konzentrationsfähigkeit wurde in den letzten Jahren aufgrund der verschiedenen, in der Arbeit bereits erläuterten, Faktoren (Ernährung, reduzierte Bewegung, Nutzung von elektronischen Medien, Wandel der Zeit,...), stark reduziert. Körperliche Aktivität im Kindesalter wird zunehmend eingeschränkt, wie Untersuchungen von Bös aufzeigen, in denen sich Kinder am Tag nur noch durchschnittlich eine oder zwei Stunden bewegen. Diese Inaktivität wird zusätzlich durch das Sitzen in der Schule und der Reduktion des Schulsports verschlechtert, was Folgen auf die psychosoziale und kognitive, sowie orthopädische Entwicklung hat (Graf,C. et.al. 2003). Dieses Bild spiegelt die Konzentrationsfähigkeit der Schüler und Schülerinnen wieder. Sie haben zwar Motivation, Sport zu betreiben, jedoch dauert es oft immer eine Weile, bis die Kinder aufmerksam zugehört und die Aufgabe richtig verstanden haben. Dabei ist Geduld und Verständnis bei den BetreuerInnen sehr wichtig.

## **9.5 Effektive Unterrichtszeit**

Um die ohnehin kurze Unterrichtszeit bestmöglich zu nutzen, ist es sinnvoll, die Geräte bereits vor Unterrichtsbeginn aufzubauen. Das Abbauen erfolgte mit den Kindern gemeinsam, um sie mit dem Verstaue der Geräte vertraut zu machen. Alleine durch den gemeinsamen Abbau gehen bereits wertvolle zehn Minuten der Unterrichtszeit verloren, was eine effektive Sportzeit von 40 Minuten ausmacht. Durch den Abbau werden aber unter anderem soziale Kompetenzen, wie Eigenständigkeit, Teamwork, sowie der Sicherheitsaspekt, geschult. In Bezug auf die Sicherheit muss man darauf achten, dass alle Geräte möglichst gefahrlos weggeräumt werden. Als Beispiel kann das Herumtoben auf dem Mattenwagen erwähnt werden, was gewisse Vorsichtsmaßnahmen erfordert. Nur durch ein gemeinsames Erarbeiten dieser Sicherheitsfaktoren kann ein verletzungsfreier Unterricht geboten werden.

Um den Unterricht attraktiv zu gestalten, sollte ein möglichst vielfältiges Angebot an Spielen und Aufgaben geboten werden. Dabei ist unter anderem die gezielte Verwendung von Geräten zu beachten. Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ ermöglichen Spiele mit weniger Geräten oftmals eine effektivere Bewegungszeit. Neben der Quantität von Spielformen ist ganz besonders auf die Qualität zu achten. Hierbei ist zu erwähnen, dass Spielformen des Öfteren ausgeführt werden können, um lange Erklärungen zu vermeiden. Zusätzlich sollte dabei beachtet werden, dass Spiele und Bewegungsformen in gewisser Weise abgeändert werden müssen, damit sie für Kinder motivierend sind.

Gerade im Bereich der Nachmittagsbetreuung sind Kinder aufgrund des langen Schultags oftmals unkonzentriert und überdreht. Um diesem Problem entgegen zu wirken, ist es sinnvoll, dass die bereits geplante Turneinheit dem Befinden der Kinder angepasst wird. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Kinder die Rolle des Turnlehrers übernehmen sollen, nur in Fällen von starker Unkonzentriertheit sollten kleine Abänderungen stattfinden. Dies ist die Grundlage für einen guten und motivierenden Unterricht.

## **9.6 Stark heterogene Gruppe**

Dadurch, dass die Kinder zwischen sieben und zehn Jahren alt sind, treten unterschiedliche Leistungsfähigkeiten auf. Die Kinder, die erst in die Volksschule gekommen sind, kennen beispielsweise noch nicht so viele Spiele, wie die älteren Kinder, oder wissen nicht, wie man einen Ball richtig wirft, oder gewisse Bewegungen ausführt. Dies führt dazu, dass die Lehrperson diesen Kindern mehr Aufmerksamkeit schenken muss als dem Rest der Gruppe, um sie in das Unterrichtsgeschehen einzubinden. Heterogene Gruppen sind also in der Nachmittagsbetreuung keine Ausnahme. Es ist die Aufgabe der Lehrperson, geeignete Übungen für die gesamte Klasse zu finden. Am Einfachsten ist es, Abwandlungen der Aufgaben mit ein-

zubringen. Ist es einem Kind nicht möglich, eine Rolle vorwärts auszuführen, so sollten Vorübungen durchgemacht werden. Die Kinder, die jedoch bereits eine saubere Rolle ausführen können, müssen auch gefördert werden. Ihnen können zum Beispiel Zusatzübungen aufgegeben werden. Somit kommt jedes Kind zum Üben und langweilt sich nicht. Ein weiteres Beispiel kommt aus dem Ballsport. Durch die zum Teil motorische Unterentwicklung fällt es vielen Kindern schwer, sich auf zwei Dinge (Ball und Parcours) zu konzentrieren. Aus diesem Grund sind Sportarten wie Fußball weniger geeignet, da sich die Kinder dabei um das räumliche Umfeld, als auch um den Ball kümmern müssen. Es ist also wichtig, dass Grundlagen gemeinsam erarbeitet werden, bevor es zum richtigen Match kommt.

In der heutigen Zeit sind auch übergewichtige Kinder keine Seltenheit mehr. Auf diese sollte besonders eingegangen werden, damit sie Gefallen an der Bewegung finden und diese auch außerhalb der Schulzeit durchführen. Zum Teil sind gewisse Übungen für solche Kinder jedoch nicht möglich. Ein Durchkrabbeln durch eine Langbank kann dabei zum Verhängnis werden. Um diese Kinder dann nicht vor der ganzen Klasse bloßzustellen, sollten gewisse Übungen einfach ausgelassen werden. So können sie nicht von den restlichen MitschülerInnen als zu dick und als zu unfähig, die Übung zu meistern, beschimpft werden.

In der Schule X gab es auch ein sehr hyperaktives, schwer erziehbares Kind, das sich nicht lange konzentrieren konnte und die anderen Kinder dabei des Öfteren mitriss. Gerade für dieses Kind wäre Bewegung so wichtig, damit es sich austoben und seiner Energie freien Lauf lassen kann. Werden die anderen Kinder im Unterricht jedoch gestört, so können sie sich nicht ordentlich konzentrieren und leiden darunter. Es muss also ein Mittelweg gefunden werden, damit sowohl dieses Kind, als auch die anderen Kinder gefordert und gefördert werden. Meistens musste sich das hyperaktive Kind anderweitig ruhig am Rande der Turnhalle für eine gewisse Zeit beschäftigen, wenn es die anderen Kinder während der Stunde ständig störte, schlug, oder hänselte. Mit der Zeit wurde es besser und es durfte wieder am Unterricht teilnehmen. Das Kind vom Unterricht auszuschließen wäre der falsche Weg, da es genau die Bewegung brauchte, um ruhiger zu werden. Kam jedoch Gewalt ins Spiel, so wurde diese nicht toleriert und dem Kind wurde klar gemacht, dass es dabei andere verletzen konnte.

### **9.7 Der soziale Aspekt in der Gruppe**

Die Sozialkompetenz von Kindern hängt stark von den inneren Überzeugungen ab. Überzeugungen wie „Ich bin gut genug“, „Ich gehöre dazu“, „Ich bin etwas Besonderes“ und ähnliche Gefühle stärken die soziale Kompetenz. Im Unterricht ist vor allem aufgefallen, dass die Stimmungsschwankungen vieler Kinder sehr unterschiedlich sind. Manchmal entladen sie ihre Gefühle sehr explosiv und nehmen Argumente der Lehrperson weniger schnell wahr,

während sie ein anderes Mal fröhlich sind und Vorschläge sofort zur Kenntnis nehmen. Zusätzlich kann man auch bei einigen Kindern erkennen, dass sie teilweise desorientiert wirken und sich nur sehr schwer entscheiden können. Es fällt ihnen nicht leicht, sich mit ein und derselben Sache länger zu beschäftigen, da sie die nötige Geduld und Ausdauer nicht aufbringen können. Kinder wollen jede Stunde etwas Neues probieren und erfahren und wollen gefordert werden. Speziell in diesem Alter ist auch aufgefallen, dass sie zwar ihren Freund, oder ihre Freundin beim Spiel bevorzugen, jedoch wollen sie verstärkt Kontakt zu anderen Kindern aufbauen. Hierbei muss von Anfang an darauf geachtet werden, dass man Regeln einführt, die dazu führen, dass die Kinder bei Gruppenarbeiten mit möglichst vielen verschiedenen Mitschülern in Kontakt kommen. In Spielformen mit anderen Kindern spielen der Wettbewerb und die Konkurrenzfähigkeit eine wichtige Rolle. Die Kinder lernen, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen. Hierbei ist aufgefallen, dass kleinere, weniger gut entwickelte Kinder nicht in der Lage waren, Misserfolge zu ertragen und zu verkraften. Für Kinder wird dies als Minderung des Selbstwertgefühls erlebt. Die Teamfähigkeit war in dieser Klasse jedoch stark ausgeprägt, es kam selten zu Streitigkeiten bzw. Hänseleien.

Gezielter Umgang mit Außenseitern in der schulischen Nachmittagsbetreuung ist ebenfalls von Bedeutung. Kinder, die nicht richtig in die Gruppe integriert werden, fühlen sich benachteiligt, ausgeschlossen und alleine. Die Mitschüler meiden jegliche Kommunikation und Kooperation mit diesem Kind. Ein Grund dafür könnte die Überforderung seitens der Eltern mit dem Problem ihrer Kinder sein, oder die wenige Zeit, die sie aufbringen können aufgrund ihrer Berufstätigkeit. Die Aufgabe der Schulerziehung ist es deshalb, dem Außenseiter einen Weg zurück in die Gruppe zu ermöglichen. Die Miteinbeziehung dieses Kindes kann besonders gut in diversen Gruppenübungen, oder in Spielen erreicht werden. Der Sport bietet viele Möglichkeiten, die Gemeinschaft und das Fair-Play in einer Gruppe zu schulen.

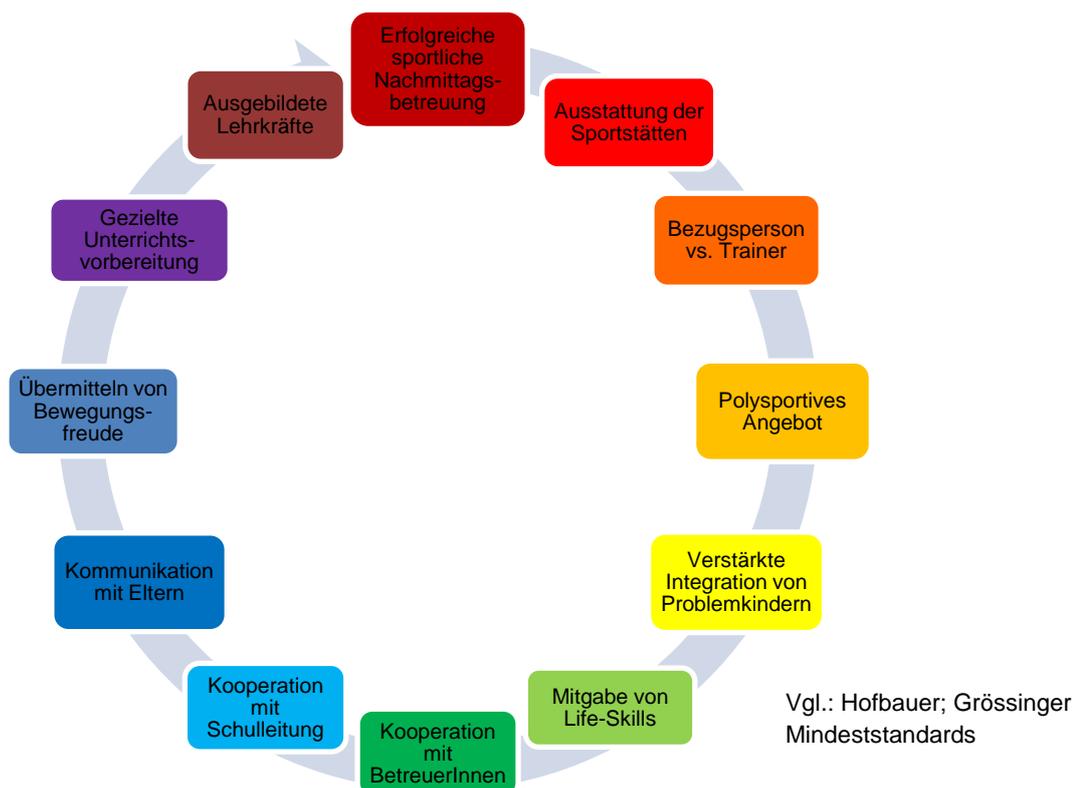
## **9.8 Ausstattung der Schulen**

Guter Unterricht hängt auch von der Ausstattung der Schule ab. Bei der Anmeldung für die sportliche Nachmittagsbetreuung an der Schule sollte darauf geachtet werden, dass die notwendigen Materialien, wie Bälle, Matten, Kästen, Langbänke etc., vorhanden sind. Sind die Standards nicht gegeben, so sollte zumindest darauf geachtet werden, dass diese so bald wie möglich erfüllt werden. Die durchgeführten Stundenplanungen können erst dann abgehalten werden, wenn gewisse Geräte im Turnsaal zur Verfügung stehen. Dies ist zusätzlich auf das Interesse und auf die Motivation der Kinder zurückzuführen. Kinder führen gerne neue Spielvarianten, sowie neuartige Bewegungen aus und werden so motiviert, auch ihre Freizeit mit Bewegungsaspekten zu gestalten. In den Fällen, in denen die nötigen Ressourcen nicht vorhanden sind, müssen die einzelnen Übungen so abgeändert werden, dass sie

durchführbar sind. Bezüglich der Ausstattung der Turnhallen wäre es sinnvoll, Sponsoren zu finden, die die Schulen mit gewissen Materialien unterstützen. So hätte die Schule keine zusätzlichen Ausgaben, würde aber dennoch die Mindeststandards erfüllen. Diese Standards sollten bei der Auswahl der Schulen berücksichtigt werden. Schulen, die zu wenige Materialien haben, sollen besonders gefördert werden, damit auch sie eine effektive sportliche Nachmittagsbetreuung möglich machen.

### 9.9 Fachliche Ausbildung

Um einen guten und erfolgreichen Unterricht gewährleisten zu können, sollten gewisse Mindeststandards von Seiten der Lehrperson und der BetreuerInnen mitgebracht werden. Es müssen wesentliche Kompetenzen vorhanden sein, wie im unteren Diagramm sichtbar. Kraller und Schratz (2007) erwähnen in ihrem Artikel, dass es aufgrund der technologischen Entwicklungen und der daraus schließenden gesellschaftlichen Veränderungsprozesse zu einem Wandel im Bildungsbereich kommt. Die Schule hat daher nicht nur die Aufgabe, auf dieses Umfeld zu reagieren, sondern auch die Kinder auf ihr persönliches und berufliches Bestehen in der Gesellschaft vorzubereiten. Wie diese Entwicklungsprozesse vonstattengehen hängt dabei von der einzelnen Lehrperson ab. Es ist deshalb wichtig, dass Kinder neben motorischen Fähig- und Fertigkeiten auch soziale Kompetenzen, wie Teamfähigkeit, Fair-Play, Respekt, Selbstständigkeit etc., erlernen. Um diese Schlüsselqualifikationen erreichen zu können, müssen NachmittagsbetreuerInnen und Lehrpersonen eine fachliche Ausbildung mitbringen und gewisse Mindeststandards erfüllen.



Eine einspurige Ausbildung der Lehrpersonen ist dabei nicht zu empfehlen, da Kinder dabei nur in einer Sportart trainiert werden und keine Möglichkeit erhalten, auch andere Bewegungsformen kennenzulernen. Gerade der Grundschule ist es wichtig, dass die Kinder in den verschiedenen motorischen Fähigkeiten geschult werden. In diesem Alter beginnen Kinder zu lernen, wie man in einer Gruppe agiert und zusammenarbeitet. Des Weiteren erlernen sie etwa anhand von polysportiven Angeboten eine ihrer späteren Life-Skills kennen.

Damit nicht nur ausgebildete SportlehrerInnen den sportlichen Nachmittagsunterricht führen können, wäre es daher ratsam, dass auch die BetreuerInnen die Möglichkeit erhalten, zusätzliche Kurse absolvieren zu können. So lernen sie beispielsweise das richtige Sichern an Geräten, oder den richtigen Umgang mit dem Ball. Darüber hinaus könnten Kosten eingespart werden, da keine zusätzlichen, ausgebildeten Lehrpersonen, Studenten, oder angehende Lehrer eingestellt werden müssen.

## 10 Schlusswort

Abschließend kann also gesagt werden, dass aufgrund der zunehmenden motorischen und körperlichen Defizite bei Kindern Bewegung sehr wichtig ist. Durch zunehmende Verbauung der Grünflächen, Verkleinerung der Wohnsituationen, erhöhten Medienkonsum, Technisierung und striktes Zeitmanagement wird das Spielen für viele Kinder zur Herausforderung. Auf der einen Seite haben sie immer weniger Platz, um sich austoben zu können, auf der anderen Seite ist ihr Tagesablauf so strikt geplant, dass nicht einmal mehr Zeit bleiben würde, dass sie sich mit Freunden treffen, oder um in der Natur Sport zu treiben. Es geht von der Schule zum Klavierunterricht, vom Klavierunterricht zum Fußball und am Abend wieder nach Hause zu der Hausübung. Das Auto wird dabei 24 Stunden lang bester Begleiter vieler Familien. Durch das viele Sitzen, sei es in der Schule, zu Hause vorm Fernseher, oder vorm PC, kann es zu Haltungsschwächen und Haltungsschäden kommen. Zusätzlich dazu erhöhen das viele Essen und das wenige Bewegen die Wahrscheinlichkeit übergewichtig zu werden. Viele Kinder können sich aufgrund dieser körperlichen Mängel motorisch kaum mehr gut bewegen. Koordination, Gleichgewicht, oder etwa Ausdauer gehen verloren. Die Freude am Spielen verschwindet, da jede Bewegung als zu anstrengend erscheint. Dabei wäre es so wichtig, dass die Kinder in der Gruppemiteinander spielen. Sie lernen dabei, sich durchzusetzen, Regeln aufzustellen und einzuhalten, nachzugeben, mit anderen zu kommunizieren und Verantwortung zu übernehmen. Des Weiteren fördert Bewegung die Gesundheit der Kinder, stärkt ihr Immunsystem und wirkt sich positiv auf ihr Herz-Kreislaufsystem aus. Haltungsschwächen, wie Rückenschmerzen, können verbessert und die Leistungsfähigkeit kann gesteigert werden. Durch eine aktive Bewegung kann das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt werden. Es wird gesagt, dass die Kinder, die sich viel bewegen, ein besseres Körpergefühl zeigen und mental und physisch selbstsicherer durch das Leben gehen.

Da Bewegung so viele positive Eigenschaften bei Kindern hervorruft, stellt sich die Frage, wie ihnen diese mit Freude vermittelt werden kann. Dafür wurde das Best-Practice Beispiel im Gerätturnen entworfen. Es hat in der Volksschule, in der ich unterrichtet habe, den Eifer und den Spaß bei den Kindern geweckt und sie haben gerne an und mit den Geräten gearbeitet. Das moderne Gerätturnen hebt sich stark vom herkömmlichen Turnen ab, da nicht nur einzelne Elemente an jedem Gerät beherrscht werden müssen, sondern die Geräte auch einmal zweckentfremdet werden können. Im Mittelpunkt des modernen Turnens stehen die Eigenschaften Erlebnis, Gesundheit, Leistung und Miteinander. Die Kinder sollen ihren Körper in unterschiedlichen Lagen an Geräten erleben können und gemeinsam mit den Gruppenmitgliedern Bewegungen erlernen. Sie lernen wie man sich gegenseitig sichert, hilft, ausbessert und motiviert. Das Turnen in der Gruppe stärkt dabei nicht nur die soziale Kompetenz, sondern fördert auch die Freude am Bewegen an Geräten. Die Leistung spiegelt sich

dann automatisch wieder, denn wer Spaß am Turnen hat, der verbessert auch sein Können. Durch regelmäßige Bewegung wird auch die Gesundheit gefördert und dies wiederum bewirkt ein besseres Ausleben des Sports. Der moderne Turnunterricht sollte abwechselnd sein, auf Individuen eingehen und eine Mitbestimmung der Kinder und Jugendlichen ermöglichen. Das spielerische Turnen an Geräten ermöglicht eine Verbesserung der Koordination, Kondition und des Gleichgewichts. Körperliche und motorische Defizite können ebenso behoben werden.

Wie durch das Best-Practice Beispiel gezeigt wurde, konnten sich die meisten Kinder innerhalb eines Semesters bei den motorischen Tests steigern. Auch wenn die Streuung oftmals sehr groß war, so konnte doch eine positive Tendenz nach oben gesehen werden. Am wichtigsten war die Motivation der Kinder, die bei jeder einzelnen Stunde sehr hoch war. Dies spiegelte sich unter anderem bei der Anwesenheit wieder, da der Großteil der Kinder beinahe jede Turnstunde anwesend war und mitmachen konnte. Für mich zeigte sich, dass das moderne Gerätturnen die Neugierde bei den Kindern weckt und sie sich durch das Bewegen an den Geräten motorisch verbessern können. Dennoch ist stets eine polysportive Förderung wichtig, um die verschiedenen Vorlieben der Kinder mit in den Unterricht einzubeziehen, ihnen Abwechslung zu bieten, verschiedene motorische Defizite auszugleichen und eine breite Palette an Aufgaben mitzubringen, um sie vielleicht für eine Sportart besonders motivieren zu können. Aus diesem Grund habe ich das Gerätturnen mit kleinen Spielen verbunden, stets ein abwechslungsreiches Aufwärmen gestaltet, auch einmal ohne Geräte gearbeitet, oder kleine Tests und Wettbewerbe veranstaltet.

Mein Ziel, den Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln, wurde also in meinen Stunden erreicht. Damit auch andere Lehrpersonen von meinem bereits getesteten Unterricht profitieren können, befindet sich im Anhang das Handbuch für LehrerInnen in elektronischer Form. Die Jahresplanung wurde dabei in Monatsplanungen und in detaillierte Stundenplanungen gegliedert. Die jeweiligen Ziele, die erreicht werden sollen und die Kompetenzen, die gefördert werden sollen, werden aufgelistet. Es zeigt sich, dass zum Teil mit wenig Aufwand bei den Kindern viel erreicht werden kann. Die Stundenplanungen und die einzelnen Übungen können natürlich abgewandelt und an andere Altersgruppen angepasst werden.

Werden folgende Punkte des Sports bedacht, steht einem gesunden und freudvollen Leben der Kinder nichts mehr im Wege:

**Sport** vermittelt wichtige Werte in der Gesellschaft.

**Sport** verbindet Generationen, Kulturen und fördert Gemeinsamkeit.

**Sport** spornt an, fördert Kommunikation, Solidarität und Begeisterung für eine gemeinsame Sache.

**Sport** ist Kultur.

**Sport** fördert die Gesundheit.

**Sport** ist nicht nur körperliche Aktivität, sondern ein geistiger und körperlicher Gesamteinsatz des Menschen - gekennzeichnet durch Freiwilligkeit und Eigenmotivation sowie durch Können, Konsequenz und Geschicklichkeit bei der Ausführung.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> [http://www.blsv.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/kirche\\_u\\_sport\\_Bedeutung\\_des\\_Sports.pdf](http://www.blsv.de/fileadmin/user_upload/pdf/kirche_u_sport_Bedeutung_des_Sports.pdf), Zugriff am 5.2.2014

## 11 Literaturverzeichnis

Bös, Klaus (2001). *Handbuch motorische Tests*. Göttingen: Hogrefe.

Bös, Klaus (2009). *Deutscher Motorik Test 6-18*. Hamburg: Feldhaus.

Brettschneider, Wolf-Dietrich; Malek, Christoph (2005). „Walking Bus“- der aktive Schulweg. Eine Präventionsmaßnahme gegen körperliche Inaktivität und Übergewicht im Kindesalter. In: *Sportunterricht*, 54/2005, 12, S. 369.

Dickhut, Adalbert (1963). Zur Bewegungsschulung an Geräten. In: *Turnen- die volkstümliche Leibesübung für jedermann*. Celle: Pohl-Druckerei.

Fries, Axel; Schall, Ralf (2008). *Turn 10- das österreichische Turnprogramm*. Mühlheim-Kärlich: Buchverlag Axel Fries.

Gerards, Heinz-Willi (1988). *Langbänke, Kästen, Matten: Spielen und Üben mit diesen Geräten*. Celle: Pohl-Verlag.

Gerling, Ilona E. (2009). *Basisbuch Geräteturnen*. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.

Hackl, Franz (1967). *Körperliche Grundschule für Gymnastik, Turnen, Spiel und Sport*. Wien: Österreichischer Bundesverlag.

Hofmann, Helmut et.al. (1967). *Übungssammlung für die körperliche Grundausbildung*. Naumburg: VEB Fachbuchdruck.

Hutter, Eva Christina (2009). *Bewegungsmangel bei Kindern- ein Faktum?* Masterarbeit. Salzburg: Universität Salzburg, Fachbereich der Erziehungswissenschaft.

Klein, Monika (2007). *Bewegungsmangel bei Kindern: Eine Untersuchung zu den Auswirkungen der veränderten Kindheit*. Saarbrücke: VDM Verlag Dr. Müller e.K.

Kollegger, Manfred (1995). *Körpererfahrung im Gerätturnen*. Wiesbaden: Limpert Verlag GmbH.

Kraler, Christian; Schratz, Michael (2007). *Wissen erwerben, Kompetenzen entwickeln: Modelle zur kompetenzorientierten Lehrerbildung*. Münster: Waxmann, S.7.

Oberschmidleitner, Judith (2007). *Die motorische Leistungsfähigkeit von Vorschulkindern: Die Einflussfaktoren der motorischen Entwicklung unter besonderer Beachtung siedlungsgeographischer Aspekte*. Diplomarbeit. Salzburg: Universität Salzburg, Institut für Sportwissenschaften.

Rousseau, Jean Jacques (1978). *Emile*. Stuttgart: Reclam.

Scharenberg, Swantje (2011). *Gerätturnen in der Schule: Keine Angst vor Reck, Barren und Co*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

Schwaiger, Kurt (1989). Gerätturnen. In: *Sport in der Volksschule: Handbuch der Leibeserziehung in der Grundschule*. Wien: Österreichischer Bundesverlag. S. 242-272.

Stegmeier, Andrea (1990). *Die motorische und körperliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter in ihrer Beziehung zum Gerätturnen*. Diplomarbeit. Salzburg: Universität Salzburg, Geisteswissenschaftliche Fakultät.

Stein, Gisela (2002). *Kleinkinderturnen ganz groß: drei-bis siebenjährige Kinder erleben Bewegung und Spiel in Verein, Grundschule und Kindergarten*. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.

Sternad, Dagmar (1992). *Richtig Stretching für Freizeit- und Leistungssportler*. (5. Auflage). München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.

Stockinger, Laura; Ziegl, Christian (2013). *Sport in der schulischen Nachmittagsbetreuung-Projektevaluierung*. Diplomarbeit. Salzburg: Universität Salzburg, Institut für Sportwissenschaften.

Trebels, Andreas H. (1999). Spielen und Bewegen an Geräten: Eine Perspektive des Turnens in der Schule. In: Trebels, Andreas H. (Hg.) *Spielen und Bewegen an Geräten*. Frankfurt am Main: Afra-Verlag, S. 9-49.

Zahner, Lukas et.al. (2004). *Aktive Kindheit- gesund durchs Leben: Handbuch für Fachpersonen*. Münsingen: Fischer AG für Data und Print.

### **Internetquellen:**

*Am Gerät ist frei*. (Zugriff am 15.9.2013).

<http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen60.phpSpiel>

*Atomspiel*. (Zugriff am 13.9.2013).

<http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-kennenlernspiele.html>

*Atomspiel*. (Zugriff am 15.9.2013).

<http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Beitrag-Turnbank-Muster.pdf>

*Aufwärmen im Sportunterricht.* (Zugriff am 17.1.2014).

<http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/aufspu1.html>

*Bälle werfen.* (Zugriff am 11.11.2013).

<http://www.kikisweb.de/gruppen/ballsport/baellerwerfen.htm>

*Bedeutung des Sports.* (Zugriff am 5.2.2014).

[http://www.blsv.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/kirche\\_u\\_sport\\_Bedeutung\\_des\\_Sports.pdf](http://www.blsv.de/fileadmin/user_upload/pdf/kirche_u_sport_Bedeutung_des_Sports.pdf)

*Blanko-Beobachtungsbogen.* (Zugriff am 5.10.2013).

<http://pikas.dzlm.de/material-pik/ergiebige-leistungsfeststellung/haus-9-unterrichts-material/beobachtungsbogen/beobachtungsbogen.html#Blanko>

Bramböck, Maria (2006). *Spielerisch zum Gleichgewicht- Auswirkungen von Bewegungsspielen auf das Gleichgewicht am Beispiel von 7 - 8jährigen Schülern der Volksschule Wörgl.*

Diplomarbeit. (Zugriff am 11.11.2013).

<http://bond.ewz.ac.at/opacdata/0050037827.pdf>

Cédric, Bovey. *Spielerische Kräftigung.* (Zugriff am 14.11.2013).

[http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/07/Geräteturnen\\_Lektion-13\\_d.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/07/Geräteturnen_Lektion-13_d.pdf)

*Chef-Spiel.* (Zugriff am 3.11.2011).

<http://www.lehrerweb.at/materials/gs/bs/abenteuer/htm/aufwaermspiele.htm>

Gebken, Ulf (2003). *Gütekriterien des Sportunterrichts.* (Zugriff am 31.1.2014).

<http://www.sportpaedagogik-online.de/guetekriteriendessportunterrichts.html>

Graf, Christine (2003). Das CHILT-Projekt. In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54/2003, 9, S.242-246. (Zugriff am 15.1.2014).

[http://wp.chilt.de/wp-content/uploads/2008/11/chilt\\_projekt.pdf](http://wp.chilt.de/wp-content/uploads/2008/11/chilt_projekt.pdf)

*Internationale Begrüßungen.* (Zugriff am 13.9.2013).

<http://www.lehrerfreund.de/medien/paedagogik/kennlernspiele.pdf>

Jouck, Stefanie (2008). *Dordel-Koch-Test (DKT): Ein Test zur Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter.* Dissertation. Köln: Sporthochschule Köln, Institut für Sportwissenschaften. (Zugriff am 23.1.2014).

[http://esport.dshs-koeln.de/111/1/Dissertation\\_JouckDruck.pdf](http://esport.dshs-koeln.de/111/1/Dissertation_JouckDruck.pdf)

*Jäger und Hasen.* (Zugriff am 11.11.2013).

<http://www.kikisweb.de/gruppen/ballsport/jaegerundhasen.htm>

*Kastenhandball.* (Zugriff am 27.10.2013).

<http://www.die-schnelle-sportstunde.de/spi.htm#Ankervierzig>

*Krafttest.* (Zugriff am 17.11.2013).

<http://www.sportunterricht.ch/download/Krafttest.pdf>

*Lehr-/Lernmethoden.* (Zugriff am 31.1.2014).

<http://www.sportunterricht.de/lksport/lernmeth.html>

*Namenspantomime.* (Zugriff am 13.9.2013).

<http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-kennenlernspiele.html>

Obst, Frank (2009). *Motorische Entwicklung im Kindesalter- Erfordernis der Bewegung erkennen und handeln.* (Zugriff am 22.1.2014).

[http://www.haltungsbewegung.de/Data/Sites/4/media/Dokumente/Presse/Veranstaltungen-Termine/2009\\_RS\\_Waldenburg\\_09.pdf](http://www.haltungsbewegung.de/Data/Sites/4/media/Dokumente/Presse/Veranstaltungen-Termine/2009_RS_Waldenburg_09.pdf)

*Rachitis.* (Zugriff am 12.1.2014).

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Rachitis>

*Schulprofil: Volksschule Eugendorf.* (Zugriff am 3.2.2014).

[http://www.vs-eugendorf.salzburg.at/index.php?option=com\\_content&view=article&id=28&Itemid=131](http://www.vs-eugendorf.salzburg.at/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=131)

*Sport in der Nachmittagsbetreuung.* (Zugriff am 3.2.2014).

<http://www.schulsport-salzburg.at/sport-in-der-nachmittagsbetreuung/>

*Verteidigungsball.* (Zugriff am 31.12.2013).

<http://www.kikisweb.de/gruppen/ballsport/verteidigungsball.htm>

*Völkerball.* (Zugriff am 11.11.2013).

<http://www.kikisweb.de/spielundspass/spiele/gruppenspiele/voelkerball.htm>

*Völkerball verkehrt.* (Zugriff am 15.11.2013).

[http://www.spielwiki.org/wiki/Völkerball\\_verkehrt](http://www.spielwiki.org/wiki/Völkerball_verkehrt)

WHO (2007). *Die Herausforderung Adipositas und Strategien zu ihrer Bekämpfung in der Europäischen Region der WHO.* (Zugriff am 13.1.2014).

[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/98247/E89858G.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/98247/E89858G.pdf)

## Abbildungen:

Abbildung: Tätigkeiten der Kinder. (Zugriff am 22.1.2014).

[http://www.haltungsbewegung.de/Data/Sites/4/media/Dokumente/Presse/Veranstaltungen-Termine/2009\\_RS\\_Waldenburg\\_09.pdf](http://www.haltungsbewegung.de/Data/Sites/4/media/Dokumente/Presse/Veranstaltungen-Termine/2009_RS_Waldenburg_09.pdf)

Abbildung: Volksschule Eugendorf. (Zugriff am 3.2.2014).

[http://www.vs-eugendorf.salzburg.at/index.php?option=com\\_content&view=featured&Itemid=101](http://www.vs-eugendorf.salzburg.at/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=101)

Abbildung: Sporthalle Eugendorf. (Zugriff am 3.2.2014).

<http://www.fuchs-reiter.at/referenzen/sporthalle-eugendorf>

Abbildung: Rumpfbeuge. (Zugriff am 16.9.2013).

<http://www.sportunterricht.de/mft/mftue3.html>

Abbildung: Standweitsprung. (Zugriff am 16.9.2013).

[http://www.vtg.admin.ch/internet/vtg/de/tools/webarchiv/archiv\\_2007/fda\\_-\\_newsletter/newsletter\\_1\\_07/gleiche\\_fitness-beurteilung.html](http://www.vtg.admin.ch/internet/vtg/de/tools/webarchiv/archiv_2007/fda_-_newsletter/newsletter_1_07/gleiche_fitness-beurteilung.html)

Abbildung: Seitl. Hin-und Herspringen. (Zugriff am 17.9.2013).

[http://www.aok-kidsaktiv.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15&Itemid=18](http://www.aok-kidsaktiv.de/index.php?option=com_content&view=article&id=15&Itemid=18)

Abbildung: Rückwärts balancieren. (Zugriff am 16.9.2013).

[https://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Rundum-gutversichert/Gesundheit/Ratgeber/Kinder/KinderBewegung/Kinderturn-Test\\_.html](https://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Rundum-gutversichert/Gesundheit/Ratgeber/Kinder/KinderBewegung/Kinderturn-Test_.html)

Abbildung: Balancieren mit zwei Volleybällen. (Zugriff am 17.9.2013).

<http://www.fotosearch.com/creatas/latinas-clasicas/CRT461/>

Abbildung: 6-Minuten-Lauf. (Zugriff am 16.9.2013).

[http://de.123rf.com/photo\\_4963251\\_marathon-kid-race-line-art-kinder-laufen-zusammen-in-einem-rennen-nummerierten-abzeichen-tragen.html](http://de.123rf.com/photo_4963251_marathon-kid-race-line-art-kinder-laufen-zusammen-in-einem-rennen-nummerierten-abzeichen-tragen.html)

Abbildung: Ölta. (Zugriff am 17.1.2014).

<http://www.vereinsmeier.at/real/16618/img/turnen-2.jpg>

Abbildung: Übergewicht vs. Fernsehkonsum. Von: Zahner, Lukas et.al. (2004). *Aktive Kindheit- gesund durchs Leben: Handbuch für Fachpersonen*. Münsingen: Fischer AG für Data und Print, S.136.

## 12 Anhänge

### 12.1 Beobachtungsbögen

Die folgenden Beobachtungsbögen wurden teils von mir entworfen und teils von mir abgeändert. Sie dienen zur stichartigen Beobachtung einzelner Kinder in einer Stunde, oder zur Beobachtung der ganzen Klasse. Dabei wollte ich herausfinden, wie sich die Kinder in meinen Stunden verhalten und wie ihnen der Unterricht gefällt, oder nicht gefällt. Die Beobachtungen wurden jeweils von meinen beiden Betreuerinnen ausgefüllt. Mit ihren Informationen habe ich die Stundenbilder dann so angepasst, dass sie auch für andere Klassen geeignet sein müssten.

### Stundenbeobachtung: ganze Klasse

Kinder			
Mitmachen			
Aufmerksamkeit			
Motivation			
Verstehen der Aufgabe			
Freude			
Konzentriertheit			

Name	Klasse	Bemerkungen



# Blanko-Beobachtungsbogen

Klasse: \_\_\_\_\_ Zeitraum der Beobachtungen: \_\_\_\_\_

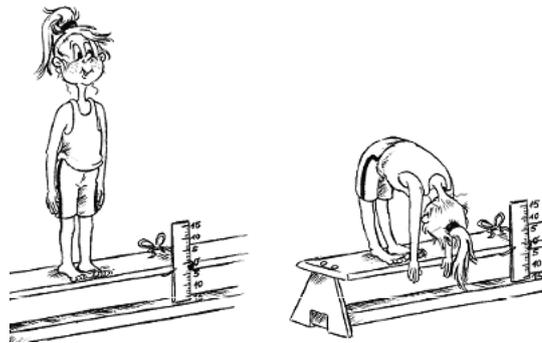
Name des Kindes											





### 12.3 Stationskarten für die motorischen Tests

## Rumpfbeuge



- Beine parallel und gestreckt
- Oberkörper so weit wie möglich nach unten beugen
- Max. Dehnposition mindestens **2 Sekunden** halten
- Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen
- **2 Versuche** (dazwischen Oberkörper kurz aufrichten)

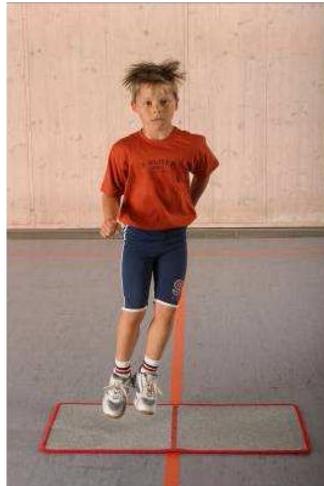
---

## Standweitsprung



- Absprung+ Landung erfolgen **beidbeinig**
- Landung: es darf nicht mit den Händen nach hinten gegriffen werden
- **2 Versuche**
- Messung: von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes (**cm!**)

## Seitliches Hin- und Herspringen



- Innerhalb von **15 Sekunden** so oft als möglich **beidbeinig** hin- und herzu-springen
- **5 Probesprünge**
- **2 Versuche** (dazwischen mindestens 1 Minute Pause)
- Nicht gezählt werden: Sprünge bei denen die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der beiden Seitenlinien übertritt sowie Sprünge, die nicht beidbeinig durchgeführt werden.

## Rückwärts balancieren



- Gezählt werden Schritte, bis es zum Bodenkontakt kommt

8 Schritte	8 Punkte
7 Schritte	7 Punkte
6 Schritte	6 Punkte
5 Schritte	5 Punkte
4 Schritte	4 Punkte
3 Schritte	3 Punkte
2 Schritte	2 Punkte
1 Schritt	1 Punkt

- **2 Versuche (pro Bank)**
- Gezählt wird ab dem zweiten Schritt
- Maximal 8 Schritte! → wenn Bank mit weniger Schritten bewältigt wird  
→ 8 Punkte

## Balancieren mit 2 Volleybällen in den Händen



- Mit 2 Volleybällen in den **ausgestreckten Händen** über eine Langbank balancieren
- In der Mitte der Bank eine **ganze Drehung**
- **1 Probeversuch (ohne Zeitmessung)**
- **1 Versuch (in Sekunden)**
- Zeitmessung: vom Anfang der Langbank (Fersen der Testperson schließen mit Bank ab) bis zum Ende der Langbank, wenn Person mit beiden Füßen dann am Boden steht
- Ungültige Versuche: wenn Person dazwischen auf den Boden steigt oder die Hände nicht immer ausgestreckt hält

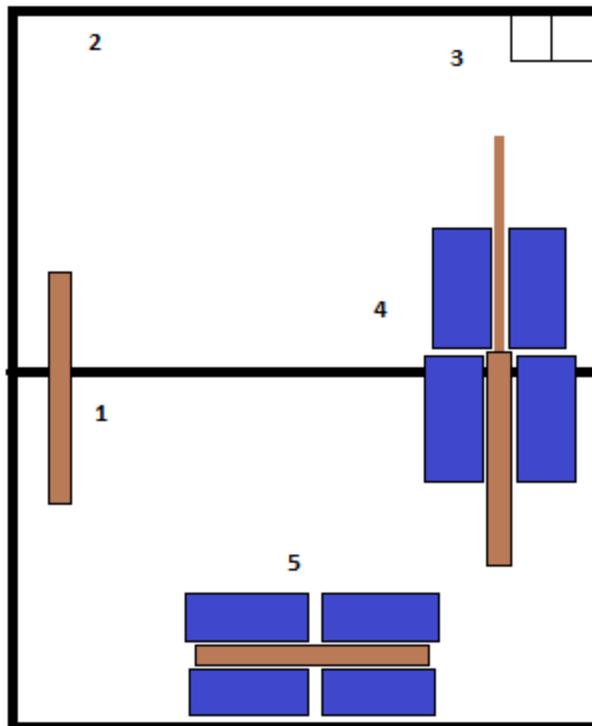
---

## 6-Minuten-Lauf



- So oft als möglich das Volleyballfeld umlaufen
- Gehen erlaubt
- Gemessen werden die Runden!! (1Runde=54m)
- Nach Stoppsignal muss jede Testperson stehen bleiben, wo sie gerade ist  
→ angefangene Runde wird dazugezählt!

## Stationsaufbau



**Station 1: Rumpfbeugen** (eine Langbank, ein Rollmeter)

**Station 2: Standweitsprung** (Linie innerhalb des Volleyballfeldes)

**Station 3: Seitliches Hin- und Herspringen** (zwei 50x50cm Kästchen mit Klebeband)

**Station 4: Rückwärts balancieren** (zwei Langbänke, vier dünne Matten)

**Station 5: Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen** (eine Langbank, vier dünne Matten)

## 12.4 Elternbrief

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

ich freue mich sehr Ihnen mitteilen zu können, dass ich die Sportstunden der Nachmittagsbetreuung übernehmen werde. Ich bin Sportstudentin der Universität Salzburg und werde aus den gewonnenen Erfahrungen und mithilfe der Stundenbilder, die ich vorbereitet habe, meine Diplomarbeit verfassen.

An zwei Tagen (Dienstag und Mittwoch VS Eugendorf) wird ein zusätzliches sportliches Programm von mir angeboten. Schulsport ist ein wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. Er leistet einen unverzichtbaren Beitrag für die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung Ihrer Kinder. Die zentralen Aufgaben von Sport in der Nachmittagsbetreuung sind vielfältiges Sporttreiben, die damit verbundenen körperlichen Erfahrungen und der bedeutende Ausgleich zum Lernalltag. Um diese Ziele erreichen zu können, müssen die Begleitumstände stimmen, daher bitten wir Sie um Ihre Unterstützung.

### **Sportkleidung und Sportschuhe:**

Die Kinder sollen zweckmäßig gekleidet sein, d.h. mit Sporthose, T-Shirt und eventuell Sportschuhen. Ausreichend sind schulsportgerechte Mehrzweckschuhe, die jedoch nicht als Straßenschuhe getragen werden dürfen, sondern ausschließlich für den Sportunterricht gedacht sind. Die Sportkleidung könnte eventuell auch im Raum der Nachmittagsbetreuung hinterlegt werden.

**Hygiene:** Es ist selbstverständlich, dass sich die Kinder aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen zum Sportunterricht umkleiden und danach, nach entsprechender Körperpflege, wieder umziehen. Tipp: Geben Sie Ihrem Kind einen Waschlappen mit.

### **Entschuldigungen:**

Es ist sehr wichtig, dass die Kinder regelmäßig an der Sportstunde teilnehmen, um die Gesundheit zu fördern und Fortschritte erzielen zu können.

- Ist ein Schüler/ eine Schülerin krank bzw. verhindert, muss er/sie von den Eltern abgemeldet werden.
- Die Kinder können nicht während der Sportstunde abgeholt werden.

Ich danke für Ihre Kooperation und Unterstützung!

Karin Hofbauer

# JAHRESPLANUNG

Unterrichtsfach: BSP (Nachmittagsbetreuung)

Klasse: VS (1.-4. Klasse)

Schuljahr: 2013/14

Schüleranzahl: 15-20

Lehrerin: Karin Hofbauer

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenzbereich	Lernkontrolle
<b>Okt.</b> <b>(10)</b>	Turnen	Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	Sch. geben beim Eingangstest ihr Bestes.	Sozialkompetenz	Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl) Lehrerbeobachtung
		Sch. können faires und unfaires Handeln unterscheiden	Sch. können sich auf den Geräten sicher verhalten (nur eine Person turnt, die anderen S/S gehen aus der Gefahrenzone)		Fachkompetenz
		Sch. können Geräte auf- und abbauen	Sch. wissen, wie man verschiedenste Geräte (Kasten, Reck, Seile usw.) auf- und abbaut. Sie kennen den Aspekt der Sicherheit.	Methodenkompetenz	
		Sch. können Körperbewusstsein entwickeln	Sch. entdecken die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers an unterschiedlichen Geräten (sich strecken, beugen usw.)		Fachkompetenz
	Sch. können die Wichtigkeit des Aufwärmens verstehen.	Sch. wissen warum der Aspekt des Aufwärmens im Turnen von großer Bedeutung ist.			
	Grundlagen	Motorische Grundlagen			

<b>Nov.</b> <b>(8)</b>	Turnen	Sch. können sich gegenseitig helfen und sichern  Sch. können ihr Gleichgewicht halten  Sch. können ihre Kraft gezielt einsetzen	Sch. können sich gegenseitig Hilfe geben und einander helfen Übungen sicher auszuführen  Sch. können ihren Körper auf und mit Geräten im Gleichgewicht halten  Sch. verbessern ihre Haltung und lernen ihre Kraft bei speziellen Übungen gezielt einzusetzen (Bsp. Rumpfstabilität beim Häschensprung)	Sozialkompetenz  Methodenkompetenz  Methodenkompetenz	Lehrer- Schüler Gespräch; Lehrerbeobachtung; Schülerbefragung  Gleichgewichtsstationen  Kraftzirkel
	Grundlagen	Gleichgewicht; Motorische Grundlagen; Kraft (Rumpfmuskulatur)			
<b>Dez.</b> <b>(6)</b>	Turnen	Sch. können Turnelemente am Boden ausführen  Sch. können verschiedene Ballspiele spielen  Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	Sch. beherrschen eine Rolle vorwärts und ein Rad (Elemente aus dem Turn 10-Programm am Boden)  Sch. können Bälle fangen und werfen  Sch. geben beim Ausgangstest ihr Bestes.	Fachkompetenz  Fachkompetenz	Sch. bewerten sich selbst (Lehrer beobachtet)  Lehrerbeobachtung  Ausgangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)
	Grundlagen	Motorische Grundlagen			
<b>Jänner</b>	Turnen	Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.  Sch. können ihre Stützkraft anwenden	Sch. geben beim Ausgangstest ihr Bestes.  Sch. können ihren Körper an verschiedenen Geräten stützen	Fachkompetenz	Ausgangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)  Kreisbetrieb

<b>(8)</b>		Sch. können die Grundlagen von verschiedenen Ständen	(Bsp. Reckstütz) Sch. wissen, wie man einen Handstand oder einen Kopfstand macht (mit und ohne Hilfe; siehe Elemente aus dem Turn10-Katalog)	Fachkompetenz	Stationenbetrieb
		Sch. können sich gegenseitig sichern	Sch. können sich bei Hand- und Kopfständen gegenseitig sichern	Sozialkompetenz	Stationenbetrieb, Lehrerbeobachtung
		Sch. können vielfältige Aufgaben zum Klettern, Schwingen und Schaukeln sicher durchführen	Sch können Gefahrenquellen einschätzen. Sch. können ihre Leistungsfähigkeit einschätzen	Methodenkompetenz	Stationenbetrieb, Lehrerbeobachtung
	Grundlagen	Stützkraft (Arme); Kraft (Rumpfstabilität); koordinative Fähigkeiten			
<b>Feb.</b> <b>(6)</b>	Turnen	Sch. können vielfältige Aufgaben zum Klettern, Schwingen und Schaukeln sicher durchführen	Sch können Gefahrenquellen einschätzen. Sch. können ihre Leistungsfähigkeit einschätzen	Methodenkompetenz	Stationenbetrieb
		Sch. können ihre bisher gelernten Fähigkeiten in Spielen wiedergeben	Sch. können Ballspiele verstehen und spielen.	Selbstkompetenz	Lehrerbeobachtung; Lehrer-Schüler-Gespräch
		Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	Sch. geben beim Eingangstest ihr Bestes.	Methodenkompetenz	Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)
	Grundlagen	Koordinative Fähigkeiten; motorische Grundlagen			
		Sch. können können faires und unfaires Verhalten erkennen	Können das eigene Verhalten als fair/unfair einstufen	Sozialkompetenz	Lehrer- Schüler Gespräch; Lehrerbeobachtung; Schülerbefragung

<b>März.</b> <b>(8)</b>	Turnen	Sch. können beidbeinig abspringen	Sch. können beidbeiniges Abspringen am Minitrampolin und am Sprungbrett zielgerichtet anwenden (mit und ohne Anlauf)	Fachkompetenz	Staffel (beidbeinige Absprünge am Boden)
<b>April</b> <b>(7)</b>	Turnen	Sch. können verschiedene Sprünge anwenden	Sch. können am Boden und am Kasten unterschiedliche Sprünge ausführen (Elemente laut Turn10-Katalog; Bsp. Hocksprung, Streck sprung usw.)	Fachkompetenz	Lehrerbeobachtung; kleiner Wettkampf am Boden und am Kasten mit den erlernten Sprungelementen des Turn10-Programms
	Grundlagen	Koordinative Fähigkeiten			
<b>Mai</b> <b>(8)</b>	Turnen	Sch. können Hindernisse überwinden	Sch. können sportl. Handlungen sicher durchführen: Gerätelandschaften, Hindernisbahnen, Kletterparcours	Methodenkompetenz	Gerätebahn
		Sch. können klettern	Sch. können an verschiedenen Geräten hochklettern (Bsp. Sprossenwand, Seil)	Methodenkompetenz	Klettergarten (mit Seile, Ringe, Taue, Sprossenwand etc.)
		Sch. können sich gegenseitig helfen und sichern	Sch. können sich gegenseitig Hilfe geben und einander helfen Übungen sicher auszuführen	Sozialkompetenz	Lehrerbeobachtung
	Grundlagen	Kraft; Geschicklichkeit			

<b>Juni</b> <b>(7)</b>	Turnen	Sch. können über Geräte balancieren und eine Zusatzaufgabe erledigen	Sch. können über den Balken und die Langbank balancieren und dabei verschiedene Übungen ausführen (Bsp. Bälle fangen und werfen; mit einem geschlossenen Auge balancieren usw.)	Methodenkompetenz	Koordinations- und Gleichgewichtsstationen  Ausgangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)
	Grundlagen	Koordination; Gleichgewicht			
<b>Juli</b> <b>(4)</b>	Turnen	Sch. können an unterschiedlichen Geräten turnen	Sch. beherrschen Übungen des Turn10-Programms und können diese an Boden, Balken, Reck und Kasten ausführen	Fachkompetenz	Kleiner Turn10-Wettkampf mit Bewertung der Lehrperson

## Monatsplanung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Oktober	1-2 Einheit	Sch. können die Wichtigkeit des Aufwärmens verstehen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung meinerseits; Vorstellung der Inhalte für das Semester</li> <li>- Kennenlernspiele                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Internationale Begrüßung</li> <li>b) Namenspantomime</li> <li>c) Atomspiel</li> </ul> </li> </ul>	Lehrer- Schüler Gespräch
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Aufwärmspiele mit Einbeziehung von verschiedenen Geräten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Feuer, Wasser, Luft (mit aufgebauten Geräten)</li> <li>b) Atomspiel (Zahl und Gerät wird genannt)</li> <li>c) „Am Gerät ist frei“</li> </ul> </li> <li>- Dehnen</li> </ul>	Lehrer- Schüler Gespräch
	3-4 Einheit	Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeines Aufwärmen im Kreis</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)</li> </ul>	Eingangstest
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeines Aufwärmen im Kreis</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)</li> </ul>	Eingangstest
	5-10 Einheit	Sch. können Körperbewusstsein entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Krebsfangen“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Übungen am Boden                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen mit einzelnen Körperpartien (Arme, Beine etc.)</li> <li>b) Übungen mit dem ganzen Körper</li> <li>c) Muskuläre Spannung und Entspannung</li> <li>d) Körperhaltungen in unterschiedlichen Lagen (in Ruhe und Bewegung)</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „McDonalds Spiel“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Übungen an Langbänken                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Langbänke auf unterschiedliche Arten überqueren</li> <li>b) Kräftigende Übungen (für Arme)</li> <li>c) Koordinationsübungen an den Langbänken</li> </ul> </li> </ul>	Staffel

			d) Kleine Langbankstaffel am Ende	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Kettenfangen“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Übungen am Reck <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Hängen und Baumeln am Hochreck</li> <li>b) Körperspannungsübungen</li> <li>c) Richtiger Abgang vom Reck</li> <li>d) Sprung in den Stütz</li> <li>e) Abrollen</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Drei Freunde“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Übungen auf wackeligem Untergrund <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen mit und ohne Hilfe eines Mitschülers/einer Mitschülerin</li> <li>b) Mit verbundenen Augen (mit Hilfe eines Mitschülers/einer Mitschülerin!)</li> <li>c) Unterschiedliche Untergründe (Matten, Wackelbrücken etc.)</li> <li>d) Paar-Parcours</li> </ul> </li> </ul>	Parcours zu zweit bewältigen
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Kastenball“</li> <li>- Allgemeines Aufwärmen im Kreis</li> <li>- Übungen am und mit dem Kasten <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Konditionsschulung</li> <li>b) Kräftigungsschulung</li> <li>c) Üben am Kasten (Aufknien, Aufhocken)</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Kastenhandball“</li> <li>- Allgemeines Aufwärmen im Kreis</li> <li>- Übungen am und mit dem Kasten <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Wiederholung und Verfestigung der Übungen in der Stunde zuvor (Aufknien, Aufhocken)</li> <li>b) Erlernen einer Stützhockwende</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
	11	Sch. können sich gegenseitig helfen und sichern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Chef-Spiel“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Sch. lernen, wie man sich gegenseitig an verschiedenen Geräten sichert und hilft</li> </ul>	Lehrer- Schüler Gespräch; Lehrerbeobachtung; Schülerbefragung

Nov.			<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Gerätelandschaft mit Matten, Seilen, Sprossenwand, Reck, Kasten (Übungen werden an jedem Gerät zu dritt ausgeführt, danach Wechsel zum nächsten Gerät)</li> <li>b) Sichern am Reck (Sprung in den Stütz, Abrollen)</li> <li>c) Sichern am Kasten (Aufknien)</li> <li>d) Sichern auf umgedrehter Langbank (Balancieren)</li> </ul>	
Nov.	12-14	Sch. können ihr Gleichgewicht halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: Versteinern (-auf einem Bein)</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Statisches Gleichgewicht <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen auf einem Seil am Boden (oder Linien am Boden) (Einbeinstand, Standwaage, Ballenstand...)</li> <li>b) Übungen auf der Langbank (Einbeinstand, Standwaage, Ballenstand...)</li> <li>c) Übungen auf der Reckstange am Boden (Einbeinstand, Standwaage, Ballenstand...)</li> </ul> </li> <li>- Dynamisches Gleichgewicht <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen auf einem Seil am Boden (oder Linien am Boden) (vorwärts drüber balancieren; rückwärts drüber balancieren; ½ Drehung/ ganze Drehung versuchen- auf einem Bein)</li> <li>b) Übungen auf der Langbank (vorwärts drüber balancieren; rückwärts drüber balancieren; ½ Drehung/ ganze Drehung versuchen- auf einem Bein)</li> <li>c) Übungen auf der Reckstange am Boden (vorwärts drüber balancieren; rückwärts drüber balancieren; ½ Drehung/ ganze Drehung versuchen- auf einem Bein)</li> </ul> </li> </ul>	Gleichgewichtsstationen
		Sch. können kleine Spiele spielen	<p>Kleine Spiele (auf Wunsch der Kinder):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: mit dem Ball</li> <li>- Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Kegelfußball</li> <li>b) Jäger und Hasen</li> <li>c) Bälle werfen</li> </ul> </li> <li>- Dehnen im Langsitz</li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: Schiffe beladen</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Übungen auf schiefen Ebenen</li> </ul>	Teppichfliesenrutschen von schräger Langbank/ Koordinationsübungen

		<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Übungen auf Langbank eingehängt in Sprossenwand (vorwärts und rückwärts gehen- mit und ohne Sicherung; auf allen Vieren gehen; Häschenhüpfer)</li> <li>b) Übungen auf Langbank eingehängt in Ring (vorwärts und rückwärts gehen- mit und ohne Sicherung; auf allen Vieren gehen; Häschenhüpfer)</li> <li>c) Auf umgedrehten Teppichfliesen von Langbank herunterrutschen (wie mein Skispringen)- mit Hilfe von 2 Mitschülern</li> </ul> <p>- Abschlusspiel: Krokodilkampf</p>	
15	Sch. beherrschen kleine Laufspiele und Spiele mit Bällen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: Hexenspiel</li> <li>- Aufwärmen mit dem Ball</li> <li>- Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Gymnastikball treffen</li> <li>b) Völkerball verkehrt</li> <li>c) Kleine Staffeln mit Bällen</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung
16-18	Sch. können ihre Kraft gezielt einsetzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: „Sanitätäterspiel“</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Kraftzirkel mit verschiedenen Geräten und Stationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Flussüberquerung</li> <li>b) Wasserfall</li> <li>c) Rollender Baumstamm</li> <li>d) Fangenspielen auf dicker Matte</li> <li>e) Situps zu zweit (mit Übergabe von Ball)</li> </ul> </li> <li>- Ausklang: Krebsgang (Vierfüßler rücklings) mit unterschiedlichen Verabschiedungen</li> </ul>	Kraftzirkel
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: Mattenball</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Geräteparcours (Geräte auf unterschiedliche Weise bewältigen- ein Kind turnt hinter dem anderen)</li> <li>- Abschluss: kleine Staffeln mit Kraftübungen (Bsp. Parcours nur auf einem Bein hüpfend bewältigen; Schubkarrenrennen durch den Parcours etc.)</li> </ul>	Geräteparcours Staffelwettkämpfe
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: mit Springschnüren und Seilen (gemeinsame Übungen)</li> <li>- Dehnen</li> </ul>	Krafttest

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krafttest mit unterschiedlichen Stationen (Schüler sind in 2er-Teams und bewerten sich jeweils selbst mithilfe eines Punktesystems)</li> <li>- Abschluss: Merkball</li> </ul>	
--	--	--	--	--

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Dezember	19-21	Sch. können Turnelemente am Boden ausführen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel: Schleifenfangen</li> <li>- Aufwärmen: auf Rollmatte (Häschenhüpfer; Gehen wie ein Bär- auf allen Vieren; Laufen wie Ameisen- von einem Ende der Breite der Matte, zum anderen; Stolzieren auf den Ballen etc.)</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Vorübungen zur Rolle vorwärts               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Klein wie ein Paket machen und hin und her schaukeln</li> <li>b) Klein wie ein Paket machen und hin und her schaukeln und versuchen auf die Füße zu kommen (notfalls ein Bein gestreckt lassen)</li> <li>c) Kerze machen, mit rundem Rücken nach vorne rollen, ein Paket machen und aufstehen</li> <li>d) Auf Langbank knien, Kopf weit zur Bank bringen und über den Hinterkopf und Rücken in den Sitz rollen+ aufstehen</li> <li>e) Rolle von schiefer Ebene (Sprungbrett)</li> </ul> </li> </ul>	<p>Lehrerbeobachtung</p> <p>SchülerInnen bewerten ihre Rollen selbst und helfen sich gegenseitig</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Inselspiel</li> <li>- Aufwärmübungen mit den im Turnsaal verteilten Matten: die Matten mit unterschiedlichen Körperteilen berühren</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Vorübungen zum Rad               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Drehhocke über Bänke mit beidbeinigem Absprung</li> <li>b) Stütze mit den Händen auf der Bank, darüber springen und auf einem Bein landen (in der angefangenen Drehrichtung weiterdrehen)</li> <li>c) Gleiche Übung wie b) nur auf einem Bein abspringen</li> <li>d) Bänke in gewissem Abstand aufstellen, Kinder „übereiteln“ die Bänke (Angaben dazu: „Drücke dich ganz fest und ganz weit von der Bank weg. Grätsche die Beine soweit du kannst.“)</li> </ul> </li> <li>- Abschlussspiel: Kegelhandball</li> </ul>	Lehrerbeobachtung
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Farbenspiel mit Matten, Langbänken und Linien</li> <li>- Dehnen</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorübungen zum Rad <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Kinder machen Räder über Bänke</li> <li>b) Kinder machen Räder über Matten</li> <li>c) Kinder machen Rad über Zauberschnur</li> <li>d) Rad machen und dabei versuchen ein von zwei Helfern hoch gehaltenes Toilettenpapier zu zerreißen (der ganze Körper streckt sich dabei)</li> <li>e) Kinder versuchen Rad entlang einer Linie</li> <li>f) Kinder versuchen Rad ganz alleine</li> </ul> </li> </ul>	der selbst (und die der anderen)
	22-24	Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Pantomimeversteinern</li> <li>- Ausgangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)</li> </ul>	Ausgangstest
		Sch. können verschiedene Ballspiele spielen	<p>Weihnachtsstunde: Ballspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Drei macht frei</li> <li>- Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Cowboy und Leitpferd</li> <li>b) Piratenspiel</li> <li>c) Von Stein zu Stein</li> </ul> </li> <li>- Dehnen im Sitzen</li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<p>Weihnachtsstunde: Ballspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: mit Langbänken und Reifen (im Slalom durch die Bänke, über die Bänke springen, sich über die Bänke ziehen etc.; durch die Reifen laufen, beidbeinig durch die Reifen springen etc.)</li> <li>- Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Gatter auf</li> <li>b) Virusball</li> <li>c) Transportstaffel</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
	25	Sch. können ihre bisherige Leistung optimal abrufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Kettenfangen</li> <li>- Ausgangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl) mit all den SchülerInnen, die den Test noch nicht durchgeführt haben</li> <li>- Spiel für all die Kinder, die den Test bereits durchgeführt haben: Sanitärball</li> </ul>	Ausgangstest

Jänner	26-27	Sch. können ihre Stützkraft anwenden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Sanitätenspiel</li> <li>- Turnen am Reck und am Barren: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Im Stand federn</li> <li>b) Sprung in den Stütz+ Niedersprung</li> <li>c) Sprung in den Stütz+ abrollen</li> <li>d) Von einer Seite zur anderen im Stütz hangeln</li> <li>e) Rückschwünge</li> <li>f) Durchschwingen (beim Barren) im Querverhalten</li> <li>g) Unterschwünge</li> </ul> </li> <li>- Dehnen im Kreis</li> </ul>	Kreisbetrieb
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Versteinern mit Bocksprüngen</li> <li>- Turnen an Kästen: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Stützsprünge (Federn) am Kasten</li> <li>b) Stützsprünge (Federn) am Kasten+ aufknien</li> <li>c) Stützsprünge (Federn) am Kasten+ aufhocken</li> <li>d) Aufhocken aus dem Anlauf</li> <li>e) Aufhocken aus dem Anlauf mit einer Vierteldrehung</li> <li>f) Hockwende am Kasten</li> </ul> </li> <li>- Turnen mit Ringen: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sprung in den Stütz und halten</li> <li>b) Sprung in den Stütz und etwas schwingen</li> <li>c) Sprung in den Stütz und Ball des Partners mit dem Fußrist zurückspielen</li> <li>d) Schwingen im Langhang</li> <li>e) Schwingen im Langhang und Ball des Partners mit dem Fuß zurückspielen</li> </ul> </li> <li>- Abschlusspiel: Komm mit, lauf weg</li> </ul>	Kreisbetrieb
	28-29	<p>Sch. können die Grundlagen von verschiedenen Ständen</p> <p>Sch. können sich gegenseitig sichern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: auf der Rollmatte (beidbeinige Sprünge, Häschenhüpfer, Schubkarrenfahren etc.)</li> <li>- Erklären, wie man sichert</li> <li>- Stationen: je 2 gleiche Stationen für die 3 Übungen <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Stütz auf den Händen vorlings mit angehockten Beinen</li> <li>b) Füße an der Wand hochbewegen, Bauch schaut zur Wand (mit Sicherung)</li> <li>c) Aufschwingen in den Handstand an der Wand (mit Sicherung)</li> </ul> </li> <li>- Abschlusspiel: Tauziehen</li> </ul>	Stationenbetrieb

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Verteidigungsball</li> <li>- Stationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Stütz auf den Händen vorlings mit angehockten Beinen</li> <li>b) Füße an der Wand hochbewegen, Bauch schaut zur Wand (mit Sicherung)</li> <li>c) Aufschwingen in den Handstand an der Wand (mit Sicherung)</li> <li>d) Aufschwingen in den Handstand (mit Sicherung)</li> <li>e) Kopfstand (mit Sicherung)</li> </ul> </li> <li>- Abschluss: Dehnen</li> </ul>	Stationenbetrieb
30-32	Sch. können vielfältige Aufgaben zum Klettern, Schwingen und Schaukeln sicher durchführen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: im Kreis (Arme kreisen, Beine kreisen, Liegestützposition halten, Situps etc.)</li> <li>- Dehnen</li> <li>- Dschungelspiel</li> <li>- Abschluss: Linienfangen</li> </ul>	Lehrerbeobachtung	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Piratenfangen</li> <li>- Übungen an Seilen und Ringen <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Von einer Seite auf die andere auf verschiedenste Arten schwingen</li> <li>b) Von einer Seite auf die andere auf verschiedenste Arten schwingen und dabei mit den Füßen Bälle in einen Reifen transportieren</li> <li>c) An den Seilen schaukeln</li> <li>d) Zielschwingen in einen Reifen</li> <li>e) An den Seilen hochklettern</li> <li>f) An den Ringen eine Rolle durchmachen (und wieder zurück, wenn möglich)</li> </ul> </li> <li>- Abschluss: Dehnen im Langsitz und dabei stille Post spielen</li> </ul>		Kreisbetrieb		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Feuer, Wasser, Luft (an Geräten)</li> <li>- Klettern an den Stangen, an der Sprossenwand und an der Leiter: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) So hoch wie möglich klettern</li> <li>b) Schleifen einsammeln während dem Klettern</li> <li>c) Von einer Sprossenwandseite auf die andere klettern</li> <li>d) Über eine Sprossenwand klettern</li> <li>e) Von einer Stange zur anderen klettern</li> <li>f) Von einer Seite der Leiter auf die andere klettern</li> </ul> </li> <li>- Abschluss: Virusball</li> </ul>		Kreisbetrieb		

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Februar	33-34	Sch. können ihre bisher gelernten Fähigkeiten in Spielen wiedergeben	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: im Kreis (Armkreisen, Beinkreisen, kleine Kraftübungen etc.)</li> <li>- Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Hasen mögen Karotten</li> <li>b) Rennball</li> <li>c) Schlossball</li> </ul> </li> </ul>	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmen: Versteinern</li> <li>- Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Alle meine Entlein kommt nach Haus</li> <li>b) Kegelfußball</li> <li>c) Kleine Abschlussstaffel mit Kegel und Bällen</li> </ul> </li> <li>- Abschluss: Zusammensitzen im Kreis und Besprechung, was im Semester gemacht wurde und Reflexion aus Schüler- und aus Betreuerinnensicht</li> </ul>	Lehrerbeobachtung  Lehrer-Schüler-Gespräch

# STUNDENPLANUNG (Muster)

Planung durchgeführt von:

<b>1</b>	<b>Basisinformationen zum Unterricht</b>
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

<b>Thema der Einheit</b>
<b>Kleine Aufwärmspiele mit Einbeziehung von verschiedenen Geräten</b>

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
Deskriptoren					
<b>Die Schülerinnen sollten nach dieser Einheit in der Lage sein sich auf und über verschiedene Geräte bewegen zu können. Des Weiteren sollten ihnen die Namen der einzelnen benutzten Geräte bekannt sein.</b>					

<b>2</b>	<b>Planung der Einheit</b>
----------	----------------------------

<b>A</b>	<b>Einstieg - Aufwärmen</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
7 Min	1) Vorstellen des heutigen Themas der Stunde und aufmerksam machen, dass bei den verschiedenen Geräten Vorsicht zu geben ist. 2) Aufwärmspiel: <i>Wer fürchtet sich vorm weißen Hai</i>	

<b>B</b>	<b>Hauptteil</b>	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Kindern erklären wie man am besten die Geräte vom Geräteraum holt und sie danach wieder sicher verstaut                ➔ Aufbauen einer kleinen Gerätelandschaft in der ganzen Halle</li> <li>• <i>Feuer, Wasser, Luft</i> (mit den aufgebauten Geräten)                Alle Kinder bewegen sich im Raum (versch. Bewegungsaufgaben werden vorgegeben). Auf ein Signal müssen sie entweder auf ein Gerät</li> </ul>	4 Langbänke, 15 Reifen, 15 Seile, 10 Matten CD-Player+ Musik

10 Min	steigen („Wasser“), sich auf den Boden legen („Feuer“), oder auf die Sprossenwand klettern („Luft“). Derjenige Teilnehmer, welcher zuletzt die Aufgabe erfüllt, scheidet aus. Das ganze Spiel wird von Musik begleitet- stoppt die Musik, so folgt ein Signal („Feuer“, „Wasser“, oder „Luft“)	Spiel 1
10 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Atomspiel</i> Alle Kinder bewegen sich im Raum (versch. Bewegungsaufgaben werden vorgegeben). Auf ein Signal wird eine Zahl genannt und jeweils so viele Kinder müssen sich zusammenfinden und auf das Gerät steigen, das zusätzlich noch genannt wird. Diejenigen, die übrig bleiben, müssen eine kleine Zusatzaufgabe erfüllen.</li> </ul>	Spiel 2
15 Min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Am Gerät ist frei</i> Zwei Mitspieler werden zum Fänger und erhalten ein Band zur Markierung. Die Mitspieler bewegen sich nun im Raum – die Geräte dürfen jedoch nicht berührt werden – und der Fänger versucht, so viele SchülerInnen als möglich abzuschlagen → diese/r ist dann „versteinert“ und kann nur durch durchkrabbeln der anderen Schüler befreit werden. Bei einem vereinbarten Zeichen muss jeder Mitspieler versuchen, auf ein Gerät zu steigen, zu klettern oder zu springen, jedoch darf sich auf jedem Gerät nur ein Schüler befinden. Wer nicht zeitgerecht auf einem Gerät ist, wird zum nächsten Fänger.</li> </ul>	

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
3 Min	Ein Kreis wird gebildet. Es wird noch einmal wiederholt, was in dieser Stunde gemacht wurde (gemeinsam mit den SchülerInnen). Anschließend wird ein Ausblick auf den Eingangstest nächste Woche gegeben.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

<p>Spiel 1: <i>Atomspiel</i>. Von: <a href="http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Beitrag-Turnbank-Muster.pdf">http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Beitrag-Turnbank-Muster.pdf</a> (Zugriff am 15.9.2013).</p> <p>Spiel 2: (wurde zusätzlich von mir noch abgewandelt) <i>Am Gerät ist frei</i>. Von: <a href="http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen60.phpSpiel">http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen60.phpSpiel</a> (Zugriff am 15.9.2013).</p>
---

**Alle weiteren Stundenplanungen befinden sich auf der Onlineversion im Anhang (CD)!!**