

Universität Karlsruhe
Institut für Sport und Sportwissenschaft

Spielfit
Frau Dr. Knoll
Frau Silke Wenninger

Stundenausarbeitung
Geschicklichkeitsspiele

Tag der Abgabe: 26.05.2006

Vorgelegt von: Stephan Marzina
Zähringer Str. 175
68239 Mannheim
Stephan.Marzina@gmx.de

Lehramt, 2. Semester

Viktor Kromar
Obere Rodstr. 3
75173 Pforzheim
Bonkelzfreak@web.de

Lehramt, 2. Semester

Inhaltsverzeichnis

1	Rahmenbedingungen.....	2
1.1	Teilnehmer.....	2
1.2	Gruppensituation.....	2
1.3	Örtliche Gegebenheiten.....	2
2	Didaktisch-methodische Analyse.....	3
2.1	Didaktische Anmerkungen zu Unterrichtsgegenstand und Unterrichtseinheit.....	3
2.2	Didaktisch-methodische Überlegungen zur Unterrichtsstunde und deren Verlauf.....	4
3	Konkretisierung der Unterrichtspräsentation.....	5
3.1	Erziehungs- und Lernziele.....	5
3.2	Auswahl der Inhalte und methodischen Vorgehensweise.....	5
3.3	Organisatorische Überlegungen (Gruppeneinteilung, Sicherheitsaspekte).....	6
4	Stundenverlaufsplan (tabellarisch).....	7
5	Spiele.....	8
5.1	Skateboardparcours.....	8
5.2	Zirkusattraktion.....	8
5.3	Hockey mal anders.....	8
5.4	Reise nach Jerusalem.....	8

1. Rahmenbedingungen

1.1 Die Teilnehmer

Die von uns vorbereitete Stunde ist für Schüler der Mittelstufe(7.-10. Klasse) gedacht.

Wir gehen von ca. 26 aktiven Teilnehmern aus, die wir in zwei gleichgroße Gruppen einteilen werden. Bei der Wahl unserer Spiele haben wir versucht auf die großen Teilnehmerzahlen pro Gruppe einzugehen.

Was das Geschick angeht, gehen wir davon aus, dass es keine gravierenden Unterschiede zwischen den Teilnehmern unserer Gruppe geben wird.

In einer normalen Klasse existieren diese Unterschiede meistens.

1.2 Die Gruppensituation

Die Teilnehmer sind sich untereinander vertraut, somit ist ein vorheriges Kennen lernen nicht nötig. Andererseits bietet das die Grundlage für Unruhe während der Stunde. Um dem entgegenzuwirken, werden die zwei Gruppen in den 30 Minuten die Möglichkeit haben Punkte bei manchen Spielen zu sammeln.

Dadurch erhoffen wir uns mehr Spannung und noch mehr Spaß für die Schüler, was hoffentlich zur engagierten Mitarbeit beitragen wird.

1.3 Örtliche Gegebenheiten und Zeit

In den 30 Minuten steht uns eine Sporthalle zur Verfügung. Die verschiedenen Spiele machen es erforderlich sie am Anfang in 2 Hälften zu teilen, das letzte Spiel erstreckt sich über die gesamte Halle.

Wir werden eine Vielzahl an Materialien verwenden, die in Kapitel vier tabellarisch aufgelistet sind.

2 Didaktisch-methodische Analyse

2.1 Didaktische Anmerkungen zu Unterrichtsgegenstand und Unterrichtseinheit

Eine gute Geschicklichkeit beim Sport beruht auf eine Reihe ausgereifter koordinativer Fähigkeiten. Koordinative Fähigkeiten gelten als Grundvoraussetzung für die Steuerung und Regelung von Bewegungsvollzügen. Koordination zeigt sich im Grad der Präzision und Ökonomie eines Bewegungsablaufes. Im Allgemeinen werden folgende koordinative Fähigkeiten unterschieden: Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmisierung, Reaktion, Differenzierung, Koppelung und Anpassung. Bewegungsabläufe werden immer durch mehrere dieser Elemente bestimmt.

Im Rahmen eines ganzheitlichen Unterrichtsangebotes können zwar Schwerpunkte in den verschiedenen Bereichen gesetzt werden; es lässt sich jedoch keine der Einzelkomponenten isoliert fördern.

Das Gleichgewicht ist von hervorgehobener Bedeutung: Sobald Schülerinnen und Schüler über so viel Gleichgewicht verfügen, dass sie sitzen können, haben sie beide Hände frei, um ihre Umgebung zu untersuchen.

Das Krabbeln und das Laufen erweitern die Reichweite und damit die Möglichkeit, Umwelt zu erkunden.

Zum anderen strebt jeder Mensch nach einer inneren Balance, die sein Wohlbefinden ausmacht. Inneres und äußeres Gleichgewicht ermöglichen die Entfaltung aller Sinne und Bewegungsformen. Gleichgewichtsschulung beinhaltet eine Verbesserung des statischen und dynamischen Gleichgewichtes auf stabilem und labilem Untergrund.

2.2 didaktisch methodische Überlegungen

Die Zielgruppe, die wir mit unserer Stunde erreichen möchten ist die Mittelstufe (7-10 Klasse). Wir schulen mithilfe von Geschicklichkeitsspielen verschiedene koordinative Fähigkeiten. Da wir allerdings nicht alle schulen können, haben wir die ausgewählt, aus denen ein „attraktives Spiel“ für die Gruppe zu machen ist. Ein weiteres Auswahlkriterium war die Bedeutsamkeit der jeweiligen koordinativen Fähigkeit.

Vor jedem Spiel geben wir eine kurze Einweisung, und machen die Teilnehmer auf mögliche Gefahrenstellen aufmerksam. Wir fangen mit einfachen Spielen an, und arbeiten uns dann zu den schwierigeren vor. Wenn wir allerdings die geschulte koordinative Fähigkeit wechseln kann es sein, dass das Niveau wieder leichter wird, da ja eine neue Fähigkeit geschult wird. Am Ende versuchen wir dann auch im letzten Spiel verschiedenen Koordinative Fähigkeiten zu verbinden.

3 Konkretisierung der Unterrichtspräsentation

3.1 Erziehungs- und Lernziele

Mit unserer Stunde schulen wir durch verschiedene „Geschicklichkeitsspiele“ verschiedene koordinative Fähigkeiten. Unser Schwerpunkt liegt hierbei auf den Fähigkeiten Gleichgewicht, Differenzierung, Anpassung und Kopplung sowie Reaktionsschnelligkeit. Eine Verbesserung dieser einzelnen koordinativen Fähigkeit, bewirkt somit umgekehrt eine Verbesserung der gesamten Geschicklichkeit.

Desweiteren möchten wir den Zusammenhalt und die Kommunikation zwischen den einzelnen Teilnehmern fördern und ihnen eine leichte sportliche Belastung abverlangen, die ausgleichende Wirkung auf mentalen Stress bewirkt.

3.2 Auswahl der Inhalte und Wahl der methodischen Vorgehensweise

Wir haben uns die Spiele, die wir unseren Teilnehmern präsentieren, größtenteils selbst ausgedacht bzw. einzelne Spielzüge selbst schon während unserem Studium ausprobieren dürfen.

Wir haben versucht Spiele auszuwählen, die auch in einer relativ großen Gruppe durchzuführen sind bzw. die einen relativ hohen Aktivierungsgrad haben. Leider können wir nicht zu jeder koordinativen Fähigkeit ein Geschicklichkeitsspiel durchführen, weil dies den zeitlichen Rahmen sprengen würde. Deshalb haben wir versucht die unserer Meinung nach wichtigsten Aspekte zu schulen in einigen wenigen Spielen zu schulen.

Um eine möglichst hohe Aktivierung unter den Teilnehmern zu erreichen, haben wir eine leichte Wettkampfkomponekte in unsere Stunde eingebaut.

Methodisch fangen wir mit leichten Spielen an, und gehen dann zu den Schwierigeren über.

3.3 Organisatorische Überlegungen

Wir werden die für die Spiele notwendigen Materialien schon vor Beginn der Stunde in die Halle räumen und die Halle vorläufig teilen.

Anfangs werden wir die Stunde mit einem angeleiteten Aufwärmprogramm eröffnen. Anschließend werden wir die Gruppe in 2 gleichstarke Teams durch „durchzählen auf 1-2-1-2...“ teilen. Dies bewirkt dass die Gruppe homogen geteilt wird und es nicht zu einer Grüppchenbildung kommt. Die zwei Gruppen werden wir dann in die einzelnen Spiele einführen und sie dann die einzelnen Spiele durchführen lassen. Die Mannschaft, die zuerst mit dem jeweiligen Spiel fertig ist, bekommt einen Punkt. Am Ende werden die Punkte beider Mannschaften addiert und die Gewinnermannschaft ermittelt. Der Wettkampfcharakter ist allerdings nicht allzu hoch gewichtet, da es primär auf eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten ankommt. Die Wettkampfkomponekte dient nur allgemeinen höheren Aktivierung der einzelnen Teilnehmer.

Zeit	Unterrichtsinhalte	Methodisch- didaktischer Kommentar	Organisations- Rahmen	Medien & Geräte
3 min	Erklärung des ersten Spiels, Gruppenaufteilung			
5 min	Skateboardparcours später als kleiner Wettkampf.	Zweck: Langsames Einführen in das Stehen/Bewegen auf wackligem Untergrund	Abfahren einer Strecke mit dem Skateboard in Vierergruppen. Für Geübte: Kurvenfahrt möglich	Pylonen, Skateboards
7 min	„Zirkusattraktion“	- Die Teilnehmer werden überrascht sein, dass den meisten die Aufgabe gelingt. - Schulung des dynamischen Gleichgewichts steht im Vordergrund.	Zwischen zwei Weichbodenmatten, die einen schmalen Durchgang bilden, kommt ein Pezziball. Der Weg muss auf dem Pezziball gemeistert werden. Es spielen zwei Teams gegeneinander.	Weichbodenmatten, Pezzibälle, Matten
10 min	„Hockey mal anders“	Schulung von Differenzierung	Es wird ein Spiel mit zwei Toren gespielt. Zuerst ist das Ziel einen Ring hinein zu befördern, später Tennisbälle.	Ringe, Tennisbälle, Stöcke
5 min	Reise nach Jerusalem	Reaktion wird geschult	Einige Stühle (Pezzibällen) stehen da, wenn die Musik ausgeht müssen sich die Teilnehmer draufsetzen. Einer bleibt stehen, da ein Stuhl zu wenig dasteht. In der nächsten Runde wird ein Stuhl weggenommen, die Verlierer bauen derweil ab.	Stühle bzw. Pezzibälle, Musik (CD-Player)

5. Spiele

5.1 Skateboardparcours:

Über die Breite der Halle wird eine Strecke abgegrenzt. Ein Pylon am Anfang, einer am Ende. In der Mitte stehen zwei weitere, für diejenigen, die auf dem Skateboard geübt sind. Hier ist es dann möglich kurven zu fahren.

Zu koordinativen Fähigkeiten, die entscheidend für die Geschicklichkeit sind, gehört auch das Gleichgewicht. Schwerpunkt unserer Stunde ist die Schulung des dynamischen Gleichgewichts, hier findet die Einführung und Eingewöhnung statt, auf die Aufgaben die später noch folgen.

5.2 „Zirkusattraktion“:

Zwischen zwei Weichbodenmatten wird ein schmaler Weg freigelassen.

In diesen Weg muss ein Pezziball passen. Die Teilnehmer stellen sich mit Hilfestellung auf den Ball und versuchen wie im Zirkus darauf vorwärts zu laufen.

5.3 „Hockey mal anders“

Sich auf unterschiedliche und wechselnde Bedingungen schnell anpassen zu können, gehört auch zum Geschick.

Deshalb muss in diesem Teil erst ein Ring und dann ein Tennisball mithilfe von einem Stock kontrolliert geführt werden.

5.4 Reise nach Jerusalem

Dieses allen bekannte Spiel eignet sich gut zum trainieren der Reaktionsschnelligkeit, also einem entscheidenden Faktor von Geschick.

Es stehen Stühle oder Pezzibälle in zwei Reihen. Die eine Reihe Stühle zeigt in die eine Richtung, die andere in die Entgegengesetzte.

Es läuft Musik. Wenn diese ausgeht, muss sich jeder auf einen Stuhl setzen.

Dabei bleibt einer stehen, denn es ist immer ein Stuhl weniger da, als es Teilnehmer gibt. Wenn der erste ausgeschieden ist, stellt man einen Stuhl weg, und beginnt das Spiel von vorne.

