



## 2. Übungen, Methoden & Tipps für den Unterricht

### 2.5 Tipps für den Sportunterricht

Gerade im Sportunterricht ist der Lärmpegel immer sehr hoch. Deshalb sind für diese Stunden neben Regelungen zur Sicherheit ebenfalls Rituale und Routinen zur Verringerung der Lautstärke wichtig.

Zudem haben sich in der Praxis folgende konkrete Möglichkeiten bewährt:

#### **Kreischen, Johlen, Anfeuern – ein grundlegendes Lärmproblem im Sportunterricht**

Bereits in der ersten Sportstunde müssen Regeln vereinbart werden, wie mit lauten „Gefühlsregungen“ umgegangen werden soll. Dass Schüler mitfiebern und eine Sportstunde einen anderen Lautstärkepegel aufweist als eine Deutschstunde, in der die Schüler konzentriert und leise abschreiben, ist allen klar. Trotzdem darf ein gewisser Lärmpegel nicht überschritten werden, da dieser auch aggressives Verhalten evozieren kann.

Deswegen legen Sie eine Regel gleich zu Beginn fest: Sollte ein bestimmter Lärmpegel überschritten werden, wird die Stunde unter- oder sogar abgebrochen. Dies müssen Sie als Lehrkraft konsequent umsetzen, auch wenn man sich mit dieser Entscheidung erst einmal unbeliebt macht.

#### **An- und Ausziehen**

Beim An- und Ausziehen entsteht schnell großer Lärm in der Umkleidekabine. Gerade Erstklässler trödeln gerne beim An- und Ausziehen. Die Lehrkraft sollte deswegen Präsenz zeigen. Um die Kinder dort beobachten und dann auch entsprechend lenken zu können, zieht sich die Lehrkraft am besten vorab um oder wechselt nur schnell die Straßen- gegen die Sportschuhe.

Man kann eine Spieluhr aufziehen. Die Kinder müssen fertig umgezogen sein, wenn das Lied zu Ende ist.

Auch herunterzählen eignet sich als Methode für Klassen, die trödeln und laut sind.

#### **Sammeln vor Stundenbeginn**

Halten Sie die Schüler dazu an, sich zu Beginn in

einem Kreis zu sammeln. Erst wenn alle sitzen und leise sind, geht die Stunde los. Auch ein Begrüßungsritual kann hier noch unterstützend wirken, z. B.:

Die Lehrkraft klatscht einen Rhythmus vor, die Schüler bilden das Echo. Bei der zweiten und dritten Runde wird der Rhythmus mit einem Text begleitet, auch hier bilden die Kinder wieder das Echo.



#### **Praxistipp**

2-mal klatschen, 2-mal schnipsen,  
2-mal klatschen, 2-mal schnipsen.

„**Gu – ten Mor – gen**, (2-mal klatschen,  
2-mal schnipsen)

**lie – be Klas – se!**“ (2-mal klatschen,  
2-mal schnipsen)

„**Gu – ten Mor – gen**, (2-mal  
klatschen, 2-mal schnipsen)

**wir be – gin – nen!**“ (2-mal klatschen,  
2-mal schnipsen)



## 2. Übungen, Methoden & Tipps für den Unterricht

### Verabschiedung

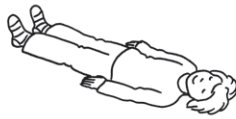
Am Ende der Sportstunde gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Sie die Kinder entspannt und leise in die Umkleidekabine schicken können:

#### Stehkreisverabschiedung:

Diejenigen, die leise und ohne zu zappeln stehen, erhalten von der Lehrkraft einen Händedruck und dürfen dann ohne zu reden in die Kabine gehen.

#### Liegespiel:

Die Kinder legen sich auf den Boden und schließen die Augen. Wer angetippt wurde, schleicht in die Umziehkabine.



#### Einzelne Kinder schicken:

Die Lehrkraft schickt immer nur eine gewisse Anzahl an Kindern in die Umkleidekabine, z. B.:

„Alle Schüler, die mit A beginnen, dürfen nun gehen.“;

„Alle Kinder, die blaue Turnschuhe anhaben, dürfen nun gehen.“; ...

#### Abschlusslied:

Auch Lieder eignen sich für einen gemeinsamen Abschluss, um die Schüler noch einmal zu sammeln und einen ruhigen Ausklang zu schaffen.



#### Echoklatschen:

Ebenso wie zu Beginn kann am Ende der Stunde ein Rhythmus vorgeklatscht und von den Schülern nachgeklatscht werden.



Praxistipp

3-mal klatschen, 3-mal schnipsen, 5-mal auf Oberschenkel/Boden patschen.

„**Die – Stun – de –** (3-mal klatschen)  
**ist – jetzt – aus.** – (3-mal schnipsen)  
**Auf – Wie – der – se – hen!**“ (5-mal auf Oberschenkel/Boden patschen)

„**Die – Stun – de –** (3-mal klatschen)  
**– ist – jetzt – aus.** – (3-mal schnipsen)  
**Bis – zum – näch – sten – Mal!**“  
(5-mal auf Oberschenkel/Boden patschen)

