

Diplomarbeit
zur Erlangung des Magistergrades

***Polysportive Konzepte in der
Nachmittagsbetreuung (Ball sport)***

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

eingereicht von:

Isabella Grössinger

Gutachter:

Ao.Univ. Prof. Mag. phil. Dr. phil. Stadler Rudolf



Salzburg, im März 2014

Eidesstaatliche 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 in keiner gleichen Form in einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Isabella Grössinger

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich all jenen Personen danken, die durch ihre fachliche und persönliche Unterstützung zum Gelingen meiner Diplomarbeit beigetragen haben. Ein besonderer Dank geht dabei an Herrn Ao. Univ. Prof. Mag. phil. Dr. phil. Stadler Rudolf, der mich während meiner Arbeit tatkräftig unterstützt hat.

Mein besonderer Dank gilt meiner Familie, insbesondere meinen Eltern, die mir mein Studium ermöglicht und mich in meinen Entscheidungen unterstützt haben. Ihnen ist als Dank und Anerkennung meine Diplomarbeit gewidmet.

Zuletzt möchte ich noch all meinen Freunden und Freundinnen der Sportuniversität Salzburg einen großen Dank für die schöne und lustige Studienzeit aussprechen.

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	7
1.1	ZIELE DER ARBEIT.....	9
1.2	AUFBAU DER ARBEIT.....	9
3	PROBLEM UND AUFGABENSTELLUNG	10
3.1	DIE MOTORISCHE ENTWICKLUNG VOM 7. – 11. LEBENSJAHR	11
3.1.1	KÖRPERLICHE ENTWICKLUNGEN	11
3.1.2	ENTWICKLUNGSAUFGABEN	13
3.2	DIE ENTWICKLUNG DES SPIELENS BEI KINDERN	14
3.3	DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG, SPIEL UND SPORT FÜR KINDER	17
3.4	URSACHEN FÜR DEN BEWEGUNGSMANGEL	19
3.4.1	LEBENSFELD: VERÄNDERTE LEBENS- UND WOHNÄRÄUME	20
3.4.2	TECHNOKRATISCHE LEBENSWELT: NEUE MEDIEN.....	21
3.4.3	SOZIOKULTURELLE VERÄNDERUNGEN: VERÄNDERTE FAMILIEN UND FREIZEITSTRUKTUR	22
3.5	DIE NEGATIVE AUSWIRKUNG VON BEWEGUNGSMANGEL AUF DEN KÖRPER.....	23
3.5.1	BEWEGUNGSMANGEL	24
3.5.2	FOLGEN VON ÜBERGEWICHT.....	26
4	ZIELE UND INHALTE	28
4.1	SINN UND BEDEUTUNG DES SPIELENS	28
4.2	SPIELE LEHREN UND LERNEN – TAKTIK-SPIELKONZEPT	32
5	BALLSPORTKONZEPT.....	35
5.1.1	DIE BALLSCHULE- VOM ALLROUNDER ZUM SPÄTEREN KÖNNER	35
6	BEST-PRACTISE-BEISPIEL (BALLSPORT).....	43
6.1	PROJEKT SPORT IN DER SCHULISCHEN NACHMITTAGSBETREUUNG – BEST PRACTISE BALLSPORT	45
6.1.1	PROJEKTBESCHREIBUNG SPORT IN DER NACHMITTAGSBETREUUNG.....	45
6.1.2	BEST- PRACTISE- BALLSPORTPROJEKT	46
6.2	PROJEKTBESCHREIBUNG.....	48
6.3	KOMPETENZEN UND KOMPETENZERWARTUNGEN	49
6.3.1	BEST- PRATICE- BEISPIEL VS SCHALLMOSS	52
7	PROJEKTEVALUATION.....	54
7.1	TAGEBUCHAUFZEICHNUNG	55

7.1.1	KURZE BESCHREIBUNG DER METHODE	55
7.1.2	VORGANGSWEISE.....	55
7.1.3	ERGEBNIS	56
7.2	SPORTMOTORISCHE TESTS.....	59
7.2.1	TESTBESCHREIBUNG	59
7.2.2	GÜTEKRITERIEN	59
7.3	TESTDURCHFÜHRUNG	61
7.4	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN TESTSTATIONEN	62
7.4.1	RUMPFBEUGE	62
7.4.2	STANDWEITSPRUNG	63
7.4.3	SEITLICHES HIN- UND HERSPRINGEN	64
7.4.4	RÜCKWÄRTS BALANCIEREN	65
7.4.5	BALANCIEREN MIT ZWEI VOLLEYBÄLLEN IN DER HAND	66
7.4.6	ZIELWERFEN	67
7.4.7	SECHS-MINUTEN-AUSDAUERLAUF	68
7.5	AUSWERTUNG DER SPORTMOTORISCHEN TESTS.....	69
7.5.1	SPORTMOTORISCHER TEST: RUMPFBEUGE	70
7.5.2	SPORTMOTORISCHER TEST: STANDWEITSPRUNG	71
7.5.3	SPORTMOTORISCHER TEST: HIN UND HER	73
7.5.4	SPORTMOTORISCHER TEST: BALANCIEREN RÜCKWÄRTS	74
7.5.5	SPORTMOTORISCHER TEST: ZIELWERFEN	75
7.5.6	SPORTMOTORISCHER TEST: 6MIN- AUSDAUERLAUF.....	76
7.6	SCHLUSSFOLGERUNG DER TESTERGEBNISSE	77
8	EMPFEHLUNGEN FÜR DAS PROJEKT	79
8.1.1	KOMMUNIKATION ZWISCHEN DER SCHULLEITUNG UND DER NACHMITTAGSBETREUUNG	79
8.1.2	ANWESENHEIT.....	80
8.1.3	SPORTBEKLEIDUNG DER KINDER.....	81
8.1.4	UHRZEIT	82
8.1.5	EFFEKTIVE UNTERRICHTSZEIT	82
8.1.6	STARK HETEROGENE GRUPPE	83
8.1.7	DER SOZIALE ASPEKT IN DER GRUPPE	84
8.1.8	AUSSTATTUNG DER SCHULEN	86
8.1.9	FACHLICHE AUSBILDUNG	86

8.1.10 SCHLUSSFOLGERUNGEN VOM PROJEKT	88
9 FAZIT	89
10 ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	91
11 ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	92
12 QUELLEN.....	93
13 ANHANG.....	98

1 Einleitung

Thema meiner Diplomarbeit ist die Durchführung eines Best-Practice-Beispiels in Bezug auf Ballsport, welches im Rahmen des Pilotprojektes „Nachmittagsbetreuung in Volksschulen“ realisiert wurde. Neben der Universität arbeite ich schon seit einigen Jahren als Skilehrerin und Trainerin in diversen Fußballjugendcamps und es bereitet mir immer wieder große Freude, Kinder mit Spaß bei Bewegung und Sport zu sehen. Konträr dazu halte ich Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass die derzeitige Quote von Kindern mit Übergewicht bei 20-25% liegt für besonders alarmierend. In Zahlen dargestellt bedeutet dies, dass jedes vierte Kind mit Übergewicht zu kämpfen hat. Aus diesem Grund möchte ich Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung animieren und sie dahingehend fördern, weg von der körperlich inaktiven Tätigkeit in der „virtuellen Welt“ (Verwendung von Computer und anderen neuen Medien), hin zu körperlicher Aktivität in der „realen Welt“ zu kommen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Übergewicht bei Kindern insbesondere durch die Aufnahme fettreicher Nahrung und Bewegungsmangel entsteht. Tatsache ist, dass Kinder Fastfood, z. B. von McDonald's, gegenüber gesunder Kost und neue Medien wie Computer, Spielkonsolen oder Smartphones gegenüber aktiven Betätigungen bevorzugen. Demnach ist die zentrale Fragestellung, warum Kinder zu viel oder das Falsche essen und warum sie sich zu wenig bewegen. Eine isolierte Beobachtung des Bewegungs- und Essverhalten liefert allerdings keine aussagekräftigen Ergebnisse. In diesem Zusammenhang muss auch die Rolle der Eltern genauer erörtert werden, denn sie sind für das Wohl ihrer Kinder verantwortlich, sie bereiten das Essen ihrer Sprösslinge zu und sie haben die Aufgabe, Grenzen im Alltag der Kinder zu setzen und für eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung zu sorgen. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass viele Eltern oftmals aus Zeitmangel ihrer Erzieherrolle nicht ausreichend nachkommen können und/oder mit Platzmangel am Wohnort zu kämpfen haben.

Die Gründe für kindliches Übergewicht und motorische Schwächen lassen sich nicht nur auf die soziale Zugehörigkeit zurückführen. Sie sind ein kulturelles Phänomen und ein generelles Erziehungsproblem der modernen Kindheit. Um dem Bewegungsmangel und den daraus resultierenden Problemen, wie beispielsweise Übergewicht und Unkonzentriertheit, vorzubeugen, sollte man frühzeitig mit Präventionsmaßnahmen beginnen.

Kinder verbringen viel Zeit in öffentlichen Einrichtungen wie Kindergärten und Schulen. Kindergärtnerinnen und Lehrpersonen haben demnach eine große Verantwortung und großen Informationsbedarf im Bezug auf die ausgewogene Ernährung und geeigneter Bewegung von Kindern. Es werden laufend viele verschiedene Pilotprojekte in Kindergärten, Schulen und in verschiedenen Freizeiteinrichtungen angeboten. Eines dieser Projekte ist das Pilotprojekt „Nachmittagsbetreuung in Volksschulen“ in Salzburg. Hierbei wurden dreißig Schulen ausgewählt und das vorrangige Ziel des Bewegungskonzeptes ist es, den Kindern durch vielfältige, polysportive Bewegungsangebote Spaß an Bewegung zu vermitteln. Dadurch sollen die Kinder positiv zu körperlicher Ertüchtigung angeregt werden, um sich frühzeitig an einen aktiven und gesunden Lebensstil zu gewöhnen. Ein weiterer wichtiger Aspekt solcher Projekte besteht darin, zu zeigen, dass nicht der Druck des Siegens im sportlichen Wettbewerb oder Noten im Vordergrund stehen, sondern, dass alle Kinder, ungeachtet ihrer physischen Voraussetzungen, ihrer Kultur oder ihrer gesellschaftlichen Stellung die Möglichkeit bekommen, gemeinsam und gleichgestellt Freude an Bewegung und Sport zu entwickeln.



Abb. 1: Tätigkeiten der Kinder pro Tag (modifiziert nach Bös 2002)

1.1 Ziele der Arbeit

Die vorliegende Arbeit umfasst zwei Teilziele. Vorerst wird die Thematik theoretisch aufgearbeitet. Es folgt ein Eingangstest, bei dem der aktuelle Leistungsstand der Kinder überprüft wird. Anschließend wird ein spielerisches Sport- und Bewegungsprogramm, welches zweimal wöchentlich stattfindet, durchgeführt. Die Kinder sollen sich mit Spaß und Freude bewegen und spielerisch die Grundfähigkeiten und Fertigkeiten des Ballsports, Fairness und Kooperation mit Mitspielern und Mitspielerinnen erlernen. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt in der Erstellung eines Themenheftes des Best-Practice-Beispiels Ballsport, der Auswertung der Darstellung der Ergebnisse des Projektes sowie der Verbesserung der Durchführung von Sport in der Nachmittagsbetreuung.

1.2 Aufbau der Arbeit

Zu Beginn meiner Diplomarbeit werde ich auf die Wichtigkeit von Bewegung in Bezug auf den Entwicklungsprozess von Kindern eingehen. Anschließend soll auf die in Politik und Medien stets präsente Problematik von Übergewicht und Adipositas eingegangen werden. Vor allem Kinder in den Industrieländern wie in Nordamerika oder der Europäischen Union sind stark davon betroffen. Eine mögliche Gegensteuerung der angeführten Probleme wird beispielhaft durch die Ausführungen und Analysen meines Projektes zum Thema „Sport in der Nachmittagsbetreuung in Form vom Ballsport“, die ich im Rahmen meiner Diplomarbeit vorstelle, gezeigt. Ein Ziel dieses Projektes ist es, dass die Kinder durch gezielte Bewegung die eigenen Körperfunktionen wieder besser wahrnehmen und dadurch Spaß und Freude an Bewegung finden.

2 Problem und Aufgabenstellung

Die Lebensbedingungen von Kindern haben sich in den letzten Jahren drastisch verändert und werden auch zukünftig Veränderungen unterliegen. Die räumliche Strukturierung, der freie Bewegungsraum, der Weg zur Schule, die Gestaltung der Schule, die Anlage der öffentlichen Räume, Straßen und Plätze, die Familienstruktur, die Technisierung im Alltag, alle diese Faktoren können Rahmenbedingungen für Bewegung und Gesundheit bieten oder verwehren. (Müller u. Sandmayr 2002, S.14)

Bei der Betrachtung der Veränderung der oben genannten Faktoren spricht man von einem Raumverlust, einem Verlust des Spielerischen, dem Ende der Straßensozialisation, Flucht in fiktive Welten, Technisierung der Spielzeuge und dem Eintreten von neuen Medien. (Müller C. 2009, S.9) Die Lebenswelten der Kinder sind heutzutage sehr technisiert. Kinder leben heute in einer zum Teil einheitlichen, vom Medium Fernsehen geschaffenen Welt und haben einen nahezu unbeschränkten Zugang zu den Informationen der Erwachsenenwelt. Über das Internet steht den Kindern und Jugendlichen der freie Zugang zu Informationen offen. Elektronische Medien (Unterhaltungselektronik und Computer) gehören immer öfter zur Grundausstattung von Kinderzimmern. In der Schule werden die Grundbedürfnisse der Kinder nach Bewegung häufig ignoriert. Im Durchschnitt beträgt der Schulunterricht fünf Stunden pro Tag. Dies bedeutet ständiges Stillsitzen, welches nur von zwei fünfminütigen, einer zehnminütigen sowie einer fünfzehnminütigen Pause unterbrochen wird. Auch in den Pausen wird der natürliche Bewegungsdrang unterdrückt. Die Kinder sollten sich ausruhen, um der nächsten Stunde folgen zu können. Die Kinder beschäftigen sich bevorzugt mit ihren Smartphones und anstelle eines gesunden Apfels wird ein Donut gegessen. Einleitend möchte ich darauf aufmerksam machen, dass Bewegung grundlegend für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern ist und ich daher mit dem Plädoyer „Mehr Bewegung in der Schule“ aufmerksam machen will. (Klupsch-Sahlmann, R. 1999)

2.1 Die motorische Entwicklung vom 7. – 11. Lebensjahr

„Unter Entwicklung ist die Veränderung eines Organismus zu verstehen, bei der etwas Neues entsteht und damit eine andere Qualität des Verhaltens erreicht wird. Dabei erstreckt sich die Ausbildung des Organismus im Sinne des Entstehens von Fähigkeiten, Verhaltensweisen und Funktionen im Laufe der Zeit vom Embryo bis zum erwachsenen Individuum“. (Metzinger, A., 2011)

Die Entwicklung vom Kleinkind zum Erwachsenen ist ein dynamischer Prozess, in dessen Verlauf sich die Körperhöhe, Körpermaße und die Körperproportionen ändern. Die Entwicklung des menschlichen Organismus verläuft bis in das hohe Lebensalter nicht gleichmäßig. Es besteht eine große Amplitude zwischen Zeiten mit raschen Veränderungen und Zeiten in denen die Entwicklung fast stillsteht. Der Entwicklungsprozess verläuft von Mensch zu Mensch verschieden und somit entwickeln sich auch Intelligenz, Sprache, Sozialverhalten sowie Körpermaße unterschiedlich. (Müller E., Sandmayr A. 2002) Ärzte, Psychologen und Pädagogen haben mittels einer Tagebuchaufzeichnung die Entwicklung des Menschen unter die Lupe genommen. Für angehende Pädagogen ist es sehr wichtig, die Entwicklung in den unterschiedlichen Stadien zu kennen um möglichen Schwierigkeiten und Störungen bei Kindern sinnvoll entgegenzuwirken. Aus diesem Grund werden im Folgenden ausgewählte Entwicklungsstadien der Motorik und des Sozialverhaltens genauer thematisiert. (Korsten-Reck & Dickhuth 2010)

2.1.1 Körperliche Entwicklungen

Um Prozesse im Körper zu verstehen, die Übergewicht verursachen, werde ich den Entwicklungsverlauf von Kindern und Jugendlichen nach Korste-Reck und Dickhuth heranziehen. Da mein Projekt in einer Volksschule durchgeführt wird, liegt hierbei der Fokus auf dem Entwicklungsverlauf von 7- bis 11-Jährigen. Danach werden fördernde, aber auch behindernde Einflüsse von außen diskutiert, welche sich auf die Entwicklung von Kindern auswirken.

Speziell für Lehrpersonen, Pädagogen, Sport- bzw. Übungsleiter, aber auch bei der Durchführung von Projekten an Schulen ist es von besonderer Wichtigkeit, die

körperlichen und emotionalen Stadien von Kindern zu kennen und diese zu berücksichtigen. (Korsten-Reck & Dickhuth, 2010)

Bei Kindern kann es binnen kurzer Zeit zu extremen Gewichtsunterschieden kommen, während sich das Gewicht bei Erwachsenen über einen kurzen Zeitraum nicht wesentlich verändert. Aus diesem Grund muss man das physiologische und psychologische Verhalten dieser Altersklasse berücksichtigen.

Im ersten Entwicklungsstadium verfügen Kinder über einen großen Kopf und Rumpf, im Gegensatz dazu sind die Arme und Beine sehr kurz. Bei der Entwicklung zum Erwachsenenalter verändert sich dieses Verhältnis genau ins Gegenteil. Die Extremitäten, d. h. Arme und Beine, werden ausgeprägt, der Rumpf und der Kopf bleiben jedoch gleich. Das Längenwachstum beginnt bei Mädchen mit ca. 11 bis 12 Jahren und bei Burschen mit ca. 12 bis 13 Jahren und endet erst mit dem Ende der Adoleszenz, was bei Mädchen einem Alter von 16 bis 17 Jahren und bei Burschen einem Alter von 17 bis 18 Jahren entspricht. (Korsten-Reck & Dickhuth, 2010) In dieser Entwicklungsphase befindet sich der Stütz- und Bewegungsapparat in einem sehr unausgeglichene und daher leicht verletzbar Zustand. Dies ist auf die unterschiedliche Entwicklung der Knochenlänge und der Muskeln im Verhältnis zur Wachstumsgeschwindigkeit zurückzuführen. Im Wachstum sind die Knochen, Bänder, Sehnen und Knorpel besonders anfällig für Über- und Fehlbelastungen. Die Knochen sind wegen der relativen Mehreinlagerung von weicherem, organischem Material zwar erhöht biegsam, aber vermindert Zug- und druckfest, was zu einer insgesamt verminderten Belastbarkeit des gesamten Skelettsystems führt. (Müller u. Sandmayer 2002)

Auch bei der Beanspruchung von inneren Organen wie dem Herz-Kreislauf-System muss zwischen Kindern und Erwachsenen unterschieden werden. Obwohl weitläufig die Meinung vertreten wird, dass das Herz-Kreislauf-System bei Kindern und Erwachsenen fast ident auf Belastungen reagiert und das relative Herzvolumen gleich ist, sind Unterschiede speziell beim Ruhepuls zu beachten. Das Herz spielt bei Kindern für das Wachstum eine wesentliche Rolle. Zusätzlich stellt das Wachstum der Lunge eine Parallele zum Herzen dar. (Korsten-Reck & Dickhuth, 2010)

2.1.2 Entwicklungsaufgaben

R. J. Havighurst und Burke erläutern in ihren Ansätzen, dass in bestimmten Lebensabschnitten bestimmte Aufgaben erfüllt werden müssen.

Frühe Kindheit (0-2 Jahre): Das Säuglings- und Kleinkindalter spielt für die Gesamtentwicklung eine sehr bedeutende Rolle. In der frühen Kindheit müssen Aufgaben wie die Abhängigkeit, die Objektpermanenz (d.h. ein Kind lernt, dass ein Objekt auch vorhanden ist, wenn man es nicht sieht), die sensomotorische Intelligenz, die schlichte Kausalität sowie motorische Funktionen des Gehens erlernt werden.

Kindheit (2-7 Jahre): Das Vorschulalter wird oftmals als „goldenes Lernalter der Kindheit“ bezeichnet. In diesem Stadium lernt das Kind die motorische Selbstkontrolle, entwickelt sich im Sprachverhalten, erlangt Phantasie und Spielverhalten und verfeinert seine motorischen Fähigkeiten. Das Kind kann die Identifikation der Geschlechtsrolle wahrnehmen, einfache moralische Unterscheidungen treffen und Spiele in einer Gruppe durchführen. (Burke, G. 2000 S.61)

Mittleres Schulalter (7-12 Jahre): Das frühe Schulalter, d.h. der Zeitraum des Schulbeginns bis zum Ende der Grundschule, ist gekennzeichnet durch ein zu Beginn uneingeschränktes Bewegungsverhalten, welches erst gegen Ende dieser Phase auf ein Normalmaß reduziert wird. Diese altersbedingte Bewegungsfreude ist mit großem Sportinteresse verbunden und lässt sich mit verstärktem Beitritt in Vereinssportarten bestätigen. (Burke, G. 2000 S.63) Weitere Charakteristika dieses Alters sind ein gutes psychisches Gleichgewicht, eine optimistische Lebenseinstellung, Unbekümmertheit sowie eine begeisterte, aber kritiklose Kenntnis- und Fertigungsneigung. (Burke, G. 2000 S.63) Kinder lernen zu kooperieren und erlangen Selbstbewusstsein. Durch eine regelmäßige Lob der Eltern, wie „Du bist fleißig“, „Du bist tüchtig“, werden Kinder selbstbewusster. Zusätzlich erlernen sie Kulturtechniken wie Lesen und Schreiben und das Spielen und Arbeiten im Team wird ausgereift. (Marti, P., 2013: S.9-10)

2.2 Die Entwicklung des Spielens bei Kindern

„Das kindliche Spiel ist eine Beschäftigung, die die ganze Persönlichkeit des Kindes erfasst und die eine bedeutende Voraussetzung für ein gesundes körperliches, geistiges und physisches Wachstum schafft.“ (Metzinger 2011: S.100)

Beim Spiel werden alle Fähigkeiten des Kindes in Anspruch genommen und neue Fertigkeiten, Kenntnisse und Entdeckungen gewonnen. Darüber hinaus werden Konzentration und Beharrlichkeit trainiert und die Fantasie angeregt. Metzinger (2011) schreibt, dass das Spiel für die kindliche Entwicklung genauso elementar ist wie Hunger und Durst.

Sensomotorisches Spiel (1.-2. Lebensjahr)

In dieser Phase werden die ersten Anzeichen des Spielens durch die allerfrühesten Bewegungen der Arme und Beine ersichtlich. Anfangs sind die Bewegungen noch sehr unkoordiniert, aber mit jedem Tag werden sie gefestigter und zielgerichteter. Später werden verschiedene Gegenstände in das Spielen der Kinder einbezogen, die experimentellen Charakter haben. Diese Art des Spielens, sprich das Greifen, Ziehen, Stoßen usw. wird als sensomotorisches Spiel bezeichnet. Hierbei erkunden Kinder die Eigenschaften von Gegenständen. (Metzinger 2011, S.103)

Symbolspiel/ Fiktionsspiel (2.-4. Lebensjahr)

Ab dem zweiten Lebensjahr beginnt für Kinder die Entdeckungsreise, denn sie lernen zu gehen und zu sprechen und können somit ihre Umwelt zielbewusster wahrnehmen. In dieser Zeit beginnen ebenfalls die Symbol- und Fiktionsspiele. Durch die kindliche Fantasie können Gegenstände gewissermaßen belebt werden und sind in ihrer Verwendung sehr flexibel einsetzbar. (Metzinger 2011, S.105)

Rollenspiel (4.-6. Lebensjahr)

In der weiteren Entwicklung entdecken Kinder das Rollenspiel. Bei dieser Spielform versucht das Kind Bewegungen von Eltern, Geschwistern oder anderen Personen nachzuahmen. „Beim Rollenspiel verlagert sich das Interesse des Kindes vom Spielgegenstand auf den Menschen“. (Metzinger 2011, S.106)

Im Rollenspiel offenbaren sich die Beziehungen von Menschen untereinander. Kinder dringen also in gewisser Weise durch ihre Denk- und Handlungsweise in das Leben von Erwachsenen ein. Das Kind identifiziert sich im Rollenspiel mit realen Personen bzw. Situationen, die es selbst schon erlebt hat. Der Hauptinhalt der Rollenspiele von Kindern ist zunächst die gegenständliche Tätigkeit des Menschen, anschließend kommt die Beziehung zwischen den Menschen und darauf folgt die Beachtung von Regeln, die die Beziehungen untereinander bestimmen.

Das Rollenspiel hat in Bezug auf die Entwicklung der Kinder wichtige Funktionen:

- *Das Rollenspiel ist ein wichtiger Sozialfaktor, da es ein vermittelndes Glied zwischen dem Kind und sozialen Verhaltensweisen und –regeln bildet.*
- *Es bietet dem Kind die Möglichkeit Grenzen zu überschreiten und ermöglicht es, seine unerfüllten Wünsche in spielerischer Form ersatzweise zu verwirklichen.*
- *Das Kind wird zum Artikulieren ermutigt, kann seinen Wortschatz vergrößern und das freie Sprechen üben. Gleichzeitig wird es durch das Rollenspiel dazu animiert, Kontakte zu anderen Kindern zu knüpfen.*
- *Die Kreativität der Kinder wird gefördert.*
- *Das Rollenspiel stellt eine Verbindung zur Realität dar, dadurch ist für Kinder eine Möglichkeit gegeben, Erlebnisse zu verarbeiten.(Metzinger 2011, S.106-107)*

Regelspiele (4.-12. Lebensjahr)

Regelspiele bieten ein sehr breites Spektrum an Möglichkeiten und reichen von Brettspielen, Kartenspielen, über Legespiele bis hin zu Bewegungs- und Sportspielen. Das Regelspiel kennzeichnet sich durch die bewusste, vorgegebene Spielaufgabe. Dabei werden Regeln entweder von außen vorgegeben, wie bei Gesellschaftsspielen, oder die einzelnen Spielregeln, welche die Kinder mitbringen, werden einander angeglichen, um ein gemeinsames Spiel zu ermöglichen. (Metzinger 2011, S. 108)

Beim Regelspiel werden die Spielaufgaben und Regeln vorher formuliert und müssen von den Kindern eingehalten werden. Dabei wird ein höheres Entwicklungsalter vorausgesetzt, da Fantasie und schöpferische Tätigkeit durch eine bestimmte Organisationsform eingeschränkt werden. Diese Art des Spiels verlangt vom Kind

das Zurückstellen eigener Bedürfnisse, Ansehen ausschließlich der eigenen Person und Konzentration. Das Kind darf nur jenen Teil der Spielhandlung ausführen, der ihm zufällt und muss dabei sowohl auf seine eigenen Handlungen, als auch auf seinen Mitspieler achten. Das Verlieren im Spiel ist für jedes Kind schwer, weshalb affektive Ausbrüche als Reaktion auf das Verlieren häufig auftreten. Der Erste zu sein oder ein Spiel zu gewinnen bedeutet, im Mittelpunkt zu stehen. Für einen kurzen oder auch längeren Moment gilt dem Sieger alle Aufmerksamkeit. Regelspiele können aus motivationalen und kognitiven Gründen erst ab einem gewissen Alter sinnvoll eingesetzt werden. So fällt es einem Vierjährigen beispielsweise noch schwer, zu warten, bis er an der Reihe ist, ein 6- bis 10-Jähriger hat bereits gelernt, sich zu gedulden. Mit zunehmendem Alter berücksichtigt das Kind komplexere Regeln und kann sie an Verhaltenssteuerungen anpassen. Das Kind muss lernen, das eigene Verhalten gemäß diesen Regeln zu steuern. Dabei werden wichtige Persönlichkeitsentwicklungen geschaffen. Indem es seine Erfahrungen mit denen der anderen Mitspieler vergleicht, gelangt es zu einer wichtigen Selbsteinschätzung und mit wachsendem Alter nimmt die Erkenntnis der Regeln zu. (Metzinger 2011, S. 108)

2.3 Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für Kinder

Im folgenden Kapitel möchte ich einen Überblick über die Auswirkung von Bewegung auf den Organismus geben. Bewegung wirkt sich unterschiedlich auf die Entwicklung von Kindern aus.

Konfrontiert man Erwachsene mit der Frage, wieso sie Sport betreiben, bekommt man Antworten wie „Sport als Basis für die Gesundheit“, „Fitness“ und „den Wunsch einen schönen Körper zu haben“. Für Kinder hingegen gibt es keine treibenden Motivationsfaktoren, die sie dazu animieren, Sport zu betreiben. Kinder bewegen sich aus einem simplen Grund: Spaß, Freude und Lust an der Bewegung. Der natürliche Drang, sich zu bewegen, ist für die Entwicklung eines unselbstständigen Kindes fundamental, denn nur so wird ein ganzheitliches Heranwachsen zu einem selbstständigen Menschen erst möglich. (Müller C. 2008: S.6)

Immer häufiger berichten Medien über das Problem von Übergewicht und Eltern sowie Erzieher/Innen und Trainer/Innen werden zwangsläufig mit Aussagen wie „Kinder haben zu wenig Raum zum Austoben“, „Kinder bewegen sich zu wenig“ oder „Kinder sitzen zu viel vor technischen Medien“ konfrontiert. (Bockhorst R, Masuhr A. 2004: S.4). Bewegung ist für die kindliche Entwicklung unverzichtbar, da Kinder nur so ihre motorischen Fähig- und Fertigkeiten entwickeln können (Bockhorst, R.; Masuhr A. 2004: S.5). Durch Bewegung nehmen Kinder ihre Umwelt differenzierter wahr und sammeln Erfahrungen unterschiedlichster Art. Darüber hinaus unterstützt Bewegung das kognitive Lernen, ist eine Voraussetzung für die motorische und körperliche Entwicklung und bietet soziale Lernmöglichkeiten für Kinder, bei denen das Wechselspiel von Geben und Nehmen realisiert wird. (Dinter, A.; Müller, C. 2008: S.5)

Durch die tagtägliche Bewegung werden Kinder in der Bewegungsausführung immer sicherer, lernen sich besser einzuschätzen und ihre Bewegungen zu koordinieren und zu beherrschen. Die Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper wird somit gestärkt und die Unfallhäufigkeit wird gesenkt. Das Erproben von Bewegungen, eine realistische Selbsteinschätzung sowie das Erkennen eigener Grenzen tragen zur Selbsterfahrung bei. Nicht zu vergessen ist der Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung und Identitätsfindung. Junge Menschen können im Sport über ihr körperliches Leistungsvermögen Kenntnis erlangen, Erfahrungen im

Umgang mit Sieg und Niederlage gewinnen und Fairness und Gemeinschaftsgefühl im Umgang mit Teamkollegen stärken. (Dinter, A.; Müller, C. 2008: S.5). Außerdem ist anzumerken, dass Sport vor allem als entwicklungsförderndes Bewegungselement im Hinblick auf die kognitive, soziale, emotionale und körperlich-motorische Entwicklung bedeutend ist.

Darüber hinaus ist Sport ein sehr relevanter Faktor in Bezug auf das Körpergewicht. Geringe körperliche Aktivität ist eine wesentliche Ursache für die Entstehung von Adipositas. Jedes Kind kann unabhängig von seinem Körpergewicht von Bewegung profitieren und Muskelgewebe aufbauen. Dieses hat einen erheblichen Anteil am Energieverbrauch und baut somit Fettgewebe ab. Bewegungsarmut und erhöhtes Körpergewicht wirken sich negativ auf den Bewegungsapparat aus, wodurch in weiterer Folge Fehlhaltungen entstehen können. Regelmäßige körperliche Ertüchtigung ist eine der wichtigsten Einflusskriterien auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Durch eine gezielte Förderung lassen sich in jedem Alter der Entwicklung Krankheiten und Beschwerden vorbeugen. Dazu gehören neben dem Risiko der Entstehung von Übergewicht auch Osteoporose, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf- sowie Lungenerkrankungen und Arteriosklerose. (Lawrenz A.; W. o.J: S.316)

Bewegung wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus, trägt zu einer besseren Lebensqualität bei und stärkt die personalen und sozialen Ressourcen. Wie bereits erwähnt, ist die sportliche Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Durch sportliche Aktivität wird bei Kindern nicht nur die Motorik und Organik verbessert, es wird auch ein wesentlicher Fortschritt in der Persönlichkeitsentwicklung und dem Erlernen sozialer Kompetenzen erzielt. (Lampert, T. 2007: S.1) (Lawrenz A.;W. : S.316)

2.4 Ursachen für den Bewegungsmangel

Der Mangel an körperlicher Aktivität ist mittlerweile zu einem ernstzunehmenden Problem der Gesellschaft geworden. Die Ursache dafür ist im Vergleich zu früheren Generationen unter anderem auf den Rückgang von Spiel- und Bewegungsräumen für Kinder, auf die zunehmende technische Mobilität als Ersatz für körperliche Fortbewegung, auf die Entwicklung neuer digital-elektronischer Medien, welche eine zeitraubende und ablenkende Wirkung haben, und auf den vermehrten Aufenthalt in der Wohnung zurückzuführen. (Müller 2002: S. 14) Außerdem darf keinesfalls die geringe Wertschätzung des freien Spiels im Freien durch Eltern und andere Erziehungsberechtigte außer Acht gelassen werden. Hierbei ist auffällig, dass Kinder das Angebot an öffentlichen Aktivitätsmöglichkeiten (Spielplätze, Sportplätze, Fitnessparks usw.) viel zu wenig nutzen. Passive und sitzende Tätigkeiten vor dem Fernseher oder Computer werden bevorzugt. Ärzte und Lehrer klagen über die zunehmende Präsenz von Problemen wie Übergewicht oder Unkonzentriertheit, welche unmittelbar aus der körperlichen inaktiven Alltagsgestaltung von Kindern entstehen.

Verschiedene Faktoren, die die kindliche Bewegungs- und Lebenswelt beeinflussen.

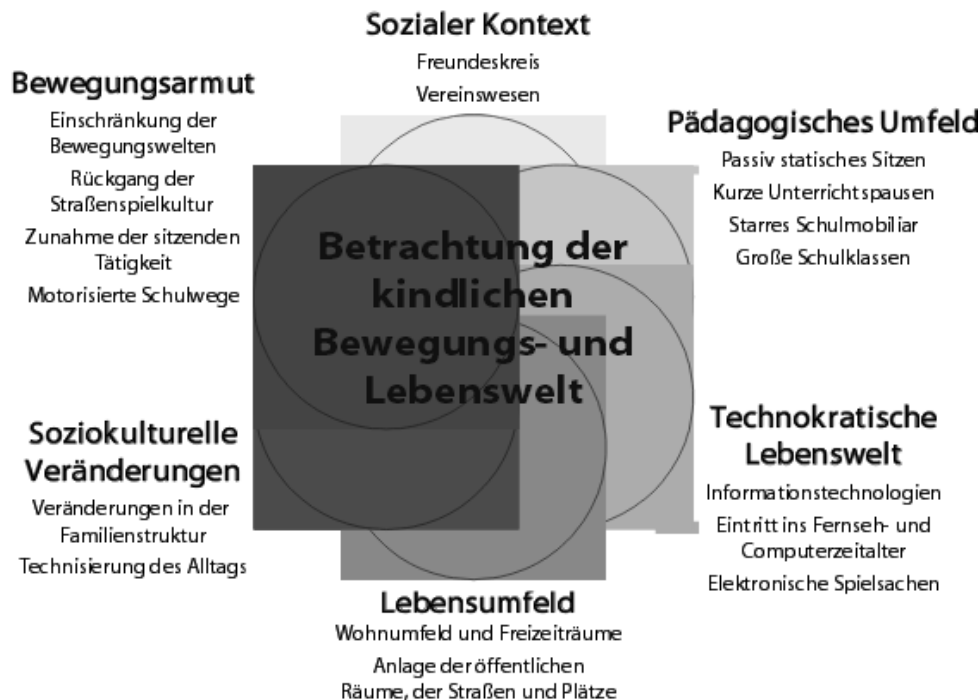


Abb. 2: Betrachtung der Bewegungs- und Lebenswelt von Kindern (Müller, Sandmayr 2002, S.13)

2.4.1 Lebensfeld: Veränderte Lebens- und Wohnräume

Einer der Hauptgründe für den Bewegungsmangel von Kinder und Jugendlichen ist die zunehmende Einschränkung von Lebens- und Wohnräumen. Räume, die von unseren Eltern in deren jungen Jahren genutzt wurden, sind heute zum Großteil durch Verbauung verschwunden. Die vorhandenen freien Räume sind auf Grund des steigenden Verkehrsaufkommens und der weiteren Verbauung mehr und mehr einer Gefahr ausgesetzt. Prozesse, wie beispielsweise die Stadtentwicklung, zunehmender Verkehr sowie ein Wandel von multifunktionellen zu monofunktionellen Wohnumgebungen, sind maßgeblich dafür verantwortlich, dass sich Spielgelegenheiten für Kinder reduzieren und in vielen Fällen nicht mehr vorhanden sind. Diese städtische, aber in manchen Gebieten auch ländliche Entwicklung begann in einer vergleichsweise rasanten Form Anfang der siebziger Jahre. Grün- und Freiflächen wurden zu Straßen, Wohngebäuden oder Parkplätzen umgebaut. Für die Vergrößerung der Hauptstraßen wurden Gehwege verkleinert. Heutzutage hat ein Großteil der städtischen Kinder keine Möglichkeit mehr, gefahrlos im Freien zu spielen oder sich dort zu bewegen, da der Verkehr enorm zugenommen hat und die entsprechenden Spielflächen fehlen. Darüber hinaus verlaufen viele Schulwege entlang dicht befahrener Straßen oder stark bebauter Gebiete. Aus diesen Gründen halten es viele Eltern für sicherer, ihre Kinder direkt zur Schule zu bringen und sie auch am Ende des Schultages wieder dort abzuholen. Außerhalb der Unterrichtszeit halten es sehr viele Schülerinnen und Schüler für angenehmer, ihre Freizeit vor digitalen Medien in der Wohnung zu verbringen, wohingegen körperliche Aktivitäten und regelmäßige Bewegung oftmals nur wenig Zuspruch finden. (Brettschneider et al. 2006) (Stockinger & Ziegl 2013) (Klein, M. 2008, S. 6ff)

2.4.2 Technokratische Lebenswelt: Neue Medien

Bei der Analyse von Einflussfaktoren, die zur steigenden Bewegungsunlust bei Kindern und Jugendlichen führen, ist vor allem auch der Entwicklung digitaler Medien Aufmerksamkeit zu schenken. Der permanente technologische und digital-kommunikative Fortschritt schafft durch innovative Erfindungen beinahe eine digitale „Parallelwelt“ und dadurch schier grenzenlose Möglichkeiten einer passiven Freizeitgestaltung. Hierbei ist auch der Einfluss von Spielkonsolen, Fernsehern und Videos auf die Wahrnehmung von Kindern relevant. Computerspiele ermöglichen es beispielsweise, Tormann und zugleich Spieler zu sein. Der Medienkonsum schafft somit eine bequemere Alternative, Kindern ein Erlebnis zu bieten, wobei aber Zeit, die für Bewegung verwendet werden könnte, verloren geht und ein virtuelles Leben aus zweiter Hand erschaffen wird. So sehen Kinder in digitaler Form zum Beispiel wie man Hindernisse in der Natur wie Bäume, Felsen und Steine überwindet, können dies jedoch selbst nicht mehr bewältigen. Analog dazu werden der Umgang sowie die Kommunikation mit Gleichaltrigen eingeschränkt. Alles in allem kann man sagen, dass diese Medien für immer mehr Kinder die Vermittlung von Werten, Normen und Orientierungsmustern darstellen. (Brettschneider et al. 2006: o.S) und (Pühse 2004: S.21)

Brettschneider (2006) erwähnt in seinem Buch, dass sich Kinder aus sozial schlechter gestellten Schichten mehr den neuen elektronischen Medien widmen, als jene aus sozial höheren Schichten. Es sind im Wesentlichen auch geschlechterspezifische Unterschiede zu erkennen, wonach sich Jungen im selben Alter mehr mit Spielkonsolen beschäftigen als Mädchen. Außerdem wird darauf hingewiesen, dass jüngere Kinder mehr Gebrauch von diversen elektronischen Medien nehmen als ältere. (Brettschneider et al. 2006: o.S)

Auch Andersen (1998) und Crespo (2003) legen den Schwerpunkt auf das Körpergewicht und haben einen signifikanten Zusammenhang von Fernsehzeit und Körpergewicht dargestellt. Demnach weisen Kinder, die vier oder mehr Stunden am Tag vor dem Fernseher sitzen, öfter krankhaft adipöse Zustände auf und haben ein 2,5-mal höheres Risiko, an Übergewicht zu erkranken, als Kinder, die nur eine Stunde täglich fernsehen.

2.4.3 Soziokulturelle Veränderungen: Veränderte Familien und Freizeitstruktur

Die Familienstruktur hat sich seit den 90er Jahren stark verändert. Nie zuvor gab es mehr unterschiedliche Familienstrukturen als heute. Großfamilien sind kaum mehr vorhanden - diese wurden von Kleinfamilien mit durchschnittlich 1,2 Kindern pro Familie ersetzt. Das klassische Familienbild hat sich in den letzten zwanzig Jahren drastisch verändert. Neben der Mutter-Vater-Konstellation findet man sowohl Patchwork-Familien als auch Alleinerziehende. In vielen Familien arbeiten beide Elternteile. Wenn die Mutter oder der Vater alleinerziehend ist, muss sie/er ohnehin arbeiten, um die Familie ernähren zu können. Dies hat zur Folge, dass Eltern für ihre Kinder immer weniger Zeit finden. Essens- und Spielzeiten, die früher regelmäßig und jeden Tag zur selben Zeit verankert waren, gehen heutzutage größtenteils verloren bzw. variieren stark. Das gemeinsame Mittagessen wird oftmals aufgrund von Zeitmangel ausgelassen, und Kinder sowie Erwachsene ernähren sich in einer Kantine oder von Fastfood. Durch die Änderung der Arbeitszeiten sind Kinder häufig auf sich alleine gestellt. Wie bereits erwähnt, verringern sich die Spiel- und Bewegungsflächen zusehends und Kinder sind nur mehr unter Aufsicht sicher, was sie daran hindert, den Nachmittag im Freien zu verbringen. Gezwungenermaßen verbringen Kinder den Großteil ihrer Freizeit drinnen und beschäftigen sich passiv mit Fernseher, Computer oder ihrem Smartphone. Darüber hinaus haben sich in den letzten Jahren die Tagesabläufe vieler Kinder und Jugendlicher stark verändert. Früher gab es meist eine vorgegebene Routine (Schule, Essen, Hausaufgaben, Bewegung). Aufgrund bereits thematisierter Einflüsse auf den Alltag eines Kindes wird heutzutage die zur Verfügung stehende Zeit anders genutzt. Aufgrund von Verstädterung, Zersiedelung und einem sehr breit gestreuten Angebot an Sportorganisationen sind Kinder auf die Bereitschaft ihrer Eltern angewiesen, sie zur jeweiligen Sportstätte (Fußballplatz, Turnhalle oder Ähnlichem) zu bringen und wieder dort abzuholen. Das Angebot an sportlichen Aktivitäten ist in den letzten Jahren zwar stark gewachsen, trotzdem fällt es Kindern schwer die fixierten Termine wahrzunehmen, da sie selbst nicht mobil sind und viele Sportinstitutionen nicht zu Fuß erreichbar sind. Viele Eltern sind erwerbstätig, weswegen oftmals die Zeit für die notwendige Unterstützung der Kinder fehlt. Auch mangelndes Interesse oder ein begrenztes Budget seitens der Eltern können sich negativ auf die notwendige körperliche Betätigung von Kindern auswirken. Die Konsequenz daraus ist, dass

viele Kinder keine passenden Alternativen zur Freizeitgestaltung finden, als sich zuhause mit elektronischen Medien die Zeit zu vertreiben. Diese bieten ihnen die Möglichkeit, verschiedenste Ereignisse auf fiktive Weise zu erleben. (Zeiber & Zeiber 1994) (Klein, M. 2007 S. 15-19)

2.5 Die negative Auswirkung von Bewegungsmangel auf den Körper

Die Zahl der Kinder, die ungeschickt oder unkonzentriert sind und/oder Wahrnehmungsstörungen haben, nimmt stetig zu. Sie können heute nicht mehr so gut balancieren, klettern oder springen wie Kinder früherer Generationen. Mittlerweile ist der Mangel an Bewegung zu einem ernstzunehmenden Problem geworden, welches sich auf die ganze Gesellschaft auswirkt. Etwa jedes vierte Kind ist übergewichtig, von Folgen wie eingeschränkte körperliche Fitness, Haltungsschäden, geringe geistige Leistungsfähigkeit und Spätfolgen von Übergewicht im Erwachsenenalter wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenleiden ganz zu schweigen. Für die gesamte Gesellschaft bedeutet dies in Zukunft einen erheblichen Anstieg der Kosten des Gesundheitssystems und eine geringere Leistungsfähigkeit bei Kindern. (Keltchut et.al. 2011)

Die Ursachen für den Mangel an Bewegung in jüngeren Generationen sind auf verschiedene, bereits im oberen Teil genauer beschriebene Umstände zurückzuführen. Spiel- und Bewegungsräume für Kinder verringern sich bzw. sind überhaupt nicht mehr vorhanden und die Nutzung von elektronischen Medien steigt. Dazu kommt die geringe Wertschätzung des Spielens im Freien durch die Eltern.

Obwohl das Thema Bewegungsmangel und die darauf folgenden Schäden in den Medien bereits stets präsent sind, besteht noch ein großer Aufklärungsbedarf bei Eltern, Lehrern und Erziehern. Das Gesundheitswesen mit seinen aktuellen Problemen wird zwar in der politischen Diskussion immer wieder aufgegriffen, meiner Meinung nach jedoch von der Politik zu wenig ernst genommen. Dies hat zur Folge, dass konkrete Maßnahmen nur spärlich umgesetzt und die Ist-Situation somit kaum verbessert wird.

2.5.1 Bewegungsmangel

In vielen Forschungsarbeiten wird Bewegungsmangel auf die körperliche Leistungsfähigkeit zurückgeführt. (Kosten-Reck & Dickhuth 2010: S. 11)

Durch mangelnde Bewegung ist der Nachwuchs häufig schon im Kleinkindalter zu dick. Der Mensch braucht regelmäßig ein gewisses Maß an Bewegung, um gesund zu bleiben. Bei einem Erwachsenen entspricht dies einer Bewegungszeit von dreißig Minuten täglich. Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern kann heutzutage ganz einfach gefördert werden: durch das Angebot zahlreicher verschiedener Sportarten für jede Alters- und Eignungsklasse, durch einen abwechslungsreichen, lustig gestalteten Sportunterricht, durch Familienausflüge mit dem Fahrrad oder Wandern in den Bergen, oder ganz einfaches Herumtollen im Park oder Garten können Kinder ihrem natürlichen Wunsch nach Aktivität nachgehen. (Klein, M. 2007 S.45) Das Wissenschaftliche Institut von Deutschland (2014) führt jedes Jahr Studien in Bezug auf den Bewegungsmangel durch. Diese besagen, dass die sportliche Leistungsfähigkeit in den letzten 10 bis 20 Jahren stark abgenommen hat. Bei andauernder Inaktivität kann die Aufrechterhaltung der Gesundheit nicht mehr gewährleistet werden und körperliche Fehlstellungen und Komplikationen sind die Folge.

Zuerst möchte ich auf das Grundproblem Übergewicht eingehen. Adipositas ist eine folgenschwere chronische Erkrankung, die in den letzten Jahrzehnten nicht nur in den USA, sondern auch in den Industrieländern Europas stark zugenommen hat. Übergewicht und Adipositas werden häufig synonym verwendet, jedoch bezieht sich Übergewicht zunächst wertfrei auf ein erhöhtes Körpermaß im Verhältnis zur Körpergröße, wohingegen Adipositas speziell einen Überschuss an Körperfett bedeutet. Die Häufigkeit von Adipositas bei Erwachsenen liegt zwischen 20 und 30 %, das altersabhängige Risiko des Schulkindes, als Erwachsener adipös zu werden, zwischen 60 und 80 %. (Kosten-Reck & Dickhuth, 2010: S. 11)

Adipositasstudien belegen ebenfalls, dass Fettleibigkeit zu etwa 60 % vererbt wird. So sind in Familien, in denen beide Elternteile adipös sind, häufig auch Kinder und Enkelkinder adipös. Zu einem großen Prozentsatz ist Übergewicht auf den modernen bzw. den veränderten Lebensstil zurückzuführen. Die beiden Hauptursachen sind Bewegungsmangel und Fehlernährung. Die Lebenssituation von Kindern hat sich wesentlich verändert. Noch vor zehn Jahren tobten die Kinder hauptsächlich im Freien. In der heutigen Zeit finden Kinder immer weniger Spiel- und Bewegungsraum

vor, in dem sie ihren Bewegungsdrang gefahrlos ausüben können. Dazu kommt, dass sie oft einen mit Terminen verplanten Tagesablauf zurechtbringen müssen, da sie von Eltern von einem Event zum nächsten mitgenommen werden. Technische Medien haben den Spielpartner ersetzt, in der modernen Ein-Kind Familie fallen Geschwister in der unmittelbaren Umgebung als Spielgefährten weg. Zusätzlich stellt das Herumtoben im Freien für besorgte Eltern Gefahren dar und der Kontakt zu gleichaltrigen Kindern kann nicht mehr so gut aufrechterhalten werden. Auch der Schulweg wird nicht mehr zu Fuß zurückgelegt, die Kinder werden vor der Schuleingangstür abgesetzt und wieder abgeholt. (Klein, M. 2007 S.46) Korsten-Reck und Dickhuth befassen sich in ihrer Studie ausführlich mit dieser Thematik. Das Ergebnis der Studie liefert alarmierende Ergebnisse. In den letzten 25 Jahren hat sich die motorische Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen um 10% verschlechtert. Darüber hinaus verschlechtern sich mit zunehmenden BMI (Body-Mass-Index) im Kindesalter grobmotorische Fähigkeiten und körperliche Ausdauerleistungen. Bis jetzt gibt es zu diesem Thema nur wenige Studien, doch diese weisen nach, dass verminderte Bewegung eine grundlegende Ursache für Gewichtszunahme ist. Neben Bewegungsmangel stellt Fehlernährung einen ausschlaggebenden Faktor für Übergewicht dar. Die Gewichtszunahme wird durch fettreiche Nahrung gefördert. Korsten-Reck und Dickhuth schreiben in ihrer Arbeit, dass adipöse Personen mehr Fett zu sich nehmen als Normalgewichtige. Weitere Ursachen für Übergewicht können Essstörungen, Pharmaka mit adipogener Wirkung und negative Umwelteinflüsse sein.

2.5.2 Folgen von Übergewicht

Eine zwangsläufige Folge der oben erwähnten veränderten Strukturen des Lebensraumes, des Weges zur Schule, der Gestaltung der Freizeit sowie der veränderten Familienstrukturen ist die chronische Unterforderung vieler Organe des menschlichen Körpers. Durch die Reduzierung der Bewegung auf ein Minimum geht die Bewegungs- und Körpererfahrung verloren. Diese fehlenden Belastungsreize ziehen Probleme in der Entwicklung der Organe und Muskeln nach sich. Die logische Folge daraus sind körperliche Fehlstellungen, motorische Leistungsdefizite und Verhaltensstörungen wie beispielsweise Unkonzentriertheit. Am Niveau der motorischen Leistungsfähigkeit kann man den gesundheitlichen Zustand ablesen. Das Niveau der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gibt Auskunft über das Leistungsvermögen des Herz-Kreislaufsystems, die Funktionalität der Wirbelsäule sowie über die Reaktion auf unvorhersehbare Situationen und somit Vermeidung von Unfällen. (Müller E. 2008) Darüber hinaus zieht die Vernachlässigung von Bewegung erhöhten Blutdruck, der oftmals durch Übergewicht entsteht, mit sich. Das Übergewicht kann die Blutfette und den Blutzuckerspiegel verschlechtern und Diabetes fördern. Die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann somit bereits in jungen Jahren steigen. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2012) Zusätzlich ist mit einer erhöhten Belastung der Knochen, vor allem der Gelenke, zu rechnen. Es kommt schneller zu Verschleißerscheinungen, da sich Kinder mit Übergewicht weniger bewegen als Kinder mit Normalgewicht. Dies führt zu geringerer Muskelarbeit und weniger Muskelmasse. Im Zusammenhang damit treten Haltungsfehler und in weiterer Folge Haltungsschäden und Gelenkprobleme auf. (BmgA 2012) Die durch den Bewegungsmangel bedingten Defizite haben in den letzten Jahren sehr stark zugenommen. Wutz (2000) schreibt in seinem Artikel, dass die Schularztuntersuchungen von Schulanfängern folgendes Ergebnis liefern: 30 % leiden unter Herz-Kreislauf-Schwächen, 30 % an Übergewicht, 50 % an Haltungs- und Koordinationsschwächen und rund 70 % an Fußfehlstellungen. Die Benutzung des Schulbusses, der Sitzzwang, die Zeit vor dem Fernseher und Computer, Fehlbelastungen des Bewegungsapparates im Alltag (beim Liegen, Sitzen, Tragen, Heben), fehlendes Rhythmisieren in der Schule und ausfallender Sportunterricht sind nur einige Ursachen der gesundheitlichen Negativbilanz. (Wutz, e. 2000 S.10) Zusätzlich zu den schwerwiegenden Folgen auf den Körper wirkt sich Übergewicht negativ auf die Psyche aus. Diese Entwicklungsstörungen belasten die Kinder

nachhaltig. Sie werden von Mitschülern verspottet und gehänselt, wodurch ihr Selbstwertgefühl stark gemindert wird.

Übergewichtige Kinder müssen in ihrem sozialen Umfeld oft sehr viel einstecken. Mit den gängigen Vorurteilen, dass Übergewichtige langweilig, hässlich, faul oder unbeweglich seien, werden sie tagtäglich konfrontiert. Nicht nur die Aussagen von Mitschüler können verletzend wirken, auch schiefe Blicke, Ermahnungen und die Kritik von Eltern und anderen Erwachsenen können das Selbstwertgefühl von Übergewichtigen enorm belasten. Das Gefühl, nicht „normal“ zu sein, führt häufig zu Angst, Depressionen und Essstörungen. (BfgA 2012) (Müller, E. 2008)

3 Ziele und Inhalte

3.1 Sinn und Bedeutung des Spielens

„Das Spiel ist eine unersetzbare Ressource der frühkindlichen Entwicklung für Bildungsprozesse.“(Dr. Gebauer, Göttingen)

Sportliche Aktivitäten sind zu einem festen Bestandteil der Schule geworden, jedoch wird immer wieder darüber diskutiert, wie man konkrete Ziele wie beispielsweise die Motivation zum täglichen Sport im Schulalltag am besten realisiert. Im folgenden Teil meiner Arbeit lege ich daher den Fokus auf die Methodik des Sportunterrichts und die Sinnhaftigkeit des Spiels. Des Weiteren soll ein Konzept zur Umsetzung dargestellt werden.

Das Spiel hat in den letzten Jahren im Rahmen der Entwicklungspädagogik an Wert verloren, weil es nach Einschätzung vieler Eltern und anderer Erwachsener kein hohes Lernpotential für Kinder besitzt. Für manche Erwachsene wird das Spiel sogar als Zeitverschwendung angesehen. Krenz (2009) erwähnt in seinem Artikel, dass das Spiel als Vorstufe und Nährboden für einen darauf aufbauenden Erwerb von schulischer und beruflicher Fähigkeit gilt und das Spiel einen maßgeblichen Einfluss auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung des Kindes hat. In folgendem Diagramm sollte dies nochmal veranschaulicht werden.

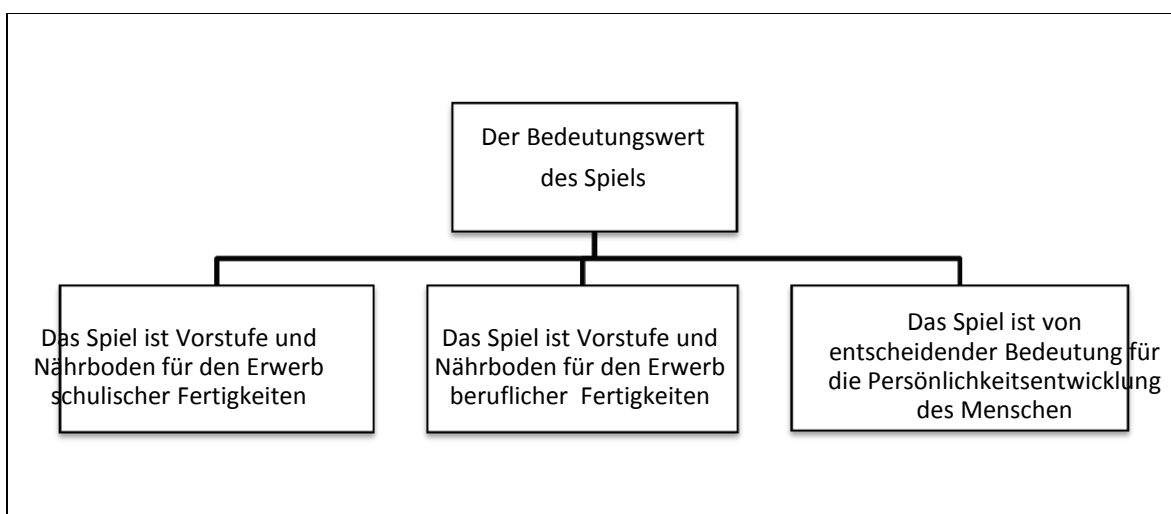


Abb. 3:Der Bedeutungswert des Spiels. (vgl. Krenz 2009)

Das Spiel ist ein Grundphänomen des Lebens, der Mensch baut sich darauf sein Fundament. Durch das Spiel sollte man sich neben den Pflichten und dem Ernst des Lebens, die Freude am Dasein bewahren.

Dem Spiel sind hierbei folgende Maßnahmen zuzuordnen:

- Freiheit/ Zweckfreiheit
- Innere Unendlichkeit, Geschlossenheit, Scheinhaftigkeit
- Ambivalenz (= Wechsel zwischen Spannung und Lösung)
- Gegenwärtigkeit/ Zeitlosigkeit

Auf Grund dieser Maßnahmen kann das Spiel auch als wertvoll betrachtet werden, denn Bewegung ist ein Grundbedürfnis für den Menschen. Dieses Grundbedürfnis erfüllt nicht nur ein körperliches Wohlergehen bzw. eine anatomisch-physiologische Gegebenheit, sondern leistet einen Beitrag zum Wohlbefinden der gesamten Menschheit. Dabei werden die körperlich dynamische Bewegtheit, affektiv-emotionale, kognitive und soziale Komponente in den Vordergrund gestellt.

Kinder sind ab dem fünften Lebensjahr fähig, sich einer Gruppe anzupassen. Ab diesem Zeitpunkt sind die Bewegungsspiele vor allem für die soziale Entwicklung und Integration bedeutungsvoll. Die Kinder entwickeln im und beim Spielen vor allem ihre Identität und ihre Persönlichkeit. Dabei erwerben sie Wissen über ihre Stärken und Fähigkeiten und vor allem auch über ihre Grenzen. Soziale Kompetenzen, wie Rücksichtnahme und Teamarbeit, und damit einhergehende kommunikative Kompetenzen, wie Zuhören und Aushandeln von Regeln, helfen den Kindern dabei, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und zu gestalten. Treten Konflikte auf, können im Spiel unterschiedliche Lösungsstrategien erprobt werden. Im Hinblick auf die Zukunft werden im Spiel zahlreiche Fähigkeiten und Fertigkeiten gelernt, die für eine erfolgreiche Lebensgestaltung wichtig sind. (BMUK 2013) In der heutigen Zeit ist es kein Einzelfall mehr, dass Kinder nicht wissen, wie sie ihre Freizeit gestalten sollen. Brettspiele, Kartenspiele und diverse Bewegungsspiele sind ihnen fremd, lieber greifen sie zu technischen Hilfsmitteln, um etwas zu erleben.

Schuld daran haben auch die Eltern, die wenig Wert auf Spiele legen und folglich das Spiel mit den Kindern vernachlässigen. Kinder müssen zum Spielen motiviert werden. Spielen ist keine angeborene Tätigkeit von Kindern. Vielmehr bringen Kinder ein genetisch bedingtes außergewöhnlich großes Interesse und Neugierde mit auf die Welt. Diese Gabe sollte von den Eltern und Erziehungsberechtigten aufgefasst und genützt werden, denn im Spiel steckt hohes Lernpotential. (Krenz 2009)

Betrachtet man die Lernauswirkungen des Spiels im Hinblick auf den Auf- und Ausbau von spezifischen Fähig- und Fertigkeiten der Kinder, weisen jene Kinder, die eine zeitungsfassende und handlungsintensive Spielerfahrung bekommen, bessere Fähig- und Fertigkeiten in emotionalen, sozialen, motorischen und kognitiven Bereichen auf. Durch das Spielen lernen sie im Bereich der Emotionen, Enttäuschungen besser wegzustecken und ihre Grundgefühle wie Freude, Angst etc. besser auszudrücken. Im sozialen Bereich fällt auf, dass spielfähige Kinder in Gesprächen besser zuhören können, beim Lösen von Konfliktsituationen kreativer sind, eine höhere Verantwortungsbereitschaft für sich und andere Menschen zum Ausdruck bringen und hilfsbereiter agieren. Im motorischen Bereich weisen sie eine höhere Selbstaktivität, eine raschere Reaktionsfähigkeit, eine bessere Aufnahmefähigkeit und eine bewusstere Kontrolle eigener Handlungstätigkeiten auf. Des Weiteren weisen sie im kognitiven Bereich im Vergleich zu Kindern, die wenig spielen, ein besser vernetztes Denken und eine höhere Konzentrationsfähigkeit auf. (Krenz 2009) *„Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Spielfähigkeit als eine Basis bildende und Kompetenz vernetzte Voraussetzung für eine Schulfähigkeit angesehen werden kann und sollte.“* (Krenz 2009)

Die Komplexität von Ballspielen wie Basketball, Handball, Fußball, etc., die differenzierte Leistungsbereitschaft bzw. Leistungsfähigkeit von Kindern oder das unterschiedliche Wachstum sind nur einige Probleme, mit denen Lehrpersonen während ihrer Unterrichtsvorbereitung konfrontiert sind. Jede Gruppe hat dabei individuelle Bedürfnisse und Erwartungen und es erfordert dementsprechend unterschiedliche Maßnahmen zur Erreichung der gesetzten Ziele. (Schell C. o.J.: S.3)

Die Kernfrage der Lehrkraft lautet also: „Wie muss ich den Unterricht planen und gestalten, damit alle Schüler/Innen effektiv trainiert und sie nicht unterfordert bzw. überfordert werden?“

Dabei sind vor allem folgende Kriterien zu beachten:

- Es müssen möglichst viele Spieler auf möglichst geringem Raum spielen können: In der Schule sind nur begrenzte räumliche Möglichkeiten gegeben, in denen man sein Unterrichtskonzept durchführen kann. Es ist wichtig, dass dies bei der Planung berücksichtigt wird. Darüber hinaus müssen Übungen gewählt werden, bei denen alle Schüler und Schülerinnen gleichzeitig gefordert werden, da man ansonsten das Interesse der Schüler und Schülerinnen verliert.
- Nicht in jeder Schule sind alle Utensilien vorhanden. Aus diesem Grund muss man die Übungen so vorbereiten, dass man sie mit der vorhandenen Ausstattung durchführen kann, oder andernfalls auf diverse andere Geräte zurückgreifen kann.
- Das Spiel sollte auch Leistungsschwächeren die Chance geben, so am Spiel teilnehmen zu können, dass sie selbst das Spielen als befriedigend erleben: Es ist wichtig, dass in der Schule die Spiele an das schwächste Gruppenmitglied angepasst werden. Alle Schülerinnen und Schüler sollten Spaß an der Bewegung und am Spiel haben. Ist diese Grundlage nicht gegeben, verlieren die schwächeren Schüler nach kurzer Zeit das Interesse an Bewegung. Im Gegensatz dazu muss man auch die stärkeren Schüler und Schülerinnen, beispielsweise mit Zusatzaufgaben, fordern. (Glorius, S. & Leure, W. 2010)
- Es sollte wenigstens potenziell die Möglichkeiten bestehen, das Spiel auch im koedukativen Unterricht einzusetzen. In vielen Fällen, gerade bei der Nachmittagsbetreuung, findet der Unterricht von Mädchen und Burschen gemischt statt. Beobachtet man diesen Unterricht, fällt auf, dass die Mädchen weniger oft angespielt werden. Um dies zu verhindern, müssen spezielle Regeln eingeführt werden (z. B. nur Tore, die von Mädchen erzielt werden, sind gültig).
- Die basistechnischen Anforderungen dürfen nicht zu hoch sein. Die Übungen müssen dem Alter angepasst werden. (Glorius, S. & Leure, W. 2010)

3.2 Spiele Lehren und Lernen – Taktik-Spielkonzept

„Das Spiel ist der "Beruf" eines Kindes, weil es dabei Erfahrungen über sich, sein Umfeld, die gesamte gegenständliche und natürliche Welt sowie das Zusammenleben mit anderen Menschen macht, die es sonst in dieser Qualität auf anderer Ebene nicht erfahren kann.“

(Bundeszentrale für gesunde Aufklärung 2013)

Spiele, insbesondere Ballspiele aller Art mit Hand und Fuß haben einen hohen Anforderungscharakter für Kinder. Ballspiele stellen sowohl hohe koordinative Anforderungen als auch konditionelle Anforderungen. Darüber hinaus haben Ballspiele eine große Bedeutung für die Initiierung sozialer Lernprozesse. Dazu gehören der gegenseitige Respekt, der gemeinsame Aufbau von Geräten, die Aufstellung gleich starker Teams und das Agieren im Team, wobei im Idealfall alles unter Beachtung von vereinbarten Regeln durchzuführen ist.

Der Kontakt und Austausch, den Kinder im gemeinsamen Spiel mit Freunden, Mitschülern oder Gruppenmitgliedern erfahren, ist für die Entwicklung unerlässlich, denn mit anderen zu spielen schafft Nähe und Vertrauen. Anfangs sind die Eltern die Spielgefährten der Kinder, doch auf Dauer sind sie kein Ersatz für gleichaltrige Spielkameraden und Freunde. Kinder brauchen den Kontakt zu anderen Kindern, sie lernen dadurch, sich besser einzuschätzen und erleben, wie sich ihr Verhalten auf andere auswirkt. Sie machen Erfahrungen und lernen, sich in die Lage von Freunden hineinzusetzen, Kompromisse zu schließen und sich durchzusetzen, aber auch nachzugeben. (Bundeszentrale für gesunde Aufklärung 2013) (Glorius, S. & Leure, W. 2010)

In der Literatur trifft man immer wieder auf ein sehr bedeutendes Spielvermittlungskonzept, das Taktik-Spielkonzept. Das Taktik-Spielkonzept ist ein international sehr weit verbreitetes Konzept unter dem man immer wieder Modelle wie das „Teaching Games for Understanding“ (TGfU), das „Tactical Games Model“ (TGM) oder das „Tactical Games Approach“ (TGA) findet. Wurzel (2008) erwähnt in ihrem Artikel jenen Trend der Sportspielvermittlung, bei dem die immer wieder auftretende Frage, ob zuerst das Üben von Techniken oder das Spiel kommen muss, eindeutig beantwortet wird. Laut Roth lautet das alters- und entwicklungsgemäße Motto „Spielen vor Üben“.

In diesem Konzept findet man zwei wesentliche Grundsätze:

- Lehre zuerst, WAS zu tun ist (Entwicklung des Taktikbewusstseins) und erst danach, WIE es durchzuführen ist.
- Ein Sportspiel kann auf jedem Fertigniveau gespielt werden.

Spielen können heißt, dass man Spielprobleme lösen kann. Die Schwierigkeit beim Erlernen von neuen Spielen liegt zunächst vor allem darin, den Spielgedanken zu realisieren. Da auf jedem Fertigniveau gespielt werden kann, ist es möglich, bereits am Anfang des Lernprozesses zu spielen. Die Realisierung des Spielgedankens erfolgt mit zunehmend komplexeren taktischen Maßnahmen.

Je nach dem Schwierigkeitsgrad von Spielen können Probleme darin liegen, dass ein Spiel Zeit braucht, um in Gang zu kommen, oder, dass die Aufrechterhaltung des Spielflusses nicht selbstverständlich gewährleistet ist. Aus diesem Grund ist es notwendig, dass man sich mit den Mitspielern und Mitspielerinnen verständigt und sie fordert, denn so wird die Fähigkeit geschult, Lösungsstrategien für das gegebene Problem zu entwickeln. Ein Spielvermittlungskonzept, das ausschließlich mit dem Erwerb von Techniken beginnt, führt in den meisten Fällen nicht dazu, dass die erlernten Techniken im Spiel auch angewendet werden. Hierfür möchte ich Beispiele zur Verdeutlichung heranziehen: Die Schüler können den Korbleger, aber sie erkennen nicht die Situation, in der sie den Korbleger anwenden können. Sie können einen Vollspannschuss beim Fußball ausführen sofern der Ball gut aufgelegt wird und sie den Ball im Stand erwarten. Im laufenden Spiel können sie die Situation jedoch nicht einschätzen und erkennen nicht, wann zu schießen oder abzuspielen ist, weil das notwendige Taktikbewusstsein fehlt. Wird der Ball in einer solchen Situation doch gespielt, passiert dies meist nicht so exakt, wie es geübt wurde. Dies führt dazu, dass der Ball nicht verwertet werden kann. Das Taktik-Spielkonzept versucht diesen Situationen entgegenzusteuern, Lösungen zu finden und die Flexibilität in unvorhersehbaren Spielsituationen zu trainieren. Schüler werden vor überschaubare Spielprobleme gestellt, die sie mit den vorhandenen spielerischen Fertigkeiten lösen können. „Die Lösung der Probleme im Spiel, das Nachdenken und Sprechen über die Probleme und das Suchen nach verbesserten Lösungsmöglichkeiten führt dazu, dass die Schüler in die Lage versetzt werden, ein Spiel in Gang zu setzen und aufrechtzuerhalten.“ (Wurzel, B. 2008)

Der Lernprozess geht immer von einer „spielechten“ Spielform aus, die auf die ausgewählte und zu erlernende Taktik reduziert werden kann. Durch das Analysieren von Situationen werden aus dem Spiel heraus Erkenntnisse gewonnen und Handlungen realisiert (WAS ist zu tun?), die ein erfolgreiches Spielen ermöglichen. Durch eine nachfolgende Übung lernen die Schüler, „wie“ das „Was“ besser ausgeführt werden kann. Anschließend werden die erarbeiteten Lösungsansätze in einer neuen, schwierigeren Spielform durchgeführt.

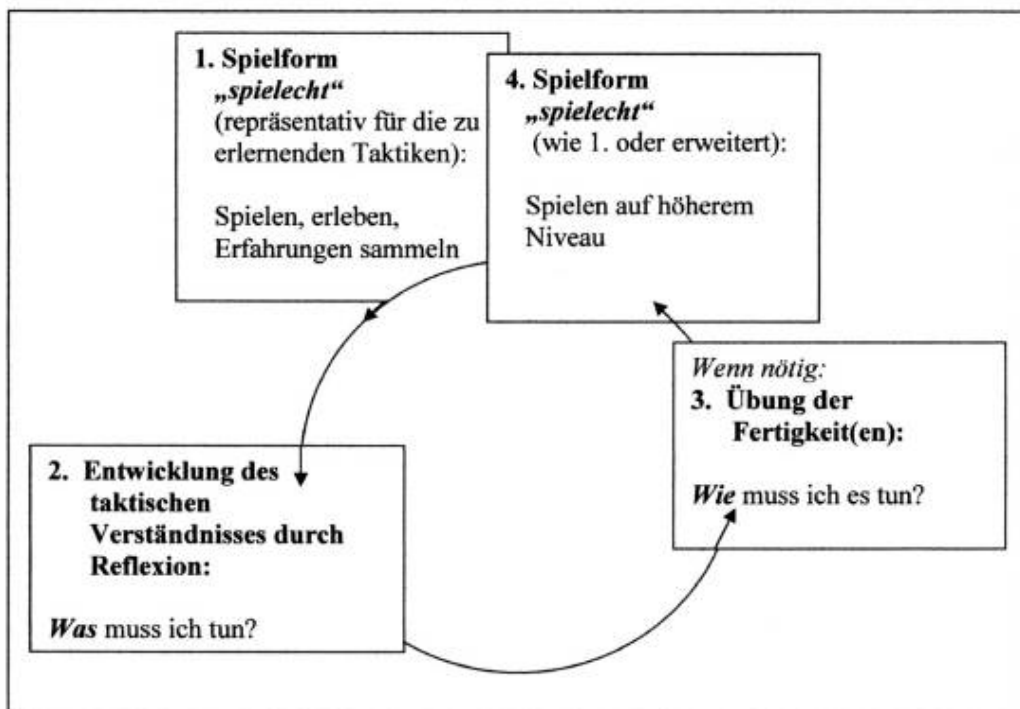


Abb. 4: Kreis-Spiral-Modell des Taktik Spielkonzeptes. (vgl. Wurzel, B. 2008, S.343)

4 Ballsportkonzept

4.1.1 Die Ballschule- vom Allrounder zum späteren Könnner

Die Universität Heidelberg und der FT Kirchheim haben ein Projekt ins Leben gerufen, welches bereits als eines der erfolgreichsten Kindersport-Förderprojekte in Deutschland gilt. Hierbei sollen Kinder im Alter von sechs bis sieben Jahren zu Beginn mehr oder weniger frei spielen und beiläufig lernen, Situationen wahrzunehmen und taktisch zu verstehen. Die Ballschule darf hierbei auf keinen Fall mit den weit verbreiteten Spielreihenkonzepten verwechselt werden. Diese fordern die Heranführung von Lösungen für komplexere Aufgabenstellungen, wobei die Spielidee im Kern unverändert bleibt. (Roth, K.; Kröger, C. 2011)

Bei der Ballschule hingegen stehen eigenständige Spielformen im Vordergrund. Auch innerhalb einer Trainingseinheit müssen diese methodisch nicht aufeinander aufbauen. Dies heißt nicht, dass die Übungen wahllos aufeinander aufgebaut werden können. Die Kinder sollten dennoch generelle Spielfähigkeiten und taktische Kompetenzen erwerben. Aus diesem Grund sollten sie so aufgebaut werden, dass sie übergreifende Taktikbausteine erhalten. Ein solches System setzt voraus, dass man derartige Bausteine systematisch ermittelt und benennt. Hierbei stützt sich die Heidelberger Ballschule auf praktische Erfahrungen und das Alltagswissen von Experten. In den Sportstunden werden taktische, technische und koordinative Basiskompetenzen des Spielens vermittelt, wodurch die Basis für das „ABC des Spiele-Lernens“ geschaffen werden soll. Darüber hinaus erfahren die Kinder eine Einbindung in Gruppen bzw. Teams, wodurch die soziale Kompetenz gefördert wird. Die Ballschule ist nicht nur ein Angebot für sportlich talentierte Kinder, sondern auch für solche, die aufgrund von physischer Beeinträchtigung (Übergewicht, Hyperaktivität, Körperbehinderung) als motorisch schwach eingestuft werden. „Das Konzept beruht zwar auf einer wissenschaftlichen Basis, was in den Stunden jedoch unwichtig ist, da die Kinder den Spaß an der Bewegung und die Freude im Umgang mit verschiedenen Bällen erleben.“ (Roth, K.; Kröger, C. 2011)

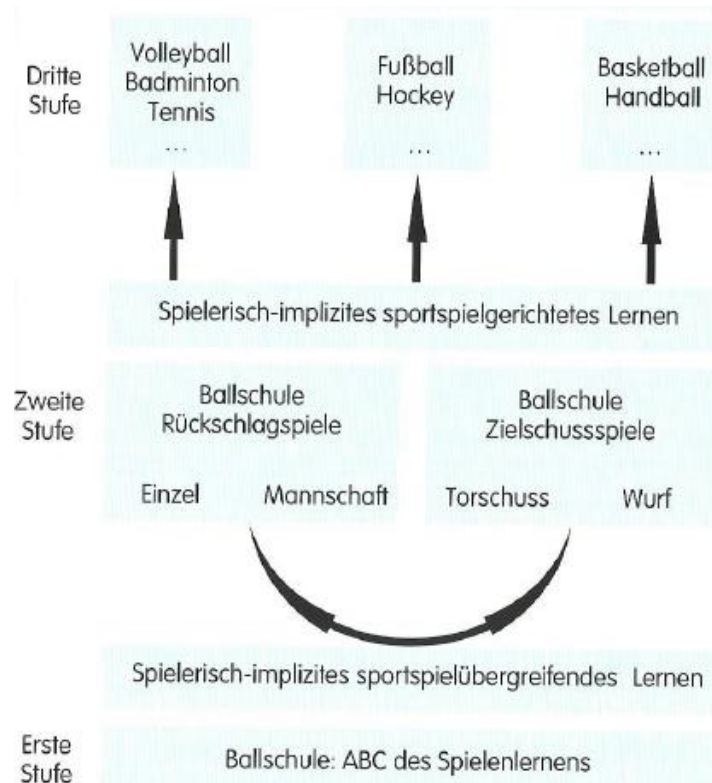


Abb. 5: Das hierarchische Modell der Anfängerausbildung in der Ballschule (vgl. Roth & Kröger 2011, S. 37)

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, können Kinder in der Ballschule das „ABC des Spielens“ erlernen, ohne dem Ziel, sich frühzeitig in einem Sportspiel zu spezialisieren, sondern um in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung zum Allrounder geschult zu werden. Das vielseitige Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen, die Vermittlung spielübergreifender Fähig- und Fertigkeiten mit dem Ball und soziale Komponenten wie Teamwork stehen im Vordergrund.

Das Modell stützt sich auf insgesamt drei inhaltliche Grundpfeiler:

- 1) spielerisch- situationsorientierter Zugang
- 2) fähigkeitsorientierter Zugang
- 3) fertigkeitorientierter Zugang

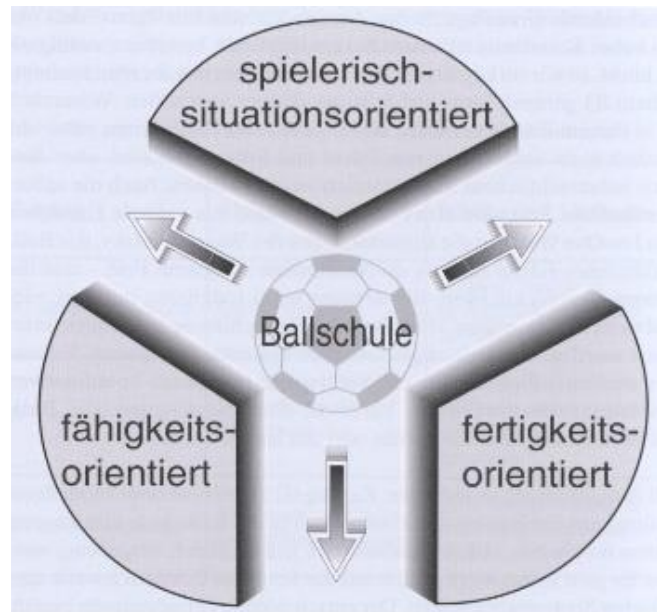


Abb. 6: Die 3 Säulen der Ballschule Heidelberg (vgl. Roth & Kröger 2011, S.20)

Die Ballschule will den Kindern das vielseitige, freie Spielen wieder näher bringen und die weitgehend fehlenden Straßenspielerfahrungen kompensieren. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet dies, dass die Kinder durch das Konzept wieder spielen lernen, sowie dass sie übergreifende Ballfähigkeiten und Ballfertigkeiten entwickeln, bevor sie beginnen, sich zu spezialisieren. Im weiteren Teil werden die einzelnen Säulen genauer erläutert. (Roth, K.; Kröger, C. 2011)

3.4.1 Die spielerisch-situationsorientierte Ballschule

Durch diese Säule sollen Defizite im Ballsport, die durch den Verlust der Straßenspielkultur verloren gehen, ausgemerzt werden. Dabei steht die Vielfalt, das Ausprobieren sowie Experimentieren im Vordergrund. Es werden zahlreiche eigenständige Spielformen angeboten und durchgeführt, die im Gegensatz zu Spielreihenkonzepten, nicht aufeinander aufgebaut werden müssen. Dies heißt aber nicht, dass die Übungen nach dem Prinzip „anything goes“ aufgebaut werden können, da die einzelnen Übungen intensiviert und zeitlich verdichtet werden sollen. Die Grundidee ist daher, Spiele so zu konstruieren, dass sie sportspielübergreifende Grundkonstellationen enthalten. Kröger und Roth nennen diese Grundkonstellationen „elementare Taktikbausteine“. (Roth, K.; Kröger, C. 2011)

Es wird von folgenden Taktikbausteinen ausgegangen:

Ins Ziel treffen	Taktische Aufgabenstellungen bei denen es darauf ankommt, einen Ball in (auf) ein Ziel zu werfen, zu schießen oder zu schlagen.
Ball zum Ziel bringen	Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, mit einem Ball einen Zielbereich zu erreichen.
Vorteil herausspielen	Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, über ein Zusammenspiel mit Partnern einen Tor- oder Punktgewinn vorzubereiten.
Zusammenspiel	Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, Bälle von Partnern anzunehmen bzw. an Partner weiterzuspielen.
Lücke erkennen	Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, in der Auseinandersetzung mit Gegenspielern (individuell) die Chancen für einen Tor- oder Punktgewinn wahrzunehmen.
Behinderung durch Gegner umgehen	Taktische Aufgabenstellungen in der Auseinandersetzung mit Gegenspielern (individuell), bei denen es darauf ankommt, einen Ballbesitz (individuell) zu sichern.
Anbieten und Orientieren	Taktische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, zum richtigen Zeitpunkt eine optimale Position auf dem Spielfeld einzunehmen.

Abb. 7: Sportspielübergreifende Taktikbausteine (vgl. Roth & Kröger 2011, S.23)

Roth und Kröger (2011) erwähnen, dass die Bausteine aus „offensiver Sicht“ formuliert sind. Spiele, in denen diese Taktikbausteine angewandt werden, liefern die jeweils zugehörigen „defensiven Bausteine“, wie z. B. zu verhindern, ins Ziel zu treffen, das Zusammenspiel zu stören oder die Lücke zu schließen.

3.4.2 Die fähigkeitsorientierte Ballschule

In der spielerischen Ballschule geht es um die Vermittlung von nicht-spezifischen Spielfähigkeiten und von taktischen Grundkompetenzen (Zielen). Es werden Spielformen angeboten, die aus allgemeinen Taktikbausteinen zu konstruieren sind (Inhalte). Diese Spiele lässt man die Kinder einfach spielen (Methode).

Beim fähigkeitsorientierten Ansatz, der Säule B, wird davon ausgegangen, dass es allgemeine, technikübergreifende Leistungsfaktoren gibt, die eine wesentliche Voraussetzung dafür bilden, motorische Fertigkeiten

- schnell und gut zu erlernen
- zielgerichtet und präzise zu kontrollieren sowie
- vielfältig und situationsangemessen zu variieren.

Diese allgemeinen Faktoren, auch als koordinative Fähigkeiten bezeichnet, stellen die entscheidende Grundlage für die „sensomotorische Intelligenz“. Wer ein hohes Koordinationsniveau besitzt, dem fällt bewegungsmäßig alles leichter. Koordinative Fähigkeiten sind vererbbar und von Talent abhängig, können aber auch in hohem Maß trainiert werden. Beispielsweise ist hier die außergewöhnliche Präzision von Basketballer Michael Jordan, das Ballgefühl von Fußballer Ronaldo und die enorme Geschicklichkeit, die Artisten beim Jonglieren mit drei, vier und mehr Bällen zeigen, zu erwähnen. Diese Fähigkeiten sind über viele Jahre hinweg konsequent erarbeitet worden. Mit der Ballschule wird das erste Fundament gesetzt. Dieses sollte die koordinativen Leistungsvoraussetzungen (Ballkoordination, Ballgeschicklichkeit, Ballgefühl und die Ballgewandtheit) für die relevanten Sportarten verbessern. Mit der alleinigen Zielvorgabe „Verbesserung der Ballkoordination“ werden allerdings keine konkreten Fortschritte erzielt. Bei der Bestimmung der Unterrichts- und Trainingsinhalte stößt man auf ein ähnliches Problem wie bei der Festlegung der Taktikbausteine, da man die allgemeinen Fähigkeiten der Ballkoordination schwer definieren kann. (Roth, K.; Kröger, C. 2011) Auch die Fachliteratur liefert keine hilfreichen Ergebnisse. Aus diesem Grund setzen Roth und Kröger auf das Expertenwissen.

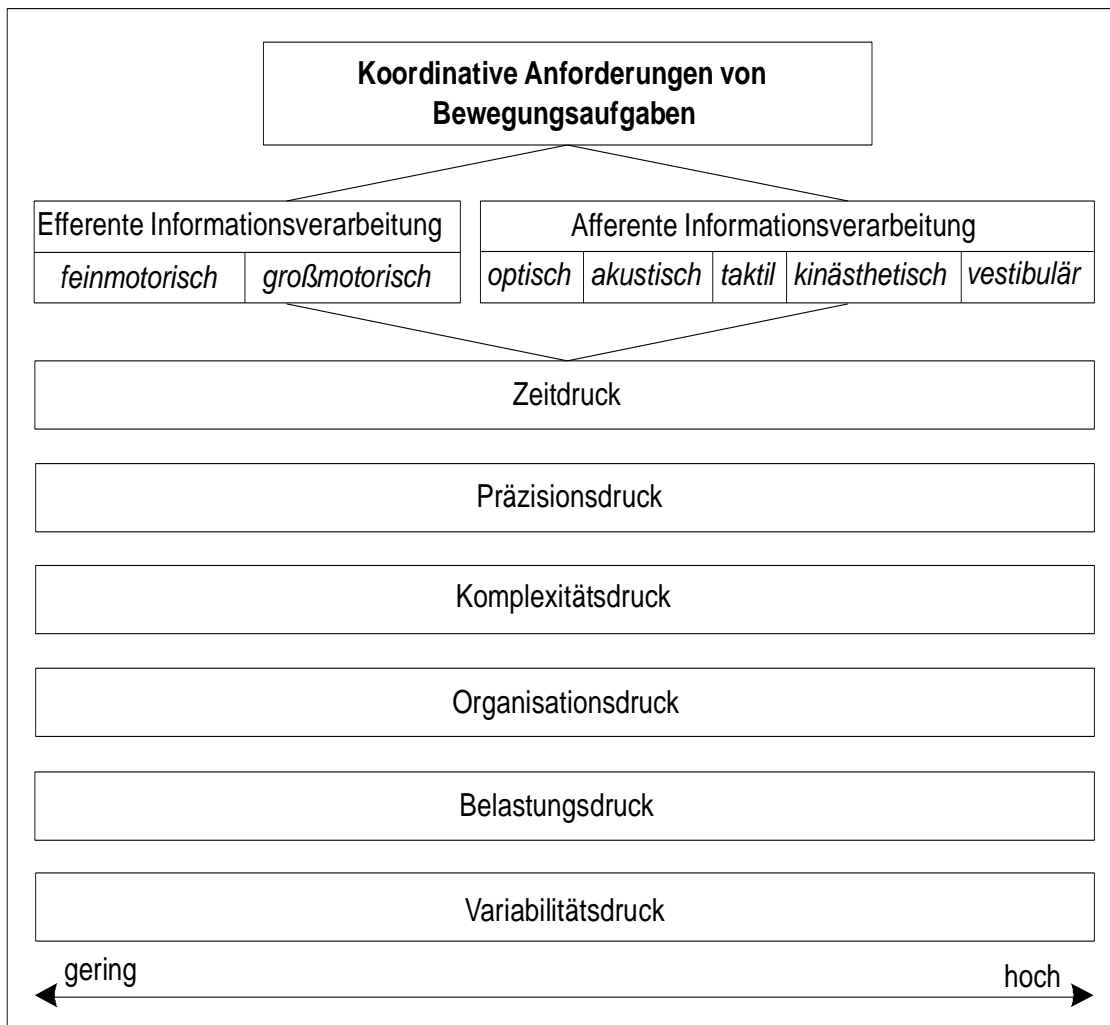


Abb. 8: Anforderungsbausteine der Ballkoordination (vgl. Roth & Kröger, 2011, S.24-25)

Im oberen Teil der Abbildung 8 „Anforderungsbausteine der Ballkoordination“ werden die typischen Anforderungen für die Informationsverarbeitung bei Sportspielen beschrieben. Auf der efferenten Seite ist zwischen feinmotorischen und großmotorischen Aufgabenstellungen zu trennen. Hinsichtlich der Afferenzen werden die für die motorische Kontrolle verantwortlichen Sinnesorgane voneinander abgegrenzt (optisch, akustisch, taktil, kinästhetisch, vestibulär). Hieraus resultieren zahlreiche koordinative Aufgabenstellungen, z. B. feinmotorisch-visuell akzentuierte (Zielwürfe, Jonglieren usw.) oder großmotorisch-vestibulär akzentuierte Anforderungen (Finten, Drehbewegungen usw.). Der untere Teil verdeutlicht die typischen Druckbedingungen, unter denen Koordinationsleistungen im Sportspiel zu erbringen sind. Sie werden in Abbildung 9 „Koordinative Druckbedingungen“ erläutert. (Roth, K.; Kröger, C. 2011)

Zeitdruck	Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf Zeitminimierung/ Geschwindigkeitsmaximierung ankommt
Präzisionsdruck	Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt
Organisationsdruck	Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler gleichzeitiger (simultaner) Anforderungen ankommt
Variabilitätsdruck	Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs-/ Situationsbedingungen ankommt
Komplexitätsdruck	Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinandergeschalteter (sukzessiver) Anforderungen ankommt
Belastungsdruck	Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter physisch-konditionellen Belastungsbedingungen ankommt

Abb. 9: Säule (B) Koordinative Druckbedingungen (vgl. Roth & Kröger 2011, S.24)

Das methodische Grundkonzept für die Säule B der Ballschule:

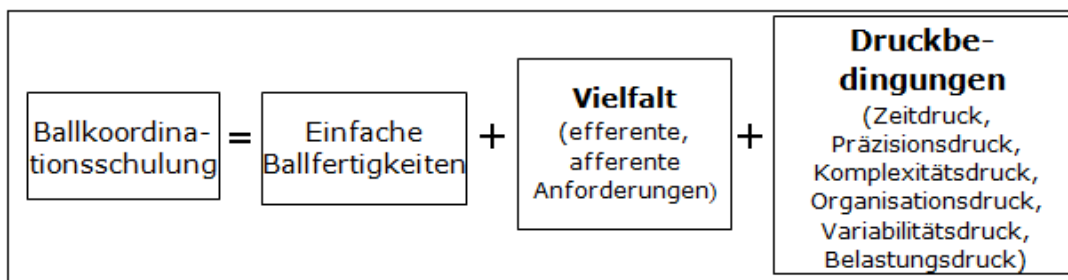


Abb. 10: Methodische Grundformel (Roth & Kröger 2011, S.34)

Entscheidend für die Variation der Druckbedingungen sind stabil beherrschte Ballfertigkeiten. Dabei ist darauf zu achten, dass die Fertigkeiten einfach gewählt werden, denn nicht sicher verfügbare Bewegungsabläufe würden bei den einbezogenen Zusatzforderungen misslingen. Auch die Organisationsformen sollten

vielfältig und abwechslungsreich gewählt werden (Gruppenarbeit, Staffeln, Parcours,...) (Roth, K.; Kröger, C. 2011)

3.4.3 Fertigungsorientierte Ballschule

Die fertigungsorientierte Ballschule ist das dritte Standbein der Heidelberger Ballschule. In der fertigungsorientierten Ballschule werden, diesen Überlegungen entsprechend, unspezifische Technikbausteine vermittelt, welche einen sportartübergreifenden Transfer ermöglichen sollen. Statt „spielen lassen“, ist das vorrangige Ziel in dieser Säule das „Überlassen“ und die Bausteine sollten konzeptionell unabhängig von den spezifischen Technikgebäuden trainiert werden. Somit müsste das, was über unterschiedliche Bewegungsformen hinweg identisch ist, eigentlich zu positiven Übertragungseffekten führen, und es dürfte letztlich egal sein, im Rahmen welcher Technikgebäude (Abb.11) und situativer Kontexte die ausgewählten und anvisierten Fertigungsbausteine geübt werden.

Winkel steuern: Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die Richtung eines geworfenen, geschossenen oder geschlagenen Balles präzise zu steuern

Krafteinsatz steuern: Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Krafteinsatz eines geworfenen, geschossenen oder geschlagenen Balles präzise zu steuern

Spielpunkt des Balles bestimmen: Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den räumlichen Abwurfpunkt, Schusspunkt oder Schlagpunkt eines Balles präzise anzusteuern

Laufwege und -tempo zum Ball festlegen: Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die Richtung und Geschwindigkeit des Laufens zu einem Ball präzise zu steuern

Sich verfügbar machen: Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, eine Bewegungsausführung zur richtigen Zeit vorzubereiten bzw. einzuleiten

Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen: Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die tatsächliche Richtung und Weite eines zugespielten Balles korrekt zu antizipieren

Abwehrposition vorwegnehmen: Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die tatsächliche Abwehrposition eines oder mehrerer Gegenspieler korrekt zu antizipieren

Laufwege beobachten: Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die Laufbewegungen eines oder mehrerer Mit-/Gegenspieler(s) korrekt wahrzunehmen

Abb. 11:Säule (C) Technikbausteine (vgl. Roth & Kröger 2011, S.25)

5 Best-Practise-Beispiel (Ball sport)

Um all diesen Faktoren entgegen wirken zu können, bedarf es klarer Konzepte und tief greifender Interventionsprogramme: In allererster Linie ist es wichtig, dem akuten Bewegungsmangel und dem massiv steigenden Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken. Außerdem muss man eine Möglichkeit finden, den Zeitmangel vieler Eltern und das Fehlen von familiären Strukturen mit passenden Maßnahmen und Konsequenzen zu kompensieren. Brettschneider (2006) erwähnt, dass vor allem der Sportunterricht in der Schule und in den Sportvereinen ab dem Vorschulalter in den Vordergrund tritt. Diese Institutionen müssen spezielle Interventionsprogramme entwickeln, um den gesellschaftlichen Trends entgegen wirken zu können. Dazu kommt, dass diese Institutionen über fachlich ausgebildete Lehrkräfte oder Sporttrainer verfügen. Vor allem bei Kindern spielt dies eine bedeutende Rolle. Für Kinder steht bei der Bewegung nicht die Gewichtsreduktion bzw. der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Sie bewegen sich aus Freude und Interesse, messen sich mit gleichaltrigen und älteren Kindern und lernen so mit verschiedenen Verhaltensweisen umzugehen. Somit ist es von immenser Bedeutung, dass Bewegungseinrichtungen geschaffen werden.

Kinder und Jugendliche sollen erfahren, dass die motorische Aktivität im Leben eine große Rolle spielt und es von sozialer Bedeutung ist, das Bewegungsbedürfnis auch über die Schulzeit hinaus in den Lebensstil zu integrieren.

Motive, warum Kinder Sport betreiben, sind

- *„Das Sporttreiben selbst*
- *das Ergebnis des Sporttreibens (z. B. Gewichtsreduktion)*
- *Sport, um sich selbst kennenzulernen sowie*
- *sozialer Kontakt“ (Bmuk 2013)*
- Für Schulen ist es von großer Bedeutung, Partner zu finden, die das Sportangebot der Schule ergänzen und vervielfachen. Der Sportunterricht und die Gestaltungsform des außerunterrichtlichen Schulsports, sowie außerschulische Anbieter wie Vereine, müssen in einem pädagogischen Konzept vernetzt werden. (Serwe & Thiele 2008). Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder sollte respektiert werden und es sollten viele

Möglichkeiten gegeben sein, den Bewegungsdrang ausleben zu können. Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur sowie die Österreichische Bundes-Sportorganisation (2008) haben sich im Rahmen der Kommission für „Schule und Sport“ zusammengeschlossen, um gemeinsam eine Verbesserung der Kooperation von Schulen und Sportvereinen zu erreichen. Folgende Ziele wurden formuliert:

- *„Sicherstellung ausreichender motorischer Aktivitäten*
- *Entfaltung von Freude an der Bewegung*
- *Aufbau einer bewegungsorientierten, gesundheitsbewussten Lebensführung sowie einer lebenslangen Bewegungsbereitschaft*
- *Entdecken von Vorlieben für bestimmte Bewegungsformen und deren Einbeziehung in den persönlichen Lebensstil“* (Lehrplan für Bewegung und Sport)

Daher ist die qualitative und quantitative Verbesserung von Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche in Bildungseinrichtungen das oberste Ziel. Damit verbunden steht auch die Motivation einer dauerhaften Bewegungserziehung. Ganz wichtig ist es, dass die motorischen Grundlagen (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Ausdauer) entwickelt werden, da diese die Voraussetzung für den Zugang zu attraktiven Bewegungsformen bilden. Es stellt sich immer wieder die Frage, welche Maßnahmen gesetzt werden sollten, um oben aufgezählte Ziele erreichen zu können. (Bundeskanzleramt Sport 2008: S4 ff) Die Nachmittagsbetreuung ist meiner Meinung nach ein guter Weg, um mehr Bewegung in den Tag zu implementieren. Dazu müssen die Lehrkräfte gut ausgebildet werden. Aus eigener Erfahrung konnte ich in Gesprächen mit den Betreuern der Nachmittagsbetreuung heraushören, dass es immer wieder Lehrkräfte gibt, die diese Sinnhaftigkeit nicht verstanden haben. Lehrpersonen, die sich nicht in die Lage der Kinder hinein versetzen können, die nicht auf die Wünsche von Schülerinnen und Schülern eingehen und darüber hinaus nicht das fachliche Wissen mitbringen, um einen altersadäquaten und kindgerechten Unterricht durchführen zu können. Schlimmstenfalls sind Lehrpersonen der Meinung, dass die Nachmittagsbetreuung einer Freistunde entspricht und somit sind die Kinder sich selbst überlassen. Immer öfters hört man, dass Lehrkräfte fachlich zu wenig ausgebildet sind bzw. werden. Daher appelliere ich an die auszubildenden Organisationen, die Lehrkräfte

dementsprechend zu schulen, um die geplanten Ziele umsetzen zu können. Es geht vorrangig um die Gesundheit unserer Kinder.

5.1 Projekt Sport in der schulischen Nachmittagsbetreuung – Best Practise Ballsport

5.1.1 Projektbeschreibung Sport in der Nachmittagsbetreuung

Um den oben erwähnten Problemen entgegenwirken zu können, wurde vom Salzburger Sport- und Bildungsressort und dem Landesschulrat für Salzburg in Kooperation mit dem Landessportstudio das Pilotprojekt „Sport in der schulischen Nachmittagsbetreuung“ ins Leben gerufen. Das Projekt wurde im Jahr 2012/13 zum ersten Mal an verschiedenen Volksschulen im Bundesland Salzburg umgesetzt und anschließend weitergeführt und ausgebaut. Die Schülerinnen und Schüler hatten die Möglichkeit, zusätzlich zum Schulsport ein polysportives Angebot im Zuge der schulischen Nachmittagsbetreuung in Anspruch zu nehmen. Alle Salzburger Volksschulen, deren Interesse geweckt wurde, konnten sich mittels eines Formulars, welches unter anderem im Internet zur Verfügung stand, anmelden. Auf Basis dieser Anträge wurden anschließend für das Schuljahr 2012/13 zwanzig und im Jahr 2013/14 dreißig Standorte im städtischen und auch im ländlichen Bereich bestimmt. Im Zuge der sportlichen Betreuung werden die teilnehmenden Schulen, unter anderem vom Land Salzburg finanziell unterstützt. Insgesamt 43 Gruppen erhielten jeweils 1.900,- Euro an öffentlichen Geldern. Zusätzlich konnte jede ausgewählte Volksschule noch Zuschüsse für die Fahrtkosten der jeweiligen BetreuerInnen beantragen. Für die Durchführung werden vom Land Salzburg ausgebildete Fachkräfte organisiert und eingestellt. Als Voraussetzung galt hierbei der Nachweis einer sportfachlichen Qualifikation. Die Lehrpersonen wurden bis zum Beginn des Schuljahres von den jeweiligen DirektorInnen bzw. der ARGE Schule und Sport ausgewählt und für maximal 38 Wochen im Schuljahr 2012/13 sowie 2013/14 angestellt. Der Inhalt der Sportstunden ist den jeweiligen Lehrpersonen selbst überlassen, wobei sie den Aspekt des breit gefächerten und polysportiven Sportes nicht vergessen sollten. Zusätzlich muss der Unterricht auf das Alter angepasst werden, um einen Erfolg im Bereich der Motorik und der sozialen Kompetenzen zu erzielen. (Schulsport Salzburg 2012)

5.1.2 Best- Practise- Ballsportprojekt

Ziegl und Stockinger (2013) haben in ihrer Diplomarbeit die polysportive Nachmittagsbetreuung evaluiert. Folgendes ist hierbei herausgekommen:

Das Niveau auf motorischer Ebene ist von der Zeitdauer des Eingangstests bis zum Ausgangstest gleichgeblieben und in manchen Fällen sogar zurückgegangen. Dies ist einerseits auf die unregelmäßige Teilnahme der Schüler und Schülerinnen an der Nachmittagsbetreuung und andererseits auf die schlecht organisierte sportliche Nachmittagsbetreuung zurückzuführen. Ein weiteres Problem war, dass viele Kinder während der Sportstunde von ihren Eltern abgeholt worden sind, was den Unterricht maßgeblich störte. Darüber hinaus konnten all jene Kinder, die nur beim Eingangs- oder beim Ausgangstest da waren, nicht berücksichtigt werden. Die erzielten Fortschritte lassen sich nicht eindeutig auf das Interventionsprogramm in den Sportstunden der schulischen Nachmittagsbetreuung zurückführen. Hierbei könnten auch andere Faktoren wie die Freizeitgestaltung sowie die Mitgliedschaft in einem Sportverein eine wesentliche Rolle spielen. Kinder, die sich in ihrer Freizeit viel im Freien bewegen und zusätzlich noch in einem Sportverein aktiv sind, können innerhalb des Beobachtungszeitraumes leichter Verbesserungen erzielen als andere, die sich hauptsächlich im Haus bzw. in der Wohnung aufhalten. Auch das Engagement der Eltern ist in diesem Zusammenhang zu erwähnen, da gemeinsame (sportliche) Aktivitäten mit der Familie für eine Leistungsverbesserung förderlich sein können. An diesen Punkt möchte ich gerne anknüpfen. Das Best-Practice-Ballsportprojekt sollte einerseits ein Alternativ- sowie Zusatzprogramm für den Sportunterricht darstellen und die motorischen Defizite, die Gewichtsprobleme sowie die Konzentrationsschwächen kompensieren und Kinder zum täglichen Sport motivieren. (Stockinger & Ziegl 2013) Um die Defizite im Bereich der Koordination, Ausdauer und Wurf- sowie Fangtechnik auszumerzen, habe ich ein Best-Practice-Beispiel in Form von Ballsportarten erstellt und durchgeführt.

Im Rahmen dieses Projektes wurde mir in Absprache mit Frau Heinrich, Herrn Tschaut und Herrn Stadler die Volksschule X zugeteilt. In dieser Schule habe ich den Kindern zweimal wöchentlich ein zusätzliches sportliches Programm mit dem Schwerpunkt Ballsport angeboten. Das zusätzliche Sport- und Bewegungsangebot wurde so gestaltet, dass vor allem auch sportlich untalentierte und desinteressierte Kinder Freude an Sport und körperlicher Betätigung finden konnten. Es ist zu

erwähnen, dass die sportliche Nachmittagsbetreuung nicht als Ersatz des Schulsportes, sondern als zusätzliches sportliches Angebot in der Nachmittagsbetreuung zu betrachten ist. Die perfekt durchgeplante und organisierte Durchführung soll im Vordergrund stehen. Als vorrangige Ziele gelten die regelmäßige Durchführung des Unterrichtes, verbunden mit der regelmäßigen Teilnahme der Schüler und Schülerinnen, sowie die Verbesserung der motorischen und sozialen Kompetenzen.

5.2 Projektbeschreibung

Mit meinem Projekt möchte ich den Schülern und Schülerinnen ein zusätzliches Angebot an Sport in der Nachmittagsbetreuung bieten. Sport inner- und außerhalb der Schule ist für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern unverzichtbar.

Für viele Kinder ist die Schule der einzige Ort, der ihnen Zugangschancen zu Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten ermöglicht. Kinder sollen durch an das Alter angepasste und spielerisch gestaltete Übungen den Weg von der virtuellen zurück in die reale Welt finden. Eine sehr wichtige Voraussetzung ist hierbei die Erlangung von Kompetenzen.

Die Kinder sollten Fähigkeiten entwickeln, die ihnen ermöglichen, Bewegungshandlungen in der Zukunft selbst zu gestalten. Ziel ist es, dass Kinder Bewegung und Spiel als beständiges Element in ihrem aktiven Leben verankern. Hierbei soll einerseits die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder durch Bewegungshandlungen gefördert werden, und andererseits sollen Kinder die Wichtigkeit des Sports in Bezug auf die körperliche Entwicklung verstehen können. Für Kinder und Jugendliche ist es sehr wichtig, dass die breite Vielfalt von Sportarten aufgezeigt wird, um hierbei das Interesse der Schüler und Schülerinnen zu wecken und sie im Weiteren bei der Suche nach individuell angepassten Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten zu unterstützen.

Für den Erwerb der erforderlichen Kompetenzen müssen in der Schule Anwendungsmöglichkeiten geschaffen werden. Darüber hinaus müssen die Kinder in altersgerechter Weise zur Selbsttätigkeit aufgefordert werden und es ist für Freiräume für selbstbestimmte sportliche Inszenierungen zu sorgen. (Müller, E. et al. 2008)

5.3 Kompetenzen und Kompetenzerwartungen

Nicht nur in den Hauptfächern Mathematik, Englisch und Deutsch werden Fortschritte durch Kompetenzen erzielt. Auch im Sport kann man mit Hilfe von Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, Einstellung und Haltungen und wichtige Erkenntnisse gewinnen. Michels Carey et. al. (2009) schreiben in ihrem Artikel, dass Kompetenzen erforderlich sind, um zunehmend komplexere Aufgaben und Anforderungen im Sportunterricht selbständig und sachgerecht bewältigen zu können. Im Sportunterricht drücken sich Kompetenzen vornehmlich in Bewegungshandlungen aus. Diese sprechen jedoch über die körperlich-motorische Dimension hinaus immer auch Einstellungen, Emotionen, Motivdispositionen, Sozialbezüge, Volitionen und Kognitionen an. Der Sportunterricht in der Schule gilt als Erzieher dieser fachspezifischen Kompetenzen. Zur Verfestigung ist es notwendig, das Gelernte in unterschiedlichen variablen Kontexten im Unterricht und in der Nachmittagsbetreuung anzuwenden.

Körperliche Kompetenz	Selbstkompetenz	Sachkompetenz	Sozialkompetenz
Aneignung von elementaren Bewegungsfertigkeiten.	Motivation zum Sporttreiben	Regelwissen	Teamfähigkeit
Aneignung von elementaren Bewegungsfähigkeiten	Bewegungsfreude	Fachspezifische Kenntnisse	Konkurrenzverhalten
Gesundheitsbewusstsein	Spielfreude		Fairplay
	Selbstvertrauen		Kommunikation
			Kooperatives Verhalten

Abb. 12: Kompetenzbereiche (Daten von Stadler, R. & Amesberger G. 2010)

In meinem Unterrichtsvorhaben habe ich mich auf folgende drei Kompetenzen spezialisiert, wobei viele andere Kompetenzen zusätzlich geschult werden.

- a) Motorische Kompetenz: Die S/S können den Ball fangen und werfen.
- b) Sozialkompetenz: Die S/S können gemeinsam kommunizieren und kooperieren.
- c) Selbstkompetenz: Die S/S können fair und unfair unterscheiden.

Ad a.

Immer wieder wird in den Medien beklagt, dass die Fähigkeit der Wurf- und Fangtechnik bei jungen S/S enorm zurückgegangen ist.

„Werfen zählt zu den Grundbewegungsformen, über die Menschen seit Urzeiten verfügen und die sie beherrschen mussten, um ihre Existenz zu sichern, ob bei der Jagd oder kriegerischen Auseinandersetzungen. Die Fähigkeit zu werfen beherrscht neben dem Menschen kein anderes Lebewesen.“ (Rolf Geese 2001)

Wurf- und Fangspiele fördern zum einen die motorische Entwicklung und zum anderen die Persönlichkeitsentwicklung. Die Kommunikation sowie Kooperation im Spiel, sowie der Umgang mit sich selbst, seinen Mitspielern und Gegenspielern formen die Persönlichkeit der Kinder. (Freimüller et. 2001: S.6) Werfen ist neben dem Laufen, Gehen und Hüpfen eine natürliche Bewegungsform von Kindern. Es ist eine Grundtätigkeit im Schulalter, die in den letzten Jahren in unserem Bewegungsrepertoire enorm an Bedeutung verloren hat. Man denke zurück in die Kindheit unserer Eltern, die stundenlang an Seen verbracht haben, um einen Stein möglichst oft an einer Oberfläche hüpfen zu lassen. Damit Kinder auch in der heutigen Zeit solche Erfahrung sammeln können, muss es eines der pädagogischen Ziele der Schule sein, verstärkte Anreize zu geben.

Ad b.

Im Sportunterricht sind unter anderem zahlreiche Vereinbarungen zu treffen, welche Kooperationsfähigkeit und Verständnisbereitschaft erfordern. Diese werden durch unterschiedliche Einstellung und Haltungen der Schüler und Schülerinnen behelligt. Sport und Bewegung bieten unter anderem auch den Anlass zur Kommunikation, sowie die Möglichkeit, Formen und Probleme des sozialen Miteinanders praktisch zu erfahren und in diversen Spielformen zu erproben. Die Fähigkeit wird durch diverse Partner- und Gruppenarbeiten in Bezug auf Kooperation, Kommunikation und Auseinandersetzung geschult, die anschließend selbst reflektiert werden können.

Die Schüler und Schülerinnen arbeiten im Sportunterricht zusammen, kooperieren miteinander und überwältigen gemeinsam Konkurrenz- und Konfliktsituationen. In diesem Kontext lernen sie, gemeinsam Lösungen für Bewegungsabläufe zu finden und Konflikte zu bereinigen. Sie können die Bedeutung jeder einzelnen Person für die Lösung von Gruppenaufgaben verstehen lernen.

Gerade in Fällen von Konfliktsituationen und Auseinandersetzungen die mit Gewinnen und Verlieren zusammenhängen und diesbezüglich starke Emotionen hervorrufen, ist die Empathie von Kindern gefragt. Schüler und Schülerinnen können in solchen Situationen Nachgeben lernen um eine Einigung zu erzielen und werden zusätzlich mit der Erfahrung in Verbindung gebracht, dass nicht jeder Konflikt bewältigt werden kann. Schüler und Schülerinnen sollen zusätzlich lernen Verantwortung zu übernehmen, indem sie unterschiedliche Interessen der Mitschüler wahrnehmen, akzeptieren und respektieren. Um dieses Ziel zu erreichen müssen in manchen Situationen eigene Meinungen und Interessen zurückgesteckt werden. In der Schullaufbahn werden Kinder mit diesen Konfliktsituationen in Verbindung gebracht und auf die Zukunft vorbereitet.

Ad c.

Fair Play ist Ausdruck einer menschlichen Haltung, die sich im achtsamen Verhalten gegenüber sich selbst, gegenüber anderen, aber auch gegenüber der Um- und Mitwelt definiert. Fair Play beweist sich im Sport und im alltäglichen Leben.

Es werden bestimmte Fähigkeiten wie „Achtsamkeit“, „Ehrlichkeit“, „Selbstvertrauen“, „Rücksichtnahme“, „Verlieren können“ und „Einfühlungsvermögen“ vorausgesetzt. Im Sportunterricht sollten diese Voraussetzungen gezielt entwickelt und gefördert werden, da sie auch in der Zukunft eine große Rolle spielen. Moralisches Lernen bedeutet stets Arbeit an der eigenen Persönlichkeit. Faires Verhalten kann letztlich nicht gelehrt, dafür aber vorgelebt und gelernt werden. (Institution für Friedenspädagogik Tübingen 2007: S.18).

5.3.1 Best- Practice- Beispiel VS Schallmoos

Im weiteren Verlauf der Diplomarbeit werde ich die Durchführung des Projekts in der Volksschule Schallmoos genauer erläutern. Im Schuljahr 2013/14 besuchten von September bis Februar insgesamt 36 Schüler und Schülerinnen die Nachmittagsbetreuung. Die Nachmittagsbetreuung wird von 12.00 bis 17.00 Uhr angeboten, wobei ein Tag pro Woche 3,87 Euro, zusätzlich 2,85 Euro pro Mittagessen, kostet. Für fünf Tage die Woche muss monatlich lediglich ein Betrag von 134,40 Euro aufgewendet werden. Sozial schwache Familien können einen Antrag zur Unterstützung beim Land Salzburg stellen. Die Anmeldungen zur schulischen Nachmittagsbetreuung werden vom Direktor entgegengenommen und koordiniert. Insgesamt decken zwei BetreuerInnen, ein ausgebildeter Freizeitpädagoge sowie eine ausgebildete Volksschullehrerin das Nachmittagsprogramm ab. Sie kümmern sich um das Mittagessen und bieten den Kindern ein abwechslungsreiches, spielerisches Angebot und basteln, backen und spielen mit ihnen. Die Kinder werden in zwei Gruppen unterteilt (1. Gruppe: sieben bis acht Jahre, 2. Gruppe: neun bis elf Jahre). Abwechselnd besuchen sie die Lernstunde bzw. das Sportprogramm. Im Zuge der Lernstunde machen sie ihre Hausaufgaben und üben ihre zweite Muttersprache. Insgesamt haben in der Volksschule Schallmoos jeweils am Mittwoch 15 Kinder von 14.50 bis 15.40 Uhr und jeden Freitag 25 Kinder von 14.20 bis 15.10 Uhr teilgenommen, wobei sechs Kinder erst im Laufe des Halbjahres dazu gestoßen sind. Die Nachmittagsbetreuung fand im Unterschied zum Turnunterricht ohne Geschlechtertrennung statt. Die Gruppe setzte sich aus 13 Mädchen und zwölf Burschen zusammen. In der Mittwochgruppe befanden sich ausschließlich Kinder aus der ersten und zweiten Klasse, die Freitagsguppe war durchgemischt. Zusätzlich muss erwähnt werden, dass freitags nur 17 Kinder regelmäßig teilgenommen haben. Beachtlicherweise waren zwölf der fünfzehn Kinder an beiden Unterrichtstagen bis auf eine Fehlstunde in jeder Einheit anwesend. Zwei weitere Kinder sind erst im Laufe des Halbjahres eingestiegen und haben ebenfalls keine Einheit versäumt. Weitere fünf Kinder waren in jeder Freitagsbetreuung anwesend. Die restlichen Kinder hätten die Sporeinheit bevorzugt, konnten aber bedauerlicherweise am Nachmittagsunterricht nur spärlich teilnehmen. Sie mussten die zeitgleich angebrachte Lernstunde zum Üben der zweiten Muttersprache besuchen. Das sportliche und soziale Verhalten war auf Grund des enormen Altersunterschiedes und des Migrationshintergrundes

differenziert. Das sportliche Niveau der Klasse war sehr durchwachsen und reichte von sportlich talentierten und interessierte bis hin zu sportlich desinteressierten Kindern. Studien haben ergeben, dass jedes vierte Kind mit Übergewicht zu kämpfen hat (Die Presse 2013) Diese Ergebnisse haben sich auch in der Gruppe der Teilnehmenden bewahrheitet. Der Anteil an Migranten war in dieser Schule sehr hoch und einige Schüler hatten Probleme mit der deutschen Sprache, was sich auf die Durchführung des Projekts jedoch nicht negativ ausgewirkt hat. Darüber hinaus befanden sich unter den sehr bemühten Kindern eine Außenseiterin und ein verhaltensauffälliges Kind. All diese Faktoren erschwerten zwar die Durchführung der Nachmittagsbetreuung, stellten für mich, da ich gerne mit Kindern arbeite und ein gut organisiertes Programm vorbereitet hatte, aber keine Probleme dar.

Für die Durchführung der sportlichen Nachmittagsbetreuung standen mir ein Turnsaal mit einer dicken Matte, dünneren Turnmatten und diversen anderen Unterrichtsmaterialien sowie ein Spielplatz im Freien zur Verfügung. Der Turnsaal wurde zu dieser Zeit ausschließlich für die Kinder der Nachmittagsbetreuung reserviert. Somit war das räumliche Angebot ausreichend. Außerdem wurden ein großer, kindgerechter Gemeinschaftsraum mit Büchern, Bastelmaterial, Brettspielen sowie ein kleinerer Raum mit Musik zum Tanzen und Musizieren zur Verfügung gestellt. Meine Anwesenheit in Zusammenarbeit mit zwei Betreuern unterstützte das Gelingen der sportlichen Nachmittagsbetreuung zusätzlich. Beim Aufbau der Geräte vor Beginn der Turnstunde wurde ich jedes Mal von einem der Betreuer unterstützt, somit wurde zusätzliche Unterrichtszeit gewonnen. Aufgrund des fachlichen Wissens meines Betreuers war ein optimaler Ablauf gegeben. Er wusste wie gewisse Spielformen funktionierten und kannte den Ablauf an den Stationen.

Auch die Absprachen mit dem Direktor verliefen problemlos und seine Bemühungen waren aufgrund der Teilnahme an der Nachmittagsbetreuung als Beobachtungsperson klar zu erkennen.



Abb. 13: Pausenraum VS Schallmoos



Abb. 14: Turngeräte

6 Projektevaluation

Im Mittelpunkt der Diplomarbeit stehen die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten sowie die Verbesserung der sozialen Kompetenz im Hinblick auf die Gemeinschaft und Kommunikation unter den Schülern und Schülerinnen. Das Themenheft „Best-Practice-Beispiel Ballsport“ soll weiteren Lehrpersonen, NachmittagsbetreuerInnen und TrainerInnen dabei helfen, Ideen für die sportliche Nachmittagsbetreuung zu finden. Die geplanten Stundenprofile wurden durchgeführt und je nach Erfolg oder Misserfolg belassen oder abgeändert.

Die durchgeführte Datenerhebung der motorischen Tests soll möglichst gezielt eine Antwort auf die Frage, ob eine gut durchgeführte Nachmittagsbetreuung mit ausgebildeten Lehrkräften eine motorische Verbesserung mit sich zieht, liefern. Die motorische Verbesserung wurde mittels sportmotorischer Tests erhoben, der soziale Aspekt wurde von mir mit Hilfe einer Tagebuchaufzeichnung evaluiert. Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse meiner Auswertung präsentiert. Zuerst gehe ich auf die Aufzeichnung des Tagebuchs ein, anschließend auf die Auswertung des sportmotorischen Tests. Zusätzlich zu meiner subjektiven Beurteilung habe ich die Meinung der Freizeitpädagogen einbezogen.

6.1 Tagebuchaufzeichnung

6.1.1 Kurze Beschreibung der Methode

Das Tagebuchschreiben ist eine Form des schriftlichen Nachdenkens und dient dazu, Beobachtungen, Erfahrungen und Ideen festzuhalten, um an diese anzuknüpfen und über sie reflektieren zu können. Ein Tagebucheintrag setzt Erinnerungsspuren, die vielfältig verknüpft und wieder aufgenommen werden können und richtet sich so gegen das Vergessen. Man kann es auch als ein Instrument beschreiben, das zur Analyse von Lern- und Entwicklungsprozessen dient. Als Evaluierungsmethode ist die Tagebuchaufzeichnung dann geeignet, wenn Verläufe, Entwicklungsprozesse, Konflikte, Krisen etc. bevorstehen. Durch die Aufzeichnung und somit Verschriftlichung der Fakten wird Distanz zum Geschehenen aufgebaut. Das Geschehene wird reflektiert und es lassen sich Schlussfolgerungen daraus ziehen. (Altrichter, H.; Posch, P. 2007)

6.1.2 Vorgangsweise

Beim Tagebuchschreiben bin ich nach den Regeln der Methode des allgemeinen Tagebuchs vorgegangen. Bei dieser Methode handelt es sich um eine Form des alltäglichen Tagbuchschreibens, das als Lerntagebuch genutzt und in den Unterricht mit einbezogen wird. Das Tagebuch hilft einer Lehrperson Gedanken, Ideen, Pläne, Stärken, Schwächen, Entdeckungen, Probleme und den Fortschritt aufzuzeichnen, festzuhalten und im Zuge dessen zu reflektieren. Dabei ist es sehr wichtig, dass das Tagebuch regelmäßig geführt wird und Durststrecken, in denen das Schreiben keinen Spaß macht, überwunden werden. Beim Schreiben zählt in der Regel der freie Fluss der Gedanken, literarische Maßstäbe treten daher in den Hintergrund. Eine gleichbleibende Struktur von Datum, Ort, Klasse und Überschrift ist jedoch notwendig. Um relevante Ergebnisse zu bekommen und daraus Schlüsse ziehen zu können, habe ich für jede Stunde eine Frage zu einem Schwerpunkt erstellt und diese nach der Stunde evaluiert. Die Fragen beziehen sich sowohl auf die Ausführung der Stundenplanungen (Organisation, Durchführung), sowie auf die soziale Kompetenz (Fairplay, Respekt, verlieren und gewinnen,...). Da es alleine sehr schwierig war, alle Kinder im Auge zu behalten, habe ich mir nach und nach zwei oder drei Schüler/ Schülerinnen herausgefiltert und deren Fortschritt aufgezeichnet. Zusätzlich habe ich einen der Freizeitpädagogen beauftragt, das

Verhalten der Gruppe bzw. einzelner Schulkinder zu beobachten und zu dokumentieren.

6.1.3 Ergebnis

Im Zuge meines Projektes war es sehr relevant, eine Verbesserung der sozialen Komponente, wie zum Beispiel Selbstständigkeit, Teamwork, Fairplay und Respekt zu erlangen bzw. zu verbessern. In diesem Projekt geht es vordergründig um die Bereicherung für sportlich untalentierte, übergewichtige und unkonzentrierte Kinder geht, die oft dem Mobbing talentierter Kinder ausgesetzt sind, verspottet und ausgelacht werden und sich bei den Bewegungsabläufen schämen. Teilleistungsschwäche ist bei Kindern oft mit Angst als Außenseiter angesehen zu werden, verbunden. In der heutigen Gesellschaft steht der Anspruch an Bildung und Wissenschaft im Vordergrund und Freizeitbeschäftigungen wie Bewegung und Sport im Verein sind zweitrangig. Dieser Trend wird aller Wahrscheinlichkeit nach in Zukunft weiter zunehmen. Der wirtschaftliche und bildungsbedingte Strukturwandel geht daher auch vorrangig zu Lasten der sportlichen Betätigung. Bildung ist ein wesentlicher Bestandteil für die Zukunft, nicht weniger bedeutend sind jedoch soziale Kompetenzen, um in der heutigen Gesellschaft handlungs- und leistungsfähig zu sein. Der Sport bietet eine wesentliche Option, die sogenannten Life-Skills (Lebenskompetenzen) zu erwerben. Dazu gehören etwa Fertigkeiten, die die Kinder befähigen, mit altersadäquaten Herausforderungen und Aufgaben im täglichen Leben erfolgreich umzugehen. Sie sind für den Umgang mit Mitmenschen sowie dem späteren Berufsleben absolut notwendig. (Rolff, K. 2013)

Im Sportunterricht sowie in Bewegungssituationen im Freizeit- und Vereinssport setzen sich Kinder mit Regeln auseinander, bringen sich beim Bewältigen von Aufgaben ein, kooperieren und müssen Kompromisse aushandeln und Konflikte lösen.

Zudem bietet der Sport leistungsschwächeren Schülern die Möglichkeit, andere Stärken wie Kreativität oder soziale Fähigkeiten an sich zu entdecken und zu zeigen, was deren Selbstwertgefühl wesentlich steigert. Hinzu kommt, dass über sportliche Aktivitäten Frustrationen und Aggressionen abgebaut werden können. Wenn Sport und Bewegung eine Verbesserung des Lernens und Lebens innerhalb und außerhalb der Schule bewirken, sollte eine Möglichkeit gegeben sein, diesem Bereich verstärkt Aufmerksamkeit zu schenken und ihn weiter auszubauen. Um langfristig mittels

Sportunterricht die benachteiligten Kinder in die Arbeitswelt und Gesellschaft integrieren zu können, muss der Sport in der Schule systematisch und breit aufgenommen, sowie umgesetzt werden.

Ich habe in meinem Projekt unter anderem versucht, die Schulung der sozialen Kompetenzen zu forcieren. Gerade Kinder, denen jegliche Art von Normen und Regeln von ihren Eltern vorenthalten wurden, können durch Sport in der Schule, speziell Ballspiele und Mannschaftssport, erlernen, sich mit anderen Gruppenmitgliedern auseinanderzusetzen und zu messen. Insgesamt kann man sagen, dass sich innerhalb dieser vier Monate ein enormer Fortschritt entwickelt hat. Vor allem die übergewichtigen Kinder waren zu Beginn dem Sport gegenüber sehr negativ eingestellt. Durch den abwechslungsreich gestalteten Sportunterricht, wo nicht immer der Beste gewinnt, sondern für alle Kinder in der Gruppe Chancengleichheit besteht, habe ich das Interesse der Kinder geweckt. Diese Erkenntnis lässt sich zusätzlich durch die regelmäßige Teilnahme bestätigen.

Zudem hat sich das selbstständige Arbeiten sehr verbessert. Dies wurde durch diverse Stationen gefördert und geübt. Kinder mussten an vielen verschiedenen Stationen unterschiedliche Übungen, die auf einem Blatt Papier aufgezeichnet waren, durchführen. Zu bemerken ist hierbei, dass dies nur an den Freitagen gelungen ist. In der Mittwochsgruppe traten aufgrund der noch nicht genügend ausgereiften Lesequalität der siebenjährigen Kinder in der Mittwochsgruppe Probleme auf. Hier wurde dann mit einer alternativen Herangehensweise entgegengewirkt. Den Kindern wurden zu Beginn der Durchführung alle Stationen erklärt, somit mussten die Kinder dementsprechend aufpassen, um keine Aufgabe zu vergessen. Im Oktober hat diese Selbstständigkeit kaum funktioniert, was sich durch ständiges Nachfragen zeigte. Innerhalb der kurzen Zeit haben sich die Kinder stark weiterentwickelt. Um den Fortschritt aufrechterhalten zu können, müssen die Kompetenzen weiterhin optimal geschult werden. Der Ergebnisbewertung liegt ausschließlich eine subjektive Einschätzung zugrunde. Neben den gestellten Aufgaben für die Kinder wurden zusätzlich Beobachtungsaufgaben an die Freizeitpädagogen vergeben, sofern diese in der Sportstunde anwesend waren. (Beispiel: Siehe Anhang)

Beispiel:

Tag 1: Mittwoch 2.10.2013

„In der ersten Stunde war es für mich wichtig, dass ich die Klasse kennenlerne. Auch die Kinder sollten sich gegenseitig kennenlernen, da viele erst in diesem Jahr mit der Schule begonnen haben. Ein kursorischer Überblick, der zeigt, in welchem körperlichen Zustand sich die Kinder befinden, ist für mich hierbei besonders wichtig. Die Klasse ist sehr nett und lebendig. 12 Kinder haben an der Nachmittagsbetreuung teilgenommen. Alle Kinder sind 7 Jahre alt und besuchen die erste Klasse. 4 der 12 Kinder sind übergewichtig, was genau dem 25%igem Anteil entspricht, der in wissenschaftlichen Arbeiten in Bezug auf übergewichtige Kinder beschrieben wird. Es war schwierig für mich, die Kinder in der ersten Stunde ruhig zu halten und ihnen zu erklären, dass dies in Zukunft eine Turnstunde sein wird. Aus Gesprächen mit dem Direktor und den Nachmittagsbetreuern ging hervor, dass sie mit dem letzten Nachmittagsbetreuer nicht zufrieden waren, da er sich nicht um das Wohl der Kinder gekümmert und den Unterricht nicht altersadäquat gestaltet hat. Ganz im Gegenteil, den Kindern war es selbst überlassen, wie sie die Unterrichtsstunde gestalten. Sie tobten quer durch die Turnhalle und wenn sie Pause brauchten, hockten sie sich am Rand der Turnhalle. Mein erstes Ziel wird es deshalb sein, den Kindern beizubringen, dass die sportliche Nachmittagsbetreuung einen Weg zum Sport mit Spaß öffnet und eine Ergänzung zum Schulsport darstellt und aus diesem Grund in Form einer Turnstunde abgehalten wird.“

6.2 Sportmotorische Tests

6.2.1 Testbeschreibung

Der sportmotorische Test wurde von Stockinger und Ziegl (2013) übernommen und ausgeführt. Um die Verbesserungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schüler und Schülerinnen messen zu können, habe ich nach Absprache mit Herrn Stadler den sportmotorischen Test von Stockinger & Ziegl aus Klug&Fit *DMT 6-18, Münchner Fitnesstest und Heidelberger großmotorischer Geschicklichkeitstest* verwendet. Bei der Durchführung im letzten Jahr hat sich der Test auf Grund der leichten Durchführbarkeit, dem geringen Materialaufwand und der Testung von verschiedenen motorischen Fähigkeiten bewährt. Auch das Niveau der einzelnen Stationen entsprach genau dem Alter der Kinder und wurde den Defiziten der motorischen Fähigkeiten im Bereich der Ausdauer und Koordination angepasst. Der Test besteht aus fünf Abschnitten und einem zusätzlich von mir erstellten Test, um die Wurftechnik der Kinder zu überprüfen:

- 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)
- Zielwerfen

6.2.2 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, von Seiten des Betreuers und mir eingehalten wurde. Die Vorgaben an den einzelnen Stationen zur Durchführung wurden noch zusätzlich auf Stationskärtchen festgehalten. Die Ergebnisse wurden in einen von mir erstellten Raster, eingetragen. Bei der Auswertung gab es ebenfalls eine hohe Objektivität, da die Daten standardisiert mittels Microsoft Excel 2007 ausgewertet wurden. Bei den Eingangs- und Ausgangstests wurden die Kinder jedoch nicht in die gleichen Gruppen zugeteilt, die Ergebnisse negativ beeinflussen könnte.

Der Test sieht wie folgt aus:

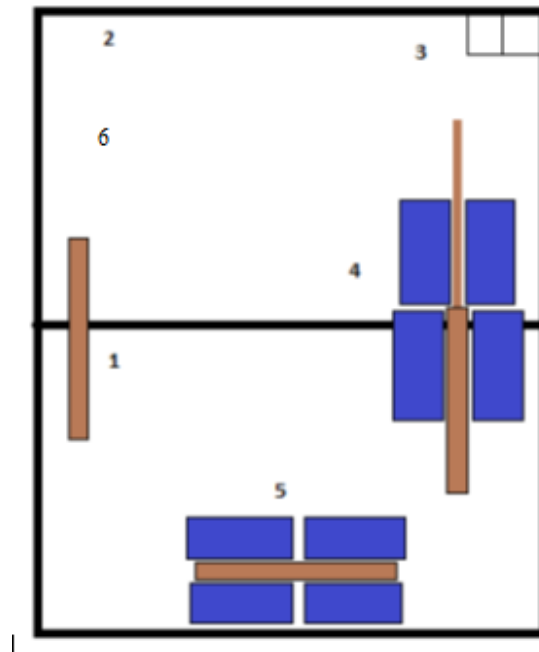


Abb. 15: Stationsaufbau

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)

Station 6: Zielwerfen (3 Bälle, Startlinie, Zielscheibe auf der Wand)

Der siebte Test, der Sechs-Minuten-Ausdauerlauf, sollte anschließend um das Volleyballfeld durchgeführt werden. So könnte man bei einer möglichen zweiten Testgruppe die Stationen stehen lassen und parallel dazu den Lauf durchführen. Jeder der Betreuer hatte zudem eine Stoppuhr, ein Maßband und eine Ergebnisliste, bevor die Testung durchgeführt wurde.

6.3 Testdurchführung

Die SchülerInnen wurden zu Beginn der Stunde von mir in zwei Gruppen aufgeteilt, was die Durchführung des Tests für mich wesentlich erleichterte. Eine Gruppe wurde von der Betreuungsperson übernommen, die zweite wurde von mir getestet. Alle Testungen wurden barfuß durchgeführt. Zu Beginn wurde ein standardisiertes Aufwärmprogramm, wie in der Arbeit von Stockinger & Ziegl (2013) beschrieben wird, durchgeführt. Gleich im Anschluss bin ich mit den Kindern die einzelnen Stationen durchgegangen und es folgten pro Station zwei Probedurchgänge. Danach begann die eigentliche Testung. Um Verzögerungen zu vermeiden, habe ich mit meiner Gruppe bei der ersten Station und der Nachmittagsbetreuer mit seiner Gruppe bei der vierten Station begonnen. Der Ablauf erfolgte nach dem Prinzip eines Kreisbetriebes, wodurch im Uhrzeigersinn von Station zu Station gewechselt wurde. Der Ausdauerlauf wurde erst am Schluss jeder Testung durchgeführt, da ansonsten die Geräte der anderen Stationen im Weg gestanden hätten.

6.4 Beschreibung der einzelnen Teststationen

6.4.1 Rumpfbeuge

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 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 Zentimeterskala 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 barfuß auf dem Holzkasten. [...] (Bös, 2009, S. 36)

Adaptionen: Wir entschieden uns dazu, dass die Testpersonen auf einer Langbank stehen sollten. Um bei der Messung, die wir mit einem Rollmeter durchführten, ein Beugen der Knie zu vermeiden, bestimmten wir jeweils eine Person, die diese kontrollieren und falls nötig korrigieren sollte. Ansonsten wurde dieser Test genau nach den oben angeführten Kriterien durchgeführt.

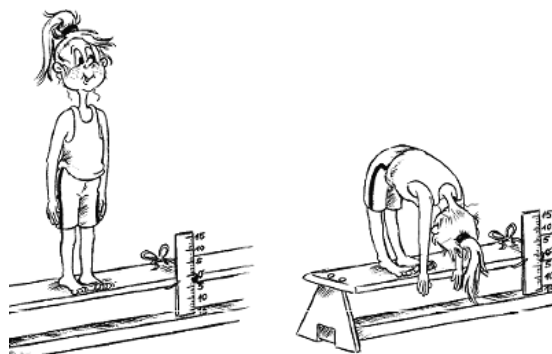


Abb. 16: Rumpfbeuge (GkGk 2013)

6.4.2 Standweitsprung

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

Testaufgabe: Die Testperson muss mit einem Sprung möglichst weit springen.

Der Absprung sowie die Landung erfolgt beidbeinig. 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 wir keinen Sprungteppich zur Verfügung hatten, entschieden wir uns dazu, den Test auf dem Hallenboden durchzuführen. Ansonsten wurde genau nach den oben angeführten Kriterien vorgegangen und zu Beginn wurde die Testaufgabe von uns demonstriert. Die Station wurde im Zuge des Aufbaus von uns mit einem Hüttchen markiert.

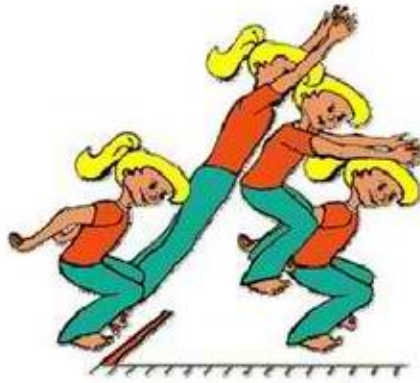


Abb. 17: Standweitsprung (GkGk 2013)

6.4.3 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 uns 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 wir keine Teppichmatte zur Verfügung hatten, entschieden wir uns dazu, die Markierungen im Eck des Volleyballfeldes auf dem Boden aufzukleben. Aufgrund des Zeitdrucks bei der Testung hatten die SchülerInnen fünf Probesprünge und nur einen gültigen Versuch. Um die Testpersonen darauf aufmerksam zu machen, nicht auf die Linien zu steigen, beschrieben wir die Linien als Schlangen, die beißen würden, wenn man auf sie tritt. Ansonsten wurde dieser Test genau nach den oben angeführten Kriterien durchgeführt und zu Beginn von uns demonstriert.

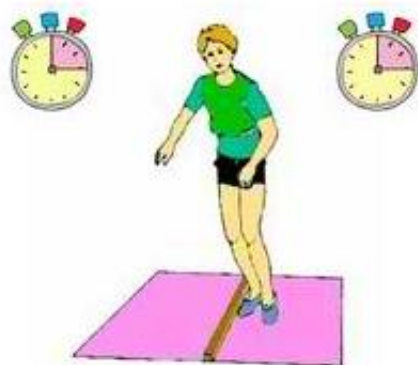


Abb. 18: Seitliches Hin und Herspringen (GkGk 2013)

6.4.4 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 uns nicht möglich war, diesen eigens vorgefertigten Balken zu bekommen, entschieden wir uns, 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.



Abb. 19: Balancieren rw (GkGk 2013)

6.4.5 Balancieren mit zwei Volleybällen in der Hand

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.



Abb. 20: Balancieren mit zwei Volleybällen (Stockinger & Ziegl 2013)

6.4.6 Zielwerfen

Testziel: Messung der Wurfgenauigkeit

Testaufgabe: Ein Viereck mit der Größe 30cmX30cm wird mit dem Zentrum auf einer Höhe von 150cm an der Wand angebracht. Die Markierungslinien des Viereckes werden mit Klebeband abgeklebt. Die Kinder werfen in einem Abstand von 7m in das Viereck.

Messwertaufgabe: Als Testwert zählt jeder Treffer der in diesem Feld landet. Achtung: Das Treffen der Markierungslinien (Klebeband), sowie das Übertreten der Linie zählen nicht als Treffer.

Material: Maßband, Tennisbälle, Klebeband

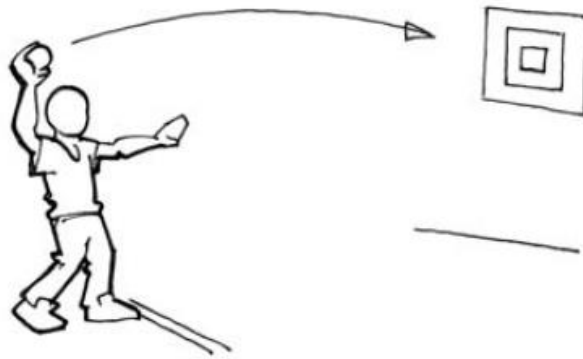


Abb. 21: Zielwerfen (GkGk 2013)

6.4.7 Sechs-Minuten-Ausdauerlauf

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 in gewissen Schulen, führten wir diesen Lauf teilweise mit mehr als 10 TeilnehmerInnen und ohne Startnummern durch. Zusätzlich wurden wir dabei jedoch von einer Betreuungsperson unterstützt, wodurch jeder von uns die Runden von ca. 4 bis 5 SchülerInnen zählte. Vor dem Start erinnerten die Betreuer die TestteilnehmerInnen daran, dass sie während des Laufs überholen dürfen. Ansonsten wurde dieser Test genau nach den oben angeführten Kriterien durchgeführt.

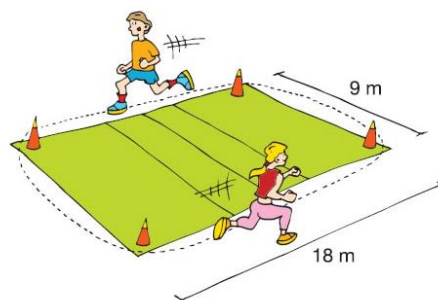


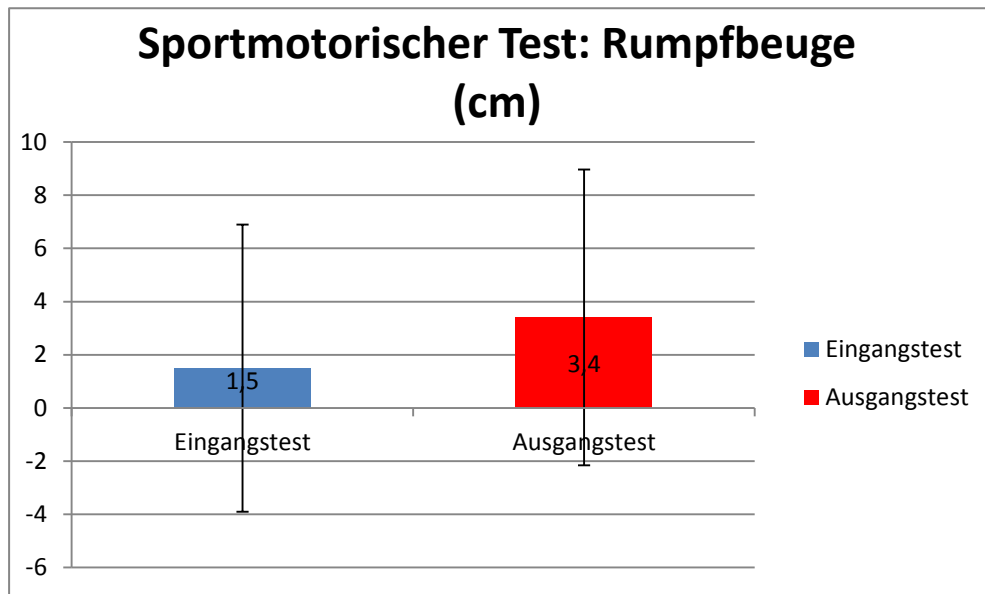
Abb. 22: Ausdauerlauf (GkGk 2013)

6.5 Auswertung der sportmotorischen Tests

Im folgenden Teil werde ich die Auswertung der Sportmotorischen Tests in Form von im Excel erstellten Tabellen von Eingangs- und Ausgangstest erstellen und die Ergebnisse interpretieren.

Die Daten des durchgeführten Tests (n=12) wurden mit dem Program Excel ausgewertet und dargestellt. Es wurde der Mittelwert zwischen dem Eingangstest und Ausgangstest der Gesamtgruppe errechnet. Für das Erkennen von unterschiedlichen Entwicklungen wurden die Veränderungswerte zwischen Eingangs- und Ausgangstest in Form eines Balkendiagramms dargestellt.

6.5.1 Sportmotorischer Test: Rumpfbeuge



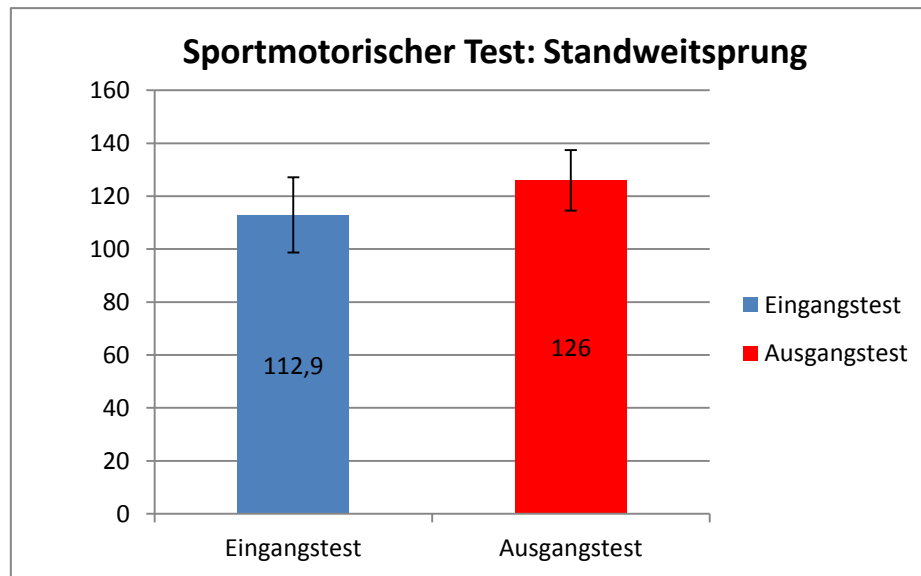
Alter/Note	Geschlecht	1	2	3	4	5	6
7 - 7,9 Jahre	Jungen	≥10	6-9	-1-5	-7 --2	-11 --8	≤-12
	Mädchen	≥12	8-11	0-7	-4 --1	-10 --5	≤-11

Abb. 23: Auswertung Sportmotorischer Test Rumpfbeuge (Jouk S. 2008)

Hinsichtlich der Übung, dem Rumpf-Hüftbeugen, kann bemängelt werden, dass die Kinder nicht speziell aufgewärmt bzw. gedehnt waren, da dies die erste Aufgabe der sportmotorischen Tests nach einem Aufwärmspiel war. Bei diesem Einzeltest ist es sehr wichtig, darauf zu achten, dass die Kinder ihre Beine komplett durchstrecken. Hier musste meistens eingegriffen werden, da sonst ungültige Werte entstanden wären. Ebenso musste bedacht werden, dass nur der Wert, den die Kinder mindestens zwei Sekunden halten konnten, wirklich als Testwert verwendet wurde, denn ein Maximalwert, der durch Nachwippen erreicht wurde, war ungültig. Leider musste ich feststellen, dass die Kinder sehr unbeweglich waren und die Übung für viele als schmerzhaft empfunden wurde. Dies war der einzige sportmotorische Test, bei dem fast alle Kinder auf dem gleichen Niveau blieben bzw. sich sogar verschlechterten.

Der Mittelwert der Schüler und Schülerinnen beim Eingangstest lag bei 1,5 cm, der Wert beim Ausgangstest bei 3,4 cm, wobei der Wert „Null“ bedeutet, dass die Fingerspitzen genau auf Höhe der Füße sind. Alles was darüber ist, also über die Füße hinausgeht, hat einen positiven Wert. Wird das Bodenniveau nicht erreicht, ist der Wert negativ.

6.5.2 Sportmotorischer Test: Standweitsprung



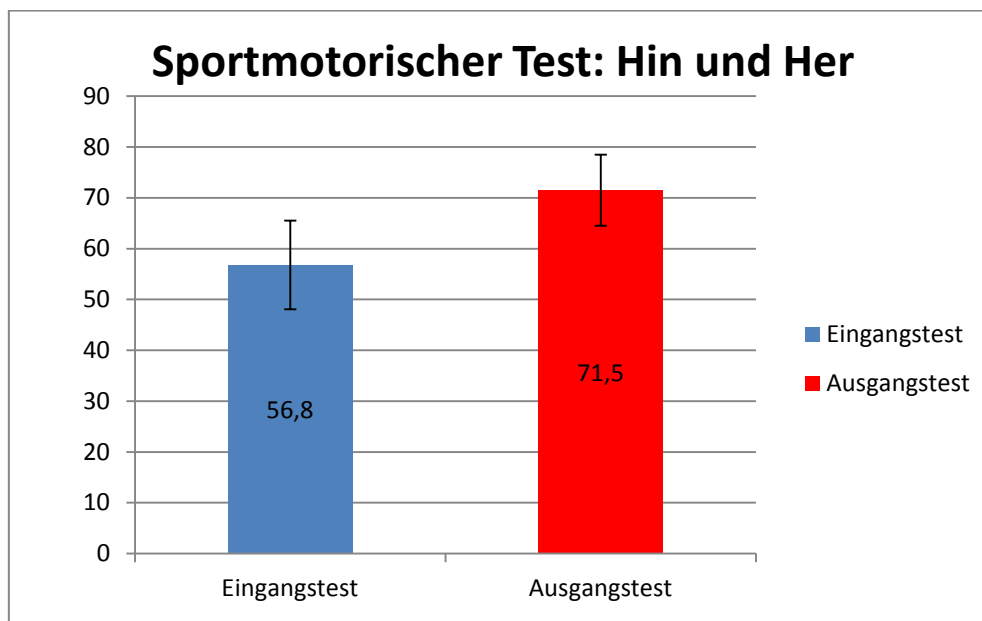
Alter/Note	Geschlecht	1	2	3	4	5	6
7 - 7,9 Jahre	Jungen	≥156	140-155	126-139	103-125	86-102	≤85
	Mädchen	≥152	128-151	111-117	98-110	79-97	≤78

Abb. 24: Auswertung Sportmotorischer Test Standweitsprung (Jouk S. 2008)

Bei diesem Test mussten die Schüler und Schülerinnen mit geschlossenen Beinen vor der Linie stehen und anschließend mit beiden Beinen so weit wie möglich nach vorne weg springen. Die Arme dürfen dabei als Schwunghilfe benützt werden. Die Weite wird von der Markierungslinie bis zum Fersenabdruck gemessen. Getestet wird hierbei die Sprungkraft. Dieser Test ergab anfangs ein paar Schwierigkeiten, da die Kinder es nicht gewöhnt waren, vom Stand aus abzuspringen bzw. durch andere Methoden ein paar Zentimeter gewinnen wollten. Dies führte dazu, dass die Kinder oft einen Schritt Anlauf nahmen und mit einem Bein abgesprungen sind. Nach zwei Probedurchgängen verstanden sie das Prinzip. Im Vergleich zu anderen Kindern in diesem Alter haben die Schülerinnen und Schüler noch Aufholbedarf. Beim Eingangstest bekamen drei Burschen die Note genügend, zwei die Note Befriedigend und einer die Note gut. Ein Junge blieb auf genügend, der andere verbesserte sich auf befriedigend, die weiteren Burschen verbesserten sich zwar, blieben aber in derselben Kategorie. Bei den Mädchen erzielten drei der vier Mädchen die Note Genügend, ein Mädchen die Note Befriedigend. Beim Ausgangstest verbesserten sie sich alle vier und erreichten die Note Befriedigend.

Die Kinder haben sich bei diesem Test in den drei Monaten um durchschnittlich 13,1 cm verbessert. Dies ist in diesem Alter ein sehr großer Fortschritt. Diese immense Steigerung kann sich aus mehreren Gründen ergeben. Die Kinder konnten sich beim Eingangstest mit der Technik nicht anfreunden. Da diese Technik während der Sportstunden (Kängurufangen, Ballprellen mit beidbeinigem Springen) immer wieder vorkam, verbesserten sie die Ausführung der Sprungtechnik. Des Weiteren schwankten die Werte der Kinder sehr oft auf Grund der Tagesverfassung, Motivation oder Anstrengung.

6.5.3 Sportmotorischer Test: Hin und Her



Alter/Note	Geschlecht	1	2	3	4	5	6
7 - 7,9 Jahre	Jungen	≥65	56-64	44-55	31-43	20-30	0-19
	Mädchen	≥68	54-67	39-53	26-38	21-25	0-20

Abb. 25: Auswertung Sportmotorischer Test: Hin und Herspringen (Jouk S. 2008)

Bei dem sportmotorischen Test „hin und her springen“ steht das Kind mit beiden Füßen seitlich neben der Mittellinie und springt hin und her. Dabei sollten in 15 Sekunden so viele Sprünge wie möglich erzielt werden. Es wurde folgendes Ergebnis erzielt: Beim Eingangstest erzielten drei Jungen im Alter von 7 Jahren über 60 Sprünge (Note: gut). Drei Jungen bekamen mit 40 bis 50 Sprüngen die Note Befriedigend. Bei den Mädchen erzielten drei Mädchen mit 56, 63 und 62 Sprüngen die Note gut. Ein Mädchen mit 46 Sprüngen Note Befriedigend und ein Mädchen Note Genügend. Sieben von zehn Kindern waren in diesem sportmotorischen Test beim Ausgangstest in die Kategorie sehr gut eingestuft worden, ein Mädchen und zwei Jungen in die Kategorie gut, wobei die Ergebnisse in der Gruppe trotzdem sehr auseinandergehen. Zwischen dem Eingangs- und dem Ausgangstest hat sich einiges verändert, was grundsätzlich auf mehrere Faktoren zurückgeführt werden kann. Dies ist zum einen auf die Teilnahme an der sportlichen Nachmittagsbetreuung zurückzuführen. Zusätzlich sind die tägliche Verfassung und die selbständige Bewegung zuhause oder im Verein zu berücksichtigen. Die Kinder haben sich im Durchschnitt um 25 % verbessert.

6.5.4 Sportmotorischer Test: Balancieren rückwärts

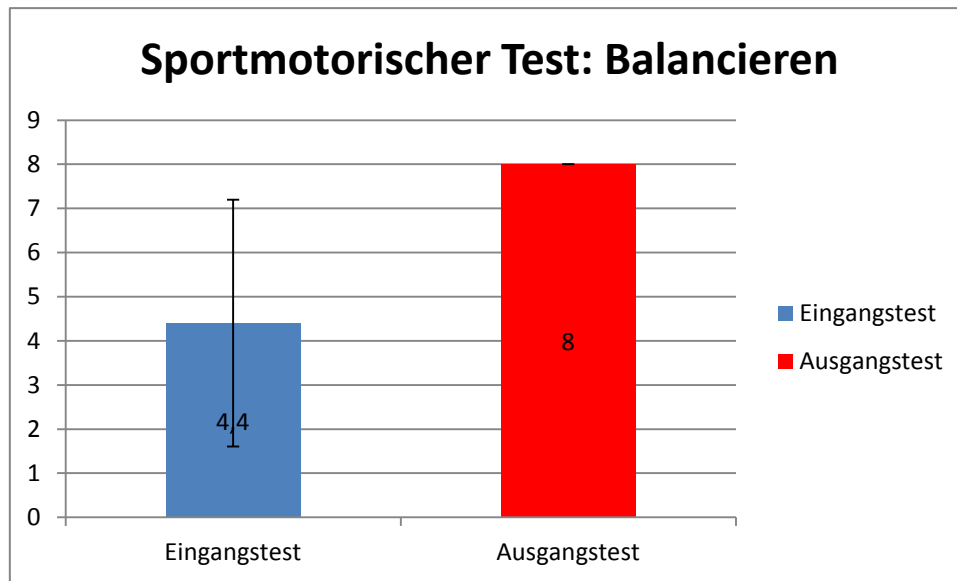


Abb. 26:Auswertung Sportmotorischer Test: Balancieren

Beim Eingangstest zu Beginn des Schuljahres 2013/14 haben die Kinder durchschnittlich nur 4,4 Schritte über die schmale Langbank geschafft. Dieser Wert ist sehr bedenklich. Die koordinativen Fähigkeiten, zu denen das Gleichgewicht gehört, sind die wichtigste Grundlage zum Erlernen neuer Bewegungsformen. Eine gute Koordination ist sowohl für präzise, zielgenaue Bewegungen als auch für elastische und fließende Bewegungsabläufe Voraussetzung. Indem vielfältige Koordinationsübungen in den Sportunterricht einbezogen werden, verbessern die Schüler ihre Bewegungssicherheit und können somit sportliche Bewegungen leichter und sicherer erlernen. Zwischen dem Eingangs- und Ausgangstest wurde der Gleichgewichtssinn mehrmals spielerisch im Unterricht trainiert. Es muss jedoch erwähnt werden, dass nicht gezielt auf diese Übung hin geübt wurde. Trotzdem haben sich die Schülerinnen und Schüler um durchschnittlich 3,6 Schritte verbessert und somit alle die Note Sehr gut erzielt.

6.5.5 Sportmotorischer Test: Zielwerfen

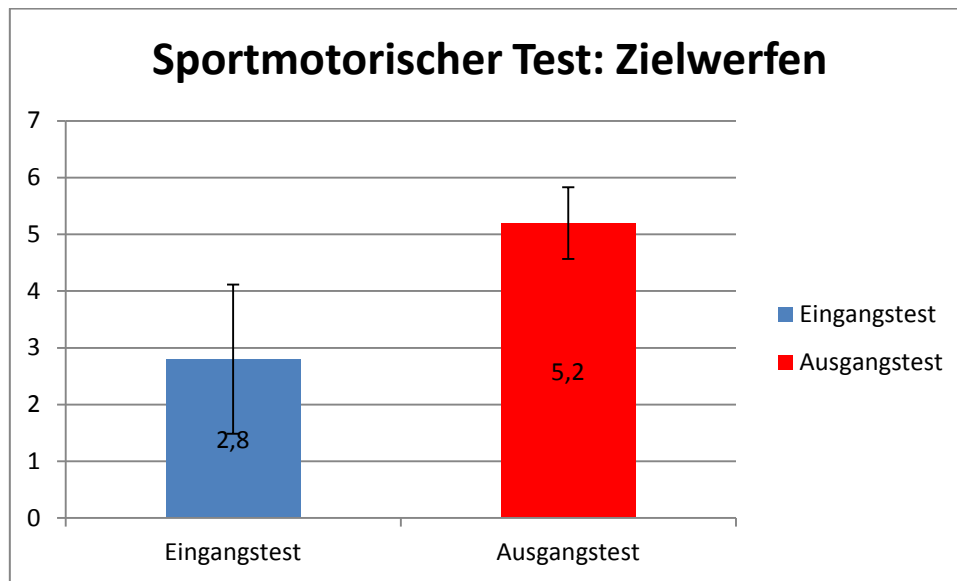
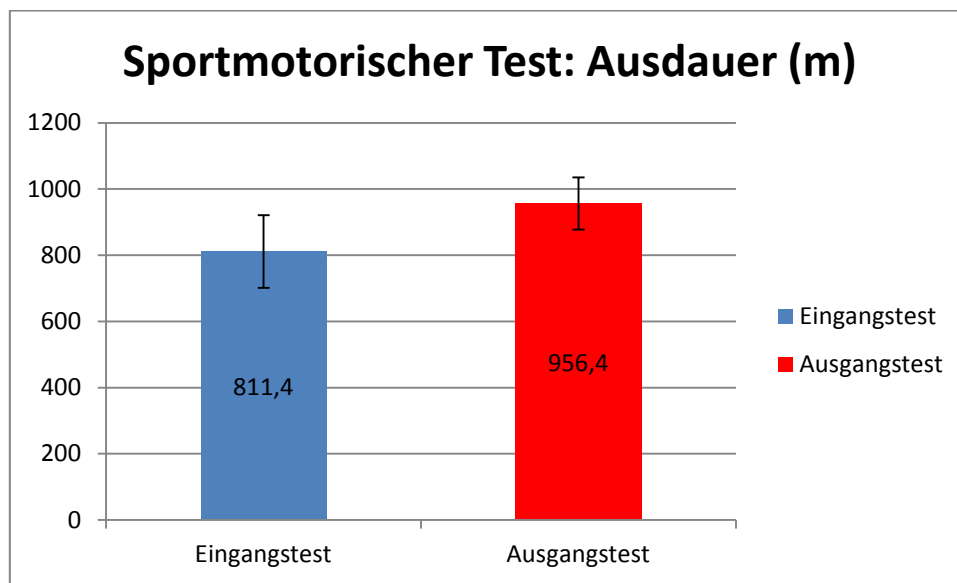


Abb. 27: Auswertung Sportmotorischer Test: Zielwerfen

Aufgabe dieses sportmotorischen Tests war es, von sechs Würfeln möglichst viele in das 30 x 30 cm große Viereck zu werfen. Beim Eingangstest wurden durchschnittlich 2,8 Würfe getroffen. Dies stellt ein sehr bedenkliches Ergebnis dar und bestätigt die Vermutung von Herrn Eberle (2003), dass die Grundtätigkeit des Werfens gegenüber dem Laufen, Gehen und Springen enorm an Bedeutung verliert. Durch den Rückgang der Straßenspielkultur und somit der Schneeballschlachten und den Ballspielen im Freien verlieren Kinder die motorische Fähigkeit des Werfens. Aufgrund von mangelnden gegebenen Fähigkeiten, wurde der Aufbau der Wurf- und Fangtechnik von der einfachsten Stufe begonnen. Hinführende Spielformen sollten dazu dienen, die Wurftechnik zu erlernen. Durch ein abwechslungsreiches Programm haben die Kinder in den letzten vier Monaten einen enormen Fortschritt gemacht. Jede Stunde enthielt Übungen mit einem Ball, wobei sich manche wiederholten, um das Gelernte zu verankern. Die positive Entwicklung lässt sich mit dem sportmotorischen Test bestätigen. Beim Ausgangstest haben die Kinder im Durchschnitt 5,2 von 6 Bällen ins Ziel getroffen.

6.5.6 Sportmotorischer Test: 6min- Ausdauerlauf



Alter/Note	Geschlecht	1	2	3	4	5	6
7 - 7,9 Jahre	Jungen	1146-	1007-1145	936-1006	774-935	515-773	0-514
	Mädchen	1062-	940-1061	846-939	758-845	663-757	0-662

Abb. 28: Auswertung Sportmotorischer Test: 6min-Ausdauerlauf (Jouk S. 2008)

Im Bereich der Ausdauer haben die Schüler und Schülerinnen der Schule X noch sehr viel Aufholbedarf. Im Durchschnitt wurden die Teilnehmer zu Beginn mit 811,4 m in die vorletzte Kategorie eingeordnet. In den drei Monaten haben sich die Schüler und Schülerinnen aufgrund der unter anderem regelmäßige Anwesenheit um insgesamt 17 % gesteigert. Mit 952,6 m sind sie in die Kategorie drei aufgestiegen. Drei Burschen erzielten zwischen 1007 und 1145 m und drei Mädchen erzielten zwischen 940 und 1061 m und wurden somit gut eingestuft.

Ausdauer ist nicht nur im Sport von Bedeutung. Auch in anderen Lebensbereichen wie beispielsweise im Beruf, im sozialen Umfeld und beim Lernen spielt sie eine große Rolle. Kinder verfügen sowohl im Sport als auch bei alltäglichen Dingen über immer weniger Geduld, Ausdauer und Konzentration. Kinder sollen vor allem vielseitig und spielerisch im Bereich der Ausdauer geschult werden. Das spezielle Ausdauertraining ist zu Beginn der Pubertät am besten durchführbar. Zuvor kann man mit koordinativen Übungen gezielt auf die Ausdauer hinarbeiten. Ein Tipp für die weiteren Nachmittagsbetreuer ist das Ausdauertraining regelmäßig, vielseitig und abwechslungsreich zu gestalten. Die Intensität sollte mit dem Sprechtempo reduziert werden, das heißt die Lehrperson sollte mit Hilfe von Sprachangaben (langsamer,

bzw. schneller) das Tempo der S/S regeln. Zusätzlich sollte Überhitzungen vermieden werden, da Kinder weniger schwitzen als Erwachsene. Darüber hinaus müssen die Kinder auf das regelmäßige Trinken aufmerksam gemacht werden. Die Freude am Sport muss dabei das wichtigste Ziel bleiben.

6.6 Schlussfolgerung der Testergebnisse

Nachdem ich alle sportmotorischen Tests durchgeführt habe und anschließend mit dem Programm Excel ausgearbeitet und dargestellt habe, kam ich zu folgendem Ergebnis: Die Schüler und Schülerinnen haben sich mit Ausnahme der Rumpfbeuge in jeder Hinsicht verbessert.

Auf Basis der Ergebnisse kann ich den Schluss ziehen, dass eine sportliche Nachmittagsbetreuung, die auf der Zusammenarbeit mit dem Direktor, dem Betreuer und den Eltern beruht und zusätzlich ein attraktives Sportangebot seitens der Lehrperson anbietet, ein positives Erlebnis hervorruft. Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist aus diesem Grund sehr wichtig, um die regelmäßige Anwesenheit sowie die Vermeidung von früheren Abholzeiten zu garantieren. Ein wesentliches Problem ergab jedoch die Anzahl der ausgewerteten Schüler und Schülerinnen. Es konnten insgesamt nur elf S/S bewertet werden, da alle anderen das Angebot der Nachmittagsbetreuung erst zu einem späteren Zeitpunkt in Anspruch genommen haben und aus diesem Grund den Eingangstest nicht absolviert haben, oder an diesem Tag krank gewesen sind bzw. die Lernstunde besucht haben. Auch der Ausgangstest konnte von fünf Personen auf Grund der Muttersprachkurse und Lernstunde nicht wahrgenommen werden, zusätzlich konnten zwei Kinder verletzungsbedingt den Ausgangstest nicht absolvieren. Obwohl die Aussagekraft einer Stichprobengröße von elf Leuten diskutiert werden kann, versuchte ich Rückschlüsse auf das Projekt zu ziehen. Diese elf Kinder haben sowohl Mittwoch als auch Freitag die Nachmittagsbetreuung in Anspruch genommen. Alle Kinder haben sich bei den sportmotorischen Tests für einen Zeitraum von drei Monaten, das entspricht einer Anzahl von 24 Unterrichtseinheiten, enorm weiterentwickelt. Die regelmäßige Anwesenheit bestätigt den Spaß an der sportlichen Nachmittagsbetreuung. Die Kinder haben das Angebot sehr gerne in Anspruch genommen und freuten sich nach Angaben der Betreuer auf jede Sportstunde.

In Bezug auf die Ergebnisse muss man jedoch erwähnen, dass diese Fortschritte nicht nur auf Basis der sportlichen Nachmittagsbetreuung zurückzuführen sind. Es spielen auch andere Faktoren, wie das eigenständige Sportbetreiben zuhause und die Tagesverfassung eine Rolle. Kinder die zusätzlich Sport in einem Verein bzw. täglichen Sport mit Freunden in ihrer Freizeit ausüben, können in einem Beobachtungszeitraum von drei Monaten leichter Fortschritte erzielen, als Kinder die ihre Freizeit sitzend in den eigenen vier Wänden verbringen. In diesem Zusammenhang muss man das Engagement der Eltern in Betracht ziehen. Eltern sind für die Gestaltung der Freizeit maßgeblich verantwortlich. Ausflüge mit dem Rad, Skifahren sowie Schwimmen würde das motorische Leistungsniveau, sowie Zugang zum Sport in der Natur gewährleisten und mögliche Leistungsverbesserungen mit sich ziehen. Nichtsdestotrotz bin ich der Meinung, dass der regelmäßige Sport in der Nachmittagsbetreuung eine sehr gute Methode darstellt, den Kindern Spaß an Bewegung zu vermitteln und einen Ausgleich zum Schulalltag darstellt.

Die Sinnhaftigkeit der verwendeten motorischen Testungen, um Schlüsse daraus ziehen zu können, hat sich in meinem Fall als weniger bedeutend erwiesen, da nicht primär auf die einzelnen motorischen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Beweglichkeit,...) eingegangen wurde. Darüber hinaus nimmt dieser Test sehr viel Zeit in Anspruch, da sich die einzelnen Testungen über mehrere Stunden hinweg ziehen. Hinzu kommt, dass manche Kinder nicht an beiden Tagen der sportlichen Nachmittagsbetreuung anwesend waren und ihnen noch einzelne Tests fehlten, wo hingegen andere Kinder beide Tage anwesend waren und so gezwungen waren, die Tests mehrmals durchzuführen. Eine weitere Problematik dieser Tests ist der Aufwand an sich. Der Aufbau nahm viel Zeit in Anspruch und die einzelnen Tests konnten in diesem Zeitraum nicht von mir alleine durchgeführt werden. Auch die subjektiven Bewertungen wirken sich auf die Ergebnisse aus. So bewertet eine Person beispielsweise den Sprung in der 15. Sekunde noch, während eine andere Lehrperson diesen Sprung nicht mehr wertet (Sportmotorischer Test: Seitliches Hin und Herspringen).

Im Vordergrund steht jedoch nicht die Verbesserung in den einzelnen Testungen, sondern vielmehr das Ziel, den Kindern Spaß und Freude an Sport und Bewegung zu vermitteln und zukünftig in ihren Tagesablauf zu implementieren.

7 Empfehlungen für das Projekt

Im Folgenden werden einige zentrale Punkte herausgegriffen und erläutert, die sich im Zuge der Projektgestaltung „Sport in der Nachmittagsbetreuung“ als besonders bedeutend herausstellten. Die folgenden Aspekte resultieren aus meiner Projektdurchführung und Evaluation, sowie aus Gesprächen mit dem Direktor und Freizeitpädagogen. Diese nachstehenden Projektaspekte sollten von weiterführenden Lehrpersonen zu Rate gezogen werden, um weiterhin ein gutes Ergebnis erzielen zu können. Das folgende Handbuch, sowie die Durchführung der Nachmittagsbetreuung soll als Best- Practice Beispiel für die sportliche Nachmittagsbetreuung dienen.

7.1.1 Kommunikation zwischen der Schulleitung und der Nachmittagsbetreuung

Die verpflichtende Einführung in die schulische Nachmittagsbetreuung mit Sporteinheiten zu Beginn des Jahres war für DirektorInnen und SportlehrerInnen sehr sinnvoll. Es wurden wichtige Punkte angesprochen, die auf die Ziele und Inhalte der sportlichen Betreuung eingingen. Dennoch waren einige DirektorInnen beziehungsweise SportlehrerInnen nicht anwesend und versäumten so wichtige Inhalte. An dieser Stelle sei die Empfehlung angeführt, dass auch die NachmittagsbetreuerInnen an der Einführung teilnehmen, da auch sie über das Projekt informiert sein sollten. So war in der Schule X beispielsweise nicht bekannt, von wann bis wann die einzelnen Turnstunden abgehalten wurden, oder wie die einzelnen Stunden aussehen sollten. Die BetreuerInnen haben die Aufgabe, die Kinder nach der Lernstunde in entsprechender Bekleidung in die Turnhalle zu bringen. Nach einigen Anfangsschwierigkeiten, wie zum Beispiel fehlende Turnbekleidung, bekam ich alles gut in den Griff. Als Lösung würde ich vor Start des Projektes einen Elternabend gemeinsam mit den Freizeitpädagogen, Lehrpersonen und der Schulleitung vorschlagen und bei einer allgemeinen Besprechung sollte das Projekt allen Teilnehmenden vorgestellt werden. Hierbei sollten allgemeine Themen angesprochen werden, wie etwa das Mitbringen von entsprechender Turnkleidung, keine Abholung der Kinder während der Durchführung usw. Erst wenn die Kommunikation zwischen der Schulleitung, der BetreuerInnen, der LehrerInnen und den Eltern funktioniert, kann das Projekt erfolgreich durchgeführt werden.

Desweiteren gab es gewisse Schwierigkeiten mit 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 der Gemeinde nicht bekannt. Die zuvor von ihnen ausgefüllten Dokumente galten als verloren und wurden nicht wieder gefunden. Wäre die Direktorin nicht hinter der Lehrperson gestanden, hätte sie bis jetzt noch keine Auszahlung erhalten. Es wäre also sinnvoll, der Gemeinde die Wichtigkeit dieses Projektes näher zu bringen. Eine Absprache zwischen der Gemeinde und dem Land könnte dabei hilfreich sein. Die Gemeinde X hat nämlich bereits angekündigt, das Projekt aufgrund der bisherigen „Strapazen und Mühen“ nicht mehr weiterführen zu wollen. 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 möglich.

7.1.2 Anwesenheit

Die Kinder sind, bedingt durch den Job ihrer Eltern, an verschiedenen Tagen in der Nachmittagsbetreuung. Aus diesem Grund sind an den einzelnen Tagen unterschiedlich viele Kinder anwesend. Dies führt dazu, dass Kinder das zusätzliche sportliche Angebot nur einmal wöchentlich in Anspruch nehmen können. Um dieses Problem zu lösen, würde ich folgendermaßen vorgehen: Für die sportliche Nachmittagsbetreuung sollten jene zwei Tage ausgewählt werden, an denen möglichst viele Kinder teilnehmen können. Nur so kann eine Schlussfolgerung aus dem Projekt gezogen werden. Viele Lehrer fühlen sich bereits durch die normale Aktivität eines Kindes gestört und beklagen sich über den natürlichen Bewegungsdrang. Unaufmerksamkeit, Stören des Unterrichtes durch Schwätzen und Albern usw. wird oft mit der Nichtteilnahme am Turnunterricht bestraft. Erzieher sollen den Bewegungsdrang akzeptieren, von diesen Sanktionen Abstand nehmen und alternative Lösungswege finden. Auch für einige Eltern ist die Turnstunde nicht von Bedeutung und das Kind wird vorzeitig aus dem Unterricht genommen. Dies wirkt sich auch negativ auf die Qualität der Nachmittagsbetreuung aus. Trotz der Absprache zwischen Freizeitpädagogen und Eltern lässt sich eine vorzeitige

Abholung aus dem Sportunterricht nicht gänzlich vermeiden, da am Nachmittag auch wichtige Termine wie Arztbesuche und so weiter anfallen. Auch besondere Feiern wie Geburtstage oder Familienfeste entschuldigen ein Fernbleiben. Entscheidend ist jedoch, dass die Kinder die Nachmittagsbetreuung so oft wie möglich besuchen, um Fortschritte zu erzielen. Um diesem Problem entgegenzuwirken, müssen die notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen werden. Die Kinder hatten nach Aussagen im Lehrer-Schülergespräch sehr viel Spaß an der Sportstunde und ich persönlich konnte aufgrund der hohen Anwesenheit mein Programm sehr gut gestalten. Nicht an allen Schulen funktioniert die Anwesenheit so reibungslos. Sofern hier Schwierigkeiten auftreten, würde ich einen weiteren Elternabend mit dem Direktor, der Nachmittagsbetreuung und den Eltern vorschlagen und ihnen zusätzlich unser ausgearbeitetes, informatives Schreiben mit nach Hause geben.

7.1.3 Sportbekleidung der Kinder

Für den Turnunterricht ist eine geeignete Sportbekleidung (Sporthose, T-Shirt, Turnschuhe) vorgeschrieben. In erster Linie soll damit die Sicherheit der Kinder und die Hygiene gewährleistet werden. Obwohl zu Beginn der sportlichen Nachmittagsbetreuung den Kindern ausdrücklich mitgeteilt wurde, dass während der Sportstunde eine geeignete Sportkleidung verpflichtend ist, haben zwei Kinder immer wieder das Sportzeug vergessen und mussten mit normaler Alltagsbekleidung turnen. Aufgrund der Vorschrift von Seiten der Politik muss die Lehrperson darauf hinweisen, dass das Tragen von Alltagsbekleidung eine erhöhte Verletzungsgefahr hervorrufen kann. Auch bei mehrmaliger Bitte, das Sportzeug in der nächsten Turnstunde mitzubringen, wurde es vergessen. Hier kommt auch die Verantwortung der Eltern ins Spiel, den Kindern die richtige Sportbekleidung mitzugeben. Die Eltern sollten über die Wichtigkeit der Turnbekleidung informiert werden. Eine Alternative wäre es, ein zusätzliches Sportgewand in der Nachmittagsbetreuung zu hinterlegen.

7.1.4 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 lässt zu diesem Zeitpunkt stark nach. Die Konzentrationsfähigkeit vieler Kinder hat sich in den letzten Jahren aufgrund der bereits erläuterten Faktoren (Ernährung, reduzierte Bewegung, Nutzung von elektronischen Medien, Wandel der Zeit,...) stark reduziert. Körperliche Aktivität im Kindesalter wird zunehmend eingeschränkt, was Untersuchungen von Bös (2009) gezeigt haben. Demnach bewegen sich ein beachtlicher Teil der Kinder täglich nur noch durchschnittlich eine oder zwei Stunden. Die Situation wird zusätzlich durch das Sitzen in der Schule und durch die 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 wider. Die Kinder kamen zwar motiviert zum Sportunterricht, jedoch war auffällig, dass es immer eine Weile gedauert hat, bis die Kinder aufmerksam zugehört und die Aufgabe richtig verstanden haben. Die Betreuer sollten diesbezüglich sehr viel Geduld mitbringen.

7.1.5 Effektive Unterrichtszeit

Um die ohnehin kurze Unterrichtszeit bestmöglich zu nutzen, ist es sinnvoll, die Geräte bereits vor Unterrichtsbeginn aufzubauen. Das Abbauen erfolgt mit den Kindern gemeinsam, um sie mit dem Verstauen der Geräte vertraut zu machen. Alleine durch den gemeinsamen Abbau gehen bereits wertvolle zehn Minuten der Unterrichtszeit verloren, was die effektive Sportzeit auf 40 Minuten reduziert. Durch den Abbau werden unter andere soziale Kompetenzen wie Eigenständigkeit und 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 auf Verletzungsgefahren aufmerksam gemacht und diese dadurch minimiert 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 einer geringeren Anzahl an Geräten oftmals eine effektivere Bewegungszeit. Neben der Quantität von Spielformen ist ganz besonders auf die Qualität zu achten. Hierbei ist zu erwähnen, dass Spielformen öfter ausgeführt werden können, um lange Erklärungen zu vermeiden. Zusätzlich sollte dabei beachtet werden, dass Spiele und Bewegungsformen abgeändert werden können, damit sie für Kinder motivierend bleiben.

Gerade im Bereich der Nachmittagsbetreuung sind Kinder aufgrund des langen Schultags oftmals unkonzentriert und überdreht. Ist dies der Fall, ist es angebracht, die im Vorfeld geplante Turneinheit dem Befinden der Kinder anzupassen, wobei darauf zu achten ist, dass die Kinder nicht die Rolle des Turnlehrers übernehmen sollen. Nur in Fällen von starker Unkonzentriertheit sollten diese Abänderungen stattfinden. Dies ist die Grundlage für einen guten und motivierenden Unterricht.

7.1.6 Stark heterogene Gruppe

Dadurch, dass die Kinder zwischen sieben und zehn Jahre 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 und 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 Aufgabe der Lehrperson, geeignete Übungen für die gesamte Klasse zu finden. Wenn nötig, können Übungen abgewandelt werden, um die Aufgabe entweder zu erleichtern oder zu erschweren. Ist es einem Kind beispielsweise nicht möglich, eine Rolle vorwärts auszuführen, so sollten Vorübungen dazu gemacht 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 und um den Ball gleichzeitig kümmern müssen. Es ist also wichtig, gemeinsam Grundlagen zu erarbeiten, bevor es zum richtigen Match kommt.

Übergewichtige Kinder sind besonders in den Sportunterricht zu integrieren, damit sie Gefallen an der Bewegung finden und diese auch außerhalb der Schulzeit ausüben. Zum Teil sind gewisse Übungen für übergewichtige 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 andere Kinder ablenkte. Gerade für dieses Kind wäre Bewegung besonders 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 anderswertig 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 das verhaltensauffällige Kind durfte wieder am Unterricht teilnehmen. Das Kind vom Unterricht auszuschließen wäre der falsche Weg, da es genau die Bewegung braucht, 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.

7.1.7 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 ausgeprägt waren. Manchmal entluden sie ihre Gefühle sehr explosiv und nahmen Argumente der Lehrperson nicht zur Kenntnis, wohingegen ein anderes Mal wieder alle fröhlich waren und Vorschläge sofort annahmen. Zusätzlich konnte man auch bei einigen Kindern erkennen, dass sie teilweise desorientiert wirkten und sich nur sehr schwer entscheiden beziehungsweise zu einer Meinung durchdringen konnten. Es fiel ihnen nicht leicht, sich mit ein und derselben Sache länger zu beschäftigen, da

sie die nötige Geduld und Ausdauer nicht aufbringen konnten. Kinder wollen jede Stunde etwas Neues probieren und erfahren, sie wollen gefordert werden. Speziell in dieser Altersgruppe war auch auffällig, dass sie zwar ihren Freund/ihre Freundin beim Spiel bevorzugen, dennoch wollten sie auch 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. Im gemeinsamen Spiel nehmen der Wettbewerb und die Konkurrenzfähigkeit eine wichtige Rolle ein. Die Kinder lernen mit Erfolg und Misserfolg umzugehen. Hierbei ist aufgefallen, dass jüngere, weniger 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 und es kam selten zu Streitigkeiten oder Hänseleien. Wurde das Team zufällig gewählt, wurde dies akzeptiert und die Kinder haben sich gegenseitig respektiert.

Von immenser Bedeutung ist der gezielte Umgang mit Außenseitern in der schulischen Nachmittagsbetreuung. „Was habe ich getan, wieso werde ich gehänselt“, so denken Kinder, die von der Klassengemeinschaft ausgeschlossen werden. Die Mitschüler/innen meiden jegliche Kommunikation und Kooperation. Mögliche Ursachen sind das Aussehen, Zeitmangel der berufstätigen Eltern sowie die Überforderung der Alleinerziehenden, Patchwork Familien beziehungsweise eine nicht ausreichend gegebene Qualität der Eltern-Kind oder Lehrer-Kind Beziehung. Eine wesentliche Aufgabe der Schule ist der soziale Umgang mit Problemkindern und die Förderung der Gruppenintegration.

7.1.8 Ausstattung der Schulen

Guter Unterricht hängt meiner Meinung nach unter anderem 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. Ist die Grundausrüstung nicht gegeben, sollte zumindest darauf geachtet werden, dass bestimmte Utensilien so bald wie möglich angeschafft werden. Die durchgeführten Stundenplanungen können erst dann ausgeübt werden, wenn gewisse Geräte im Turnsaal zur Verfügung stehen. Darüber hinaus ist zusätzlich Interesse und Motivation der Kinder zu berücksichtigen. Kinder schätzen neue Spielvarianten sowie neuartige Bewegungen und werden so motiviert, auch ihre Freizeit mit sportlichen Aktivitäten zu gestalten. Sind die nötigen Ressourcen nicht vorhanden, müssen die einzelnen Übungen so abgeändert werden, dass sie durchführbar sind. Bei mangelhafter Turnhallenausstattung wäre es sinnvoll Sponsoren zu suchen, die sich bereit erklären, die Schulen mit gewissen Materialien auszustatten. 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, um eine effektive sportliche Nachmittagsbetreuung anbieten zu können.

7.1.9 Fachliche Ausbildung

Um einen guten und erfolgreichen Unterricht gewährleisten zu können, sollten auch gewisse Mindestanforderungen von Seiten der Lehrperson und der BetreuerInnen gegeben sein. Es müssen wesentlichen Kompetenzen mitgebracht werden, wie im unten dargestellten Diagramm gezeigt wird. Kraler und Schratz 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 ihren persönlichen und beruflichen Alltag 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.

Diesbezüglich haben wir ein Diagramm Mindeststandards:



Abb. 29: Mindeststandards für die Lehrperson (erstellt von Grössinger & Hofbauer)

Eine einseitige Ausbildung der Lehrpersonen, wie zum Beispiel die Spezialisierung auf eine Sportart, ist nicht förderlich, da Kinder dabei nur in einer Sportart trainiert werden und keine Möglichkeit erhalten, auch andere Bewegungsabläufe und Sportarten kennenzulernen. Gerade in 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. Desweiteren erlernen sie etwa anhand von polysportiven Angeboten eine ihrer späteren Life-Skills kennen.

Damit nicht nur ausgebildete Sportlehrer den sportlichen Nachmittagsunterricht führen können, wäre es daher ratsam, dass auch die BetreuerInnen die Möglichkeit erhalten, zusätzliche Kurse zu absolvieren. 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.

7.1.10 Schlussfolgerungen vom Projekt

Das Projekt „Sport in der Nachmittagsbetreuung“ bietet eine sehr effiziente Möglichkeit, in welcher Kinder zusätzlich zum Schulsport die Möglichkeit bekommen, sich zu bewegen und ihrer Bewegungsmotivation freien Lauf zu lassen. Die Kinder sind mit Eifer dabei und zeigen bei neuen Aufgaben und Herausforderungen bemerkenswertes Engagement. Zurzeit wird das Projekt an zwei Wochentagen durchgeführt und die Kinder sind je nach Berufstätigkeit der Eltern an verschiedenen Tagen in der Nachmittagsbetreuung. Findet das Projekt beispielsweise an einem Dienstag oder Donnerstag statt, können die Kinder, die nur mittwochs oder freitags anwesend sind, nicht an der Sportstunde teilnehmen. Mit einer zusätzlichen fachlichen Ausbildung seitens der Freizeitpädagogen wäre eine tägliche Turnstunde möglich. Durch die fehlende Ausbildung hinsichtlich Sicherheit und im Umgang mit Geräten dürfen die Freizeitpädagogen keinerlei Sportgeräte verwenden. Eine Fortbildung sowie darauffolgende Praxisstunden würden dieses Defizit ausgleichen. Somit hätten sie die Möglichkeit, täglich eine abwechslungsreiche Turnstunde durchzuführen und jedem Kind, das die Nachmittagsbetreuung besucht, ein zusätzliches Angebot an Bewegung zu bieten. Mein Vorschlag an das Land Salzburg wäre, zusätzliche fachspezifische Fortbildungen im Umgang mit diversen Sportgeräten anzubieten, welche durch Förderungen und Sponsoring finanziert werden sollte. Bei einer möglichen Umsetzung könnte dieses Projekt von den Freizeitpädagogen durchgeführt werden und zusätzliche Personalkosten eingespart werden. Der allgemeine gesellschaftliche Gesundheitszustand und das Wohlbefinden können durch Sportausübung gefördert werden und sollten daher auch Politik und Wirtschaft ein Anliegen sein.

8 Fazit

Für das Sportprogramm sollte oberstes Ziel sein, dass Kinder Spaß an Sport und Bewegung entwickeln und somit effektiver, öfter und länger sportlich aktiv sind. Für den Anfang sollten die Ziele nicht zu hoch gesetzt werden. Es ist eine langsame Steigerung ratsam, damit die Kinder Erfolgserlebnisse haben. Damit kann sich das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl verbessern und die Freude am Sport wird größer. Außerdem kann der Sport an der Schule und somit auch der Sport in der Nachmittagsbetreuung aufgrund der oben genannten Aufgaben (sozialer Aspekt, Selbstvertrauen, gemeinsames Spielen, Aufmerksamkeit, Konzentration, Verbesserung der Motorik, gesundheitlicher Aspekt...) einen außerordentlichen Beitrag zum Bildungs- und Reifeprozess der heranwachsenden Kinder leisten. Unter der Perspektive der Reflexion und Erfahrung eröffnet sich im Sportunterricht eine sinnvolle und umfassende Förderung der Wahrnehmung und Erfahrung im Zusammenhang mit den durch die Schule vorgegebenen Zielen und Aufgaben. Es werden sowohl sportspezifische als auch soziale Aspekte gefördert. Die Schüler und Schülerinnen lernen im schulischen Kontext, sowie auch in anderen Bewegungskontexten wie Vereine durch sportliche Fähigkeiten und Fertigkeiten verschiedenste Situationen zu meistern, mit denen jeder Einzelne täglich konfrontiert ist. Darüber hinaus werden soziale Umgangsweisen wie Toleranz, Fair Play und ein Gemeinschaftsgefühl vermittelt.

Trotz der Relevanz, die dem Schulsport zuzuschreiben ist, ist dieser mit dem Problem der Stundenkürzungen und daher mit Zeiteinbußen konfrontiert. Viele Turnstunden wurden gekürzt beziehungsweise gestrichen. In naher Zukunft kann es zu weiteren Einschränkung der Stunden kommen. Die Zeit reicht meist nicht aus, um den geplanten Stoff durchzuführen. Darüber hinaus sind die Turnhallen oft desolat und überbesetzt, wodurch die Möglichkeit zum vertiefenden Üben und Trainieren von Fähigkeiten und Fertigkeiten oft gewährt werden kann. Die Nachmittagsbetreuung kann den Schulsport ergänzen, jedoch nicht ersetzen.

Ein voller Terminkalender mit viel zu wenig Bewegungspausen beeinträchtigt die Konzentration und die Aufmerksamkeitsspanne und erfordert einen sportlichen Ausgleich. Ein Vorschlag eines zusätzlichen Bewegungsangebotes wird durch das hier vorgestellte Projekt beispielhaft gezeigt. Oft kommt in der Nachmittagsbetreuung die Unzufriedenheit der Kinder zum Ausdruck, die aufgrund der elterlichen Berufstätigkeit zwangsweise die Nachmittagsbetreuung besuchen müssen. Eine

besondere Voraussetzung ist das Einfühlungsvermögen seitens der Lehrperson und ein gut durchdachtes und strukturiertes Programm. Eine Pädagogin, welche die nötige Empathie mitbringt, diese Emotionen der Kinder nachzuvollziehen, ist auch in der Lage Lösungsansätze zu entwickeln und umzusetzen und kann folglich auch die Motivation wecken, Sport zu betreiben.

Meiner Meinung nach sind die Absprache mit dem Direktor und der Nachmittagsbetreuer an der Schule eine sehr wichtige Grundlage, um Missverständnisse auszuschließen. Entscheidend ist das Engagement der BetreuerInnen, denn sie sind in diesem Projekt die wichtigsten Bezugspersonen der Kinder. Desweiteren ist für die körperlichen Aktivitäten ein zeitliches und räumliches Angebot zu schaffen. Die Lehrpersonen müssen begreifen, dass es bei den Bewegungseinheiten nicht um „schneller, weiter, höher“, sondern um die Schulung von Basisfertigkeiten wie Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geht. Nicht die Vermittlung spezifischer Sporttechniken und die Einzelleistung stehen im Vordergrund, sondern das Ziel, Bewegungsaufgaben mit Spaßfaktor und spezieller Akzentsetzung zu konzipieren, die auch jenen Kindern Freude machen, die keine Sportasse sind. Das Konzept versteht sich als Ergänzung zum bestehenden schulischen Angebot und soll Kindern und Jugendlichen die Wichtigkeit von Sport und Bewegung in der Freizeit vermitteln.

9 Abkürzungsverzeichnis

ET.	Eingangstest
AT.	Ausgangstest
S/S	Schüler und Schülerinnen
M/M	Mitschüler und Mitschülerinnen
L/L	Lehrer und Lehrerinnen
rw	rückwärts

10 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Tätigkeiten der Kinder pro Tag	8
Abb. 2: Betrachtung der Bewegungs- und Lebenswelt von Kindern	19
Abb. 3: Der Bedeutungswert des Spiels.	28
Abb. 4: Kreis-Spiral-Modell des Taktik Spielkonzeptes.	34
Abb. 5: Das hierarchische Modell der Anfängerausbildung in der Ballschule	36
Abb. 6: Die 3 Säulen der Ballschule Heidelberg	37
Abb. 7: Sportspielübergreifende Taktikbausteine	38
Abb. 8: Anforderungsbausteine der Ballkoordination	40
Abb. 9: Säule (B) Koordinative Druckbedingungen	41
Abb. 10: Methodische Grundformel	41
Abb. 11: Säule (C) Technikbausteine	42
Abb. 12: Kompetenzbereiche	49
Abb. 13: Pausenraum VS Schallmoos.....	53
Abb. 14: Turngeräte	53
Abb. 15: Stationsaufbau	60
Abb. 16: Rumpfbeuge.....	62
Abb. 17: Standweitsprung	63
Abb. 18: Seitliches Hin und Herspringen	64
Abb. 19: Balancieren rw	65
Abb. 20: Balancieren mit zwei Volleybällen	66
Abb. 21: Zielwerfen.....	67
Abb. 22: Ausdauerlauf	68
Abb. 23: Auswertung Sportmotorischer Test Rumpfbeuge.....	70
Abb. 24: Auswertung Sportmotorischer Test Standweitsprung	71
Abb. 25: Auswertung Sportmotorischer Test: Hin und Herspringen	73
Abb. 26: Auswertung Sportmotorischer Test: Balancieren	74
Abb. 27: Auswertung Sportmotorischer Test: Zielwerfen.....	75
Abb. 28: Auswertung Sportmotorischer Test: 6min-Ausdauerlauf.....	76
Abb. 29: Mindeststandards für die Lehrperson.....	87

11 Quellen

Altrichter, H. & Posch, P. (2007): *Lehrerinnen und Lehrer erforschen ihren Unterricht*. Regensburg: Friedrich Puster Druck.

Amberger, H. (2002): *Bewegte Schule. Schulkinder in Bewegung*. Schorndorf: Karl Hofmann. S.19ff

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

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

Die Presse (2013): Die Kinder werden immer dicker, Experten fordern nun Maßnahmen. Rund sechs Prozent davon leiden an Fettleibigkeit. S.15, Artikel ist erschienen am 13.5.2013

Dinter, A. & Müller, C. (2008): *Bewegte Schule gestalten. Ideen aus Bewegten und sichern Schulen*“.

Graf, C. et.al (2003): In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. Jahrgang 54, Nr.9. *Körperliche Aktivität und Konzentration bei Kindern*. S.242-247

Glorius, S. & Leure, W. (2010): *Ballspiele: praxiserprobte Spielidee für Freizeit, Schule und Verein*. Achen: Meyer&Meyer Verlag. S.13

Klein, M. (2008): *Bewegungsmangel bei Kindern. Eine Untersuchung zu den Auswirkungen der veränderten Kindheit*. Saarbrücken: VDM Verlag. S45ff

Klupsch-Sahmann, R. (2000): *Mehr Bewegung in der Grundschule. Mehr Bewegung in die Schule- grundlegende Gedanken zur pädagogischen Konzeption*. Berlin: Clausen&Bosse. S.7ff

Kraler, C. & Schratz, M. (2007): *Wissen erwerben, Kompetenzen entwickeln. Modelle zur kompetenzorientierten Lehrerbildung*. Münster: Waxmann. S.7

Korsten - Reck, U./Dickhuth, H.H. (2010): Medizinisch-biologische Ansätze. In N. Fessler, A. Hummel & G. Stibbe (Hrsg.), *Handbuch Schulsport*, Schorndorf: Hofmann. 91-104

Korsten-Reck, U. (2007). *Sport zur Prävention und Therapie von Übergewicht bei Kindern*. Deutsches Ärzteblatt, 104 (1), 35-39.

Metzinger A. (2011): *Entwicklungspsychologie kompakt- 0-11 Jahre*. Köln: Bildungsverlag EINS. S. 100ff

Müller, E., Sandmayr, A. (2002): *Das motorische Leistungsniveau der 11-14 jährigen S/S in österreichischen Schulen*. Salzburg. S. 13

Roth, K. & Kröger, C. (2011): *Ballschule-Ein ABC für Spielanfänger*. Schorndorf: Djurcic Druck. S.8-43

Serwe, E. & Thiele, J. (2008): Aktuelle Themenfelder der Schulsportentwicklung. In Dortmunder Zentrum für Schulsportforschung (Hrsg.), *Schulsportforschung – Grundlagen, Perspektiven und Anregungen* Aachen:Meyer & Meyer. S.154ff

Stockinger, L. & Ziegl, C. (2013): *Sport in der schulischen Nachmittagsbetreuung-Projektevaluierung*. S.54ff

Wurzel, B. (2008): *Was heißt hier „spielgemäß“? Ein Plädoyer für das „Taktik-Spielkonzept“ bei der Vermittlung von Sportspielen*. In: Sportunterricht, Schorndorf 57 (2008), Nr. 11, S. 340-346

Zeihner, H. & Zeihner, H. (1994): *Orte und Zeiten der Kinder*. München: Juventa.

Internetquellen

BMUK (2013): *Gesund und Munter. Wertvolle Spiele*. Von: <http://www.bewegung.ac.at/index.php?id=78> (Zugriff: 13.12.2013)

BMUK (2013): *Schule und Verein*.
<http://www.bewegung.ac.at/index.php?id=124&fsize=rdedczlxcba>(Zugriff: 13.12.2013)

Buchacher, R. (2009): *Jedes fünfte Kind in Österreich ist zu dick: Lässt sich die Epidemie noch stoppen*. < <http://www.profil.at/articles/0905/560/232334/jedes-kind-oesterreich-laesst-epidemie>> (Zugriff: 12.01.2014)

Bundeszentrale für gesunde Aufklärung (2013): *Allein spielen- zusammenspielen*. Von: <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/hauptsache-spielen/allein-zusammen/> (Zugriff: 14.10.2013)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2013): *Kinder Übergewicht*. http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/adipo_allg/index.php?id=160> (Zugriff: 14.10.2013)

Eberle, F. (2002): *Das Erlebnis- und Handlungsfeld Werfen*. Von: <http://www.wlv-sport.de/filerepository/3XreXMk4cNpFqgYWuG6Z.pdf> (Zugriff: 9.01.2014)

Freimüller, F., Hübinger, U. & Leitner T. (2001). *Ballspielschulung in der Grundschule*. Von: http://www.gesundundmunter.at/fileadmin/uploads/materialien/Ich_mein_Ball.pdf (Zugriff: 5.12.2013)

Institut für Friedenspädagogik Tübingen (2007): *Fair Play Überlegungen zur Umsetzung*. Von: http://www.schulische-gewaltpraevention.de/gewaltpraevention%20grundschule/4_9_Arbeitsmaterialien.pdf S.18 (Zugriff: 27.12.2013)

Jouk, S. (2008): *Dordel-Koch-Test. Ein Test zur Erfassung der motorischen Leitungsfähigkeit im Kindes und Jugendalter*.S.87ff Von: http://esport.dshs-koeln.de/111/1/Dissertation_JouckDruck.pdf (Zugriff: 4.01.2014) S.87ff

Katterloher, B. (2007): *Sportmotorische Tests- Ein Vergleich aktueller und alter Normwerte*. München. Von: <http://www.hausarbeiten.de/faecher/vorschau/111388.html> (Zugriff: 12.01.2014)

Krenz, A. (2009): *Das Spiel ist der Beruf des Kindes: das kindliche Spiel als Grundlage der Persönlichkeits- und Lernentwicklung von Kindern im Kindergartenalter*. Von: <http://www.win-future.de/downloads/das-spiel-ist-der-beruf-des-kindes.pdf> (Zugriff: 5.12.2013)

Landesschulrat für Salzburg (2012). *Kompendium Schulische Tagesbetreuung*. unter <http://www.schulsport-salzburg.at/sport-in-dernachmittagsbetreuung/> (Zugriff am 22.12.2013)

Lampert, T. (2007): *Körperliche-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland* <http://edoc.huerrlin.de/hostings/athenaeum/documents/oa/articles/resecOPHagsq/PDF/29Z1rP6o7dbw.pdf>> Zugriff 10.10.2013 S.1

Lawrenz A.;W. (2005): *Bedeutung von Bewegung und Sport beim adipösen Kind* <http://link.springer.com/content/pdf/10.1007/3-540-26775-1_39.pdf#page-1> (Zugriff: 10.10.2013) S.316

Marti, P. (2011): *Theorien der Entwicklung des Individuums in einer graphischen Gesamtschau*. http://www.jugendarbeit.ch/download/ewk_kommentar.pdf (Zugriff: 11.10.2013). S. 9-10

Michels, C.; Pattison, N. et. al. (2009): *Standard und Kompetenzen für den Sportunterricht*. Von: http://w3.restena.lu/a pep/docs/LP/Standards%20und%20Kompetenzen_v10.03.pdf (Zugriff: 3.01.2014)

Rolff, K. (2013): *Sport und Kompetenzentwicklung*.

<http://www.iat.eu/aktuell/veroeff/jahrbuch/jahrb07/13-rolff.pdf> (Zugriff: 11.1.2014)

Roth & Kröger (2010): *Ballschule Heidelberg- theoretische Kurzübersicht*. Von:

<https://www.schulportal->

[hessen.de/fileadmin/schulportal/Ballsport_aber_sicher/Ballschule_Manuskript.pdf](https://www.schulportal-hessen.de/fileadmin/schulportal/Ballsport_aber_sicher/Ballschule_Manuskript.pdf)

(Zugriff: 27.12.2013)

Stürzinger, W. & Schielke, P. (2014): *Bewegungsmangel unserer Kinder*.

<http://www.shito.ch/index.php?page=3-11-bewegungsmangel-unserer-kinder> (Zugriff:

3.01.2014)

Abbildungen:

Bös (2002): *Die Bewegungswelt unserer Schuljugend*. Von:

<http://www.shito.ch/index.php?page=3-11-bewegungsmangel-unserer-kinder> (Zugriff:

2.12.2013)

GkGk (2013): *Sportmotorische Tests*. Von: [http://www.gkgk-online.de/motorische-](http://www.gkgk-online.de/motorische-tests/gkgk-motorik-test/)




[tests/gkgk-motorik-test/](http://www.gkgk-online.de/motorische-tests/gkgk-motorik-test/) (Zugriff: 3.09.2013)

Wurzel, B. (2008): *Kreis-Spiral-Modell des Taktik-Spielkonzepts*. In: Sportunterricht,

Schorndorf 57 (2008), Nr. 11, S. 343

12 Anhang

1. Stundenbeobachtung: Schwerpunkt- gesamte Gruppe

Kinder			
Mitmachen			
Aufmerksamkeit			
Motivation			
Verstehen der Aufgabe			
Freude			
Konzentriertheit			



Beobachtungsbogen

Klasse: 1-4 (VS)
Zeitraum der Beobachtungen:

Name des Kindes	Problemlöseverhalten	Verständnis richtiges Anwenden der Übungen	Arbeitsverhalten	Arbeit mit Partnern/ in Gruppen	Ausdauer	Motivation
Schüler/in A 16.10.2014	Kann nicht verlieren	Versteht die Übungen meist erst nach doppelter Bewegungsanweisung	-	Arbeitet in der Gruppe, will immer gewinnen → Einzelgänger	Sportlich gute Ausdauer, Spaß am Spiel, Bei Niederlage keine Ausdauer mehr	Motivation am Sport sehr hoch, an Bewegungen die sie kann noch höher
Schüler/in B 23.10.2014	Übergewichtig	Sehr aufmerksam, versteht die Übung meistens beim ersten Mal	Nimmt Vorschläge an	Die Kinder lieben Effektivität weil er so hilfsbereit ist .	Sehr bemüht durch sein Übergewicht manchmal eingeschränkt	Sehr ehrgeizig
Schüler/in C 6.11.2014	Niederlagen	Versteht die Übung immer sofort	Sehr gut	Kann nicht verlieren, sehr stur → teilt gerne aus kann nicht einstecken	Sehr gut.	Im Sport sehr hoch. Hätte am liebsten drei Stunden hintereinander
Schüler/in D 8.11.2014	Jede Lehrperson wünscht sich so lebendige aber brave Kinder wie Eva.	Versteht immer alles sofort	Sehr gut	Ein Teammensch. Sport ohne Mitschüler wären langweilig	Sehr gut	Sehr hoch
Schüler/in E 20.11.2014	Überdreht (In der Klasse ganz ruhig → im Turnsaal überdreht	Durch seine Unaufmerksamkeit fragt er oft Mitschüler nach Bewegungsvorgabe	Muss ihn immer wieder aufmerksam machen aufmerksam zu sein.	Stört die Gruppe manchmal durch Blödsinn → sonst gut	Sehr gut	Sehr hoch, jedoch Phasen der Unaufmerksamkeit

Beispiel von einer Beobachtung zur sozialen Kompetenz

"Kooperation und Zusammenarbeit von Kindern im Turnsaal"

Gruppenarbeit von Kindern im Turnsaal ist für Vor- und Volksschulkinder Neuland. Sie sind das Zusammen-Helfen, Zusammen-Spielen oder Zusammen-Arbeiten noch nicht gewohnt, es muss erst durch Sportlehrer oder Freizeitpädagogen angelegt werden.

Kinder haben im Vor- und Volksschulalter noch sehr viel mit sich selbst zu tun, dadurch ist es für sie noch schwierig, sich auf andere Kinder in der Gruppe zu konzentrieren. Weiteres sind die Kinder sehr schnell von Kleinigkeiten abgelenkt. Sie müssen im Turnsaal neue Situationen bewältigen und können nicht immer das tun, was sie möchten, sondern sie sollen lernen, als Gruppe zusammenzuarbeiten. Hilfreich für die Nachmittagsbetreuer bzw. Lehrer wäre, wenn die Kinder dies schon aus einem Verein kennen.

Um das Zusammenarbeiten bzw. Zusammenspielen anlegen und fördern zu können, ist es nötig, die Konzentration bzw. Aufmerksamkeit der Kinder zu bekommen. Grundsätzlich habe ich als Freizeitpädagogin festgestellt, dass die Zusammenarbeit im Turnsaal mit den kleinen Schulanfängern sehr viel Spaß macht. Die Kinder sind neugierig und witzig und man kann ihnen - vor allem mit Leichtigkeit und Humor - noch so einiges beibringen. Fördert man die Zusammenarbeit der Kleinen im Turnsaal, wird die Kooperation immer besser.

Das Mitwirken der Kinder liegt auch sehr viel daran, was angeboten wird. Macht das Angebotene Spaß und wird es lustig und unterhaltsam vermittelt, sind die Kinder sehr schnell zu begeistern und versuchen, das Neue gleich gut umzusetzen. Dabei ist aber wieder wahrzunehmen, wie weit die Kinder konzentriert und aufnahmefähig sein können und was den Kindern im Turnsaal Freude bereitet und was nicht.

Ganz wichtig in diesem Zusammenhang erscheint mir, dass in jeder Turnstunde verschiedene Elemente angeboten werden, Neues mit Altem kombiniert wird und sich Einzelübungen, Übungen in einer kleinen Gruppe und Mannschaftsspiele abwechseln. Dabei darf nie auf das Wesentliche vergessen werden: der Spaß der Kinder soll im Vordergrund stehen.

Zum Thema "Angebote für Kids im Turnsaal" ist es mir wichtig, sich Ziele zu setzen, die man mit den Kindern erreichen will und z.B. am Ende des Schuljahres reflektiert, was man als Freizeitpädagogin oder Turnlehrer mit den Kindern erreicht hat. Verbesserungsvorschläge können dann gleich in die nächste Planung mit einfließen.

Lässt man all diese Überlegungen in den Turnunterricht einfließen, dann bekommt man als "Belohnung" die Kooperation, Zusammenarbeit und Aufmerksamkeit der Kinder.

2. Stellungnahme zum Projekt von Freizeitpädagogen und angehenden Lehrpersonen

"Vor- und Volksschüler im Turnsaal ... wie kann ich als Freizeitpädagogin die Kinder zu mehr Bewegung motivieren?"

Im Alter zwischen 6 und 10 Jahren sind Kinder noch von Sport, Turnen und Bewegung fasziniert, daher kann man in der Volksschule einen Grundstein für Bewegung und Koordination legen.

Am Beginn der Volksschullaufbahn fällt den Kindern ein Miteinander im Turnsaal noch recht schwer, sie sind oft noch mit sich und der eigenen Körperwahrnehmung beschäftigt. Daher sollte den Kindern meiner Wahrnehmung und Beobachtung nach alles spielerisch und auf unterhaltsame Art und Weise beigebracht werden. Es gibt genügend Spiele für den Turnsaal, bei denen die Kinder gar nicht merken, wie viel sie sich bewegen und welche sportlichen Leistungen sie erbringen!

"Jeden Tag etwas Neues lernen"

Besonders in der Vorschule und den ersten Klassen ist es meiner Meinung nach zu früh, den kleinen Volksschülerinnen und Volksschülern komplexe Übungen beizubringen. Jedoch kann man in den Sportstunden immer wieder neue Elemente einbauen und sie mit bekannten Bewegungsspielen kombinieren. Ganz wichtig in diesem Zusammenhang, dass Spaß und Freude im Turnsaal immer im Vordergrund stehen sollten.

Sich auf die jeweiligen Kinder einzustellen und ein Gespür dafür zu entwickeln, was ihnen im Sportunterricht besonders gefällt bzw. die Kinder nicht zu Bewegung motiviert, ist für mich eine Grundvoraussetzung für alle, die sich für mehr Bewegung und Sport in der Schule einsetzen. Aus meiner Erfahrung als Freizeitpädagogin ist es ratsam, nur ein ungefähres Konzept für die einzelnen Sportstunden zu erstellen, sich dabei dann aber den sich täglich ändernden Befindlichkeiten und Wünschen der Kinder unterzuordnen. Denn ein rücksichtsloses Durchziehen einer straff organisierten Turnstunde wird keinem Kind Lust auf mehr Bewegung machen!

Weiteres ist unbedingt zu beachten, dass die Kinder aus der Nachmittagsbetreuung in deren Frei-Zeit in der Schule sind und sich daher die Bewegungseinheiten vom normalen Schulbetrieb abgrenzen sollten. Dazu kommt noch, dass verständlicherweise am Nachmittag die Konzentration nach einem langen Schultag nicht mehr allzu hoch ist.

Freizeitpädagogen sollten in der Nachmittagsbetreuung erreichen, dass sie den Kindern mit einem Lächeln einen angenehmen, abwechslungsreichen Nachmittag anbieten, denn das motiviert die kleinen Schülerinnen und Schüler am meisten.

Als Arbeitsdivese gilt für mich auch in diesem Sinne:

"Nachmittagsbetreuung in Bewegung - denn nur wer sich bewegt, kann etwas bewegen"

Mazzolini Thomas (Akademischer Freizeitpädagoge)

Stellungnahme zum Landessportprojekt

Die Idee, Sport in der Nachmittagsbetreuung durch ein Landesprojekt zu fördern, ist auf jeden Fall zu begrüßen. Da Kinder in der Schule meist sehr lange stillsitzen müssen, haben sie so wenigstens nachmittags die Möglichkeit, sich zu bewegen.

Durch das Kennenlernen verschiedener Sportarten ohne Leistungsanspruch, ist sicher für alle etwas dabei, das Freude an der Bewegung vermittelt, die eigenen Grenzen aufzeigt und auch die Möglichkeit bietet, diese schrittweise zu erweitern. Ebenso können so überschüssige Energien oder Aggressionen abgebaut werden. Für die Steigerung des Selbstwertgefühles, die Einsicht, dass Regeln und Disziplin notwendig sind und nicht zuletzt zur Entwicklung von Teamgeist ist Sport sehr förderlich.

Meine Erfahrungen als Leiterin der Nachmittagsbetreuung mit den Sporttrainern sind sehr unterschiedlich.

Im vergangenen Jahr war das Engagement des Trainers bereits nach einem Monat ausgeschöpft. Danach gab es keine vorbereiteten Stunden mehr. Es wurden nur noch die Kinder gefragt, was sie gerne machen möchten. Dies führte zu keiner Einigung, sondern dazu, dass die Hälfte der Kinder beleidigt am Rand saß und ich sie erst mittels eines Gutpunktesystems und in Aussicht gestellter Belohnung zum mitmachen überreden musste. Außerdem wurden die Übungen nicht verständlich erklärt, es gab große disziplinarische und auch die Sicherheit der Kinder betreffende Probleme. Mit unserer Trainerin im heurigen Schuljahr hat sich jedoch alles zum Positiven gewendet. Jede Stunde gibt es ein gut überlegtes Programm. Vor allem wird die Freude an der Bewegung hervorragend vermittelt und das Interesse der Kinder geweckt. Alle Schüler freuen sich immer schon auf die Sportstunde und die Trainerin, es muss niemand extra dazu überredet werden, mitzumachen. Die Angebote sind vielfältig, es herrscht Disziplin und die Kommunikation mit den Nachmittagsbetreuern bezüglich Materialien oder Mithilfe ist ausgezeichnet.

Das Sportprojekt ist jedoch nur dann sinnvoll, wenn der Trainer passt. Neben einer entsprechenden Ausbildung und der Kenntnis der Sicherheitsvorschriften sollte ein Trainer, besonders bei der Arbeit mit Volksschulkindern verstehen, Begeisterung an der Bewegung zu vermitteln und Neugierde zu wecken. Wer mit Engagement bei der Sache ist, schafft es auch besser die Aufmerksamkeit der Kinder zu wecken, was sich wieder positiv auf die Einstellung der Schüler zur Mitarbeit und Disziplin auswirkt.

Ich finde es auch wichtig, dass die Betreuer während der Sportstunden anwesend sind und auch eingebunden werden. Das motiviert die Kinder zusätzlich, und man kann sich auch Anregungen für Bewegungsspiele holen, für die es nicht eine Spezialausbildung braucht.

Sport in der Nachmittagsbetreuung (Angehende Volksschullehrerin)

Der Ansatz Sport in die Nachmittagsbetreuung zu nehmen, finde ich gut.

Das Problem, dass Kinder zu wenig Sport betreiben, ist in den letzten Jahren immer öfters besprochen und behandelt worden. Doch ein Schritt in die „richtige“ Richtung ist bis heute nicht wirklich erkennbar. Ich glaube, es liegt nicht nur daran, dass das Freizeitprogramm heutzutage anders gestaltet wird, u.a durch Videospiele, sondern auch daran, dass den Kindern der „Sport“ oder „Bewegung“ nicht vorgezeigt wird. Weder in der Familie, noch in der Schule, außer im Turnunterricht, werden die Kinder zur Bewegung bewegt. Auch wir Erwachsenen bevorzugen größtenteils die Gemütlichkeit.

Doch was können wir daran ändern? Ich glaube den Ansatz, Sport in die Nachmittagsbetreuung zu nehmen, ist ein Schritt nach vorne. Den Kindern wird eine Möglichkeit gegeben sich zu bewegen und auszuflowern. Sie lernen neue Dinge kennen und haben Freude am spielen. Außerdem kann die Zeit, die nicht zum Lernen und üben verwendet wird, sinnvoll genutzt werden.

Auch die Diskussion um eine tägliche Turnstunde würde möglicherweise, dann etwas „leiser“ werden. Die fehlende Zeit im Unterricht bzw. im Stundenplan/Lehrplan kann so kompensiert werden. Auch wenn nicht jedes Kind in der NB ist, besteht trotzdem eine große Möglichkeit, dass mehr Kinder sportlich aktiv werden.

Wichtig ist, dass den Kindern eine große Vielfalt an Möglichkeiten gegeben wird. Damit will ich sagen, dass nicht nur Fußball oder Basketball geboten wird, sondern auch andere Spiele oder vielleicht auch Geräte. Sollten Geräte eingesetzt werden, ist es wichtig, dass die Lehrkraft auch die nötigen Kompetenzen bereitstellt, weiß wie man sichert und die Geräte mit Matten zu unterlegen sind. Hier ist möglicherweise eine der größten Herausforderung, die bezwungen werden muss. Ich glaube, dass viele die Verantwortung nicht übernehmen wollen. Es muss überlegt werden, welche Sportarten, Geräte usw. angeboten werden können, um die Verantwortung zu verringern. Auf der anderen Seite stehen möglicherweise auch neue Arbeitsplätze zu Verfügung, für ausgebildete (Sport-)LehrerInnen, die keine Stelle in einer Stunde bekommen haben.

Auch soll der Sport nicht nach dem Geschlecht getrennt werden, so kann auch ein Mädchen z.B. Fußball spielen, ohne das es von den Jungs ausgeschlossen wird.

Im Bezug auf die Konzentration möchte ich noch sagen, dass schon wissenschaftlich bewiesen wurde, dass Bewegung diese fördert. So sollen auch während des Unterrichts Bewegungsspiele eingebaut werden. Ein ständiges Arbeiten und Still sitzen ist für Kinder auf Dauer anstrengend und die Konzentration schwindet. Daher ist es gut, dass auch am Nachmittag, zb während des HÜ- Machen oder Lernens, Bewegung eingebaut wird. Dies kann in der Nachmittagsbetreuung gut eingebaut werden.

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 (Mi. und Fr. VS Schallmoos) 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 Sportschuhen. Ausreichend sind schulsportgerechte Mehrzweck-Sportschuhe, die jedoch nicht als Straßenschuhe getragen werden dürfen, sondern ausschließlich zum Sportunterricht mitgebracht werden müssen. Die Sportkleidung könnte eventuell auch in 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 sie von den Eltern abgemeldet werden.
- Die Kinder können nicht während der Sportstunde abgeholt werden.

Ich danke für Ihre Unterstützung und Kooperation!

Isabella Grössinger

Folgende Kompetenzen sollten von den S/S erlangt werden:

- 1) Die S/S können den Ball fangen und werfen.
- 2) Die S/S können fair und unfair unterscheiden.
- 3) Die S/S können kommunizieren und kooperieren.

Jahresplanung

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenz-Bereich	Lernkontrolle
Okt (8)	Grundlagen für den Unterricht.	S/S können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	S/S können bei dem Eingangstest an ihr Limit gehen.	SeKo	Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)
		S/S können faires und unfaires Verhalten im Turnsaal unterscheiden.	S/S wissen wie man sich im Turnsaal und gegenüber Mitschülern verhält.	Soko	Plakatgestaltung
	Technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erwerben, Spielfähigkeit entwickeln	S/S können ein Gefühl für beliebige Ballformen erwerben. (Ballgewöhnung)	S/S können die Eigenschaften unterschiedlicher Bälle (Basketball, Volleyball, Fußball) unterscheiden.	FaKo	Lehrerbeobachtung
		S/S können verschiedene Bälle führen.	S/S können je nach Ballsportart, den Ball regelgemäß sichern und führen.	FaKo	Lehrerbeobachtung
	Grundlagen:	Augen-Handkoordination			

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenz-Bereich	Lernkontrolle
Nov (8)	Technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erwerben, Spielfähigkeit entwickeln	S/S können sich an die verschiedenen Eigenschaften des Zuspiels und der Annahme von unterschiedlichen Bällen anpassen.	S/S erlernen schrittweise das Zuspiel und die Annahme.	MeKo	Lehrerbeobachtung von Pass und Wurfgenauigkeit
		S/S können ein Tor/ einen Korb erzielen.	S/S können je nach Sportart, einen Korb erzielen bzw. ein Tor schießen.	FaKo	Torabschluss; Korbleger
		S/S können Reize wahrnehmen und schnellst möglich reagieren.	S/S können Signale wahrnehmen und entsprechend reagieren	MeKo	Reaktionsübungen
	Grundlagen:	Grundlagen von Fußball und Basketball			

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenz-Bereich	Lernkontrolle
Dez (6)	Faires Verhalten im Spiel	S/S können faires und unfaires Verhalten unterscheiden.	S/S können fair und unfair unterscheiden.	SeKo	Arbeitsblatt
		S/S können sich gegenseitig vertrauen	S/S können ein Vertrauen gegenüber Mitschüler und Mitschülerinnen aufbauen	SoKo	Lehrerbeobachtung; S-L-Gespräch
		S/S können mit anderen zusammenarbeiten und kooperieren.	S/S können mit M/M zusammenarbeiten und kooperieren.	SoKo	Diverse Kooperationsübungen
	Grundlagen	Fairness; soziales Verhalten			

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenz-Bereich	Lernkontrolle
Jänner (6)	Motorische Grundfähigkeiten	Die S/S können Ausdauer im Bezug auf Ballsportarten verstehen.	S/S können ausdauernd laufen.	MeKo	Biathlon; Postbote
		S/S können Koordination im Bezug auf Ballsportarten verstehen.	S/S verstehen Koordination als Grundlage für Ballspiele.	MeKo	Koordinationsparcours
	Grundlagen:	Ausdauer, Koordination			

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenz-Bereich	Lernkontrolle
Feb. (6)	Technische und Taktische Spielfähigkeiten erwerben	S/S können Jonglieren in der Grobform.	S/S können mit Schleifen und zwei Bällen jonglieren.	FaKo	Circusschule
		S/S können die Grundlagen der Sportart Frisbee.	S/S können die Frisbeescheibe fangen und werfen.	FaKo	Frisbeegolf
	Grundlagen:	Augen-Hand Koordination, Koordination, Fangen und Werfen			

Monatsplanung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Oktober	1 Einheit	S/S können sich gegenseitig am Namen nennen. S/S können die Verhaltensregeln im Turnsaal.	<ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung meinerseits, Vorstellung der Inhalte - Kennenlernspiele <ul style="list-style-type: none"> a) Leute zu Leute b) Tierwelt c) Namenpantomime d) Der Luftballon trägt deinen Namen e) Luftballonstaffel - Gemeinsames Erarbeiten von Regeln im Turnsaal 	Wiederholen der Namen im Kreis; Plakat
	2 Einheit	S/S können sich mit der Natur identifizieren.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen mit gymnastischen Übungen - Einführungen in die Spielregeln vom Spiel „Naturbild“ - Durchführung 	Naturbild
	3-4 Einheit	S/S können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Merkball“ <li style="padding-left: 40px;">„Aufwärmen im Kreis“ - Dehnen - Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl) 	Eingangstest
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Merkball“ <li style="padding-left: 40px;">„Aufwärmen im Kreis“ - Dehnen - Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl) 	Eingangstest
	5-6 Einheit	S/S können ein Gefühl für beliebige Ballformen erwerben. (Ballgewöhnung)	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Teppichfliesenrutschen“ - Gewöhnen an das Gerät mit Hilfe von einem Luftballon. - Wurf und Fangübungen mit diversen Bällen - Ball prellen (links und rechts, hoch und tief) - Völkerball 	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Räum das Feld“ - Partnerübungen mit diversen Bällen - Kreativität der Kinder fördern (Kinder erfinden Kunststücke mit diversen Bällen) - Staffelspiele 	Partnerübungen
	7-8 Einheit	S/S können sich an die verschiedenen Eigenschaften des Werfens und Fangens von unterschiedlichen Bällen anpassen.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Luftpumpe“ - Theorie Fangen - Einzelübungen - Partnerübungen - Sternball - „Affentratzen“ - Schnappball 	Lehrerbeobachtung

			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Krebsfangen“ - Fangen auf instabilen Unterlagen mit dem Partner <ol style="list-style-type: none"> 1. Bodenlinie 2. Auf einem Bein 3. Langbank 4. Langbank schmale Seite 5. Zusammengerollte Matte - Abschlussspiel: „Ball über die Schnur „ 	Lehrerbeobachtung
--	--	--	--	-------------------

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
November	9.Einheit	S/S können die richtige Wurftechnik grob ausführen.	<ul style="list-style-type: none"> - Spielerisches Aufwärmen mit Reifen - Theorie der richtigen Wurftechniken mithilfe vom Technikleitbild „Ballwurf“ - Einzelübungen - Partnerübungen - Spiele zum Erlernen von Fangen und Werfen 	Lehrerbeobachtung
	10.Einheit	S/S können die Wurftechnik anwenden.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: - Vertiefte Anwendung der Wurftechnik mit Hilfe eines Stationsbetrieb 	Stationsbetrieb
	11.Einheit	S/S können die Grundlagen der Ballführung im Fußball.	<ul style="list-style-type: none"> - Spielerisches Aufwärmen mit dem Ball - Übungen zur Ballführung mit dem Fuß - Passübungen - Spielform 	Lehrerbeobachtung
	12. Einheit	S/S können ein Tor erzielen.	<ul style="list-style-type: none"> - Allg. Aufwärmen - Theorie der richtigen Pass- und Schusstechniken mit Hilfe des Technikleitbildes „Torschuss“ - Schussübungen zum Erlernen der Techniken - 2 Stationen: <ol style="list-style-type: none"> a)Torschusswand b) Fußball-Kegelbahn - Dribbelparcour mit Abschluss - Kegelfußball 	Stationen: Torschusswand, Kegelbahn
	13. Einheit	S/S können den Basketball richtig prellen.	<ul style="list-style-type: none"> - Spielerisches Aufwärmen: - Basketball Prellübungen - Basketball Passübungen - Slalomparcour mit Pantomimebegriffe - Basketballspiel Kastenmann 	Staffelmemorie

	14. Einheit	S/S können dem Ball zum Partner passen.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Krokodil wach auf“ - Partnerübungen - Passübungen in Kleingruppen - Passstern - Passen im Lauf - Basketballspiel 	Lehrerbeobachtung
	15. Einheit	S/S können einen Korbleger in der Grobform ausführen.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen - Theorie Korbleger - Übungen für den Korbleger - Stationenbetrieb - Korblegerstaffeln (Wandereise, ..) 	Lehrerbeobachtung Korbleger
	16. Einheit	S/S können ihr auf Signale von außen reagieren.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Farbenspiel“ - Dehnen - Partnerübungen <ul style="list-style-type: none"> a) Fang den Ball b) Tag und Nacht c) Schere Stein Papier d) Reaktionsball - Länderdribbling 	Lehrerbeobachtung
	17. Einheit	S/S können mit trotz einer Störung des Gleichgewichtes den Ball fangen.	<ul style="list-style-type: none"> - Allg. Aufwärmen - Aufwärmispiel: „Kletterkönig“ - Stationsbetrieb: Bewältigung von verschiedenen Stationen <ol style="list-style-type: none"> 1. Wippe 2. Petziball 3. Schwebebalken 4. Langbank 5. Moonhopper 6. Pedalo 	Stationsbetrieb

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Dezember	18-19 Einheit	S/S können faires und unfaires Verhalten erkennen und in der jeweiligen Spielform fair agieren.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer-Schüler-Gespräch. Fair und Unfair - Manipulative Kommunikation - Arbeitsblatt - Abschlussgespräch 	Arbeitsblatt
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Versteinern auf einem Bein“ - Schnitzeljagd - Besprechung der Fairness in der Gruppe und gegenüber den anderen Gruppen 	Schnitzeljagd
	20-23 Einheit	S/S können die Bedeutung der Zusammenarbeit verstehen.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel: „Schiffe beladen“ - Schüler-Lehrer-Gespräch Gemeinsam sind wir stark - Gemeinsam auf dem Floß - Gordischer Knoten - Transportiere den Ball 	Gordischer Knoten
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel: „Farbenspiel mit Materialien“ - Vertrauensübungen - Die Wackelbrücke 	Lehrerbeobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel: „Mörderspiel“; „Henne und Habicht“ - Paarparcour - Mattenrutschen - Blinde Formationen - Siamesenhockey 	Paarparcour
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel: „Schlafmütze“ - Säuresee - Geschicklichkeitsstaffel- gemeinsames Tun und gemeinsam eine Lösung finden 	Überquerung vom Säuresee
	S/S können mit anderen zusammenarbeiten und kooperieren.	<ul style="list-style-type: none"> - Wäscheklammernjagd (Es werden Wäscheklupper im Raum verlegt, jeweils die Person die geführt wird hat die Augen verbunden und wird von der anderen Person geführt. Man darf immer nur ein Klupperl mitnehmen. Wer hat zuerst alle Klupperl. (Vertrauen) 		

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Jänner	24-26 Einheit	S/S können ausdauernd laufen.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Katz und Maus“ - Postbotenspiel - Gemeinsames Abbauen der Geräte 	Postbotenspiel
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Feuer, Wasser, Sturm“ - Biathlon - Gemeinsames Abbauen der Geräte 	Biathlon
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel: „Räuber und Polizist“ - Staffelform - Balltransport 	Staffelformen
	27.-29. Einheit	S/S können koordinative Aufgaben lösen.	<ul style="list-style-type: none"> - Spielerisches Aufwärmen: „Schleifenkönig mit Ball“ - Koordination mit dem Ball - Übungen mit dem Fuß - Koordination mit Reifen - Spielformen mit dem Reifen - Koordination mit Fangen und Werfen 	Lehrerbobachtung
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel: „Autodrom“ - Koordinativer Parcour ohne Ball 	Koordinativer Parcour
			<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen: „Bewegung nach Vorgabe auf der Pirateninsel“ (Schulung der Koordination und Kennenlernen der Geräte) - Piratenspiel - Piratenspiel mit dem Ball 	Lehrerbeobachtung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Februar	30.Einheit	S/S können die Grundlagen des Jonglierens.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel: „Kettenfangen“ - Einführung in die Jonglage - Die richtige Position - Übungen mit Tücher - Übungen mit Bälle - Trickkiste 	Lehrerbeobachtung
	31. Einheit	S/S können Frisbee spielen.	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmspiel: „Hexenkessel“ - Die richtige Wurftechnik - Partnerweises Üben - Ziel und Staffelspiele - Frisbeegolf 	Frisbeegolf

Beispiel einer Stundenplanung

Anmerkung: Die weiteren Stundenplanungen befinden sich in elektronischer Form auf der der CD im Anhang.

STUNDENPLANUNG 5

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

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

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

Thema der Einheit
Gewöhnen an das Gerät

Lernziele / Kompetenzen			
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren			
S/S können mit beliebigen Bällen umgehen.			

Evaluierung / Lernkontrollen
Hindernisparcour

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

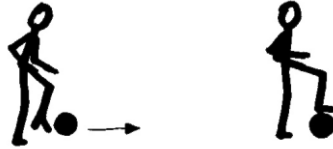
A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 min	<p>1. Aufwärmen: „Räum das Feld“</p> <p>Die Gruppe wird in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Das Volleyballfeld begrenzt den Spielraum. Es wird von der Lehrperson nach und nach Bällen ins Spiel gebracht. Das Ziel der Kinder ist es, die Bälle so schnell wie möglich in das gegnerische Feld zu werfen. Die Gruppe, welche am Ende der Spielzeit weniger Bälle im Spielfeld hat, hat gewonnen.</p>	Diverse Ballarten (Tennisbälle, Basketballs, Softbälle, Federbälle,...)

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material

20
min

2. Übungen zur Ballgewöhnung (1.-4. Klasse; für die geschulten Kinder soll der Schwierigkeitsfaktor erhöht werden)

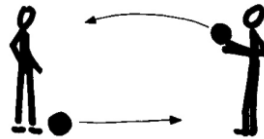
- a. Jedes Kind hat einen Ball (verschiedene Ballformen): der Ball wird nach vorne gerollt (mit der Hand, Fuß, Kopf,...), ihm nachlaufen und anschließend wieder mit der Hand oder mit dem Fuß stoppen.



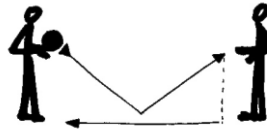
- b. Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind nimmt den Ball zwischen ihre Fußgelenke und versucht den Ball so hochzuschleudern, dass ihn das andere Kind fangen kann.



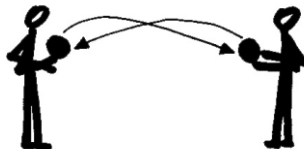
- c. Partnerübungen:
- Kind A rollt den Ball zu Kind B und Kind B wirft den Ball zu Kind A zurück. Diese fängt denn Ball und beginnt neu. Anschließend wird gewechselt.



- Kind A prellt den Ball, B wirft ihn zurück (Aufgabenwechsel).



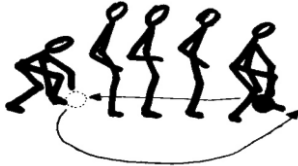
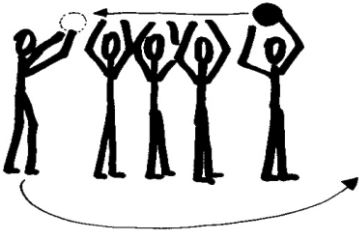
- Kind A und B werfen sich zwei Bälle gleichzeitig zu.



- d. Hindernisparcour mit dem Ball:
Die Kinder müssen mit dem Ball in der Hand über eine Langbank balancieren, über Kastensteile steigen und durch Slalomstangen dribbeln. Die Aufgabe wird erschwert indem man ihnen Zusatzbelastungen gibt wie z.B. Ball hochwerfen, Ball prellen, ... während der Übung.

Material:
Pro Kind ein Ball

Material
Langbänke,
Kasten,
Slalomstangen,
Bälle

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 min	<p>1. Spielformen (1.-4. Klasse)</p> <p>Um die Motivation der Kinder weiterhin aufrecht zu erhalten, sollten immer wieder kleine Staffelspiele und Spielformen eingebunden werden.</p> <p>Die Kinder werden je nach Anzahl in x- gleichgroße Gruppen eingeteilt. Die Gruppe stellt sich mit gegrätschten Beinen hintereinander auf und erhält einen Ball (Basketball). Ziel ist es den Ball durch die Beine zu rollen (von vorne nach hinten), der Letzte läuft nach vorne, usw.</p>  <p>Staffel b: Die Gruppe wird wiederum in x-gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Der Ball wird von vorne über die Köpfe nach hinten gegeben.</p> 	Material: Pro Team ein Ball

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Freimüller, F.; Hübinger U. et. al. (2001): Skriptum-Ich und mein ball <http://www.eduhi.at/dl/Skriptum-Ich-und-mein-Ball1.pdf> Zugriff: 12.8.2013