

Inhalt

	Seite
1. Einführung	4 - 5
2. Heterogenität im Sportunterricht – spätes Kindesalter und frühes Jugendalter	5 - 9
3. Übersicht der Niveaustufen in der Sportpraxis	10
3.1 Beispiele – Niveaustufen	11 - 12
4. Wie lassen sich unterschiedliche Niveaustufen im Sportunterricht umsetzen? – methodische Differenzierung	13 - 17
5. Hinweis zum Gebrauch des Buches	18 - 20
6. „Fitnessstudio“ Sporthalle: Partnerübungen und kleine Spiele	21 - 40
6.1 Partnerübungen ohne Gerät zum Kräftigen der Arm- und Schultermuskulatur	23 - 26
6.2 Partnerübungen ohne Gerät zum Kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur	27 - 31
6.3 Partnerübungen ohne Gerät zum Kräftigen der Bein- und Sprungmuskulatur	32 - 34
6.4 Partnerübungen mit Turnbänken/Medizinbällen und kleine Spiele zum Schulen von Koordination und Kondition	35 - 40
7. Koordination – Kondition und Stundenbilder	41 - 77
7.1 Schulen koordinativer Fähigkeiten mit zwei Handgeräten	42 - 50
7.2 Verbessern von Kondition und Koordination an Gerätebahnen	51 - 66
7.2.1 Gerätebahn: Reck – Turnbank – Stützbarren	52 - 55
7.2.2 Gerätebahn: Kastenteile – kleine Kästen	56 - 62
7.2.3 Gerätebahn: Turnbänke – kleine Kästen – Weichboden	63 - 66
7.3 Stundenbild: Zielorientiertes Zirkeltraining an 6 Stationen	67 - 72
7.4 Stundenbild: Jonglieren mit Tüchern	73 - 77
8. Methodische Übungsreihen	78 - 94
8.1 Handstandabrollen	80 - 82
8.2 Handstützüberschlag vorwärts	83 - 86
8.3 Standstoß – Kugelstoßen	87 - 90
8.4 Vom Schersprung zum Flop	91 - 94
9. Kleine Spiele	95 - 109
9.1 Koordinationsstaffel mit Ball	95 - 98
9.2 Übersetzen mit kleinen Kästen	99 - 101
9.3 Kastenhandball	102 - 105
9.4 Fußballtennis	106 - 109

Literatur:

- Glöckel, H.: Vom Unterricht, 2. Auflage, Heilbronn 1992
- Heymen, N. / Leue W.: Planung von Sportunterricht, Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler 2008
- Lütgeharm, R.: Inklusion im Sportunterricht, Kohl-Verlag, Kerpen 2012
- Lütgeharm, R.: Kleine Spiele im Sportunterricht, Kohl-Verlag, Kerpen 2011
- Meinel, K. / Schnabel, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik, S. 288, 2004 Südwest Verlag, 10. Auflage
- Söll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996
- Söll, W.: Prinzipien und Übungswege für das Gerätturnen, Pohl Verlag, 2004

1 Einführung

„Der Begriff der Differenzierung umfasst alle organisatorischen und methodischen Bemühungen, die darauf abzielen, den individuellen Begabungen, Fähigkeiten, Neigungen und Interessen einzelner Schüler oder Schülergruppen innerhalb einer Schule oder Klasse gerecht zu werden“.¹

Der Sportunterricht im Sekundarbereich I baut auf dem Sportunterricht im Primarbereich auf. Es ist zu hoffen, dass dieser Sportunterricht in der jeweiligen Grundschule regelmäßig stattgefunden hat und von einer Fachkraft erteilt worden ist.

Da der Einzugsbereich im SEK I-Bereich erfahrungsgemäß größer ist, sind in den Klassen Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Grundschulen, die aus diesem Grund auch recht unterschiedliche Erfahrungen, Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten mitbringen. Diese Tatsache muss natürlich bei der Planung der Sportstunden vom Sportlehrer berücksichtigt werden und macht die Gestaltung eines gemeinsamen Sportunterrichts nicht leichter.

Der Sportlehrer vor Ort wird schon in den ersten Sportstunden feststellen, wo der jeweilige Schüler motorisch besonders stark ist oder wo mancher Schüler konditionelle bzw. koordinative Schwächen aufweist.

Bei der Ausübung von sportlichen Bewegungsabläufen wird das unterschiedliche motorische Niveau sofort sichtbar, z.B. wenn ein Schüler ...

- nicht in der Lage ist, im Liegestütz vorlings einen Gymnastikball mit einer Hand leicht hochzuwerfen und den Ball mit der anderen Hand zu fangen (Abb. 1);

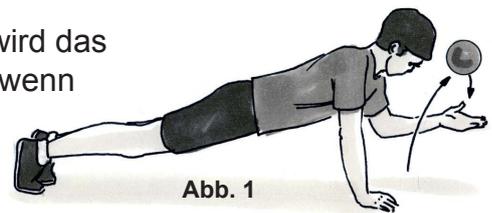


Abb. 1



Abb. 2

- es nicht schafft, seinen Oberkörper und die Beine leicht anzuheben und dabei die rechte Hand an das gebeugte linke Knie zu führen, die linke Hand bleibt dabei hinten. Anschließend gegen gleich üben, ohne die Beine und den Oberkörper abzusenken (Abb. 2);

- Probleme hat, aus dem Grätschstand über der Turnbank mit kräftigem Armeinsatz mit beiden Füßen auf die Sitzfläche der Bank zu springen. Danach wieder in den Grätschstand springen usw. (Abb. 3).



Abb. 3

Im Gegensatz zu anderen Fächern, wo jeder Schüler auf seinem Platz sitzt und die gestellten Aufgaben in Mathematik, Biologie oder Deutsch zunächst allein, nicht sichtbar vor den anderen Schülern zu lösen versucht, wird im Sportunterricht eine Schwäche oder auch Stärke sofort erkennbar. Erkennbare Schwächen im motorischen Bereich sind

1 Einführung

für Schüler im SEK I-Bereich, insbesondere im „Frühen Jugendalter“ (11/12-14/15 Jahre) manchmal schwerer zu verarbeiten, da sie sich sowieso in der Phase der Umstrukturierung (des Umbaus) von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten befinden. Motorisch muss während dieser Phase häufig mit einer zeitweilig verlangsamten Entwicklung gerechnet werden, die wiederum Auswirkungen auf die Planung und Durchführung des Sportunterrichts hat.

Jeder Sportlehrer kennt die Situation:

- Einige Schüler lernen die Hocke auf Anhieb und übertragen diese Übung schnell auf ein anderes Gerät, z.B. Hocke über den T-Bock und über den langen Kasten;
- Die meisten Schüler lernen mit Hilfe einer bewährten methodischen Übungsreihe die Hocke über den Bock;
- Manche Schüler dagegen schaffen es trotz dieser bewährten methodischen Übungsreihe nicht und bleiben schon bei den Vorübungen „hängen“.

Dieses einfache Beispiel macht deutlich, dass sich der Sportlehrer in der Regel mit drei Gruppierungen (3 Niveaustufen) in der zu unterrichtenden Klasse auseinandersetzen und sich entsprechend darauf vorbereiten muss. Den unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen der Schüler muss auch in der ganz normalen alltäglichen Sportstunde entsprochen werden.

Man spricht heute auch von einem **adaptiven Sportunterricht**, d.h. es muss versucht werden, eine optimale Passung zwischen Schülervoraussetzungen und dem Sportunterricht und den darin enthaltenen Lern- und Übungsangeboten herzustellen.

Je mehr der Sportlehrer von „Motorik, Bewegung, Spiel und Sport“ versteht, d.h. je größer seine Fachkompetenz ist, desto eher werden ihm geeignete methodische und organisatorische Varianten/Lösungsvorschläge einfallen, um den Schülern der drei Niveaustufen gerecht zu werden. Nur so ist gewährleistet, dass alle Schüler aktiv am Sportunterricht teilhaben können und ihnen Erfolgserlebnisse ermöglicht werden.

Dieses Buch nennt Übungssammlungen, spezifische Übungsprogramme, Partnerübungen, Gerätebahnen, komplette Stundenbilder, methodische Übungsreihen, Kleine Spiele und veranschaulicht mit viel Praxis, wie den unterschiedlichen Niveaustufen/Gruppierungen im gemeinsamen Sportunterricht entsprochen werden kann.

Auch „Sport fachfremd“ unterrichtende Lehrkräfte werden viele Tipps und Hinweise finden und mit Hilfe des praktischen Übungsmaterials in die Lage versetzt, den unterschiedlichen drei Niveaustufen in der jeweiligen Klasse gerecht zu werden und für alle Schüler ein abwechslungsreiches Übungsangebot zu machen.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren und bei der Umsetzung der vielfältigen und differenzierten Bewegungsangebote für drei Niveaustufen wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

zur Vollversion

Heterogenität im Sportunterricht – spätes Kindesalter und frühes Jugendalter –

Es gab im normalen Sportunterricht nie homogenen Gruppen, allerdings konnte man und kann auch aktuell immer wieder Bestrebungen beobachten, möglichst homogene Gruppe zu bilden. Der Umgang mit motorisch schwächeren, ängstlichen, übergewichtigen, hyperaktiven, konzentrationsgestörten und gehandicapten (behinderten), aber auch mit besonders leistungsstarken Schülern ist in der Regel der pädagogische Normalfall, mit dem der Sportlehrer vor Ort zurechtkommen muss.

Die Klassen bzw. Lerngruppen aller Schulformen der Sekundarstufe I sind in der Regel heterogene, weil bei der Schullaufbahnentscheidung hauptsächlich die kognitiven und weniger die motorischen Leistungen der Schüler von Bedeutung sind. Wenn man von einem gemeinsamen Sportunterricht ausgeht, muss der Sportlehrer vor Ort den unterschiedlichen Anlagen, Fähigkeiten, Interessen und Neigungen der Schüler gerecht werden, d.h. jeden Schüler so weit wie möglich individuell fördern.

Die Sekundarstufe I umfasst zwei Entwicklungsabschnitte, und zwar: Spätes Kindesalter und Frühes Jugendalter.

Es ist schon ein großer Unterschied, ob man in einer 5./6. Klasse oder in einer 8./9. Klasse unterrichtet. Bei der Planung des Sportunterrichts muss der Sportlehrer deshalb auch immer das Alter (den jeweiligen Entwicklungsabschnitt) der Schüler beachten.

Spätes Kindesalter	Mädchen	10/11 – 11/12 Jahre
	Jungen	10/11 – 12/13 Jahre ¹

Meinel / Schnabel bezeichnen diesen Entwicklungsabschnitt auch als „Phase der besten motorischen Lernfähigkeit“.

Der Lerneifer sowie die Einsatz- und Lernbereitschaft sind im Allgemeinen hoch. Hauptmerkmal der Entwicklung ist die überwiegend gute motorische Lernfähigkeit der Mädchen und Jungen, d.h. die Mädchen und Jungen lernen schnell, manchmal auf Anhieb neue Bewegungsfertigkeiten und sind in der Lage, sich auf neue Situationen schnell und problemlösend einzustellen.

Frühes Jugendalter (Pubeszenz)	Mädchen	11/12 – 13/14 Jahre
	Jungen	12/13 – 14/15 Jahre ²

Meinel / Schnabel bezeichnen diesen Entwicklungsabschnitt als „Phase der Umstrukturierung (des Umbaus) von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten“.

Auffällig sind die großen individuellen Unterschiede in der körperlichen Entwicklung und der motorischen Leistungsfähigkeit.

- Teilweise sind gezielte Maßnahmen der leistungsgerechten Aufgabenstellung (Differenzierung) erforderlich.
- Es bilden sich individuelle Neigungen und Interessen heraus.
- Methodisch steht das Festigen und Formen von bekannten Bewegungsabläufen im Vordergrund und hat Vorrang vor dem Lernen neuer Bewegungsfertigkeiten.
- Die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (insbesondere Kraft- und Ausdauer-schulung) wird auch in dieser Phase verstärkt und vielseitig gestaltet.

2 Heterogenität im Sportunterricht – spätes Kindesalter und frühes Jugendalter –

Das oben Gesagte macht deutlich, dass gerade in dieser Phase „**Frühes Jugendalter**“ (Pubeszenz) hohe Anforderungen an das pädagogisch-psychologische Geschick und an die Fachkompetenz des Sportlehrers gestellt werden. Die Vorbildwirkung des Sportlehrers und eine abwechslungsreiche und interessante Unterrichtsgestaltung tragen sicher dazu bei, dass auch die Jugendlichen gerne Sport treiben und Sportangebote in ihrer Freizeit annehmen.

Heterogenität im Schulalltag zeigt sich u.a. wie folgt:

- In einer 5./6. Klasse ...

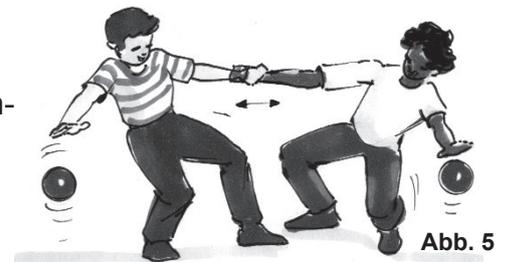
- gibt es schlanke Schüler, aber auch immer mehr übergewichtige Kinder.
- sind Kinder, die Bewegungsfertigkeiten auf Anhieb lernen, aber auch Schüler, die viel Unterstützung und Hilfen benötigen.
- sind Schüler, die regelmäßig einmal/zweimal einen Sportverein aufsuchen und dort „trainieren“, andere haben kaum Bewegungserfahrungen im sportmotorischen Bereich.
- sind Schüler mit unterschiedlich ausgeprägten Vorerfahrungen in den curricular ausgewiesenen Sport- und Bewegungsangeboten.
- sind Schüler, die gute bis sehr gute konditionelle/koordinative Voraussetzungen mitbringen, aber auch Kinder, die sich schwer tun, wenn es um längere Belastungszeiten oder um das Lernen von neuen Bewegungsfertigkeiten geht usw..

Das folgende Beispiel „Prelen mit Bällen“ macht deutlich, wie sich die drei Niveaustufen in der Praxis auswirken und bemerkbar machen können.



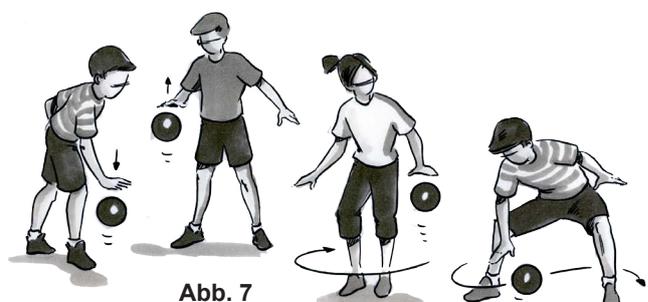
Erweiterungsstufe / Erweitertes Niveau

- Zwei Bälle gleichzeitig prellen oder gemeinsam mit dem Partner prellen (Abb. 4+5).



Basisstufe / Mittleres Niveau

- Prelen des Balles in Kombination mit Drehungen und um den Körper herum, durch die Beine, in Kombination mit Geräten etc. (Abb. 6+7).



3 Übersicht der Niveaustufen in der Sportpraxis

Der Sportlehrer „vor Ort“ kennt die Situation: In einer ganz normalen Klasse ergeben sich in der Regel drei Gruppen, und zwar:

- * eine kleine Gruppe (Erweiterungsstufe – **Erweitertes Niveau**), die die Übung bereits kann oder mit wenigen Versuchen erlernt, übt und formt.
- ☑ eine größere Gruppe (Basisstufe – **Mittleres Niveau**), die über eine methodische Übungsreihe mit Vorübungen und anderen methodischen Maßnahmen Schritt für Schritt an die Zielübung herangeführt wird.
- + eine kleine Gruppe (Minderheit) von Schülern (Unterstützungsstufe – **Grundlegendes Niveau**), die das Ziel nicht ganz erreicht und auf einer Zwischenstufe stehen bleibt.

Hinweis: Ausgangspunkt ist die Gruppe mit mittlerem Niveau, erfahrungsgemäß ist der Sportlehrer auf diese Gruppe gut vorbereitet und kann ihr durch methodische und organisatorische Maßnahmen gerecht werden. Für die beiden anderen Gruppierungen erfolgen differenzierende Maßnahmen, die schwieriger (komplexer) oder leichter (unterstützende Hilfen) sein können.

Die folgende Übersicht macht deutlich, um welche Schülergruppen es sich handelt und welchen unterschiedlichen Anforderungen der Sportlehrer gerecht werden muss.

Niveaustufe	Anforderungen	Schüler
Erweiterungsstufe * ** Erweitertes Niveau	Weiterführende Angebote Differenzierung nach „oben“	Ss mit guten motorischen Voraussetzungen, umfangreichen Vorerfahrungen und einer hohen physischen Belastungsfähigkeit
Eine kleine Gruppe von Schülern, die schnell die angestrebten Ziele erreichen – „Lernen auf Anhieb“ und dann anspruchsvollere Aufgabenstellungen benötigen, z.B. in Form von Variationen, Übungskombinationen, Aufgaben mit erhöhten Anforderungen, von der Grob- zur Feinform, Einsatz von Zusatzaufgaben, höhere Wiederholungszahlen, längere Belastungszeiten usw.		
Basisstufe ☑ Mittleres Niveau	Grundanforderungen – „erwartetes Niveau“ –	Ss mit durchschnittlichen motorischen Voraussetzungen und einer normalen (erwarteten) physischen Belastungsfähigkeit
Meistens die große mittlere Gruppe in der Klasse, die über eine methodische Übungsreihe die jeweilige Bewegungsfertigkeit in der Grobform lernt bzw. mit mittleren Wiederholungszahlen und Belastungszeiten übt.		
Unterstützungsstufe + Grundlegendes Niveau	Leichtere Angebote, Differenzierung nach „unten“, evtl. „alternative Zielsetzungen“	Ss mit schwachen motorischen Voraussetzungen, wenig Vorerfahrungen und einer geringen physischen Belastungsfähigkeit
Meistens eine kleine Gruppe von Schülern, die der besonderen Aufmerksamkeit und Zuwendung des Sportlehrers bedürfen, weil sie ein leichteres (abgestuftes) Angebot benötigen. Die Schüler lernen und üben manchmal auch mit alternativen Zielen, benötigen unterstützende Maßnahmen in Form von Geräthilfen oder personellen Hilfen und üben nur mit geringeren Wiederholungszahlen bzw. kürzeren Belastungszeiten.		

7 Koordination – Kondition und Stundenbilder

7.2.2 Gerätebahn: Kastenteile und kleine Kästen

Benötigte Geräte: 6 Kastenteile und 8 kleine Kästen, 6 Gymnastikreifen, 10-12 Gymnastikbälle, 2-4 Pylone

Eine schnell zu organisierende und aufzubauende Gerätebahn. Es wird davon ausgegangen, dass in jeder Sporthalle mindestens 2 große Kästen vorhanden sind und daher 6 Kastenteile zur Verfügung stehen (Kastenfuß mit der Rollvorrichtung und der Kastendeckel können nicht verwendet werden).

Um den drei Niveaustufen an der Gerätebahn gerecht zu werden, können folgende Maßnahmen getroffen bzw. Veränderungen vorgenommen werden:

- Anzahl der Übungsdurchgänge erhöhen und die Abstände zwischen den Geräten vergrößern;
- den Schwierigkeitsgrad der Bewegungsaufgabe steigern bzw. Übungskombinationen anbieten;
- die Kastenteile ohne Abstände aneinanderreihen und die kleinen Kästen zu Kasten-treppen zusammenstellen (*siehe Skizze 2, Seite 61*);
- die kleinen Kästen umdrehen (mit der Lederfläche auf den Boden setzen), sodass sie oben offen sind und in die Zwischenräume der kleinen Kästen Gymnastikreifen legen (*siehe Skizze 3, Seite 62*);
- Kastenteile und kleine Kästen versetzt aufbauen (*siehe Skizze 4, Seite 62*);
- Handgeräte beim Übergehen der Turnbänke einsetzen, z.B. einen Ball tragen oder prellen.

Aufbau und Anordnung der Kastenteile und der kleinen Kästen

(*siehe Skizze 1, Seite 61*)

Drei Kastenteile in Reihe mit kleinen Zwischenräumen flach mit den Holzpflocken auf den Boden aufstellen.

Kleine Kästen längs in Reihe mit kleinen Zwischenräumen (ca. 1-1,5 m) aufstellen, Abstände zwischen den Kästen so gestalten, dass die Schüler von Kasten zu Kasten hüpfen/springen können. Evtl. die zweite Kastenreihe mit weiteren Abständen aufbauen.

Praxis

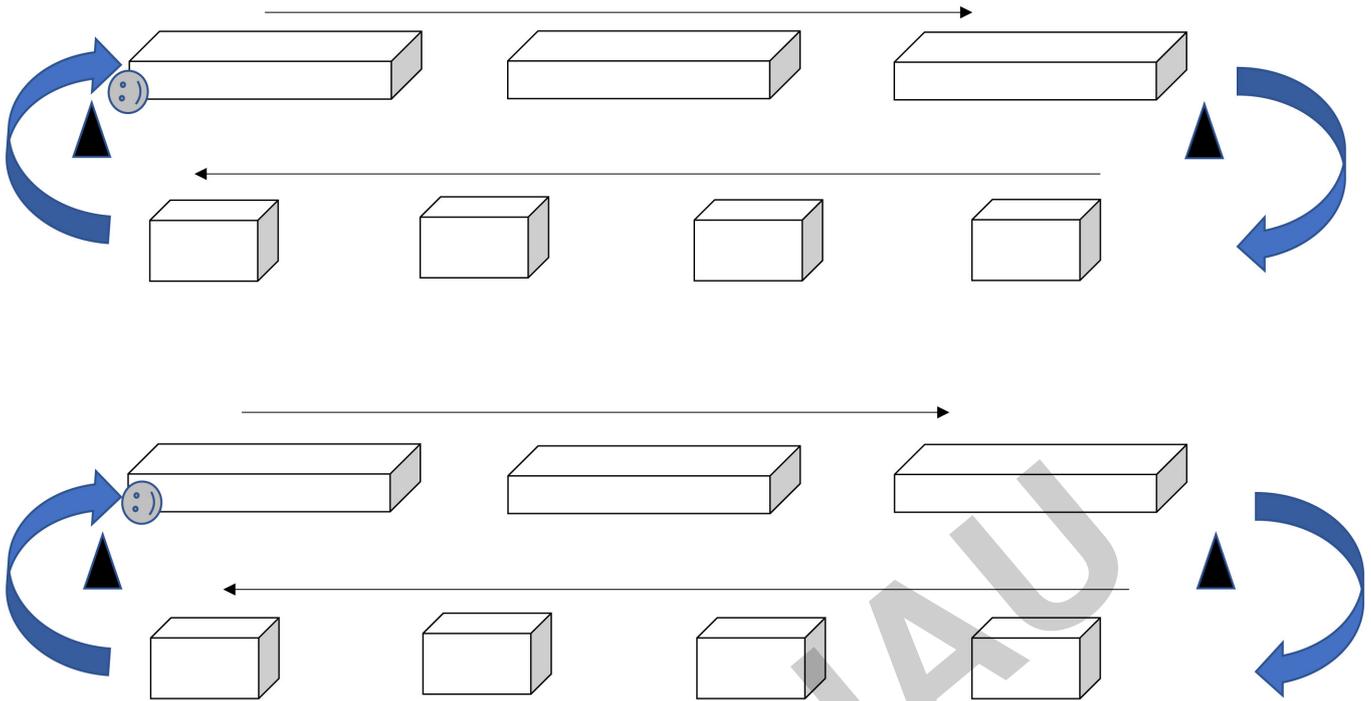
Einführungsdurchgang

Es werden zwei Riegen gebildet, die sich am ersten Kastenteil hintereinander aufstellen. Beliebiges Überlaufen der Kastenteile, umlaufen der Wendemarke (Pylone) und danach beliebiges Überlaufen der kleinen Kästen und dann zum Ausgangspunkt zurück (*siehe Skizze 1, Seite 61*). Der erste Durchgang dient dem Vertrautmachen mit der Gerätebahn und veranschaulicht den Übungsweg.

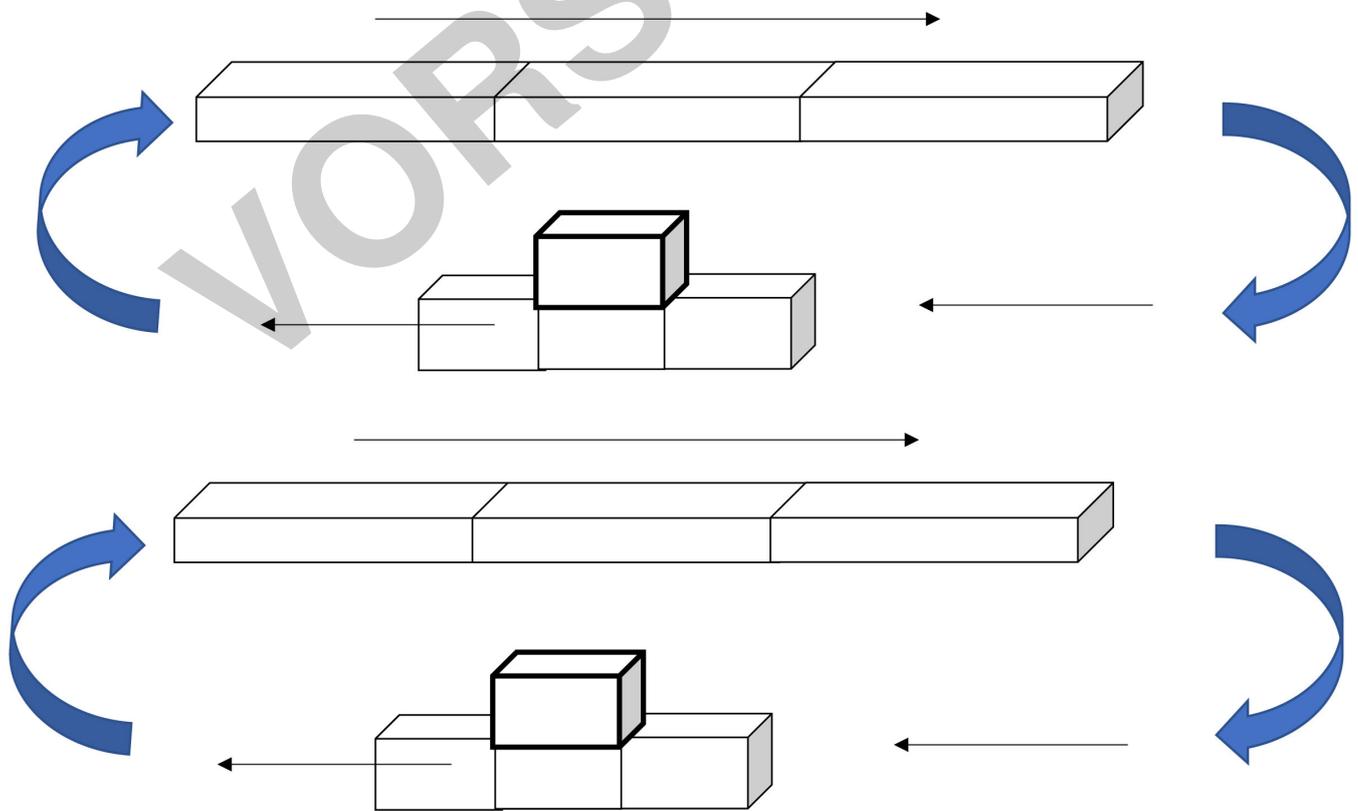
Danach folgen weitere Durchgänge, der Sportlehrer nennt Übungen/Bewegungsangebote für seine Schüler unter Berücksichtigung der drei Niveaustufen, wobei die Übergänge zwischen den Niveaustufen flexibel zu handhaben sind, d.h., dass der Schüler der Unterstützungsstufe führt an den kleinen Kästen z.B. die vom Sportlehrer genannte Übung der Basisstufe aus, übt an den Kastenteilen aber seine bis zur Basisstufe weiter

7 Koordination – Kondition und Stundenbilder

Skizze 1



Skizze 2



4. Durchgang

Der Sportlehrer nennt die Aufgaben für drei Niveaustufen am Weichboden. Die Übungen an den Turnbänken und kleinen Kästen bleiben bestehen.

- + Hockstütz auf dem quer stehenden kleinen Kasten: Rolle vorwärts auf den Weichboden.
 - ☑ Flugrolle über den quer stehenden kleinen Kasten auf den Weichboden.
 - ** Flugrolle über den längs stehenden kleinen Kasten auf den Weichboden.
- Nach dem 4. Durchgang ist an jedem Gerät eine Bewegungsaufgabe ausgeführt worden.
 - Es besteht nun die Möglichkeit, einzelne Durchgänge zu wiederholen oder die Belastung zu erhöhen, indem 2-3 Durchgänge nacheinander ausgeführt werden.
 - Man kann aber auch die gewohnte Reihenfolge fortsetzen und am ersten Gerät eine neue Aufgabe stellen.

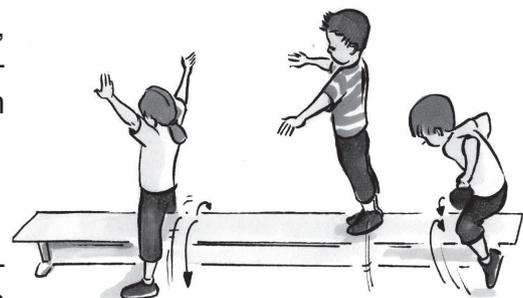
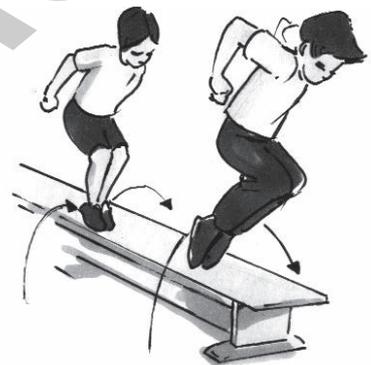
5. Durchgang

Der Sportlehrer nennt die neuen Aufgaben für drei Niveaustufen an den Turnbänken. Die Übungen an kleinen Kästen und am Weichboden bleiben bestehen oder diese Geräte können beliebig überlaufen werden.

- + Überlaufen der Bank vorwärts mit einer ganzen Drehung in der Mitte und weiterlaufen.
- ☑ Stand seitlich zur Bank – Schlusshüpfer auf die Bank und sofortiger Niedersprung zur anderen Seite und erneut auf die Bank springen usw. (siehe Abb. rechts oben).

Hinweis: Damit auch eine Vorwärtsbewegung entsteht, müssen die Sprünge immer was nach vorn ausgeführt werden.

- ** Stand mit geschlossenen Beinen auf der Bank, Niedersprung in den Grätschstand und sofort danach mit Armeinsatz Sprung mit beiden Füßen auf die Bank usw. (siehe Abb. rechts unten).



6. Durchgang

Der Sportlehrer nennt die neuen Aufgaben für drei Niveaustufen an den kleinen Kästen. Die Übungen an den kleinen Kästen, Bänken und am Weichboden bleiben bestehen oder diese Geräte können beliebig überlaufen werden.

- + Auf den ersten Kasten steigen, dann in den Zwischenraum („Graben“), danach wieder auf den nächsten Kasten steigen, dabei immer das „Aufsteigebein“ wechseln.
- ☑ Absprung mit beiden Füßen, vorfassen der Hände auf das entfernte Ende des kleinen Kastens, Übergrätschen und Landung auf beiden Füßen, kurzer Zwischenhüpfer und erneutes Übergrätschen des nächsten Kastens.

Hinweis: Der Zwischenhüpfer leitet schon das nächste Übergrätschen ein. Die kleinen Kästen stehen immer längs, um ein „Umkippen“ zu verhindern.

- ** Kurzer Anlauf und Schrittsprünge von Kasten zu Kasten ausführen.

Tipp: Einen kleinen Zwischenschritt ausführen, mit dem gleichen Bein wieder abspringen und mit dem anderen Bein auf dem nächsten Kasten landen. Jeder kleine Kasten muss mit einem Fuß berührt werden.

7 Koordination – Kondition und Stundenbilder

7.3 Stundenbild: Zielorientiertes Zirkeltraining für 3 Niveaustufen an 6 Stationen

Ziele:	Kräftigen der Hauptmuskelgruppen Schulen von Kraftausdauer und Koordination
Geeignet für:	Jungen und Mädchen ab der 5./6. Klasse (ab 9/10 Jahre)
Anzahl der Stationen:	6
Teilnehmerzahl:	24 (an jeder Station 2 übende und 2 zählende Schüler)
Übungszeit:	30 Sekunden pro Station
Wechselzeit:	Ca. 30 Sekunden
Benötigte Geräte:	5 kleine Kästen, 1 Stützbarren ca. 1,30-1,40 m hoch, 5 Kastenteile, 2 dreiteilige große Kästen, 11-12 Turnmatten, 10 Gymnastikbälle, 2 Medizinbälle – 1 kg-1,5 kg, 1 Gymnastikreifen, 2 Turnbänke, 3-4 Pylone

Grundsätzliche Vorüberlegungen

- Das folgende Beispiel ist erfolgreich in „ganz normalen Klassen“ mit drei Niveaustufen im Alter von ca. 11/14 Jahren mehrfach praktisch erprobt und ausgeführt worden.
- Um einen Übungs- bzw. Trainingseffekt zu erzielen, ist es ratsam, den Durchgang über mehrere Wochen immer wieder einmal ausführen zu lassen.
- Die Ergebnisse können auf einem vorbereiteten Blatt eingetragen und damit auch verglichen werden. Auf dem Blatt wird die jeweilige Wiederholungszahl eingetragen, unabhängig davon, welche Niveaustufe ausgeführt worden ist.
- Es muss nicht so sein, dass der jeweilige Schüler z.B. immer die Übungen der Basisstufe ausführt, es kann auch so sein, dass er an der 3. Station die Erweiterungsstufe und an der 4. Station die Übung der Unterstützungsstufe ausführt. Die Entscheidung liegt immer bei dem Schüler selbst. Der Sportlehrer sollte aber schon vor Beginn des Circuit-Trainings allen Schülern klarmachen – jeweils die Übung auszuwählen, die eine hohe Wiederholungszahl zulässt.

Hinweis zur Organisation und Durchführung

- Alle Stationen werden im Oval der Halle vor Beginn des Übens gemeinsam an den vorher gekennzeichneten Stellplätzen aufgebaut (*siehe Skizze 2, Seite 72*).
- Die hier vorgeschlagene Geräteanordnung muss evtl. auf die Bedingungen der Halle vor Ort modifiziert werden.
- Da es sich hier um einen umfangreichen Geräteaufbau handelt, hat es sich bewährt, für jede Station mehrere Schüler zu bestimmen, die immer wieder nur diese Station auf- und abbauen. Wenn sie damit fertig sind, helfen sie beim Aufbau der anderen Stationen.
- Durch die Anordnung der Geräte im Oval der Sporthalle ist für alle Schüler ersichtlich, welche Station als nächste dran ist.
- Alle Übungen werden in der ersten Stunde demonstriert, der Sportlehrer erklärt und gibt Hinweis zur richtigen Ausführung. Danach werden die Übungen selbst praktisch ausprobiert.