

## Unterrichtsbeispiel für das Fach Sport SEK I, Gymnasium – Klassen 5/6

unter besonderer Berücksichtigung der  
Leitperspektive

„Prävention und Gesundheitsförderung“

Unterrichtsentwicklung Lernen 4.0 Individuelle Förderung Kompetenzraster Kompetenzorientierung  
Service Dakora Publikationen Differenzierung Lernen Leseförderung Datenatlas Berufliche Schulen  
Qualitätsstandard Lernen Kommissionsarbeit Unterrichtsentwicklung LS Ländervergleich  
Allgemein bildende Schulen Empirische Verfahren Lehrpläne Best Practice Unterrichtsmodul  
Webshop LS Publikationen Niveaustufen Datenauswertung Operatoren Qualitätsrahmen Empirische Verfahren  
Practice Selbstevaluation LS Individualisierung Lernstandserhebungen Handreichungen  
Server LS Qualitätssicherung Kompetenzraster Lernen Frühkindliche Bildung Bildungspläne  
ch Sprachförderung Individualisierung LS Dakora Lernen Frühkindliche Bildung Elementarbereich  
anzierung Empirische Bildungsforschung Schulentwicklung Datenatlas Qualitätsentwicklung  
ives Lernen Unterrichtsmodul Fremdevaluation Individualisierung Qualitätsentwicklung  
n Berufliche Schulen Niveaustufen Selbstevaluation Qualitätsdokumentation Unterrichtsmaterialien

## Redaktionelle Bearbeitung

Redaktion	Jutta Schneider Jasmina Weber
Autorin	Yasmin Baur-Fettah Franz Platz Friedrich Renz
Stand	Oktober 2017

### Impressum

Herausgeber Landesinstitut für Schulentwicklung (LS)  
Heilbronner Straße 172, 70191 Stuttgart  
Telefon: 0711 6642-0  
Web: [www.ls-bw.de](http://www.ls-bw.de)  
E-Mail: [poststelle@ls.kv.bwl.de](mailto:poststelle@ls.kv.bwl.de)

Druck und Vertrieb Landesinstitut für Schulentwicklung (LS)  
Heilbronner Straße 172, 70191 Stuttgart  
Telefon: 0711 6642-1204  
Telefax : 0711 6642-1098  
Web: [shop.ls-bw.de](http://shop.ls-bw.de)

Urheberrecht Inhalte dieses Heftes dürfen für unterrichtliche Zwecke in den Schulen und Hochschulen des Landes Baden-Württemberg vervielfältigt werden. Jede darüber hinausgehende fotomechanische oder anderweitig technisch mögliche Reproduktion ist nur mit Genehmigung des Herausgebers möglich.

Soweit die vorliegende Publikation Nachdrucke enthält, wurden dafür nach bestem Wissen und Gewissen Lizenzen eingeholt. Die Urheberrechte der Copyrightinhaber werden ausdrücklich anerkannt. Sollten dennoch in einzelnen Fällen Urheberrechte nicht berücksichtigt worden sein, wenden Sie sich bitte an den Herausgeber. Bei weiteren Vervielfältigungen müssen die Rechte der Urheber beachtet bzw. deren Genehmigung eingeholt werden.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Hinweise zur Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ (PG).....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Konzeption des Unterrichtsbeispiels .....</b>	<b>4</b>
2.1	Hinweise zur Konzeption "Ich schaff' das" – Mut für Herausforderungen. Ein Unterrichtsvorhaben aus dem Bereich Erlebnis- bzw. Abenteuerturnen .....	4
2.2	Didaktische Hinweise für den Unterricht mit sportlichen Wagnissituationen: .....	5
2.3	Hinweis zur Bedeutung von Ritualen:.....	5
2.4	Hinweise zu den zu beachtenden Sicherheitsaspekten:.....	5
2.5	Hinweis zu den Spielen zu Stundenbeginn und Stundenende: .....	6
<b>3</b>	<b>Leitperspektive Prävention und Gesundheitsförderung .....</b>	<b>7</b>
3.1	1. Doppelstunde: Nur Fliegen ist schöner – Schaukeln und Schwingen (I) .....	7
3.2	2. Doppelstunde: Nur Fliegen ist schöner – Schaukeln und Schwingen (II) .....	13
3.3	3. & 4. Doppelstunde: Schwierigkeiten bei einer „Bergtour“ meistern .....	18
<b>4</b>	<b>Anhang/Materialien .....</b>	<b>23</b>



## **1 Hinweise zur Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ (PG)**

Die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ zielt auf die Förderung von Lebenskompetenzen und die Stärkung persönlicher Schutzfaktoren. Heranwachsende sollen darin unterstützt werden, altersspezifische Entwicklungsaufgaben bewältigen und sich im täglichen Handeln als selbstwirksam erleben zu können, d. h. als Urheber von positiven Handlungen und deren Ergebnis.

Im Mittelpunkt pädagogisch-präventiven Handelns steht die Frage, was Schülerinnen und Schüler lernen müssen, um Lebenskompetenzen entwickeln zu können und in welchen schulischen Feldern dies möglich ist. Im Rahmen der Leitperspektive werden deshalb die Lebenskompetenzbeschreibungen der WHO sowie personale und soziale Schutzfaktoren in fünf zentrale Lern- und Handlungsfelder zusammengefasst:

- Selbstregulation: Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren
- ressourcenorientiert denken und Probleme lösen
- wertschätzend kommunizieren und handeln
- lösungsorientiert Konflikte und Stress bewältigen
- Kontakte und Beziehungen aufbauen und halten

Diese fünf zentralen Lern- und Handlungsfelder korrespondieren mit den prozessbezogenen Kompetenzen der Fächer.

Eine grundlegende Stärkung der Lebenskompetenzen findet in einem Unterrichtsalltag statt, der bei den Schülerinnen und Schülern zu einer gesunden und positiven Persönlichkeitsentwicklung beiträgt und sie dazu befähigt, verantwortungsbewusst mit sich selbst und anderen umzugehen. Dies wird als Grundprävention bezeichnet. Die Grundprävention ist in den Leitgedanken sowie den didaktischen Hinweisen der Fachpläne verankert.

Die darauf aufbauende Primärprävention hat ergänzend eine themenspezifische Ausrichtung, indem bestimmte Themenfelder der Prävention und Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt der Förderung gestellt werden. Die Themen der Primärprävention sind in den inhaltsbezogenen Kompetenzen der Fachpläne verankert und über folgende Begriffe konkretisiert:

- Wahrnehmung und Empfindung
- Selbstregulation und Lernen
- Bewegung und Entspannung
- Körper und Hygiene
- Ernährung (Essen und Trinken)
- Sucht und Abhängigkeit
- Mobbing und Gewalt
- Sicherheit und Unfallschutz

Die Fähigkeit zur Selbstregulation spielt für eine positive Entwicklung der Kinder und Jugendlichen in den zentralen Lern- und Handlungsfeldern sowie der Grund- und Primärprävention eine grundlegende Rolle. Eine effektive Selbstregulation bildet die Grundlage für die Planung, Überwachung und Steuerung von Lernhandlungen und stellt somit eine wesentliche Voraussetzung für Lernfortschritte und Lernerfolg dar.

Die Fähigkeit, eigene Gedanken, Gefühle und Verhalten an die Anforderungen einer bestimmten Situation anzupassen, ist bei Schülerinnen und Schülern ganz unterschiedlich ausgeprägt. Sie kann gezielt erlernt werden.

In der hier vorgestellten Unterrichtseinheit, die sich mit herausfordernden Situationen im Sportunterricht beschäftigt, wird daher der Ausbau der Selbstregulationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler in den Fokus genommen. Wenn von exekutiven Funktionen die Rede ist, so sind damit die kognitiven Prozesse gemeint, die der Selbstregulation zugrunde liegen.

Voraussetzungen für eine erfolgreiche Selbstregulation sind ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartungen. Sie steuern Prozesse der Zielsetzung, Planung und Handlungsausführung und sind entscheidend für die Interpretation von Handlungsergebnissen. Insbesondere die schulische Selbstwirksamkeitserwartung wirkt sich positiv auf die Verwendung von Lernstrategien, auf die Motivation und somit auf die Schulleistung aus. Der Aufbau schulischer Selbstwirksamkeitserwartung reduziert die Prüfungsangst und dabei vor allem die leistungsmindernde Besorgnis. Die soziale Selbstwirksamkeitserwartung spielt eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Gruppendruck standzuhalten, Konflikte ohne Gewalt auszutragen und sozialen Anschluss zu finden. Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung stellt eine bedeutende personale Anti-Stress-Ressource bei der Bewältigung genereller Lebensanforderungen dar. Sie sollte daher gerade das psychische und physische Befinden der Schüler positiv beeinflussen.

Selbstreguliertes Lernen ist ein zyklischer Prozess, der sich in sieben Schritte unterteilen lässt. Das Modell von Ziegler und Stöger (u. a. 2005) veranschaulicht, welche Schritte und handlungsleitenden Fragen zu einer erfolgreichen Lernhandlung gehören. Es bietet darüber hinaus Ansatzpunkte für die Diagnose von Schwierigkeiten im Lernprozess und für gezielte Unterstützungsmaßnahmen.



Abb. 1: Der siebenstufige Zyklus selbstregulierten Lernens (u. a. Ziegler & Stöger, 2005)

Die Durchführung der Bewegungsaufgaben an den verschiedenen Stationen bietet eine gute Gelegenheit, selbstreguliertes Lernen zu üben. Für eine erfolgreiche Bewältigung der Stationen sind alle sieben Schritte notwendig: eine korrekte Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten und Ängste, ein klares Ziel, eine gute Planung der Vorgehensweise, die fokussierte Durchführung der Aufgabe, die Reflexion und Bewertung von Ablauf, Ergebnis und innerpsychischen Vorgängen (z. B. Freude, Aufregung, Angst).

Literatur:

Ziegler, A. & Stöger, A. (2005). Trainingshandbuch selbstreguliertes Lernen I: Lernökologische Strategien für Schüler der 4. Jahrgangsstufe zur Verbesserung mathematischer Kompetenzen. Lengerich: Pabst Science Publishers.

## 2 Konzeption des Unterrichtsbeispiels

### 2.1 Hinweise zur Konzeption "Ich schaff' das" – Mut für Herausforderungen. Ein Unterrichtsvorhaben aus dem Bereich Erlebnis- bzw. Abenteuerturnen

Dieses Unterrichtsvorhaben zeigt exemplarisch auf, wie die Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ mit den prozess- und inhaltsbezogenen Kompetenzen<sup>1</sup> des Faches Sport verknüpft ist.

Sportliche Handlungssituationen bieten für die Schülerinnen und Schüler zahlreiche Gelegenheiten, ein Bild von sich selbst zu bekommen (Selbstkonzept), Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln (Selbstwirksamkeitserwartung) sowie ihr Verhalten, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu kontrollieren und zu steuern (Selbstregulation). Ferner müssen die Schülerinnen und Schüler sich beim Bewegungshandeln gegenseitig unterstützen, wertschätzend miteinander umgehen und kommunizieren sowie die Auswirkungen ihres Handelns auf die Gemeinschaft reflektieren. Hier decken sich die Ziele und die zentralen Lern- und Handlungsfelder der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ mit jenen der prozessbezogenen Kompetenzen Reflexions- und Urteilskompetenz sowie Personal- und Sozialkompetenz.

Für die didaktische Umsetzung bieten die sportpädagogischen Perspektiven „Das Leisten erfahren und reflektieren“, „Etwas wagen und verantworten“, „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ sowie „Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ die Orientierung.

Die Schülerinnen und Schüler werden in ihrer Selbstwirksamkeit und ihrem Selbstkonzept gestärkt, wenn sie vielfältige Angebote zum persönlichen erfolgreichen Handeln in herausfordernden Situationen (z. B. Erlebnisparcours, Bewegungslandschaften) erhalten. Den Schülerinnen und Schülern wird verdeutlicht, dass es nicht darum geht, die Leistungsfähigkeit der einzelnen Kinder miteinander zu vergleichen, sondern darum, voneinander zu lernen und seine eigene Leistungsfähigkeit auszubauen. Dies geschieht umso besser, je weniger Leistungsdruck besteht. Der Einsatz von kooperativen Lernformen ist besonders zielführend. Die Bewegungsaufgaben sollten zum Experimentieren und Ausprobieren anregen und so gestaltet sein, dass die Schülerinnen und Schüler aufgrund von „Höhe“ und „Gefahr“ nicht sofort sicher sein können, ob sie ihnen wohl gewachsen sind“ (Becker 2015) und die Konsequenzen ihres Tuns unmittelbar rückmelden. Dabei müssen die Erfolge als persönlich verursacht wahrgenommen werden. Aufgrund ihrer Erfahrungen in derartigen Handlungssituationen können sie ihre Selbsteinschätzung zunehmend besser steuern, ihre Selbstwirksamkeitserwartung/Selbstwirksamkeitsüberzeugung sowie Selbstregulation nehmen zu.

Eine große Bedeutung kommt den Rückmeldungen zu, welche die Schülerinnen und Schüler von ihrer sozialen Umwelt erhalten. Förderlich sind positive und optimistische Feedbacks, in denen Lösungsmöglichkeiten für Probleme aufgezeigt werden. Ebenso hilfreich ist es, die Schülerinnen und Schüler auf ihre durch das Sporttreiben veränderten körperlichen und emotionalen Zustände aufmerksam zu machen.

---

<sup>1</sup> Siehe hierzu die Standards für prozessbezogene Kompetenzen <http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/SEK1/SPO/PK> und <http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GYM/SPO/PK> sowie jene der inhaltsbezogenen Kompetenzen aus dem Bereich "Bewegen an Geräten" in Klasse 5/6 <http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/SEK1/SPO/IK/5-6/01/03> und <http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GYM/SPO/IK/5-6/01/03>



## 2.2 Didaktische Hinweise für den Unterricht mit sportlichen Wagnissituationen:

Bei sportlichen Wagnissituationen müssen drei Phasen (Aufsuchen-Aushalten-Auflösen) eingehalten werden (Neumann und Katzer 2011):

1. **Aufsuchen**  
Die Auswahl des Wagnisses stellt das Ergebnis einer individuellen Auseinandersetzung mit der Situation dar (Selbsteinschätzungsbogen). Die Schülerinnen und Schüler denken über eine Umgestaltung der angebotenen Stationen nach, so dass der Geräteaufbau für sie machbar erscheint bzw. zum Wagnis wird. Das Gelingen der Wagnissituation muss auf eigenes Können zurückführbar sein.
2. **Aushalten**  
Wagnissituationen können in der Regel nicht abgebrochen werden. Sie müssen ausgehalten werden. Daher müssen die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit haben, sich schrittweise der Wagnissituation zu nähern.
3. **Auflösen**  
Nach Ende der Wagnissituation müssen die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit haben, sich mit ihren Gefühlen und Gedanken in und nach der Wagnissituation auseinanderzusetzen und sich zu äußern (Selbstbeobachtungsbogen, Reflexion). Insbesondere Schülerinnen und Schüler mit hoher Misserfolgsängstlichkeit müssen bei Erfolg bestärkt werden, diesen auf das eigene Können (Attribution) zurückzuführen. Misslungene Wagnisse müssen richtig eingeordnet werden. Es muss den Schülerinnen und Schüler klargemacht werden, dass es bei den Wagnissituationen nicht um individuelle sportliche Mutproben geht, sondern um ein Erlernen einer verantwortungsvollen und realistischen Einschätzung eigener Fähigkeiten.

## 2.3 Hinweis zur Bedeutung von Ritualen:

Nur was häufig wiederholt wird, wird vom Gehirn langfristig gespeichert bzw. gelernt. Rituale unterstützen diesen Wiederholungsprozess und die Selbstregulationsfähigkeit der Schüler, da sie Beständigkeit, Orientierung und Sicherheit bieten. Gleichzeitig fordert das Einhalten von Ritualen die Selbstkontrolle der Schülerinnen und Schüler heraus, wodurch sie diese Fähigkeit wiederkehrend üben und lernen können.

## 2.4 Hinweise zu den zu beachtenden Sicherheitsaspekten:

In den vorliegenden Unterrichtsmaterialien wird exemplarisch aufgezeigt, wie im Bereich Erlebnis-bzw. Abenteuerturnen die Erfahrung der Selbstwirksamkeit in den Mittelpunkt gestellt werden kann. Als Thema wurde „Ich schaff' das - Mut für Herausforderungen“ gewählt. Was eine Herausforderung für einzelne Individuen darstellt, kann sehr unterschiedlich sein (siehe auch didaktische Hinweise). Das Autorenteam zeigt Möglichkeiten auf, wie Schülerinnen und Schüler herausgefordert werden können. Welche Stationen angemessen sind, muss abhängig von den jeweiligen Schülerinnen und Schülern entschieden werden (siehe hierzu jeweils die Hinweisspalte). Es wird davon ausgegangen, dass es sich nicht um einen Erstkontakt mit den jeweiligen Geräten handelt. Die Beispiele setzen sicheres Bewegungshandeln an den Geräten voraus.

Die gängigen Sicherheitsbestimmungen sind immer einzuhalten (siehe hierzu vor allem im Bereich Turnen mit dem Minitrampolin auch

[http://www.lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/pdf/LIS\\_Hinweise%20zum%20Turnen%20am%20Trampolin-K.u.U..pdf](http://www.lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/pdf/LIS_Hinweise%20zum%20Turnen%20am%20Trampolin-K.u.U..pdf).)

Im Zweifelsfall wird dazu angeraten, eine Alternative zu finden. Sicherheitsrelevante Passagen sind jeweils rot gekennzeichnet.

## 2.5 Hinweis zu den Spielen zu Stundenbeginn und Stundenende<sup>2</sup>:

Die Grundformen der Spiele und einzelne Variationen sind Schülerinnen und Schülern schon bekannt, weitere Variationen verstärken die Schulung der Selbstregulation.

Literatur:

Becker, A. (2015). Erlebnisturnen: Mehr Mut zu Herausforderungen in: SportPraxis, 56, H. 7/8 2015. Limpert Verlag GmbH, Wiebelskirchen.

Neumann, P., Katzer, D. (2011). Etwas wagen und verantworten im Schulsport. Didaktische Impulse und Praxishilfen. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

---

<sup>2</sup> Siehe hierzu die Standards für prozessbezogene Kompetenzen sowie jene der inhaltsbezogenen Kompetenzen aus dem Bereich "Spielen" in Klasse 5/6 <http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/LS/BP2016BW/ALLG/SEK1/SPO/IK/5-6/01/01> sowie <http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GYM/SPO/IK/5-6/01/01>

### 3 Leitperspektive Prävention und Gesundheitsförderung





#### 3.1.1.3 "Bewegen an Geräten"

Ein Unterrichtsvorhaben aus dem Bereich Erlebnis- bzw. Abenteuerturnen  
im Fach Sport Klassen 5/6: „Ich schaff' das“ - Mut für Herausforderungen.

ca. 6 - 8 Std.

#### 3.1 1. Doppelstunde: Nur Fliegen ist schöner – Schaukeln und Schwingen (I)

Beschreibung des Unterrichtsverlaufs	Intentionen/methodisch-didaktische Hinweise/Material/Medien
<p><b>Begrüßungsritual:</b> z. B. „Echoklatschen“ (Die Lehrkraft stellt sich vor die Klasse und beginnt in einem bestimmten Rhythmus mit den Händen zu klatschen, z. B. „ta-ta-tate-tate“. Die Schülerinnen und Schüler sollen denselben Rhythmus nachklatschen („Echo“). Die Lehrkraft klatscht nun einen anderen Rhythmus usw. Wenn die Lehrkraft feststellt, dass alle Schülerinnen und Schüler das „Echo“ klatschen, bricht sie ab und beginnt ihren Unterricht.</p>	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition und das Arbeitsgedächtnis der Schülerinnen und Schüler. Die Beispiele zu den Ritualen sind entnommen aus: <a href="http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/regeln-und-rituale">http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/regeln-und-rituale</a></p> <p><u>Hinweis:</u> Das Ritual „Echoklatschen“ kann von der Lehrkraft auch als Signal verwendet werden, um eine Arbeitsphase z. B. von Kleingruppen zu beenden und die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler wieder auf sich zu lenken.</p>
<p><b>Allgemeine Aufwärmung:</b> Spielform „Feuer, Wasser, Sturm“ Spielvarianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwierigkeitsstufe 1 (vor allem Training der Inhibition) Das Element wird genannt, die Kinder dürfen aber nur die entsprechende Position einnehmen/den Ort aufsuchen, wenn zusätzlich ein Pfiff erfolgt ist.</li> <li>• Schwierigkeitsstufe 2 (Training von Arbeitsgedächtnis, Inhibition, kognitiver Flexibilität) Die 3 Elemente und ihre Positionen/Orte werden getauscht (neu zugeordnet: z. B. Wasser wird zu Sturm, Sturm wird zu Feuer, Feuer wird zu Wasser).</li> <li>• Schwierigkeitsstufe 3 Es wird ein viertes Element (z. B. „Eis“) hinzugenommen und mit einer/einem Position/Ort verbunden (Training des Arbeitsgedächtnisses).</li> <li>• Schwierigkeitsstufe 4 Es wird ein fünftes Element (z. B. „Blitz“) hinzugenommen und mit einer/einem Position/Ort ver-</li> </ul>	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Mit diesem Laufspiel werden die Selbstwahrnehmung sowie die exekutiven Funktionen geschult (Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität).</p> <p><u>Hinweis:</u> Den Elementen kann auch eine bestimmte Bewegungsart (z. B. Feuer: Laufen, Wasser: Seitgalopp, Sturm: Hüpfelauf etc.) zugeordnet werden. Entsprechend wird die Anzahl der zu speichernden Informationen im Arbeitsgedächtnis gesteigert.</p>

bunden (Training des Arbeitsgedächtnisses).	
<p><b>Ritual für längere Ansage an festgelegtem Ort:</b> z. B. „Der rote Punkt“          Wenn die Lehrkraft z. B. eine rote Scheibe/Pylone in die Höhe hält und sie dann an einem bestimmten Ort in der Sporthalle auf den Boden legt/stellt, versammelt sich die Gruppe um die rote Scheibe/Pylone (in einem Sitz- oder Stehkreis) und wartet still auf die Ansagen der Lehrkraft.</p>	<p><u>Material:</u> Markierungsscheibe oder Pylone</p> <p>L PG Wahrnehmung und Empfindung          L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>
<p><b>Aufbau möglicher Stationen</b> (siehe auch Hauptteil):</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Station 1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Station 2</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Station 3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Station 4</p> </div> </div>	<p><u>Material:</u> Aufbauplan</p> <p><b>Hinweis:</b> Die Lehrkraft entscheidet über die Anzahl und die Art der Stationen. Diese Entscheidung ist abhängig vom Leistungsstand im Bereich „Bewegen an Geräten“ und von den Vorerfahrungen in Auf- und Abbau der Schülerinnen und Schüler! Es werden die bekannten Regeln zum sicheren Aufbau beachtet.</p> <p><u>Material:</u> Ringe, große Kästen, Barren/Reck, Tauen, Weichbodenmatten, Bodenmatten, Trapezstange, Reutherbrett, Minitrampolin</p> <p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p> <p><b>Wichtig:</b> Vor Beginn des Stationenbetriebs ist eine Sicherheitsüberprüfung durchzuführen.</p>
<p><b>Ritual für längere Ansage an festgelegtem Ort:</b> z. B. „Der rote Punkt“</p>	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung          L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>

<p>Es wird ein gemeinsamer <b>Stationenrundgang</b> durchgeführt und anschließend der „<b>Selbsteinschätzungsbogen</b>“ ausgefüllt.</p> <p>Selbsteinschätzung zu folgenden Bereichen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selbstständiges Erledigen der Stationen bzw. Übungen</li> <li>2. Einschätzung über den Grad möglicher Angst während des Erledigens der einzelnen Stationen</li> <li>3. Aussagen zur Motivation bei der Erledigung der einzelnen Stationen</li> </ol>	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>„<b>Selbsteinschätzungsbogen</b>“: Die Schülerinnen und Schüler schätzen sich selbst, die Lernsituation und die Aufgaben ein. Sie beurteilen ihre Motivation und ihre Stärken und Schwächen bezüglich der zu bearbeitenden Aufgaben und entscheiden sich für die Reihenfolge der Stationen und eventuelle Abänderungen zur Erleichterung oder Erschwerung der Station (z. B. Abstand zwischen Minitrampolin und Tau).</p>
<p><b>Hauptteil: Bewegungsaufgaben an verschiedenen Stationen</b> werden durchgeführt</p> <p>Anregung für mögliche Stationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schwingen im Langhang an den Ringen <b>oder</b></li> <li>2. Schwingen im Langhang am Trapez nach Sprung ans Trapez vom Kasten <b>oder</b></li> <li>3. Schwingen an 2 Tauen von einem Kasten zum anderen (dabei halten sich die Schülerinnen und Schüler mit je einer Hand gleichzeitig an 2 nebeneinanderhängenden Tauen fest) <b>oder</b></li> <li>4. Greifen ans Tau nach Sprung vom Reutherbrett bzw. Minitrampolin mit Landung auf einer Weichbodenmatte</li> </ol> <p><b>Beschäftigungsstation für Wartende:</b></p> <p>Wartende Schülerinnen und Schüler würfeln an einer zusätzlichen Station „Fitnessaufgaben“ (welche schon bekannt sind), die in der Wartezeit ausgeführt werden. Dies könnten z. B. sein:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. eine Minute Seilspringen</li> <li>2. eine Minute Fantasiestürze ausführen</li> <li>3. eine Minute rückwärts durch die Halle laufen</li> <li>4. eine Minute im Hopserlauf durch die Halle laufen</li> <li>5. eine Minute Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur ausführen</li> <li>6. eine Minute Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur ausführen</li> </ol>	<p>L PG Selbstregulation</p> <p>→ Herausfordernde Bewegungsaufgaben (Wagnissituationen) zur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Selbstwirksamkeit</li> <li>• Überwindung der Angst</li> <li>• Kontrolle der eigenen Erregung</li> </ul> <p>Die Stationen werden durch weitere (von der Lehrkraft als angemessen angesehene) ergänzt.</p> <p>Voraussetzungen auf Schülerinnen- und Schülerseite: Sie haben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahrungen im Geräteaufbau und Abbau</li> <li>• Kenntnisse im Helfen und Sichern</li> <li>• Erfahrungen im Minitrampolinspringen, mit Tauen und Ringen.</li> </ul> <p>→ Förderung der Personal- und Sozialkompetenz (siehe BP prozessbezogene Kompetenzen 2.3 und 2.4)</p> <p><u>Möglichkeit zur Differenzierung:</u> Schülerinnen und Schüler können die Stationen nach Absprache verändern oder eine Expertenstation hinzufügen (siehe didaktische Hinweise).</p> <p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p> <p><b>Achtung:</b> Sicherheitsüberprüfung gemeinsam mit der Lehrkraft durchführen</p> <p><u>Material:</u> Schaumstoff-Würfel, Plakat mit Aufgaben, Stoppuhr, Seile</p> <p>Mögliche Wartezeiten können durch diese Station abgekürzt werden. Die Übungen können individuell, als Paar oder in Kleingruppen durchgeführt werden.</p>

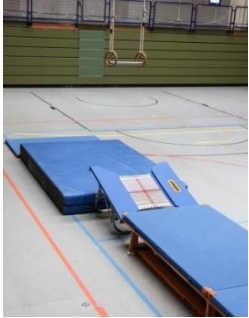
<p><b>Ritual für längere Ansage:</b> z. B. „Der rote Punkt“</p>	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>
<p><b>Selbstbeobachtung:</b> Der „<b>Selbstbeobachtungsbogen</b>“ wird zu folgenden Bereichen bearbeitet:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zutreffen der Erwartungen insgesamt (aus Bogen 1)</li> <li>2. Gefühl der Sicherheit/Unsicherheit</li> <li>3. Aussagen zum Grad der benötigten Hilfe</li> <li>4. Aussagen zum Grad einer möglichen Ablenkung</li> </ol> <p><b>Reflexion zur Auflösung der Wagnissituation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionen und Gedanken schildern lassen (auch Ängste zugeben)</li> <li>• sozialen Druck reflektieren</li> <li>• eventuelle Beinahe-Unfälle thematisieren</li> <li>• Bewertung und Erklärung der Erfolge und Misserfolge</li> <li>• Attribution vornehmen</li> <li>• „Runterzieher“ durch „Aufbauer“ ersetzen, z. B. „Ich bin ein totaler Versager.“ wird zu „Ich bin nicht so gut im Turnen.“</li> <li>• Rückmeldungen als Ermutigung, d. h. individuelle Bezugsnorm beachten</li> </ul>	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>„<b>Selbstbeobachtungsbogen</b>“ zur Selbstreflexion: Die Schülerinnen und Schüler beobachten sich und ihr Lernverhalten kontinuierlich und können so Schwierigkeiten erkennen und anpassen. (Dieser Bogen kann auch während des Stationenwechsels oder während Wartezeiten ausgefüllt werden.) Gespräch zwischen Schülerinnen und Schülern und der Lehrkraft</p> <p>Indem über das eigene Tun, die eigenen Gedanken und Gefühle in der Situation reflektiert wird und Lernprozesse mit ihren Schwierigkeiten, Umwegen und erreichten Erfolgen überdacht und besprochen werden, können die Schülerinnen und Schüler ihr Lernverhalten anpassen und verbessern. Dadurch werden die Selbstwirksamkeitserwartungen und das Selbstwertgefühl gestärkt.</p>
<p><b>Ritual für kurze Ansage ohne Ortswechsel:</b> z. B. „Versteinern“ Die Lehrkraft streckt eine Hand mit gespreizten Fingern nach oben. Alle Personen, die die Hand sehen, „versteinern“ unmittelbar. Es darf sich nicht mehr bewegt, nicht mehr gesprochen, kein Handgerät und kein Ball mehr bewegt werden. Alle verharren in ihrer Bewegung und wenden sich zur Lehrkraft.</p>	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler. Dieses Ritual führt sehr schnell dazu, dass auch die Schülerinnen und Schüler das Signal bemerken, die völlig vertieft in ihre Bewegung (oder Arbeit) sind und keinen Blickkontakt mit der Lehrkraft haben, wenn sie wahrnehmen, dass die anderen in der Klasse wie versteinert verharren.</p>
<p><b>Abbau der Stationen</b></p>	<p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p> <p><b>Hinweis:</b> Es werden die bekannten Regeln zum sicheren Abbau beachtet.</p>
<p><b>Ritual für längere Ansage:</b> z. B. „Der rote Punkt“</p>	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>

<p><b>Abschluss:</b> Falls noch ausreichend Zeit zur Verfügung steht, wird gespielt, z. B. „Mattenball mit der Regeländerung“. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Eine Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn sie mit dem Ball die gegnerische Matte trifft. Dabei gilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen mit dem Ball verboten</li> <li>• Prellen verboten</li> <li>• Berührt ein Abwehrspieler die eigene Matte, wird dies als Punkt für den Gegner gewertet.</li> </ul> <p>Variationen zur Förderung exekutiver Funktionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prellen erlaubt</li> <li>• 3-Schritt-Regel erlaubt</li> <li>• Es gibt keinen Schiedsrichter: Schülerinnen und Schüler zeigen Foul oder Fehler selbst an (Selbstregulation, vgl. Streetball).</li> <li>• Spielfeld vergrößern/verkleinern</li> <li>• Anzahl der Weichböden erhöhen</li> <li>• Spielleitung hebt linken Arm: Abspiel nur mit links</li> <li>• Spielleitung hebt rechten Arm: Abspiel nur mit rechts</li> <li>• Spielleitung hebt beide Arme: Abspiel beidhändig</li> <li>• Spielstressphasen: Welche Mannschaft erzielt das Golden Goal?</li> <li>• Selbstregulation in emotionalen Spielsituationen: wortlos spielen (bei Verstoß Ballwechsel zum Gegner)</li> <li>• Foul/Vergehen ergibt Tor/Punkt für den Gegner</li> <li>• Zusätzlich Kombinationspunkte: eine festzulegende Anzahl von Kombinationspunkten zählt zusätzlich als Tor. Die Schülerinnen und Schüler müssen entscheiden, wo die Erfolgsaussichten größer sind: ein „Mattentor“ zu erzielen oder durch Kombinationspunkte zum „Torerfolg“ zu kommen.</li> <li>• Berührregel: gelingt es einem Abwehrspieler, den Ballhalter der gegnerischen Mannschaft zu berühren, erhält er Ballbesitz.</li> </ul>	<p><u>Material:</u> 2 Weichbodenmatten, Parteibänder, Ball</p> <p>Die Lehrkraft entscheidet je nach Situation in der Klasse, welche Regeln ausgewählt werden.</p> <p><b>L PG Selbstregulation</b></p> <p>Das Spiel trainiert die exekutiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität) und fördert somit die Selbstregulation.</p> <p>→ Förderung der Personal- und Sozialkompetenz (siehe BP prozessbezogene Kompetenzen 2.3 und 2.4)</p>
<p><b>Ritual für längere Ansage:</b> z. B. „Der rote Punkt“</p>	<p><b>L PG Wahrnehmung und Empfindung</b> <b>L PG Selbstregulation</b></p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>
<p><b>Reflexion: z. B. „Daumen-Feedback“</b></p> <p>Die Lehrkraft formuliert eine Reflexionsfrage, z. B. „Wie schwer ist dir die Aufgabe gefallen?“ oder „Wieviel Spaß hat dir der Unterricht gemacht?“ Die Schülerinnen und Schüler schließen auf ein Signal die Augen und geben mit einem Daumen ihre Rückmeldung, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zu Reflexionsfrage 1: Daumen runter = schwer, Daumen zur Seite = mittelschwer, Daumen hoch = leicht</li> <li>• zu Reflexionsfrage 2: Daumen runter = keinen oder wenig, Daumen zur Seite = mittelmäßig, Daumen hoch = viel</li> </ul>	<p><b>L PG Selbstregulation</b></p> <p>Indem über das eigene Tun, die eigenen Gedanken und Gefühle in der Situation reflektiert wird und Lernprozesse mit ihren Schwierigkeiten, Umwegen und erreichten Erfolgen überdacht und besprochen werden, können die Schülerinnen und Schüler ihr Lernverhalten anpassen und verbessern. Dadurch werden die Selbstwirksamkeitserwartungen und das Selbstwertgefühl gestärkt.</p> <p>→ Förderung der Personal- und Sozialkompetenz (siehe BP prozessbezogene Kompetenzen 2.3 und 2.4)</p>

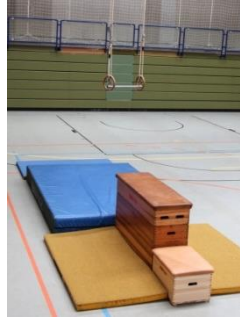
<p><b>Abschlussritual:</b> z. B. „La Ola Welle“</p> <p>Alle stehen in einem Kreis nebeneinander und strecken jeweils beide Arme nach unten, sie wackeln mit den Händen und sprechen gemeinsam ein langgezogenes: „Uuuuund ...“ und bei „tschüss!“ lässt die Lehrkraft beide Arme nach oben fliegen, die benachbarten Schülerinnen und Schüler machen es ihr im Uhrzeigersinn nacheinander nach, bis die Welle wieder bei der Lehrkraft ankommt.</p>	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung</p> <p>L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>
---	--



3.2 2. Doppelstunde: Nur Fliegen ist schöner – Schaukeln und Schwingen (II)	
Beschreibung des Unterrichtsverlaufs	Intentionen/methodisch-didaktische Hinweise/Material/Medien
<b>Begrüßungsritual:</b> z. B. „Echoklatschen“	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition und das Arbeitsgedächtnis der Schülerinnen und Schüler.</p>
<b>Einteilung der Klasse in Kleingruppen mithilfe farbiger Lose</b>	<u>Material:</u> farbige Lose
<p><b>Allgemeine Aufwärmung:</b> Bewegungsaufgabe „Musikstoppspiel“ (Während die Musik spielt und die Schülerinnen und Schüler durch die Halle laufen, wiederholt die Spielleitung möglichst unauffällig immer wieder eine Bewegung (z. B. einen Streck sprung, eine halbe Drehung, er/sie geht in die Hocke, macht einen Hampelmann, wackelt mit dem Po oder macht eine Standwaage etc.). Die Schülerinnen und Schüler müssen beim Laufen ihre Aufmerksamkeit auf die Spielleitung lenken und sich die Bewegung merken. Erst beim Musikstopp führen sie die Bewegung aus. Die Spielleitung kann in einer höheren Schwierigkeitsstufe auch mehrere (zunächst 2, später 3 und 4) dieser Übungen machen (z. B. Streck sprung und Standwaage), die die Schülerinnen und Schüler beim Musikstopp, in der entsprechenden oder umgekehrten Reihenfolge, je nach Aufgabenstellung ausführen sollen.</p>	<p><u>Material:</u> Musik und passendes Abspielgerät</p> <p>L PG Selbstregulation</p> <p>Mit dieser Aufwärmübung werden die exekutiven Funktionen (vor allem das Arbeitsgedächtnis und die Inhibition) sowie die selektive Aufmerksamkeit trainiert.</p>
<b>Ritual für längere Ansage:</b> z. B. „Der rote Punkt“	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>

**Aufbau möglicher Stationen** (siehe auch Hauptteil):

Station 1



Station 2



Station 3



Station 4



Station 5 (zur Differenzierung)

Material: Aufbauplan

## L PG Sicherheit und Unfallschutz

**Hinweis:** Die Lehrkraft entscheidet über die Anzahl und die Art der Stationen. Diese Entscheidung ist abhängig vom Leistungsstand im Bereich „Bewegen an Geräten“ und den Vorerfahrungen in Auf- und Abbau der Schülerinnen und Schüler! Es werden die bekannten Regeln zum sicheren Aufbau beachtet.

Material: Ringe, große Kästen, Taue, Weichbodenmatten, Bodenmatten, Trapezstangen (kurz und eventuell lang), Minitrampoline, Langbänke

**Wichtig:** Vor Beginn des Stationenbetriebs ist eine Sicherheitsüberprüfung mit der Lehrkraft durchzuführen.

**Ritual für längere Ansage:** z. B. „Der rote Punkt“

L PG Wahrnehmung und Empfindung  
L PG Selbstregulation

Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.

Es wird ein **gemeinsamer Stationenrundgang** durchgeführt und anschließend der „**Selbsteinschätzungsbogen**“ ausgefüllt.

Selbsteinschätzung zu folgenden Bereichen:

1. Selbstständiges Erledigen der Stationen bzw. Übungen
2. Einschätzung über den Grad möglicher Angst während des Erledigens der einzelnen Stationen
3. Aussagen zur Motivation bei der Erledigung der einzelnen Stationen

L PG Wahrnehmung und Empfindung  
L PG Selbstregulation

„**Selbsteinschätzungsbogen**“: Die Schülerinnen und Schüler schätzen sich selbst, die Lernsituation und die Aufgaben ein. Sie beurteilen ihre Motivation und ihre Stärken und Schwächen bezüglich der zu bearbeitenden Aufgaben und entscheiden für sich die Reihenfolge der Stationen. Sie beraten über eventuelle kurzfristige Abänderungen zur Differenzierung der Station (z. B. Abstand zwischen Minitrampolin und Trapez oder Kasten anstelle von Minitrampolin).

<p><b>Hauptteil: Bewegungsaufgaben an verschiedenen Stationen werden durchgeführt</b> Anregungen für mögliche Stationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schwingen im Langhang am Trapez nach Sprung vom Minitrampolin ans Trapez <b>oder</b></li> <li>2. Schwingen im Langhang am Trapez vom Kasten ans Trapez <b>oder</b></li> <li>3. „Tau-Stabhochsprung“ nach Anlauf von den Langbänken <b>oder</b></li> <li>4. Sprung auf den Mattenberg, Schwingen am Tau mit Landung auf der Matte <b>oder</b></li> <li>5. Station zur Differenzierung: Synchrones Schwingen im Langhang am doppelten Trapez nach Sprung von zwei parallel stehenden Minitrampolinen ans Trapez (nur für geübte Schülerinnen und Schüler)</li> </ol> <p><b>Beschäftigungsstation für Wartende:</b> Wartende Schülerinnen und Schüler würfeln an einer zusätzlichen Station „Fitnessaufgaben“ (welche schon bekannt sind), die in der Wartezeit ausgeführt werden. Dies könnten z. B. sein:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. eine Minute Seilspringen</li> <li>2. eine Minute Fantasiesprünge ausführen</li> <li>3. eine Minute rückwärts durch die Halle laufen</li> <li>4. eine Minute im Hopslerlauf durch die Halle laufen</li> <li>5. eine Minute Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur ausführen</li> <li>6. eine Minute Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur ausführen</li> </ol>	<p><b>L PG Selbstregulation</b></p> <p>→ Herausfordernde Bewegungsaufgaben (Wagnissituationen) zur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Selbstwirksamkeit</li> <li>• Überwindung der Angst</li> <li>• Kontrolle der eigenen Erregung</li> </ul> <p>aber: Im Vergleich zur 1. Doppelstunde ein höherer Schwierigkeitsgrad</p> <p>Die Stationen werden durch weitere (von der Lehrkraft als angemessen angesehene) ergänzt. Voraussetzungen auf Schülerinnen- und Schülerseite: Sie haben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahrungen im Geräteaufbau und Abbau</li> <li>• Kenntnisse im Helfen und Sichern</li> <li>• Erfahrungen im Minitrampolinspringen, mit Tauen und Ringen.</li> </ul> <p>→ Förderung der Personal- und Sozialkompetenz (siehe BP prozessbezogene Kompetenzen 2.3 und 2.4)</p> <p><b>L PG Sicherheit und Unfallschutz</b></p> <p><u>Möglichkeit zur Differenzierung:</u> Schülerinnen und Schüler können die Stationen nach Absprache verändern oder eine Expertenstation hinzufügen (siehe didaktische Hinweise).</p> <p><b>Achtung:</b> Sicherheitsüberprüfung gemeinsam mit der Lehrkraft durchführen</p> <p><u>Material:</u> Schaumstoff-Würfel, Plakat mit Aufgaben, Stoppuhr, Seile</p> <p>Mögliche Wartezeiten können durch diese Station abgekürzt werden. Die Übungen können individuell, als Paar oder in Kleingruppen durchgeführt werden.</p>
<p><b>Ritual für längere Ansage:</b> z. B. „Der rote Punkt“</p>	<p><b>L PG Wahrnehmung und Empfindung</b> <b>L PG Selbstregulation</b></p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>

Der „ <b>Selbstbeobachtungsbogen</b> “ wird bearbeitet.	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>„<b>Selbstbeobachtungsbogen</b>“: Die Schülerinnen und Schüler beobachten sich und ihr Lernverhalten kontinuierlich und können so Schwierigkeiten erkennen und anpassen. (Dieser Bogen kann auch während des Stationenwechsels oder während Wartezeiten ausgefüllt werden.) → Förderung der Personal- und Sozialkompetenz (siehe BP prozessbezogene Kompetenzen 2.3 und 2.4)</p>
<p><b>Reflexion zur Auflösung der Wagnissituation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionen und Gedanken schildern lassen (auch Ängste zugeben)</li> <li>• sozialen Druck reflektieren</li> <li>• eventuelle Beinahe-Unfälle thematisieren</li> <li>• Bewertung und Erklärung der Erfolge und Misserfolge</li> <li>• Attribution vornehmen</li> <li>• „Runterzieher“ durch „Aufbauer“ ersetzen, z. B. „Ich bin ein totaler Versager.“ wird zu „Ich bin nicht so gut im Turnen.“</li> <li>• Rückmeldungen als Ermutigung, d. h. individuelle Bezugsnorm beachten</li> </ul>	<p>Gespräch zwischen Schülerinnen und Schülern und der Lehrkraft</p> <p>L PG Selbstregulation</p> <p>Indem über das eigene Tun, die eigenen Gedanken und Gefühle in der Situation reflektiert wird und Lernprozesse mit ihren Schwierigkeiten, Umwegen und erreichten Erfolgen überdacht und besprochen werden, können die Schülerinnen und Schüler ihr Lernverhalten anpassen und verbessern. Dadurch werden die Selbstwirksamkeitserwartungen und das Selbstwertgefühl gestärkt.</p>
<b>Ritual für kurze Ansage ohne Ortswechsel:</b> z. B.: „Versteinern“	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>
<b>Abbau der Stationen</b>	<p>L PG Sicherheit und Unfallschutz</p> <p>Es werden die bekannten Regeln zum sicheren Abbau beachtet.</p>
<b>Ritual für längere Ansage:</b> z. B. „Der rote Punkt“	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>
<b>Reflexion:</b> z. B. „Daumen-Feedback“	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Indem über das eigene Tun, die eigenen Gedanken und Gefühle in der Situation reflektiert wird und Lernprozesse mit ihren Schwierigkeiten, Umwegen und erreichten Erfolgen überdacht und besprochen werden, können die Schülerinnen und Schüler ihr Lernverhalten anpassen und verbessern. Dadurch werden die Selbstwirksamkeitserwartungen und das Selbstwertgefühl gestärkt.</p>





**Abschlussritual:** z. B. „La Ola Welle“

L PG Wahrnehmung und Empfindung

L PG Selbstregulation

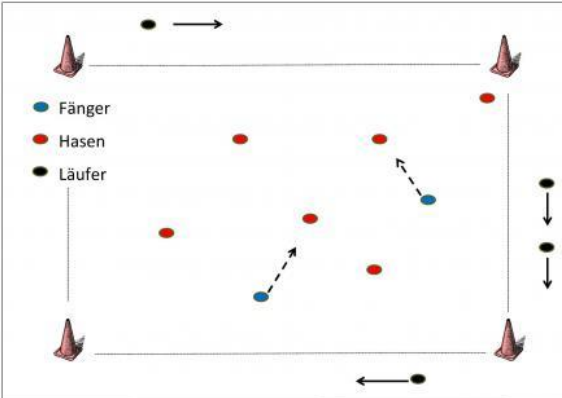
Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.

<b>3.3 3. &amp; 4. Doppelstunde: Schwierigkeiten bei einer „Bergtour“ meistern</b>	
Beschreibung des Unterrichtsverlaufs	Intentionen/methodisch-didaktische Hinweise/Material/Medien
<b>Begrüßungsritual:</b> z. B. „Echoklatschen“	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition und das Arbeitsgedächtnis der Schülerinnen und Schüler.</p>
<b>Einteilung der Klasse in Kleingruppen mithilfe farbiger Lose</b>	<u>Material:</u> farbige Lose
<p><b>Allgemeine Aufwärmung:</b> Bewegungsaufgabe „Armstrecker“ Die Schülerinnen und Schüler stellen sich paarweise hintereinander auf. Das vordere Kind läuft in gemäßigtem Tempo los, das hintere folgt ihm.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durchgang: Streckt das vordere Kind einen Arm zur Seite, muss das hintere unter dem Arm hindurchlaufen und einmal rund um die Partnerin/den Partner laufen, um wieder hinter sie/ihn zu gelangen (anschließend: Rollenwechsel).</li> <li>2. Durchgang: Der ausgestreckte Arm bedeutet, dass das folgende Kind auf der anderen Seite des Körpers hindurchläuft (anschließend: Rollenwechsel).</li> <li>3. Durchgang: Der Arm wird nach wie vor ausgestreckt, wird die Faust geballt, wird die Runde auf der anderen Seite des Körpers begonnen. Bei offener Hand wird die Runde auf der Seite begonnen, auf welcher die ausgestreckte Hand ist (anschließend: Rollenwechsel).</li> </ol>	<p>L PG Selbstregulation</p> <p>Mit dieser Aufwärmübung werden die exekutiven Funktionen (vor allem das Arbeitsgedächtnis und durch das Durchbrechen von Routinen die Inhibition) sowie die selektive Aufmerksamkeit trainiert.</p>
<b>Ritual für längere Ansage:</b> z. B. Der rote Punkt	<p>L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>

<p><b>Aufbau möglicher Stationen</b> (siehe auch Hauptteil):</p>  <p style="text-align: center;">Station 1</p>  <p style="text-align: center;">Station 2</p>  <p style="text-align: center;">Station 3</p>  <p style="text-align: center;">Station 4</p>	<p><u>Material:</u> Aufbauplan</p> <p><u>Material:</u> Sprossenwände, Leiter oder Reckstange, Barren, Stufenbarren, Langbänke, Taut, Reck, Reckstangen, Seile als mögliche Verbindung</p> <p style="background-color: #e0f2f1;">L PG Sicherheit und Unfallschutz</p> <p><b>Hinweis:</b> Die Lehrkraft entscheidet über die Anzahl und die Art der Stationen. Diese Entscheidung ist abhängig vom Leistungsstand im Bereich „Bewegen an Geräten“ und den Vorerfahrungen in Auf- und Abbau der Schülerinnen und Schüler! Es werden die bekannten Regeln zum sicheren Aufbau beachtet.</p> <p><b>Wichtig:</b> Vor Beginn des Stationenbetriebs ist eine Sicherheitsüberprüfung mit der Lehrkraft durchzuführen.</p>
<p><b>Ritual für längere Ansage:</b> z. B. „Der rote Punkt“</p>	<p style="background-color: #e0f2f1;">L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>
<p>Es wird ein <b>gemeinsamer Stationenrundgang</b> durchgeführt und anschließend der „<b>Selbsteinschätzungsbogen</b>“ ausgefüllt.</p>	<p style="background-color: #e0f2f1;">L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation</p> <p>„<b>Selbsteinschätzungsbogen</b>“: Die Schülerinnen und Schüler schätzen sich selbst, die Lernsituation und die Aufgaben ein. Sie beurteilen ihre Motivation sowie ihre Stärken und Schwächen bezüglich der zu bearbeitenden Aufgaben und entscheiden für sich die Reihenfolge der Stationen. Sie beraten über eventuelle kurzfristige Abänderungen zur Differenzierung der Station (z. B. Station 1 Höhe der Balancierverbindung).</p>

<p><b>Hauptteil: Bewegungsaufgaben an verschiedenen Stationen werden durchgeführt</b></p> <p>Mögliche Stationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balancierverbindung zwischen zwei ausklappbaren Sprossenwänden mit Reckstange oder Leiter <b>oder</b></li> <li>2. Klettersteig am Parallelbarren – Balancierverbindung mit Langbank zu einem Reck <b>oder</b></li> <li>3. Überklettern der Sprossenwand – Abstieg auf den Kasten – Sprung über die „Gletscherspalte“ auf „Hochplateau“ – Abrutschen auf „Schneefeld“ <b>oder</b></li> <li>4. "Balance-Labyrinth": Balancieren über den Parallelbarren - auf Stufenbarren hochsteigen - Balancieren über Langbank zum Reck - Abrutschen</li> </ol> <p><b>Beschäftigungsstation für Wartende:</b></p> <p>Wartende Schülerinnen und Schüler würfeln an einer zusätzlichen Station „Fitnessaufgaben“ (welche schon bekannt sind), die in der Wartezeit ausgeführt werden. Dies könnten z. B. sein:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. eine Minute Seilspringen</li> <li>2. eine Minute Fantasiesprünge ausführen</li> <li>3. eine Minute rückwärts durch die Halle laufen</li> <li>4. eine Minute im Hopslerlauf durch die Halle laufen</li> <li>5. eine Minute Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur ausführen</li> <li>6. eine Minute Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur ausführen</li> </ol>	<p><b>L PG Selbstregulation</b></p> <p>→ Herausfordernde Bewegungsaufgaben (Wagnissituationen) zur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Selbstwirksamkeit</li> <li>• Überwindung der Angst</li> <li>• Kontrolle der eigenen Erregung</li> </ul> <p>Die Stationen werden durch weitere (von der Lehrkraft als angemessen angesehene) ergänzt.</p> <p>Voraussetzungen auf Schülerinnen- und Schülerseite:</p> <p>Sie haben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahrungen im Geräteaufbau und Abbau</li> <li>• Kenntnisse im Helfen und Sichern</li> <li>• Erfahrungen im Minitrampolinspringen, mit Tauen und Ringen.</li> </ul> <p>→ Förderung der Personal- und Sozialkompetenz (siehe BP prozessbezogene Kompetenzen 2.3 und 2.4).</p> <p><b>L PG Sicherheit und Unfallschutz</b></p> <p><u>Möglichkeit zur Differenzierung:</u> Schülerinnen und Schüler können die Stationen nach Absprache verändern oder eine Expertenstation hinzufügen (siehe didaktische Hinweise).</p> <p><b>Achtung:</b> Sicherheitsüberprüfung gemeinsam mit der Lehrkraft durchführen</p> <p><u>Material:</u> Schaumstoff-Würfel, Plakat mit Aufgaben, Stoppuhr, Seile</p> <p>Mögliche Wartezeiten können durch diese Station abgekürzt werden. Die Übungen können individuell, als Paar oder in Kleingruppen durchgeführt werden.</p>
<p><b>Ritual für längere Ansage:</b> z. B. „Der rote Punkt“</p>	<p><b>L PG Wahrnehmung und Empfindung</b></p> <p><b>L PG Selbstregulation</b></p> <p>Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.</p>
<p>Der „<b>Selbstbeobachtungsbogen</b>“ wird bearbeitet.</p>	<p><b>L PG Wahrnehmung und Empfindung</b></p> <p><b>L PG Selbstregulation</b></p> <p>„<b>Selbstbeobachtungsbogen</b>“: Die Schülerinnen und Schüler beobachten sich und ihr Lernverhalten kontinuierlich und können so Schwierigkeiten erkennen und anpassen. (Dieser kann auch während des Stationenwechsels oder während Wartezeiten ausgefüllt werden.)</p>



<p><b>Reflexion zur Auflösung der Wagnissituation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionen und Gedanken schildern lassen (auch Ängste zugeben)</li> <li>• sozialen Druck reflektieren</li> <li>• eventuelle Beinahe-Unfälle thematisieren</li> <li>• Bewertung und Erklärung der Erfolge und Misserfolge</li> <li>• Attribution vornehmen</li> <li>• „Runterzieher“ durch „Aufbauer“ ersetzen, z. B. „Ich bin ein totaler Versager.“ wird zu „Ich bin nicht so gut im Turnen.“</li> <li>• Rückmeldungen als Ermutigung, d. h. individuelle Bezugsnorm beachten</li> </ul>	<p>Gespräch zwischen Schülerinnen und Schülern und der Lehrkraft</p> <p><b>L PG Selbstregulation</b></p> <p>Indem über das eigene Tun, die eigenen Gedanken und Gefühle in der Situation reflektiert wird und Lernprozesse mit ihren Schwierigkeiten, Umwegen und erreichten Erfolgen überdacht und besprochen werden, können die Schülerinnen und Schüler ihr Lernverhalten anpassen und verbessern. Dadurch werden die Selbstwirksamkeitserwartungen und das Selbstwertgefühl gestärkt.</p>
<p><b>ACHTUNG: Zum Abschluss des gesamten Vorhabens wird in der 4. Doppelstunde der „Reflexionsbogen“ ausgefüllt!</b></p>	<p><b>L PG Wahrnehmung und Empfindung</b></p> <p><b>L PG Selbstregulation</b></p> <p><b>„Reflexionsbogen“:</b> Indem über das eigene Tun, die eigenen Gedanken und Gefühle in der Situation reflektiert wird und Lernprozesse mit ihren Schwierigkeiten, Umwegen und erreichten Erfolgen überdacht und besprochen werden, können die Schülerinnen und Schüler ihr Lernverhalten anpassen und verbessern. Dadurch werden die Selbstwirksamkeitserwartungen und das Selbstwertgefühl gestärkt.</p>
<p>Falls noch ausreichend Zeit zur Verfügung steht, wird als Abschluss ein Spiel gespielt, z. B. <b>„Neue Fänger“</b>.</p> <p>Grundspiel: Die Schülerinnen und Schüler laufen durcheinander. Die Lehrkraft nennt ein Kennzeichen oder Merkmal, das möglichst nur auf eine kleinere Zahl der Schülerinnen und Schüler zutrifft.</p> <p>Beispiel: „Alle, die ein blaues Hemd tragen“.</p> <p>Alle, für die das Kennzeichen oder Merkmal zutrifft, laufen zu den bereitliegenden Spielbändern und hängen sich eines um. So sind sie für alle als Fänger erkennbar. Alle anderen im Feld sind nun Hasen, die von den Fängern gefangen werden müssen.</p> <p>Wer von den Hasen von einem der Fänger berührt wird, verlässt das Feld, läuft in einer vorgegebenen Richtung so lange um das Feld herum, bis alle Hasen gefangen sind und die Fänger ihre Spielbänder wieder am Markierungskegel abgelegt haben.</p> <p>Danach laufen wieder alle im Feld durcheinander, bis die Lehrkraft das nächste Kennzeichen oder Merkmal nennt.</p> <p>Mögliche Beispiele für Kennzeichen/Merkmale: Haarfarbe, Geburtsmonate, Augenfarbe, Schuhmarke, erster Buchstabe des Vor- oder Nachnamens, Wohnort usw.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schwierigkeitsstufe 1:</b> Wie die Grundübung, aber gefangen darf nur dann werden, wenn die Lehrkraft zusätzlich ein akustisches (z. B. ein Pfiff) oder ein visuelles Zeichen (z. B. einen Arm heben) nach der Merkmalsnennung gibt. Erfolgen diese Zeichen nicht, laufen alle im Feld weiter.</li> <li>• <b>Schwierigkeitsstufe 2:</b> Wie die Schwierigkeitsstufe 1, aber die Lehrkraft nennt nach Merkmalsbekanntgabe und nachdem sie ein akustisches oder visuelles Zeichen gegeben hat, eine Laufform (z. B. Seitgalopp, Hopserlauf). Ab sofort müssen sich alle Hasen und Fänger in dieser Laufform, also auch die Hasen, die gefangen wurden und das Feld umkreisen, fortbewegen. Dies gilt nur, bis alle Hasen gefangen sind und die nächste Runde beginnt.</li> </ul>	<p>Siehe auch: <a href="http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele">http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele</a></p> <p><b>Material:</b> 4 Markierungskegel, Spielbänder</p>  <p><b>L PG Selbstregulation</b></p> <p>Das Lauf- und Fangspiel fordert und trainiert das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition, die kognitive Flexibilität sowie die selektive Aufmerksamkeit.</p>

<b>Ritual für längere Ansage:</b> z. B. „Der rote Punkt“	L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.
<b>Reflexion:</b> z. B. „Daumen-Feedback“	L PG Selbstregulation Indem über das eigene Tun, die eigenen Gedanken und Gefühle in der Situation reflektiert wird und Lernprozesse mit ihren Schwierigkeiten, Umwegen und erreichten Erfolgen überdacht und besprochen werden, können die Schülerinnen und Schüler ihr Lernverhalten anpassen und verbessern. Dadurch werden die Selbstwirksamkeitserwartungen und das Selbstwertgefühl gestärkt.  → Förderung der Personal- und Sozialkompetenz (siehe BP prozessbezogene Kompetenzen 2.3 und 2.4)
<b>Abschlussritual:</b> z. B. „La Ola Welle“	L PG Wahrnehmung und Empfindung L PG Selbstregulation Dieses Ritual fordert und trainiert vor allem die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit zuhören und abwarten zu können und damit die Inhibition der Schülerinnen und Schüler.

## **4 Anhang/Materialien**

- 1 Selbsteinschätzungsbogen
- 1 Selbstbeobachtungsbogen
- 1 Reflexionsbogen

## Selbsteinschätzungsbogen von \_\_\_\_\_

Nachdem du die Stationen und die Aufgaben/Übungen kennengelernt hast, trage deine Gedanken und Gefühle zu den folgenden Fragen in die Tabelle ein.

### 1. Ich denke, ich kann die Stationen bzw. Übungen ...

Station Nr.	ohne Hilfe machen.	mit etwas Hilfe machen.	mit viel Hilfe machen.
1			
2			
3			
4			
5			

### 2. Ich bin davon überzeugt, dass ich die Stationen bzw. Übungen ...

Station Nr.	ohne Angst und Bedenken machen kann.	mit Respekt und Bedenken machen kann.	ängstlich und zaghaft angehen werde.
1			
2			
3			
4			
5			

### 3. Ich bin ...

Station Nr.	sehr motiviert und freue mich auf die Stationen.	mir noch nicht sicher, ob ich mich auf die Stationen bzw. Übungen freuen soll.	überhaupt nicht motiviert und würde lieber etwas anderes machen.
1			
2			
3			
4			
5			

## Selbstbeobachtungsbogen von \_\_\_\_\_

Nachdem du heute die Stationen und die Aufgaben/Übungen gemacht hast, trage deine Gedanken und Gefühle zu den folgenden Fragen in die Tabelle ein.

### 1. Meine Erwartungen an die Stationen bzw. Übungen ...

Station Nr.	haben voll zugetroffen.	sind nur teilweise eingetroffen.	sind überhaupt nicht eingetroffen.
1			
2			
3			
4			
5			

### 2. Ich habe mich beim Bewältigen der Stationen bzw. Übungen ...

Station Nr.	sicher und wohl gefühlt.	nicht immer sicher und wohl gefühlt.	total unsicher und unwohl gefühlt.
1			
2			
3			
4			
5			

### 3. Ich habe die Übungen ...

Station Nr.	ohne fremde Hilfe bewältigt.	nur teilweise ohne fremde Hilfe bewältigt.	gar nicht oder nur mit Hilfe bewältigt.
1			
2			
3			
4			
5			

### 4. Ich konnte die Stationen bzw. Übungen ...

Station Nr.	ohne Ablenkung und Störung turnen.	nur teilweise ungestört oder ohne Ablenkung turnen.	überhaupt nicht ungestört oder ohne Ablenkung turnen.
1			
2			
3			
4			
5			

**Das ist der Reflexionsbogen von \_\_\_\_\_**

Beantworte die Fragen und kreuze für dich Zutreffendes an!

	trifft voll zu	trifft teilweise zu	trifft gar nicht zu
1. Ich war voll motiviert, die Aufgaben zu bewältigen.			
2. Bei der Ausführung der Aufgaben hat mich nichts abgelenkt oder gestört (z. B. meine Gedanken oder Gefühle).			
3. Bei der Auswahl der Übungen lag ich genau richtig und habe sie ohne Hilfe geschafft.			
4. Welche Gedanken hast du dir bei der Auswahl der Übungen gemacht?			
5. Ich brauchte manchmal Hilfe. Dann haben mir der Lehrer/die Lehrerin oder ein Mitschüler/eine Mitschülerin geholfen.			
6. Ich weiß nun, wenn ich mir vorher überlege, wie ich eine Aufgabe angehe und ich mich anstrengte, dass ich dann auch schwierige Übungen schaffen kann.			
7. In welchen Situationen außerhalb des Sportunterrichts könnte dir die Erfahrung, dass einem bei Bedarf geholfen wird, nutzen?			
8. Bei der Ausführung der Aufgaben bin ich mutiger geworden und traue mir mehr zu.			
9. Erkläre, warum du beim Üben mutiger geworden bist/nicht mutiger geworden bist?			
10. Gib in Stichworten deine Gedanken und Gefühle bei Erfolgen bzw. Misserfolgen wieder.			
11. Der gesamte Unterricht hat mir Freude gemacht.			
12. Begründe hier, warum dir der Unterricht Freude gemacht hat/keine Freude gemacht hat:			