

Klaus Moosmann / Monika Schellhaase

# Sportstunden erfolgreich organisieren und gestalten



Tägliche  
Herausforderungen  
souverän meistern

Klaus Moosmann / Monika Schellhaase

# Sportstunden erfolgreich organisieren und gestalten

Tägliche Herausforderungen souverän meistern

Limpert Verlag Wiebelsheim

# Inhalt

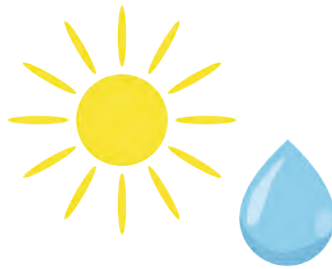
|   |     |
|---|-----|
| Vorwort .....   | 7   |
| <b>TIPP 1</b> Sportkleidung .....   | 8   |
| <b>TIPP 2</b> Rituale und Regeln .....                                    | 11  |
| <b>TIPP 3</b> Sporteinheiten gemeinsam beginnen und beenden .....         | 14  |
| <b>TIPP 4</b> Trinken ist wichtig! .....                                  | 17  |
| <b>TIPP 5</b> Mit Störungen umgehen .....                                 | 19  |
| <b>TIPP 6</b> Jahresteam helfen .....                                     | 21  |
| <b>TIPP 7</b> Mannschaften bilden .....                                   | 24  |
| <b>TIPP 8</b> Noten – warum nicht so? .....                               | 27  |
| <b>TIPP 9</b> Sportwissen abfragen .....                                  | 29  |
| <b>TIPP 10</b> Turniere spielen .....                                     | 32  |
| <b>TIPP 11</b> Experten sind willkommen .....                             | 37  |
| <b>TIPP 12</b> Vorbild Lehrkraft .....                                    | 40  |
| <b>TIPP 13</b> Beziehung ist wichtig .....                                | 42  |
| <b>TIPP 14</b> Weniger ist mehr .....                                     | 45  |
| <b>TIPP 15</b> Meine Sporttasche! .....                                   | 47  |
| <b>TIPP 16</b> Heterogenität berücksichtigen – Teilhabe ermöglichen ..... | 49  |
| <b>TIPP 17</b> Aufbau- und Hallenplan .....                               | 52  |
| <b>TIPP 18</b> Materialliste .....  | 55  |
| <b>TIPP 19</b> Planen gibt Sicherheit und sorgt für Effizienz .....       | 57  |
| <b>TIPP 20</b> So kann ich helfen! .....                                  | 59  |
| <b>TIPP 21</b> Optimale Sicherheitsvorkehrungen .....                     | 62  |
| <b>TIPP 22</b> Digitale Medien unterstützen .....                         | 65  |
| <b>TIPP 23</b> Lernende zu Lehrenden befähigen .....                      | 68  |
| <b>TIPP 24</b> Verletzt – trotzdem aktiv! .....                           | 70  |
| <b>TIPP 25</b> Aufwärmen ist nie langweilig .....                         | 72  |
| <b>TIPP 26</b> Fächer verbinden .....                                     | 76  |
| <b>TIPP 27</b> Außerunterrichtlicher Sport .....                          | 78  |
| <b>TIPP 28</b> Flexibel bleiben – spontan agieren! .....                  | 80  |
| <b>TIPP 29</b> Im Schwimmbad .....  | 83  |
| <b>TIPP 30</b> Epochenunterricht zeigt Wirkung .....                      | 86  |
| <b>TIPP 31</b> Empirische Erkenntnisse berücksichtigen .....              | 88  |
| <b>TIPP 32</b> Eltern – wichtige Partner! .....                           | 93  |
| Anhang .....  | 95  |
| Literaturverzeichnis .....  | 110 |
| Die Autoren .....   | 111 |

Vielen herzlichen Dank **Jasmin, Laura, Alegra, Noémie, Josephine, Yannick, Matteo, Eric, Dominik, Anne, Maxi, Philipp, Felix, Lenny, Zahra, Elias, Rosa, Annica, Carlotta, Pauline und Sabrina**, der jahrgangsübergreifenden Klasse Ü3 der Grundschule Grünkraut und ihrem Klassenlehrer **Sven Gleichauf**. Ihr habt begeistert dazu beigetragen, dass unser Buch mit tollen Fotos bereichert wurde. Darauf könnt ihr stolz sein!

Die Aufnahmen und viele weitere Grafiken erstellte **Max Schellhaase** mit großem Engagement für uns. Herzlichen Dank auch an dich, lieber Max.

Wir beide freuen uns, dass es uns gelungen ist, dieses Projekt gemeinsam zu realisieren.

*Monika Schellhaase und Klaus Moosmann*



# Vorwort

„Guten Morgen Frau Stobbe, ich kann heute leider nicht mitmachen. Ich habe meine Sportsachen vergessen!“

Diese Aussage und sicherlich noch viele weitere ähnliche Fragen beschäftigen uns Sportlehrkräfte tagtäglich:

- Dürfen bei der Benotung Engagement, Hilfsbereitschaft oder körperliche Benachteiligung einfließen?
- Wie können Mannschaften abwechslungsreich und nachvollziehbar gebildet werden?
- Welche Regeln und Rituale sind wichtig und hilfreich für ein gelingendes Sporthallenmanagement?
- Wie kann Heterogenität oder Verschiedenheit berücksichtigt werden?
- Warum sollten alle Sportlehrkräfte einer Schule am Elternabend und Sprechtag anwesend sein?
- Ist ein Elternbrief im Sport hilfreich und notwendig?
- Welche Utensilien gehören in eine optimal ausgestattete Sporttasche?
- Warum ist die Beziehung Lehrkraft – Schüler so wichtig?
- Wie kann Sportunterricht gestaltet werden, damit er motivierend und trainingseffizient ist?

Mit unserem Werk wollen wir Ihnen Denkanstöße und Anregungen geben, um Ihren Sportunterricht für Sie und Ihre Sportgruppe zufriedenstellend und gewinnbringend zu gestalten.

Neben sportlicher Verbesserung erläutern wir Möglichkeiten zur Erweiterung positiver sozialer Beziehungskompetenz und zur Gesundheitsförderung Ihrer eigenen Person bei der anspruchsvollen Arbeit. Dabei stehen nicht didaktische oder methodische Überlegungen im Mittelpunkt, sondern Alltags Herausforderungen, die immer wieder auftreten.

Damit Sie vieles direkt in Ihren Unterrichtsalltag übernehmen können, befinden sich im Anhang einige hilfreiche Vorlagen. Zudem haben wir für Sie das „momoo – Jokerturnier“ entwickelt. Wir sind sicher, Ihre Schüler\* werden dieses mit großer Begeisterung spielen.

Alle **TIPPS** werden mit einem Schlagwort betitelt, danach führt eine Aussage von Schülern in die jeweilige Thematik ein. Im Text wird der Sachverhalt in kurzen, prägnanten Sätzen leicht verständlich dargestellt und abschließend in einer von der Autorin gezeichneten Flipchart-Visualisierung anschaulich zusammengefasst.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung über [www.klausmoosmann.de](http://www.klausmoosmann.de).

Ihr Autorenteam

*Monika Schellhaase und Klaus Moosmann*

Frühjahr 2020

<sup>1</sup> Es sind stets Personen weiblichen, männlichen und diversen Geschlechts gleichermaßen gemeint; aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird im Folgenden nur die männliche Form verwendet.

## TIPP 1 Sportkleidung

*„Ich habe meine Sportsachen vergessen!“*

Eigentlich muss nicht besonders erwähnt werden, dass Sportkleidung im Unterricht und Training selbstverständlich ist. Was tun, wenn diese von Schülerinnen und Schülern doch einmal vergessen wird?

Was ist eigentlich richtige Sportkleidung? Es muss nicht immer die „neueste“ Marke sein, die uns täglich in Internet und Fernsehen von den sogenannten „Insportlern“ vorgeführt werden. Christoph Sonntag, ein schwäbischer Kabarettist nannte das kürzlich im Radio „das neueste Musthäfle“.

Viel wichtiger ist funktionelle und passende Sportkleidung. Materialien, die angenehm auf der Haut sind, Baumwolle oder klimaregulierende atmungsaktive Gewebe. T-Shirts und Hosen, die die Bewegungen nicht einschränken. Weit ausgeschnittene Ärmel und Hosenbeine sind ebenso wenig ideal, wie etwa schwierig zu bedienende und scharfkantige Verschlüsse. Kleidungen mit Fransen, Zipfeln oder Paillettenmustern sind für sportliche Betätigungen nicht geeignet und bergen Unfallgefahren. Auch hier kann die Lehrkraft als Vorbild dienen und diese Kriterien beachten.

Bei Sportschuhen muss auf eine helle oder abriebfeste Sohle geachtet werden, da beim Rennen und Stoppen sonst schnell Striche auf dem Hallenboden hinterlassen werden. Die passende Größe der Schuhe und geeignete funktionierende Verschlüsse sind ebenso wichtig. Obwohl Ihnen dies als Sportlehrkraft vielleicht selbstverständlich erscheint, lohnt es sich unserer Erfahrung nach trotzdem, am Elternabend oder in einem Elternbrief ein paar Worte darüber zu verlieren. Dazu finden sich im **TIPP** „Eltern – wichtige Partner“ Anregungen und Hinweise.



Da Kinder im Sportunterricht oft schwitzen ist es wichtig, dass die Sporttasche oder der Sportbeutel mit der getragenen Sportkleidung nicht über einen längeren Zeitraum in der Schule deponiert werden, sondern in regelmäßigen Abständen mit nach Hause zum Waschen genommen werden. Somit besteht für Eltern die Gelegenheit zu schauen, ob die Sportkleidung noch die passende Größe hat oder die Schuhe schon eine Nummer zu klein sind. Gleichzeitig ergibt sich daraus ein Austausch über den Sportunterricht und signalisiert das Interesse der Erziehungsberechtigten am Schulalltag ihres Kindes.

Älteren Schülern, die sich nach dem Sporttreiben duschen oder waschen, nehmen ihre Sporttasche in der Regel immer mit nach Hause, um nasse Handtücher zu waschen und auszutauschen. Wie reagieren wir aber, wenn die Sportsachen vergessen wurden?

Dies ist kein Grund der Nichtteilnahme, des „Zuschauen müssens“ oder der Bestrafung, durch z. B. sinnloses Abschreiben von „Straftexten“. Denn welche Kinder und Jugendlichen nehmen nicht gerne an einem motivierenden Sportunterricht teil, der Spaß und Freude bereitet, aber auch Leistung einfordert?



Daher folgender Tipp: Sportlehrkräfte halten ein oder zwei Reservesets, bestehend aus T-Shirt, kurzer Hose, Antirutschsocken oder Sportschuhe aus dem Lager der „vergessenen Sportsachen“ vor und teilen diese dann aus. Somit entfällt die Ausrede: „Ich habe meine Sportsachen vergessen und kann daher nicht mitmachen“. Da diese Ausrüstung nicht besonders passend aussieht, sind jedem Schüler die eigenen Sportsachen doch lieber und beim nächsten Mal sind die eigenen Sachen bestimmt wieder dabei.

Zur Erziehung gehören auch Konsequenz und Nachhaltigkeit. Das Vergessen der Sportkleidung wird auf dem Anwesenheitsschülerblatt mit Datum festgehalten, damit bei wiederholtem Vergessen die Eltern informiert werden können. Ein Beispielbrief befindet sich im Anhang.

Des Weiteren wird das Nichtvergessen der Sportkleidung als individuelles Engagement bei der Notengebung berücksichtigt.





## TIPP 2 Rituale und Regeln

*„Ich muss stehen bleiben und meinen Ball festhalten!“*

Das menschliche Miteinander wird durch Rituale – festgelegte Handlungsabläufe und Symbole – auch im Sportunterricht stark erleichtert. Rituale geben Halt und Orientierung. Sie helfen, komplexere Situationen sicherer zu bewältigen und leisten somit einen großen Beitrag zur Entlastung der Lehrkräfte. In Sportstunden, deren zeitliche und soziale Abläufe durch Rituale rhythmisiert sind, ist die Lernzeit der Gruppe nachweislich stark erhöht.

Ritualisierung schafft Vertrauen und bildet zudem einen wichtigen Gegenpol in einer Gesellschaft, die sich immer mehr durch Beliebigkeit auszeichnet. Daher werden in diesem Buch immer wieder Rituale vorgestellt, z. B. unter dem TIPP **„Sporteinheiten gemeinsam beginnen und beenden“**. Hier geben Rituale zum Stundenbeginn den Schülern Orientierung und Halt, sich auf die folgende Sportstunde emotional einzustimmen.

Neben Ritualen sind besonders im Unterricht und im Miteinander einer größeren Gruppe klare Regeln notwendig. Gegenüber handlungsweisenden Ritualen gehen Regeln weit darüber hinaus. Regeln geben eine Art „Verkehrsformen“ vor und sind erzieherische Abmachungen. Gerade der Sportunterricht mit seiner hohen körperlichen und emotionalen Dimension braucht klare Regeln und dies nicht nur aus sicherheitsrelevanten Gründen.

Viele Pädagogen stehen einer Pfeife im Sportunterricht kritisch gegenüber. Warum eigentlich?

Als Schiedsrichter wird sie gebraucht und sie unterstützt die Lehrkraft äußerst sinnvoll im Übungs-, Spiel- und Lernprozess. Ein kurzer Pfiff signalisiert einen Regelverstoß oder fordert Ruhe und Aufmerksamkeit ein.

Gleichzeitig wird die Stimme geschont, ökonomischer unterrichtet und für Ruhe gesorgt, damit alle wichtigen Informationen bei den Beteiligten ankommen. Eine Sporthalle ist im Gegensatz zu einem Klassenzimmer weitläufiger und unüberschaubarer. Optische Signale haben hier oft keine Wirkung. In der Bewegung drehen die Sportler der Lehrkraft oft den Rücken zu, somit funktioniert leises Hochhalten einer Hand nicht.



Wer beginnt, in einer Sporthalle oder auf dem Freiplatz umherzuschreien, um sich damit Gehör zu schaffen und lauter als die Gruppe zu werden, kommt schnell an seine Grenzen und belastet seine Stimme viel zu sehr. Sport zu unterrichten ist nicht nur für fachfremde Lehrkräfte eine gesundheitliche Herausforderung.

Die großen Hallenteile, die andere Akustik und eventuell noch parallellaufende Musik sind nur einige gesundheitsrelevante Faktoren. Ein Blick auf die eigene Salutogenese ist im Lehrberuf immer wieder besonders wichtig.

Auch beim Einführen und Aufstellen von Regeln gilt „weniger ist mehr“. Eine Fülle und Flut von Ritualen und Regeln kann schnell das Gegenteil bewirken.

Folgende zwei „Basisregeln“ haben sich bewährt und unterstützen Sie als Lehrkraft gut:

- **Zeichen 1 (Foto S. 11):**  
Pfiff und mehrmaliges Zusammenführen der Arme auf Brusthöhe vor dem Körper bedeutet: Sammeln (Zusammenkommen) bei der Lehrkraft und den Ball (falls vorhanden) festhalten.  
Diese Regel ist sinnvoll für Besprechungspausen, längere Hinweise oder eine Gesamtkorrektur.
- **Zeichen 2:**  
Pfiff und Hochhalten einer Hand bedeutet: Stehen bleiben und Zuhören, Ball (falls vorhanden) festhalten.  
So können kurze Korrekturen oder Anweisungen gegeben werden. Auch eine neue Aufgabe/Variante kann mitgeteilt werden.



Wichtig ist, dass die Rituale und Regeln eingeübt werden müssen. Manchmal dauert es mit einer Gruppe etwas länger, bis die Regeln allen Teilnehmern klar sind und eingehalten werden. Dann ist Beharrlichkeit notwendig und es ist wichtig, das Einhalten der Regeln konsequent einzufordern. Eine Möglichkeit um dem Einhalten mehr Nachdruck zu verleihen wäre, dass Schüler, welche nach Ansicht der Lehrkraft nach dem Pfiff „trödeln“, 3-5 Liegestützen oder ähnliches absolvieren müssen.

Eine rasche Verbesserung und ein offensichtlicher Erfolg sind garantiert!

Nicht nur im Sportunterricht, sondern auch beim Anleiten von Gruppen in anderen Lernsituationen/Fächern ist es ratsam, am Anfang durch mehr Strenge, Geduld, Selbstdisziplin und Konsequenz das Einhalten der Regeln einzufordern.



## TIPP 3 Sporteinheiten gemeinsam beginnen und beenden

*„Ich ziehe mich schnell um, dann kann ich schon mit dem Ball spielen!“*

Zu einer runden Sportstunde gehören selbstverständlich ein gemeinsamer Beginn und in der Regel ein gemeinsames Ende.

Ein ritualisierter **Stundenbeginn** gibt allen Beteiligten Sicherheit und Klarheit.

- Die Schüler wissen, wo sie beim Hereinkommen ihren Schmuck und ihre Wertsachen ablegen können. Diese können z.B. in einem vorbereiteten Behältnis, der sogenannten „Schatzkiste“, deponiert werden. Für die sichere Aufbewahrung sind Sie als Lehrkräfte verantwortlich!  
Schmuck (lange Ketten, Armreifen, lange Ohringe...) sind aus Sicherheitsgründen im Sportunterricht immer abzulegen. Im Sinne der Vorbildfunktion und der Unfallverhütung aller am Sportunterricht Beteiligten muss dies auch für die Lehrkräfte gelten.
- Alle Schüler sammeln sich an einem vereinbarten Ort, z. B. auf den Langbänken oder am Mittelkreis. Dort wartet in der Regel schon die Lehrkraft.
- Eine kurze Begrüßung und die Kontrolle der Anwesenheit sind selbstverständlich. Diese Kontrolle kann z. B. durch selbstständiges Durchzählen erfolgen und nur bei nicht passender Schülerzahl ist ein Nachfragen von Seiten der Lehrkraft erforderlich.
- Zum Stundenbeginn vermerkt die Lehrkraft schon wichtige Punkte wie fehlende Sportkleidung, Krankheiten etc. und beantwortet mögliche Fragen der Schülerinnen und Schülern.
  - Entschuldigungen werden notiert und im Tagebuch festgehalten.
  - Eventuell folgt noch ein kurzer Ausblick auf die heutige Stunde.

Und schon kann die Stunde beginnen.

### *TIPP „Offener Stundenbeginn“*

Einige Schüler brauchen beim Umziehen länger. Die „Schnellumzieher“ dürfen bei einem offenen Stundenbeginn – sobald die Lehrkraft in der Halle ist – spielen oder sich beschäftigen (freies Laufen z. B. nach Musik, Einbezug von Bällen mit klaren Absprachen...).

Ein kurzer lauter Pfiff und das Anzeigen eines abgesprochenen Zeichens, z. B. Zeichen 1 von Seite 12 bedeutet für alle: Sofort Stopp und bei der Lehrkraft sammeln.

Während der Stunde können Zwischenstopps für geplante Pausen eingebaut werden. Diese kann man nutzen, um Fragen zu beantworten, die Anzahl der Bälle zu kontrollieren, eine Gesamtkorrektur durchzuführen und Lob oder Tadel an einzelne Schüler auszusprechen. Gleichzeitig bieten diese für „schwächere“ Schüler eine „Verschnaufpause“, um sich zu erholen. Gute Pädagogen erkennen den richtigen Zeitpunkt, um einer Überbelastung zu vermeiden, ohne auf das Schülersignal „Ich kann nicht mehr...“ zu warten.

Eine gemeinsame Reflexionsphase am Ende sollte selbstverständlich sein, um den Schülern ein geplantes, kurzes Abkühlen zu ermöglichen. Damit wird auch vermieden, dass evtl. während der Stunde aufgetretene Aggressionen oder Unstimmigkeiten mit in den Umkleideraum, in die Pause oder die nachfolgende Stunde genommen werden.

Reflektieren bietet Chancen für jeden. Für Lehrkräfte sind die Schüleräußerungen als Feedback und für weitere Planungsschritte wichtig. Schülern bietet eine Reflektion die Gelegenheit, das eigene Verhalten und Erlebte in das Bewusstsein zu rücken/zu verbalisieren und macht sie zu Beteiligten des weiteren guten Miteinanders.

Nachfolgend einige Möglichkeiten dazu:

- Einen kurzen Rückblick aus Sicht der Lehrkraft und der Schüler erklärt bestimmte wesentliche Ziele oder Aspekte des Unterrichts und kann für bestimmtes Verhalten Klarheit schaffen („Darum habe ich das Spiel abgebrochen“, „Was meint ihr, warum musste Peter kurz zuschauen?“; ...)
- Am Stundenende reflektiert die Gruppe gemeinsam über die erlebte Sportstunde. Als Formulierungshilfe können Wortkarten mit Satzimpulsen den sprachschwachen Schülern helfen, ihre Eindrücke zu formulieren. Hierzu eignet sich als Sozialform der Sitzkreis. Mögliche Satzanfänge sind:

Ich habe heute gelernt, dass...

Ich habe heute gestaunt, über....

Heute hat mir Spaß gemacht...

Mich hat heute gestört, dass...



Lehrkräfte stehen im Sportunterricht häufig vor wiederkehrenden Fragen:

Wie reagiere ich angemessen auf Störungen? Wie motiviere ich heterogene Gruppen? Wie gehe ich mit Kritik an der Benotung um und was mache ich, wenn Schülerinnen und Schüler ihre Sportsachen nicht dabei haben?

Solchen und zahlreichen weiteren Herausforderungen nehmen sich Monika Schellhaase und Klaus Moosmann in diesem Buch professionell an. Mit erprobten Tipps und kreativen Ideen zeigen sie auf, wie diese klassischen Hürden des Sportunterrichts einfach zu bewältigen sind.

Damit dient dieses Werk Studierenden, Berufsanfängern und fachfremden Lehrkräften einerseits als stressmindernde Einstiegshilfe, versteht sich andererseits aber auch als ein unverzichtbarer Ratgeber, der dazu beiträgt, dass alle, die Sport unterrichten, sich in der Praxis voll und ganz der Durchführung von erfolgreichen Sporteinheiten mit Kindern und Jugendlichen widmen können.

