

Sicher und kompetent den eigenen Mut ausloten!

Im Modul «Wagnis» stehen Aufgaben und Problemlösungen im Vordergrund, die Mut erfordern. Dabei wird durch den Umgang mit Angst das emotionale Selbstkonzept angesprochen. Ungewohnte Raumlagen einnehmen, den sicheren Boden verlassen und sich in ungewohnte Höhen bewegen sind Grenzerfahrungen oder Wagnisse, die im Sportunterricht Spannung erzeugen. Das Turnen mit und an Geräten ist – insbesondere für leistungsschwächere Kinder – eine Herausforderung, die oft mit Angst verbunden ist! Hinzu kommt, dass im Schulsport das Kind mit seinen Fähigkeiten unmittelbar von der Gruppe wahrgenommen und bewertet wird. Da Vergleiche innerhalb der Gruppe alltäglich sind, dies auch ohne gezielte Thematisierung seitens der Lehrperson, kommt dem Feedback entscheidende Bedeutung zu. Die Lehrkraft hat es in der Hand, wie Lernsituationen aufgegriffen und thematisiert werden. In der nachfolgenden Beschreibung der praktischen Übungen sind konkrete Vermittlungsanregungen und Vorschläge enthalten, wie während des Unterrichts Inhalte kommentiert und auch reflektiert werden können. Sie sollen helfen ein selbstwertförderndes Unterrichtsklima sicherzustellen.

Um die Entwicklung der Kinder bewusst werden zu lassen, findet in der Anfangs- und Abschlusslektion eine gezielte Reflexion (z.B. Lernjournaleintrag) statt.

«I can risk it!»! Will die Lehrperson das Selbstkonzept der Kinder ansprechen, steht das einzelne Kind mit seinen Leistungen und seinen Fortschritten im Zentrum. Sich richtig einschätzen können ist eine wichtige Grundlage für die Erreichung dieser Lernziele. Die bewusste Umsetzung einer wohlwollend optimistischen Feedbackkultur gehört ebenso dazu.

Quellen und Literatur:

Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)*. Bern: Verlag Hans Huber.

Lehrmittel Sporterziehung; Band 3,4, Borschüre 5.

Baumann, H.R. (2009). *Mut tut gut*. Lenzburg: Verlag SVSS.

Frommann, B. (2006). *Wilde Spiele. Schriftenreihe für Bewegung und Sport Band 25*. Schorndorf: Hofmann.

Scholz, M. (2006). *Erlebnis – Wagnis – Abenteuer. Schriftenreihe für Bewegung und Sport Band 15*. Schorndorf: Hofmann.

Halbig, S & Luther, M. (2007). *Erlebnislandschaften in der Turnhalle*. Schorndorf: Hofmann.

Warwitz, S.(2001): *Sinnsuche im Wagnis*. Hohengehren: Verlag Schneider.

Zeichnungen von Luzi Etter

Die Inszenierung, die Art und Weise der Vermittlung, die Rolle der Lehrperson, das „Wie“ sind entscheidend!

Didaktisch-methodische Prinzipien für selbstkonzeptfördernden Sportunterricht

✓ Das Prinzip der Kompetenzerfahrung



✓ Das Prinzip der reflexiven Sportvermittlung



✓ Das Prinzip der individualisierten Lernbegleitung



Spannen und Vertrauen – Klammergriff und Handstände

Nun weiss ich, wie der Klammergriff richtig umgesetzt wird:

<p>Die 4 Kriterien des Klammergriffs sind</p> 	1.
	2.
	3.
	4.
<p>Bei folgenden zwei Elementen traue ich mir zu, mit dem Klammergriff Hilfe zu stehen:</p>	

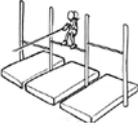
Wie gut kann ich meinen Körper spannen?

Spannen gelingt beim...	 gelingt alleine	 gelingt mit Hilfe	 gelingt noch nicht	Ich kann Hilfe stehen
Handstand				
Handstandüberschlag in Zeitlupe				

Rückmeldung der Lehrperson:

Vielseitig und sicher in die Höhe klettern

Wie gut kannst du die verschiedenen Kletterposten bewältigen?

	 gelingt sehr gut	 gelingt alleine	 Gelingt mit Hilfe	 gelingt gar nicht
				
				
				
				

Wie viel Mut brauchst du zum Klettern?

Welche Übung hat mir am meisten Spass gemacht? Warum?	
Bei welcher Übung musste ich mir selber Mut machen?	
Wo habe ich mich sicher gefühlt?	
Konnte ich sagen, wenn ich Angst hatte?	
Hatte ich manchmal etwas Angst? Falls ja, wo und warum?	
Wie konnte ich meine Angst überwinden? Was hat mir dabei geholfen?	
Wie würde ich das Fallgefühl nun beschreiben?	

➔ Tausche deine Erfahrungen mit einer Partnerin / einem Partner aus

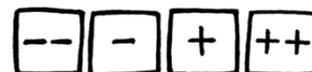
Fallen können

Diese Übung hat mir besonders Spass gemacht:

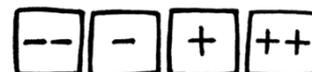
Ich habe mir selber Mut gemacht.



Ich habe mich sicher gefühlt.



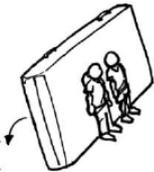
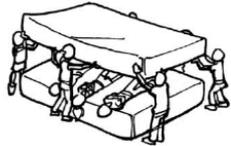
Ich konnte sagen, wenn ich Angst hatte.



Hatte ich manchmal etwas Angst? Falls ja, wo und warum?

Wie konnte ich meine Angst überwinden? Was hat mir dabei geholfen?

Wie gut gelingen dir die verschiedenen Fallposten?

„Fallposten“	 gelingt sehr gut	 gelingt alleine	 gelingt mit Hilfe	 gelingt gar nicht
				
				
				

➔ Tausche deine Erfahrungen mit einer Partnerin / einem Partner aus

Quick-Back Selbsteinschätzung

Wie gut ist es dir gelungen, dich an den verschiedenen Posten richtig einzuschätzen?

Auftrag: Steilheit, Höhe und Schwierigkeitsgrad selber wählen! Teile bei jedem Posten jemandem vorher mit, wie steil und wie schwierig du den Posten absolvieren willst. Dein Partner prüft, ob dir dies auch gelingt und gibt dir ein Feedback.

Alle SuS tragen sich am Schluss der Stunde bei der für sie zutreffenden Aussage mit einem Strich ein.

Es ist mir gelungen, mich richtig einzuschätzen...			
			
