Allein erreicht man viel, gemeinsam noch viel mehr! –

Soziales Lernen mit Kleinen Spielen im Sportunterricht umsetzen

Dr. Michael Bieligk, Koblenz
Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger, ab Klasse 5
Ort	Sporthalle, Innenraum (z. B. Aula, Klassenzimmer), Freigelände
Ziel	Spiel- und Übungsformen zur Schulung sozialen Lernens
Kompetenzen	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Fachliche Hinweise

Der Rückgang von Erfahrungen aus erster Hand, die zunehmende Individualisierung, das Leben in einer bewegungsarmen, medien-, konsum- und reizüberflutenden Gesellschaft sowie ein zunehmendes aggressives und gestresstes Verhalten sind nur einige gesellschaftliche Defizite, mit denen Jugendliche heutzutage konfrontiert werden.

Der Sportunterricht kann eine besondere Rolle bei der Kompensation der genannten Erscheinungen spielen und dazu beitragen, dass die Schüler Erfahrungen im sozialen Umgang miteinander machen und Kompetenzen ausbilden. Durch den zwischenmenschlichen Kontakt mit verschiedensten Persönlichkeiten in häufig wechselnden Situationen, Bewegungsformen und Sportarten kann zudem der Umgang mit Regeln, Rollen und Konflikten spielerisch erprobt und beim praktischen Handeln erfahren werden. Neben der Schulung von Interaktions- und Kooperationsfähigkeit können die Schüler im Sportunterricht kommunikative und gemeinschaftlich gestaltende Aktionen kennenlernen.

Dabei genügt es nicht, Kooperation anzuordnen. Es ist vielmehr nötig, den Schülern allmählich zu der Einsicht zu verhelfen, dass Zusammenarbeit zur Durchführung bestimmter Aufgaben im Sport notwendig ist und dass kooperatives Handeln Strukturen aufweist, die nicht nur im Bereich des Sports, sondern auch in anderen Lebensbereichen von Bedeutung sind. Der Reiz der Aufgaben sollte dabei vor allem in der Offenheit des Ausgangs und in der selbstständigen und kooperativen Problemlösung liegen. Das gemeinsame Ziel vor Augen fordert und fördert sozialkognitive und emotionale Fähigkeiten wie Vorausdenken, Planen, Entscheiden, Konfliktaustragung und Empathie. In sozialen Aktionen können Jugendliche erleben, wie entspannte Kommunikation, erfolgreiche Interaktion, kooperative Bewältigung von Aufgaben und Vertrauen nicht nur zum Erfolg führen, sondern auch zum individuellen Wohlbefinden und zur Stärkung des Selbstwertgefühls beitragen.

Didaktisch-methodische Hinweise

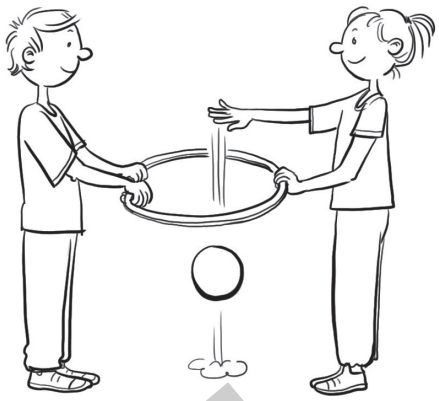
Die Aufgaben, die den Schülern gestellt werden, sollten herausfordernd sein und möglichst viele Freiräume zur Entfaltung sozialer Prozesse und Kreativität lassen. Der Reiz liegt in der gemeinsamen Problemlösung. Offene Aufgaben bieten sich beim sozialen Lernen in besonderer Weise an. Die Methode ermöglicht das gemeinsame Suchen von unterschiedlichen Lösungen und eröffnet damit differenzierte und vielfältige Handlungsmöglichkeiten. Die Teilnehmer werden aufgefordert, Möglichkeiten allein, mit einem Partner oder in der Gruppe auszuprobieren und Lösungsstrategien zu entwickeln.

Der Schwierigkeitsgrad der Spiele und Übungen sollte immer auf die Leistungsvoraussetzungen und -fähigkeiten der Gruppe und des einzelnen Teilnehmers abgestimmt werden. Ein Ziel ist, dass die Schüler ihren Weg zum Erfolg realistisch einschätzen können. Innerhalb der Gruppe ist Rücksichtnahme und Empathie gefordert. Die Partner- und Gruppenzusammensetzung sollte immer wieder variiert werden.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

Übungen und Spielformen mit einem Partner

M 1 Reifen halten — Übung



Material Reifen, Bälle

Organisation Geht zu zweit zusammen. Stellt euch gegenüber auf und haltet einen Reifen zwischen euch mit beiden Händen waagerecht fest.

Beschreibung Partner A löst eine Hand vom Reifen und prellt einen Ball durch den Reifen auf den Boden. Partner B soll ihn mit beiden Händen auffangen. Damit der Reifen jedoch nicht herunterklappt, muss Partner A ihn so schnell wie möglich wieder mit beiden Händen fassen.

Variationen
- Partner A prellt den Ball zuerst einige Male in den Reifen, bevor ihn Partner B fängt. Sprecht euch ab, wie oft der Ball geprellt werden soll.
- Partner B schließt zunächst die Augen und öffnet sie erst, wenn er den Aufprall des Balls hört. Er muss dann blitzschnell reagieren, um den Ball zu fangen.

M 2 Lockruf — Übung

Material Seile, Plastikkegel, Hütchen o. Ä., evtl. Augenbinden

Organisation Geht zu zweit zusammen. Partner A bekommt die Augen verbunden. Partner B stellt oder setzt sich an eine selbst gewählte Stelle im Raum. Es gibt 2 bis 3 freiwillige „Wächter".

Beschreibung Partner B muss nun versuchen, seinen blinden Partner durch Zurufe zu sich zu lotsen, z. B. „rechts", „links", „drei Schritte geradeaus" usw.

Variation Statt der sehenden Partner werden Kegel oder Hütchen im Raum aufgestellt und Seile ausgelegt. Partner A läuft nun neben seinem blinden Partner her und führt ihn nur durch Anweisungen um die Hindernisse herum.

Beachtet Schreit nicht, sondern ruft nur so laut, dass die anderen Paare nicht gestört werden. Die sehenden Partner müssen darauf achten, ihre blinden Partner so zu lotsen, dass sie nicht mit anderen zusammenstoßen. Die „Wächter" dürfen eingreifen, bevor es zu Kollisionen kommt.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

M 13 Reifenlabyrinth Übung

Material 1 Reifen weniger als Gruppenmitglieder

Organisation Geht in Gruppen von max. 8 Personen zusammen und stellt euch nebeneinander in einer Reihe auf. Außer dem Ersten halten alle Mitglieder zwischen sich einen Reifen fest.

Beschreibung Der Erste in der Reihe muss nun durch alle Reifen steigen, ohne sie zu berühren. Die anderen helfen ihm dabei, indem sie den Reifen geschickt halten oder seine Position verändern. Berührt der Erste allerdings den Reifen, muss er von vorn anfangen oder die Gruppe erhält einen Minuspunkt.

Schafft er es bis ans Ende, werden die Reifen um eine Person weitergerückt und der jetzt Erste steigt durch die Reifen usw.

Variationen
- Führt die Übung mit geschlossenen Augen durch. Die Gruppenmitglieder dürfen den, der durch die Reifen steigt, durch verbale Hilfe lotsen.
- Führt einen Wettkampf gegeneinander durch: Welche Gruppe ist schneller durch die Reifen gestiegen bzw. welche Gruppe hat am Ende weniger Minuspunkte?

VORSCHAU

M 14 Innen- und Außenkreis Übung

Organisation Teilt euch in zwei gleich große Gruppen auf. Gruppe A bildet einen Innenkreis mit Handfassung, Gruppe B einen Außenkreis mit Handfassung. Es stehen sich immer zwei Schüler gegenüber.

Beschreibung Euer Lehrer/eure Lehrerin gibt nun die Kommandos „Innenkreis“ oder „Außenkreis“ in Verbindung mit der Bewegungsrichtung „rechts“ oder „links“ (z. B. „Innenkreis rechts“, d. h. der Innenkreis bewegt sich nach rechts).
Ruft euer Lehrer/eure Lehrerin: „Ausgangsposition“, müssen sich beide Kreise so drehen, dass die Paare, die sich zu Beginn gegenüberstanden, wiederfinden.

Variation Ändert die Fortbewegungsart, z. B. Kreuzschritte/in der Hocke fortbewegen usw.

netzwerk lernen
zur Vollversion

M 19 Reifenübergabe — Übung

Material 1–2 Reifen

Organisation Stellt euch in einem Kreis auf und fasst euch an den Händen. Zwei von euch halten einen Reifen zwischen sich.

Beschreibung Gebt nun den Reifen im Kreis weiter.

Variationen
- Gebt zwei Reifen gleichzeitig weiter. Schafft es ein Reifen, den anderen einzuholen?
- Schließt die Augen und gebt den Reifen „blind“ weiter.

Beachtet
- Ihr dürft nicht miteinander reden.
- Es müssen immer mindestens zwei Hände von zwei verschiedenen Personen am Reifen sein.

M 20 Zeichensprache — Übung

Organisation Geht in Gruppen von mind. 5 Personen zusammen.

Beschreibung Stellt euch nach unterschiedlichen Anweisungen in einer Reihe auf:
- nach Geburtstag
- nach Größe
- nach Anfangsbuchstaben der Vornamen/Nachnamen
- usw.

Beachtet Ihr dürft nicht miteinander reden, sondern euch nur durch Zeichensprache verständigen (z. B. Fingerzeig, Kopfnicken usw.).

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion