

Spiel- und Lernumgebung Bewegung und Sport Thema: Brücken bauen und sich darüber bewegen

1. Einleitung

Bei der Spiel- und Lernsequenz zum Thema Brücken geht es um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Den Körper anspannen und entspannen können, Gegensatzerfahrungen wahrnehmen und beschreiben sind Möglichkeiten zum Kennenlernen des eigenen Körpers. Eine Körperanspannung in unterschiedlichen Stellungen mit oder ohne Geräte halten, hilft den Kindern, ihre Muskulatur bewusst zu steuern und zu kontrollieren. Lernmöglichkeiten gibt es sowohl im Schulzimmer, in der Turnhalle als auch zuhause.

Bei der vorliegenden Dokumentation wird das Thema im Sportunterricht eingeführt, im Unterricht eingebaut und mit Hausaufgaben dazu erweitert. Beim Balancieren über Brücken wird die Gleichgewichtsfähigkeit trainiert. Die Lernenden sollen ihren Voraussetzungen entsprechend üben und Lernfortschritte feststellen können. Beim Gehen über unterschiedliche Wackelbrücken können die Kinder Formen finden, welche dem individuellen Entwicklungsstand entsprechen. Der Sportunterricht wird kompetenzorientiert durchgeführt. Beim gemeinsamen Aufbauen von Geräten und beim Erproben von Bewegungsmöglichkeiten werden sowohl soziale Aspekte als auch die Kreativität der Lernenden berücksichtigt. Spielformen, welche Absprachen und Zusammenarbeit der Kinder bedingen, werden erprobt. Auch Möglichkeiten von individuellen Lernkontrollen als Beispiele zum Festhalten der Lernfortschritte werden vorgestellt.

2. Grundlagen

2.1 Gleichgewicht

Das Gleichgewichtsorgan befindet sich beidseitig im Innenohr, nimmt jede Verlagerung im Raum wahr, erfasst die Richtung von Schwerkraft und Bewegung und ermöglicht dem Menschen sein Gleichgewicht zu halten. „Der Gleichgewichtssinn ist das alles vereinende Bezugssystem. Er formt die Grundbeziehungen, die ein Mensch zur Schwerkraft und seiner physischen Umwelt hat. Alle andern Arten von Empfindungen werden unter Bezug auf diese Grundlegende vestibuläre Information verarbeitet.“ (Ayres 2002) Die Bedeutung des vestibulären Systems wird oft unterschätzt, weil viele seiner Funktionen unbewusst ablaufen. Die motorische Entwicklung über das Anheben des Kopfes, Abstützen, Kriechen, Krabbeln, Hochziehen, Stehen, Gehen, Hüpfen verfolgt das Ziel, die Schwerkraft zu überwinden. Kinder suchen Gleichgewichts-Herausforderungen und vestibuläre Stimulation. Sie balancieren über Bordsteinkanten, Mauern oder Steine, sie rollen, schaukeln, hüpfen, drehen, klettern schwingen und springen.

Das Körpergleichgewicht wird in vier Arten unterteilt (Hirz, Hotz, Ludwig 2000)

Standgleichgewicht	Balanciergleichgewicht	Drehgleichgewicht	Fluggleichgewicht
Erhalt und Wiederherstellung des Gleichgewichts bei Bewegungen ohne Ortsveränderung	Erhalt und Wiederherstellung des Gleichgewichts bei Bewegungen mit Ortsveränderung	Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei und nach Drehbewegungen um die verschiedenen Körperachsen	Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts in der stützlosen Phase
beidbeinig, einbeinig	auf stabiler Unterlage	um die Längsachse	während kürzerer
auf stabiler Unterlage	auf begrenzter Unterlage	um die Breitenachse	oder längerdauernder
auf begrenzter Unterlage	auf labiler Unterlage	um die Tiefenachse	(stützlosen) Flugphasen
auf labiler Unterlage	mit Richtungs- und Geschwindigkeitsänderung	um verschiedene Achsen	
nach äusseren Störungen	auf „körperverbundenen“ Geräten		

Die grau hinterlegten Bereiche werden im Unterrichtsvorhaben „Brücken bauen und sich darüber bewegen“ berücksichtigt.

2.2 Kompetenzen und Entwicklungsorientierte Zugänge

Lernumgebung Brücken			
Fachbereich Bewegung und Sport	Kompetenzen LP21	Inhalte	Entwicklungsorientierte Zugänge LP21
	BS2A BS2B BS3A BS3B Balancieren	Über verschiedene Hindernisse, Balken etc. gehen. Vorwärts, seitwärts, rückwärts etc. Kinder legen sich selber eine Hindernisbahn. Hindernisse nach Schwierigkeit ordnen/benennen. Kunststücke gegenseitig zeigen und beschreiben.	Körper Gesundheit und Motorik: Das Kind.. verfügt über koordinative Fähigkeiten (Balancieren , auf einem Bein stehen) ..kann seine Körperveränderungen beschreiben und einordnen. Wahrnehmung: ..kann seinen Körper differenziert wahrnehmen. ..kann angenehme und unangenehme Gefühle wahrnehmen und beschreiben. Räumliche Orientierung: ..kann Raumlagen beschreiben und beschriebene Orte finden. ..kann sich in bekannten Räumen orientieren. Lernen und Reflexion: ..kann Neues mit Bekanntem verknüpfen. ..kann sich über längere Zeitdauer in eine Tätigkeit vertiefen. ..kann über seine Spiel- und Lernerfahrungen berichten Eigenständigkeit und soziales Handeln: ..hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ..übernimmt Verantwortung für das eigene Handeln. ..kann Pläne schmieden und umsetzen, ..kann Schwierigkeiten standhalten. ..spielt und lernt mit verschiedenen Kindern und kann bei Konflikten nach angemessenen Lösungen suchen.
	Körperspannung	Körperspannung und Entspannung bewusst wahrnehmen. Mit Spielformen (rohe, gekochte Spaghetti) Mit dem Körper Brücken bauen. Verschiedene Körperstellungen halten können.	...können sprachliche Ausdrucksformen erkennen und ihre Bedeutung verstehen. ...können unterschiedliche Sachverhalte sprachlich ausdrücken und sich dabei anderen verständlich machen. ...können die Aufgaben- und Problemstellung sichten und verstehen und fragen bei Bedarf nach. ...können einschätzen, wie schwer oder leicht ihnen die Aufgaben / Problemlösungen fallen werden. ...können neue Herausforderungen erkennen und kreative Lösungen entwerfen. ...können sprachliche Ausdrucksformen erkennen und ihre Bedeutung verstehen. ...können je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen. ...können sachlich und zielorientiert kommunizieren, Gesprächsregeln anwenden und Konflikte direkt ansprechen. ...können in einer Konfliktsituation einen Konsens suchen und diesen Konsens anerkennen. ...können Menschen in ihrem Anderssein wahrnehmen und akzeptieren. ...können respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen.
	Körperwahrnehmung	Einander die Brücken beschreiben (Tipps) und zeigen.	
	Bewegungskunststücke	Gemeinsam Brücken planen und aufbauen. Verschiedene Kunststücke an den Brücken erproben. Mit Partnerin oder Partner gemeinsam auf verschiedene Weise die Brücken überwinden. Mit Kleinmaterial Hindernisse aufbauen. Als Kleingruppe gemeinsam eine Brücke überqueren.	
			..können eigene Gefühle wahrnehmen und der Situation angemessen ausdrücken. Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen. ...können auf Lernwege zurückschauen, diese beschreiben und beurteilen. zurechtfinden. ...können Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen. ..können sich aktiv an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen. ...können je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen. ...können sachlich und zielorientiert kommunizieren, Gesprächsregeln anwenden und Konflikte direkt ansprechen. ...können in einer Konfliktsituation einen Konsens suchen und diesen Konsens anerkennen. ...können Menschen in ihrem Anderssein wahrnehmen und akzeptieren. ...können respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen.

2.3 Voraussetzungen

Das Unterrichtsvorhaben wurde im ersten Semester des ersten Schuljahres durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler kamen aus verschiedenen Kindergärten und kannten sich noch wenig. Die Zusammensetzung der Gruppen war jeweils abhängig davon, ob Filmaufnahmen gemacht wurden oder nicht. Da drei Kinder sich nicht filmen lassen durften, war die Gruppenzusammensetzung während der Filmaufnahmen nicht optimal. Daher wurden auch nicht alle Lektionen mit der Kamera begleitet. Es wurde jeweils in der Doppellektion Sport in der Turnhalle zum Thema „Brücken“ gearbeitet.

Balancierelemente standen auch im Schulzimmer und im Korridor zur Verfügung und wurden im Unterricht eingesetzt.



Im Spezialunterricht konnte ich in Gruppen Elemente zum Thema in einem zusätzlichen Schulzimmer einbauen. So war es möglich den Lernstand aller Kinder zu erfassen und sie individuell zu fördern. Balancieren war den Kindern aus dem Kindergarten bekannt. Die Voraussetzungen einzelner Kinder waren sehr unterschiedlich. Wahrnehmen und Benennen von Bewegungsaktivitäten, Reflektieren und über die Bewegungserfahrungen berichten, Bewegungshandlungen planen, sich eigene Ziele setzen und diese verfolgen, war für viele Kinder neu.

3. Fachdidaktische Hinweise

Körperspannung

Mittels Gegenserfahrungen lernen die Kinder ihren Körper kennen. Die Anspannung der Muskulatur spüren und angespannt halten können, aber auch loslassen und entspannen, müssen angeleitet und begleitet werden. Wenn die Körperteile dabei benannt und Wahrnehmungen beschrieben werden, wird gleichzeitig der Wortschatz erweitert.

Balancieren, Gleichgewicht

Die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft beginnt schon ab Geburt. Der Kontrolle über Augen, Hals und Kopf folgen die Aufrichtung des Rumpfes und die spätere Gesamtaufrichtung des Körpers. Das motorische Gleichgewicht steht beim Bewegungs- und Koordinationslernen im Zentrum. Kinder suchen während ihres täglichen Bewegens und Spielens immer wieder den Wechsel zwischen stabilen und labilen Augenblicken. Im Bewegungs- und Sportunterricht kann die Gleichgewichtsthematik gezielt und differenziert vertieft werden. Im „Sich-Bewegen“ gibt es keine stabilen Gleichgewichtszustände, die Bewegenden müssen ihr Gleichgewicht immer wieder neu regulieren und einpendeln. Je schmaler die Unterstützungsfläche, desto grösser das Gleichgewichtsproblem. Je höher sich der Körperschwerpunkt über der Unterstützungsfläche befindet, desto schwieriger wird das Ausbalancieren. In der Bewegungs- und Sporterziehung geht es darum, Gleichgewichtsaufgaben zu finden, welche die Kinder herausfordern und bei denen sie herausfinden können wie das Problem zu lösen ist. Beispielsweise ist das Balancieren auf einer Linie für viele Kinder kein echtes Gleichgewichtsproblem. Gehen sie jedoch über einen Balken oder zwei parallele Reckstangen (auf Kastenoberseite), müssen sie ihren Körperschwerpunkt bei jedem Schritt wieder neu auspendeln. Vielseitiges Üben bedeutet, dass die Kinder immer wieder neue Balancierprobleme bewältigen können. Ein reichhaltiges Angebot an unterschiedlichen Geräten und verschiedenen Materialien ermöglicht den Lernenden ein in ihren Voraussetzungen angepasstes Gleichgewichtsspiel und Balanciertraining.

Über das eigene Lernen berichten

Spiel- und Lernerfahrungen bewusst wahrnehmen und darüber berichten muss geübt werden. Die Lehrperson stellt immer wieder Aufträge und Fragen, damit die Lernenden sich gegenseitig oder der Lehrperson ihre Erfahrungen berichten können. Fällt es Kindern schwer, in Worten ihr Lernen auszudrücken, ist es hilfreich, wenn die Lehrperson die Bewegungshandlungen des Kindes benennt. So kann das Kind lernen, seine eigenen Handlungen zu benennen.

Selbsteinschätzung der Lernenden

Beim Balancieren sollen die Kinder lernen, sich selber einzuschätzen und Balancieraufgaben zu wählen, die sie alleine lösen können. Ermuntern von Lernenden mit wenig Selbstvertrauen ist dabei einfacher, als Kinder, die sich überschätzen, positiv an einfachere Aufgaben heranzuführen. Das Helfen durch Halten der Kinder wird bei dieser Lernsequenz vermieden. Die Kinder werden ermuntert, die Bewegung der Schwierigkeit und ihrem Balancierniveau anzupassen. Sie können kriechen, seitwärts gehen oder Hilfsmittel einsetzen. Durch aktives Zuschauen und Benennen gibt die Lehrperson unsicheren Kindern Sicherheit. Erfolgreiches Bewältigen der Aufgabe bestätigt die

Lernenden in ihrer Selbstwirksamkeit. Ohne Hilfe eine Balancieraufgabe gelöst zu haben, verhilft zu wesentlich mehr Selbstvertrauen, als wenn dies nur mit Hilfe gelingen würde.

Mit andern zusammenarbeiten können und gemeinsame Lösungen besprechen wird in diesem Unterrichtsvorhaben vor allem beim Spiel und beim Gestalten einer eigenen Gerätestation geübt. Bei der Spielform werden die gute Zusammenarbeit und die konfliktarme Absprache im Team als Zielsetzung formuliert. Die Lernenden sollen beim Alaskaball unterschiedliche Aufträge „verteilen“ und diese ausführen. Bei Wettlaufspielen messen sich die Teams meistens gegen andere. In dieser Lernsequenz wird der Schwerpunkt auf den Lernfortschritt der Gruppe gelegt. Kann sich jedes einzelne Team bei mehrmaliger Durchführung verbessern? Was gelingt gut? Wo sind Schwierigkeiten und wie können diese gelöst werden? Welche Lösungen finden die Lernenden bei Rollenkonflikten? Eine andere Aufgabe ist das „Erfinden“ einer Gerätestation. Die Kinder können sich in der Gruppe spielend (Minigeräte) mit dem Thema auseinandersetzen. Dabei kann die Geräte-Aufstellungssituation mehrmals geübt und besprochen werden.

4. Planung, Organisation, Verlauf

4.1 Überblick

THEMA	SCHWERPUNKT	INHALT	HINWEISE, MATERIAL
Brücken mit dem Körper bauen	Körperwahrnehmung Körper spannen und entspannen	In verschiedenen Stellungen verharren Stabile Tische Sich nicht umkippen lassen Spaghetti roh und gekocht	Gemeinsam Inputs geben, Ideen der Kinder aufnehmen Wo spüren wir unsere Muskeln hart/weich? Die LP „überprüft“
Spielform Alaska Ball	5er Gruppen bilden Reihen zuerst stehend, dann in verschiedenen Brückenstellungen	Aufbau der Spielform in mehreren unterschiedlich zusammengesetzten Gruppen	Zielsetzung: Korrekter Ablauf ohne Streit Verschiedene Varianten
Balancieren	Verschiedene Stationen	Verschiedene Anforderungen	
Brücke mit Geräten bauen	Brücken selber bauen	Gemeinsam Geräte aufstellen Bewegungsmöglichkeiten erproben	4 Gruppen à 4 Kinder machen eine Brücke aus vorgegebenem Material. Video
Balancieren auf Brücken	4 verschiedene Stationen	Selber wählen, wo und wie lange	Selbsteinschätzung
Lernerfolg sichtbar machen	3x in einer Gangart über eine Brücke = Kleber	Neue Stationen selbstgewählt erproben	Zielsetzung formulieren, Lernerfolg festhalten
Eigene Stationen aufbauen	Mit Mini-Geräten Turnstation aufstellen	Sich an eigenem Posten bewegen	Planen, Aufstellen spielerisch üben und in der Halle durchführen

4.2 Aufbau, Organisation

Im Unterricht werden Bilder von Brücken besprochen. Welche Brücken aus ihrer Umgebung kennen die Kinder? Wozu dient eine Brücke? Was ist typisch? etc.

Wie können wir mit unserem Körper eine Brücke bauen? (Einige Kinder kennen die Brücke als Turnelement.) Unterschiede zwischen „Bogenbrücke“ und „Bretterbrücke“ Erste Zielsetzung: viele verschiedene Bretterbrücken mit dem eigenen Körper bauen.

Im Schulzimmer werden Tische und Stühle zum Brückenbauen miteinbezogen. Danach entstehen Brücken mit Partner oder in Kleingruppen.

Im Sportunterricht werden die Brücken mit Turngeräten aufgebaut. Darauf stehen und darüber balancieren soll ressourcenorientiert erfolgen. Die Kinder wählen ihre die Balancieraufgabe und lösen diese möglichst selbständig, allein, mit Partner oder in Gruppen.

Inhalt	Organisation	Input, Material
Brücken mit dem Körper bauen 1	Der Anfang der Lektion findet gemeinsam auf dem Kreis in der Turnhalle statt. Die Lernenden kennen das Signal, um sich auf der Kreislinie zu versammeln.	
Verschiedene Stellungen erproben, erfinden, zeigen und nachmachen	Die Kinder werden geleitet und zum Entdecken eigener Ideen angeregt. Sie beobachten sich gegenseitig und zeigen sich ihre Brücken. Die Lehrperson stellt Bewegungsaufgaben und die Kinder zeigen die unterschiedlichen Lösungen.	Wie lange können wir die Brücke halten? Wie weit zählen, bevor die Brücke wackelt? Baut eine Brücke, bei der nur eine Hand und ein Fuss den Boden berühren. Oder 2 Füsse, 1 Hand etc.
Brücke solange halten, bis ein Kind untendurch gekrochen ist	Eine Gruppe der Kinder nimmt eine Brückenstellung ein, die andern kriechen untendurch	Wie viele Kinder können untendurch kriechen, ohne dass die Brücke einstürzt? Welche Brücke ist am schwierigsten zu halten?
Brückenstellung nach Abbildung: Jedes Kind wählt selber die Brücken aus und versucht sie zu halten		Die Lehrperson geht von Kind zu Kind, drückt oder schiebt etwas an der Brücke, um zu schauen, ob diese stabil ist. Kann ein Ball unter der Brücke durchgerollt werden? Hausaufgabe: Eigene Brücke mit Tisch, Stuhl, Bett, Wand etc. erfinden.
Fangspiel mit Brückenstellung und Erlösen	Mehrere Fänger fangen. Wer berührt wird, muss eine Brückenstellung einnehmen. Wenn ein anderes Kind untendurch kriecht, ist das Brückenkind wieder erlöst. Variante: Die Fänger bestimmen, welche Brücke das gefangene Kind machen muss. (Fänger zeigen das entsprechende Brückenbild)	Lehrperson gibt Hinweise zum Erlösen und erfragt taktische Elemente. (Wer am Erlösen ist, kann nicht gefangen werden)
Stationen mit Brücken-aufgaben <ul style="list-style-type: none"> • Brücke vor Spiegel • Brücke vor Tablet • Brücke mit Langbänken • Partnerbrücke 	Bei jeder Station sind Brückenbilder. Die Lernenden wählen und erproben, sie finden weitere eigene Ideen	Die Lehrperson begleitet die Station „Tablet“. Sie gibt Hinweise zum Beobachten und lässt die Kinder ihre Wahrnehmung oder Erfahrungen beschreiben.
Brücken mit dem Körper bauen 2 Brücken bauen mit Material	Im Schulzimmer erproben die Kinder verschiedene Brücken mit Pult, Stuhl, Schrank.	Drei verschiedene Brücken erproben und eine davon den andern zeigen In Gruppen im IF Zimmer
Einführung Lernblatt	Die Kinder machen einzelne Brücken und notieren unter Anleitung der LP, wie ihnen die Brücke gelingt.	Lernblätter, Ball Farbstifte in rot, blau und grün
Mit dem Körper Tisch/Hocker „bauen“	Einstieg im Kreis in der Turnhalle Stabile Bankstellung erproben. Die Kinder machen mit ihrem Körper einen Tisch, Stuhl. Die LP prüft ob die Tische stabil sind oder wackeln.	Wie könnt ihr einen stabilen Tisch machen? Wie muss der Tisch stehen, damit er nicht wackelt?
Partner sitzt auf Tisch	Eine Gruppe der Kinder macht Tische, die andern setzen sich auf verschiedenen Arten auf die Tische. Danach Wechsel	Probiert die verschiedenen Tische aus. Sind sie stabil? wie kann man darauf sitzen oder liegen?
Fangspiel mit Tisch/Hocker	Mehrere Fänger: Wer gefangen wird macht einen Tisch und ist wieder erlöst, wenn ein anderes Kind darauf sitzt.	
Postenarbeit Brücken und Pyramiden <ul style="list-style-type: none"> • Beste Brücke zeigen und fotografieren • Partner-Brücke erproben • Pyramiden erproben Lernblatt	Die Kinder arbeiten in Gruppen an verschiedenen Stationen. Die LP fotografiert an einem Posten die Brücken und falls gewünscht auch die Pyramiden der Kinder. Pyramidenbilder von Zweier- und Dreierpyramiden sind beim Posten	Lernblätter und Zubehör Pyramidenbilder Langbänke, Kasten(elemente) LP gibt vor dem Postenwechsel jeweils kurze Inputs oder Rückmeldungen

Inhalt	Organisation	Input, Material
Spielform in Gruppen	LP bestimmt vor der Lektion die Gruppen	Gute Zusammenarbeit und Absprache als Zielsetzung
Alaskaball-Aufbau 1	Jede Gruppen stellt sich in einer Brückenstellung so nebeneinander, dass ein Ball untendurch gerollt werden kann. Stellung erproben. Alle rennen frei im Raum. Nach Ertönen eines Signals macht jede Gruppe so schnell als möglich ihren Team-Brücken-Tunnel.	Linie oder Farbteppiche als Hilfe für gerade Reihen Sich den Platz in der Gruppe merken (Taktische Hinweise) LP gibt Signal und rollt einen Ball zur Kontrolle unter jedem Tunnel durch.
Alaska-Ball Aufbau 2 Absprache im Team treffen, gemeinsam die Brücken-Ball-roll-Aufgabe lösen	Kinder in Vierer- oder Fünfergruppen unterschiedlicher Farben Die Lehrperson wirft die Bälle in die Halle, die Kinder holen diese, machen einen Brückentunnel und rollen den Ball unten durch und wieder zurück. „Sieger“ ist ein Team, wenn die Aufgabe ohne Streit oder „Gstürm“ gelöst wird. Die Spielform wird mehrmals wiederholt. Kinder stehen zum Starten an verschiedenen Orten in der Halle.	Jedes Team hat 1-2 Bälle in ihrer Gruppenfarbe Farbreifen als „Ballhalter“ und Orientierungspunkt für die Brücke Hinweis der LP: Sprecht euch im Team ab, wer die Bälle holt, wer rollt und an welcher Stelle ihr in der Brücke steht. Wie war eure Absprache? Was könnt ihr verbessern? Wechselt ihr die Rollen? LP gibt den Teams Rückmeldung
Alaska-Ball Aufbau 3	Die Teams stehen an ihrem Zielort. Die LP wirft die Bälle in die Halle und ruft gleichzeitig ein oder mehrere Geräte/Material, welche von allen Kindern berührt werden müssen, bevor die Brücke gebildet werden kann. Zielsetzung wie bei Aufbau 2	Die Teams treten nicht gegeneinander an, sondern versuchen, bei konfliktfreiem Ablauf ihre eigene Zeit zu verbessern. LP misst evtl. die Zeit und gibt entsprechend Rückmeldung
Variante mit unterschiedlichen Zusatzaufträgen	Bevor die Gruppenbrücke gebildet werden kann muss jemand vom Team: <ul style="list-style-type: none"> • Ball 1 holen • Ball 2 holen • Sprossenwand berühren • Hinter den Kletterstangen durch laufen • Kurz auf eine bestimmte Linie sitzen 	Die Kinder sprechen sich ab, wer welche Aufgabe löst. Mehrere Durchgänge Wie wechselt ihr die Rollen? Wie gelingt es euch am schnellsten? Könnt ihr euch problemlos einigen?
Alaskaball Endform: Werfer laufen, Fänger bilden Tunnel	Es werden 3-4 Gruppen gebildet. Die Kinder des Läuferteams werfen die Bälle der andern Gruppen ins Spielfeld. Alle Kinder aus dem Läuferteam laufen rund um ihre Markierung und sammeln Karten. Die Feldteams holen ihre Bälle, stellen sich mit gegrätschten Beinen als Kolonne auf. Ein Kind rollt nun die Bälle durch den Tunnel bis zum hintersten Kind. Sobald alle Bälle im Reifen beim hintersten Kind liegen ruft die Gruppe «Alaska». Das Läuferteam stoppt, wenn die letzte Feldgruppe Alaska gerufen hat. Wie viele Runden hat das Läuferteam geschafft? Wie viele Punkte konnten die Läufer sammeln? Welches der Feldteams war am schnellsten? Hat die Zusammenarbeit gut geklappt?	Gelingt die Aufgabe auch unter Zeitdruck ohne Probleme? Variante: Mehrere verschieden farbige Reifen liegen in der Halle. Die Lehrperson bestimmt bei welcher Farbe die Gruppen sich als Tunnel aufstellen sollen, indem sie den entsprechenden Farbbündel hochhält. Die Läufe der Laufmannschaft können nach der Anzahl Karten oder nach dem Total der Punkte auf den Karten (Uno oder Ligretto) gezählt werden.

Inhalt	Organisation	Input, Material
Balancieren 1 Verschiedene Gangarten und Gleichgewicht im Stand	In der Turnhalle sind verschiedene Geräte aufgestellt. Zum Aufwärmen bewegen sich die Kinder um die Geräte. ertönt ein hoher Ton, stehen sie auf ein Gerät, ertönt ein tiefer Ton, legen sie sich schnell auf eine Matte.	LP gibt Gangart (vorwärts, rückwärts, Hopser-hüpfen etc.) und die Stellung auf dem Gerät (Zehenstand, Einbeinstand, Waage etc.) vor.
Balancieren 2	Die Kinder bewegen sich um und über die Geräte. Sie wählen eigene Wege und erproben wie sie die verschiedenen Geräte überwinden können. Mit Partnerin oder Partner: Ein Kind läuft voraus, das andere Kind folgt und macht dieselben Bewegungen nach.	LP beobachtet und gibt wenn nötig Hinweise oder Zusatzaufträge.
Brücken mit Turngeräten bauen 	In Gruppen à 3-4 Kinder: Jede Gruppe bekommt ein Auftragsblatt mit Bildern von 3 Geräten. Mit diesen 3 Geräten sollen die Kinder eine Brücke bauen. Der Standort für jede Gruppe ist markiert. Die Kinder besprechen zuerst was sie bauen wollen und anschliessend wie sie die Geräte aufstellen. Die LP hilft wenn nötig. Matten zum Absichern werden vor dem Bewegen an den Posten ausgelegt.	Die LP beobachtet den Prozess und hilft mit Inputs und Muskelkraft, wenn nötig. Die Kinder zeigen die aufgestellte Brücke der LP zur Sicherheitskontrolle, bevor sie daran turnen.
Balancieren an Stationen <ul style="list-style-type: none"> • LB Schmalkante • Langbankwippe • Kastenbrücke hoch • Langbank schräg an Ringen 	Kinder erproben die verschiedenen Stationen und finden verschiedene Möglichkeiten, um darüber zu balancieren. Sie üben an den Stationen eine bestimmte Zeit und wechseln danach zum nächsten Posten. LP gibt Wechsel vor.	Die LP fordert die Kinder auf, immer auf andere Weise zu balancieren und verschiedene Formen zu erproben, welche sie alleine bewältigen können. Material als Hindernis oder zum Transportieren steht zu Verfügung. Bilder mit Ideen sind bei den Posten
Selbständig Stationen auswählen und balancieren <ul style="list-style-type: none"> • Kastenbrücke hoch • Hängebrücke • Schrägbrücke an den Ringen • Spiegel-Brücke 	Die Kinder wählen selber, an welcher Station sie wie lange üben wollen. Zielsetzung: „Lieblingsbrücke“ finden, daran verschiedene Balancierformen erproben und Varianten mit Zusatzmaterial oder Partnerin/Partner erfinden. Gemeinsam über eine Brücke gehen oder sich auf der Brücke kreuzen	Die LP beobachtet, würdigt die Ideen der Kinder und hilft wo nötig mit Inputs zum Vereinfachen oder mit Anregungen. Die Kinder sollen Formen finden, wie sie die Brücke ohne fremde Hilfe bewältigen können. Die LP kann den Kindern durch aktives Zuschauen Sicherheit vermitteln.
Lernkontrolle <ul style="list-style-type: none"> • Spiegelbrücke • Mattenbrücke • Hängebrücke • Kastenbrücke 	Jedes Kind hat ein Lernblatt und wählt selber, über welcher Brücke es in welcher Art balancieren möchte. Wenn die Lernenden 3x nacheinander eine Brücke überquert haben, erhalten sie den entsprechenden Kleber auf ihr Blatt.	Lernblätter und Klebeetiketten
In Gruppen eigene Stationen mit MINI-Material bauen	Auf einem Tisch im Schulzimmer stehen die Geräte in Mini-Format bereit. Die Kinder wählen pro Gruppe 3 Geräte aus und bauen eine Bewegungsstation. LP macht ein Foto des Gerätemodells als Erinnerungshilfe.	Bespricht, wo die Geräte in der Halle aufgestellt werden müssen. (Sprossenwand, Reck, Ringe) Welches Gerät holt ihr zuerst? Was müsst ihr beim Hervorholen und Aufstellen beachten?
Eigene Gerätestation aufstellen und sich daran bewegen	Die Lernenden holen die Geräte und stellen diese auf, wie vorher am Modell geübt und besprochen. Bilder des Modells helfen bei Unsicherheiten.	Die LP hilft wo nötig und kontrolliert die Station, bevor die Kinder daran turnen.

4.3 Verlauf, Anpassungen

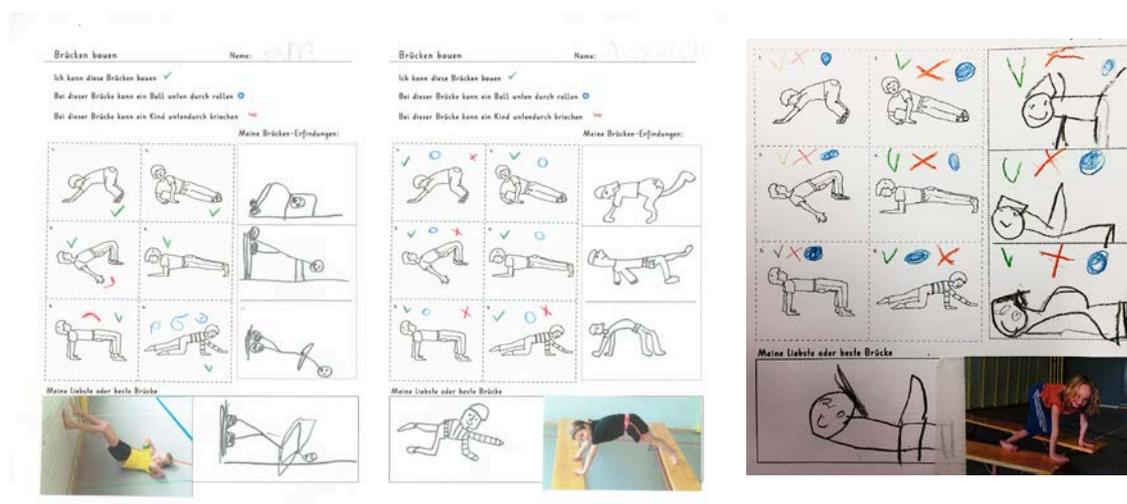
Körperbrücken

Brücken bauen mit dem eigenen Körper war für die Lernenden der ersten Klasse sehr interessant. Sie fanden viele verschiedene Formen und hatten durch das Halten der Spannung auch Zeit, sich auf den Körper zu konzentrieren.

Die Spielformen mit Spaghetti-kochen (Kontrolle ob die Spaghetti ganz und hart und nach dem Kochen weich sind) war für die Kinder spannend. Beim Halten ihrer Brücken lernten sie, sich auf ihren Körper zu konzentrieren



Die Durchführung in Gruppen im Schulzimmer erwies sich als sehr hilfreich zum Einführen des Lernblattes.



Die Kinder konnten notieren, wie ihre Brücke gelingt. Spannend war das „Untendurchkriechen“. Oft wollten sie sogar mehrere Kinder nacheinander unter ihrer Brücke durchkriechen lassen.

Die Hausaufgabe „Brücken bauen zuhause“ wurde sehr gerne erledigt. Die Kinder berichteten von ihren Ideen. Eigene Brücken konnte sie zeichnen und im Sportunterricht ihre beste Brücke vorführen. Ein Foto der Brücke klebten wir dann auf das Lernblatt.

Einen Vergleich von innerer Vorstellung der Körperhaltung und dem äusseren Bild konnten die Lernenden mittels Spiegel machen. Im Rhythmikraum stand eine Spiegelwand zur Verfügung. In der Turnhalle stellten wir einen Spiegel auf. In diesem konnten sich die Kinder beim Balancieren anschauen und erkennen ob das Bild im Spiegel, der vorgesehenen Bewegungsform entspreche.



Der Versuch mit dem Tablett wäre eine weitere Möglichkeit gewesen, die eigene Brücke zu sehen. Das Tablett und die App mit der Verzögerung waren für die Kinder jedoch neu. Unter Anleitung der Lehrperson war das Anschauen der Brücke zwar möglich, aber viel lieber wollten sich die Kinder beim Faxen-Machen und Grimassen-Schneiden anschauen.

Sehr motiviert arbeiteten die Kinder beim Bauen von Partner- oder Gruppenbrücken und erprobten dabei viele verschiedene Ideen.



Auch die abgebildeten Pyramiden-Beispiele wurden gerne erprobt und den Lehrpersonen gezeigt.



Alaskaballspielform

Bei der ersten Aufbauform mussten die Kinder in ihren Gruppen gemeinsam eine der Brückenstellungen auswählen und sich in einer Reihe so aufstellen, dass ein Ball untendurch gerollt werden konnte. Die Absprachen betreffend Form der Brücke bereiteten keine Schwierigkeiten. Das Aufstellen in einer Reihe dauerte trotz der Merkmale Reif und Linie zu Beginn lange.



Bei der zweiten Form, als die Bälle geholt werden mussten, traten je nach Gruppe einige Probleme auf. Die meisten Gruppen fanden jedoch eigene Lösungen. Nur bei einer Gruppe fielen die Rückmeldungen sehr unterschiedlich aus. Während die Knaben den Eindruck hatten, dass sie die Aufgabe gut und konfliktlos gelöst hätten, beklagten sich die Mädchen, dass die Knaben der Gruppe den Ball mehrmals holen durften und sie noch nie. Sie fanden, dass sie in der Gruppe ein „Gstürm“ hatten, und waren nicht zufrieden mit der Gruppenlösung. Aufgrund der Bemerkung der Knaben, dass die Mädchen zu langsam seien, musste nochmals darauf hingewiesen werden, dass nicht das Tempo, sondern eine konfliktlose Gruppenlösung das Ziel sei. Bei einer erneuten Durchführung fand

auch dieses Team eine gemeinsame Lösung. Leider war die Gruppenzusammensetzung nicht ideal, da drei Kinder nicht gefilmt werden durften und aus organisatorischen Gründen dann in die gleiche Gruppe eingeteilt wurden.

Bei der Variante, bei welcher alle Kinder einen Auftrag erfüllen mussten, konnten sich die Kinder besser einigen, denn jedes Kind hatte eine eigene Aufgabe und konnte diese lösen, bevor die gemeinsame Brücke gemacht werden musste.

Gerätebrücken



Das Aufstellen der Gerätestationen wurde auf zwei verschiedene Arten erprobt.

Bei der ersten Aufgabe erhielten die Lernenden-gruppen ein Auftragsblatt mit Bildern von 3 Geräten.



Sie sollten sich absprechen, wie sie mit den drei Geräten eine Brücke bauen. Danach konnten sie die Geräte zu dem in ihrer Gruppenfarbe markierten Ort bringen und die Brücke aufstellen.

Während zwei Gruppen ohne grosse Probleme ihre Brücke aufstellten, konnten sich die Kinder einer Gruppe nicht einigen und brauchten Inputs zu „Brückenideen“. Eine andere Gruppe

konnte das Aufstellen der Geräte schlecht koordinieren und brauchte dabei Hilfe.

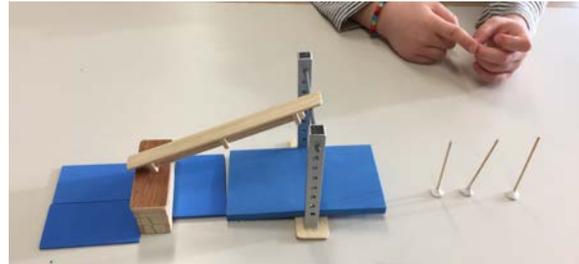
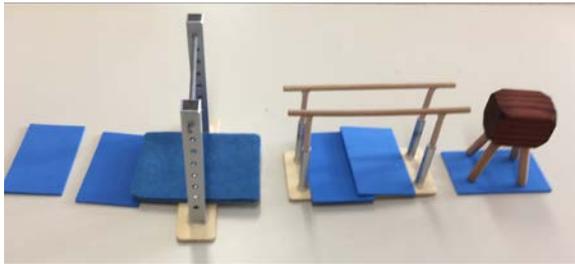


Für die Kinder war die zweite Form wesentlich einfacher. Mit den Miniturngeräten konnten sie sich im Gruppenraum an einem Tisch spielend auseinandersetzen. Sie besprachen und planten dabei nicht nur den Aufbau der Geräte, sondern auch, was sie an den Geräten turnen würden.

Durch gezieltes Fragen konnte bei jeder Gruppe erfasst werden, wie das Team die Umsetzung mit den Grossgeräten geplant hatte. Die Miniturnanlagen wurden als Merkhilfe fotografiert. Beim Aufstellen erwies sich dies als sehr hilfreich. Zwei der Gruppen mussten sich die Bilder nochmals anschauen, um sich zu vergewissern, dass sie die Geräte wie besprochen aufstellen würden. Die Kinder arbeiteten sehr selbstständig. Nur eine Gruppe brauchte Hilfe, weil sie die Reckstange zu wenig hoch einhängen konnte.



Die handelnde Auseinandersetzung mit dem Material war sichtbar eine wichtige und wirkungsvolle Vorbereitung.

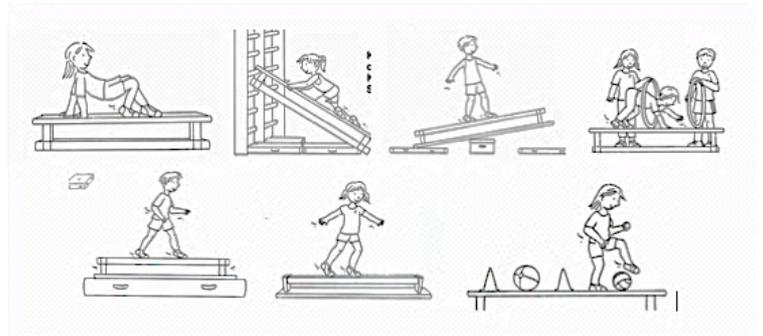


Balancieren

Die Balancierstationen waren für die Kinder sehr attraktiv.

Da es viele Differenzierungsmöglichkeiten gab, konnten alle Kinder auf ihrem Niveau üben. Als Anregung standen Karten mit Abbildungen zur Verfügung.

Einige der Kinder fühlten sich auf den wackligen Geräten unsicher.



Ein Mädchen balancierte über die Schmalseite der Langbank, welche auf einer Weichmatte lag. Danach setzte sie sich daneben und sagte, diese Übung finde sie langweilig. Beim Darüber-Balancieren wirkte das Mädchen jedoch sehr unsicher. Ich sagte ihr, dass sie doch noch auf andere Weise (z.B. auf der Breitseite gehen, mit oder ohne Halten an der Schmalkante) darüber gehen könne. Darauf überquerte sie die Wackelbrücke auf allen Vieren; sie fühlte sich wahrscheinlich weniger unsicher, denn sie ging mehrmals so darüber.

Ein Knabe fühlte sich bei der Kastenbrücke sehr unsicher, konnte dies jedoch sagen. Ich fragte ihn, was er denn brauche damit er über die Brücke gehen könne. Seine Antwort war: „eine Balancierstange“. Ich gab ihm eine Übungshürdenstange, die er beim ersten Durchgang waagrecht wie eine Balancierstange hielt. So konnte er die Brücke erfolgreich überqueren. Beim nächsten Durchgang verwendete er die Stange wie einen Spazierstock. Seine Mimik und Körperhaltung liessen erkennen, dass ihm diese Lösung besser behagte.

Ein anderes Mädchen ging mit Nachstellschritten langsam über die Bank. Manch eine Lehrperson hätte dem Kind ihre Hand als Hilfe angeboten. Damit das Mädchen jedoch die Erfahrung, es aus eigener Kraft geschafft zu haben, machen konnte, begleitete ich sie durch Beschreiben ihrer Bewegungshandlungen: „Du schiebst einen Fuss nach vorne, dann den anderen Fuss dahinter. Du machst das ganz vorsichtig... jetzt bist du in der Mitte der Brücke...“ Das strahlende Gesicht nach dem Überqueren der Brücke liess erkennen, wie stolz die Lernende über ihren Balanciererfolg war.

Dies sind einige Beispiele, welche aufzeigen, wie wichtig genaues Beobachten und Begleiten der Lernenden ist, damit sie positive Lernerfahrungen machen und ihre Balancierkompetenzen erweitern können.



Viele der Kinder nutzten das Zusatzmaterial zum Erschweren und Variieren. Gegenstände tragen oder auf dem Kopf balancieren, durch Reifen oder über Markierhüte steigen war für einige Kinder eine passende Herausforderung auf der Kastenbrücke. Die Hängebrücke an den Ringen erwies sich als überaus wackelig. Doch auch dort gelang es einzelnen Lernenden, aufrecht darüber zu balancieren.



Auch beim Auftrag, sich auf einer Brücke zu kreuzen haben die Kinder viele verschiedene Ideen erprobt.



Auf dieser Bildreihe ist zu erkennen, dass sich das eine Mädchen sicherer auf der Langbank bewegt als das andere. Sich an der Partnerin halten gibt Sicherheit. Gemeinsam lösen sie die Aufgabe, indem sie unterschiedlich schwierige Bewegungen ausführen.



Das andere Team löst die Aufgabe so, dass beide sich beim Kreuzen in eine unsichere Situation begeben.



Eine weitere Möglichkeit zu kreuzen finden zwei Knaben auf der schrägen Wackelbrücke.

Grosse Unterschiede konnten nicht nur beim Balancieren, sondern auch bei der Selbstorganisation beobachtet werden. Während einige Kinder sehr zielbewusst die Brücken wählten und verschiedene Varianten erprobten, fiel es andern Kindern schwer, sich zu entscheiden.

4.4 Lernprozess Rückmeldungen

Eine Möglichkeit die Ausführung der Brücke oder das Balancieren zu kontrollieren, war der Spiegel. Im Spiegel konnten sich die Lernenden betrachten und unmittelbar vergleichen, ob ihre Brücke der Abbildung entspreche und wie ihr Balancierkunststück wirke.

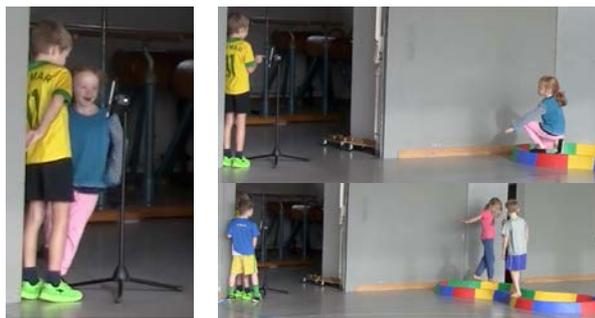


Für diesen Vergleich setzte ich auch das Tablet ein. Mit der App VideoDelay stellte ich eine Verzögerung ein und die Kinder konnten ihre Brücke, nachdem sie auf 5 gezählt hatten, anschauen.

Auch beim Balancieren setzte ich das Tablet ein. Dieses Medium faszinierte die Kinder und sie drängten sich vor den Bildschirm. Die Verzögerung war für die Lernenden jedoch schwierig zu verstehen. Unter Anleitung konnten die Kinder ihre Bewegung ausführen und unmittelbar danach anschauen, beschreiben und mit der Wahrnehmung vergleichen

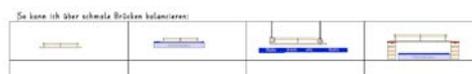
Am Tablet-Posten war vorgesehen, dass die Lernenden selbständig arbeiten sollten. Dies taten sie dann auch mit Freude, wobei Ihre Zielsetzung wohl eine andere als die von mir vorgesehene war. Erfahren und entdecken, sich vor der Kamera „produzieren“ und schauen, wie Grimassen und Faxen wirken, war wesentlich spannender, als „eine Brücke halten“.

Beim Balancieren konnten sie die Tablet-
Aufgabe bereits und erprobten viele
verschiedene Kunststücke auf dem
Bogenbalken, um sie dann anzuschauen.



Die Lernerfahrungen bei den Körperbrücken wurden auf dem Lernblatt festgehalten.

Zum Sichtbar-Machen und Festhalten der
Lernfortschritte beim Balancieren setzte ich ein
„Lernblatt Balancieren“ ein.



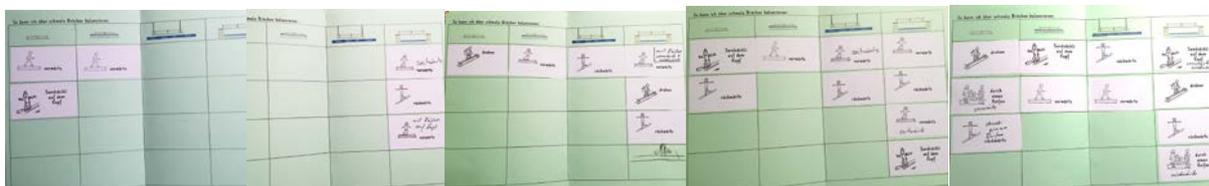
Die Kinder konnten selber entscheiden, über welche der vier Brücken sie in welcher Weise gehen
würden. Für viele Kinder war „sich ein Ziel setzen“, „sich etwas vornehmen und danach auch
mehrmals ausführen“ einfacher, wenn sie dies vorher der Lehrperson mitteilen mussten.



Wenn ein Kind eine Brücke dreimal auf die gleiche Art überquert
hatte, konnte es sich einen entsprechenden Kleber auf sein Blatt
kleben und das nächste Ziel bestimmen.

Die Unterschiede beim Arbeitsverhalten waren ebenso gross wie
bei den Balancierkompetenzen.

Einige Beispiele der unterschiedlich ausgefüllten Lernblätter nach einer Lernkontrolle-Lektion:



Bei dieser Form war wichtig, dass sich die Kinder ihre Ziele selber setzen konnten. Einige der Kinder
zeigten sehr viele Varianten auf unterschiedlichen Brücken, während andere sich auf eine oder zwei
Brücken konzentrierten.

Bei der Durchführung stellte ich fest, dass einige Balancierarten fehlten. Diese ergänzten wir dann auf
leeren Etiketten.

Denkbar wäre auch, dass sich die Kinder als Hausaufgabe oder vor der Sportlektion selber Etiketten
auswählen oder zeichnen. So könnten sich die Lernenden länger und konkreter mit ihren
selbstgesteckten Zielen auseinandersetzen.

Für das Lernportfolio konnten die Kinder auch ihren Lieblingsposten zeichnen.



5. Reflexion

Nach LP 21 wird auch der Bewegungs- und Sportunterricht kompetenzorientiert durchgeführt. Eine mögliche Umsetzung zum Thema Balancieren habe ich mit Lernenden im Zyklus 1 erproben können. Dabei war mir wichtig, dass am Thema nicht nur im Sportunterricht, sondern auch im Schulzimmer, Korridor und in Form von Hausaufgaben gearbeitet wird. Die Lernenden waren sehr motiviert und nutzten die Balanciergelegenheiten im Schulhaus. Damit alle Lernenden in der Turnhalle möglichst viel Bewegungszeit nutzen konnten, haben wir Vorbereitungs- und Reflexionsaufträge in den Unterricht oder in die Hausaufgaben integriert. Vor allem das Spielen mit den kleinen Geräten hat sich als sehr hilfreich erwiesen. Obwohl die Kinder sich nur kurz mit den kleinen Geräten auseinandersetzen konnten, gelang die Umsetzung in der Turnhalle sehr gut. Da wir dies in Werkstatt-Arbeit als Posten angeboten haben, konnten die Gruppen beim Spielen und Planen auch begleitet werden. Als Weiterführung wäre denkbar, dass Kinder im Freispiel Gerätestationen erfinden und diese später im Sportunterricht aufbauen.

Eine Einführung des Tablet im Gruppenunterricht wäre sinnvoll gewesen. Beispielsweise hätte ich dies während dem Erproben der Körperbrücken im Schulzimmer einsetzen können. Über ihre Lernerfahrungen sprechen oder sich selber einschätzen war für einige Kinder noch schwierig. Durch das Beschreiben von Bewegungserfahrungen und das Besprechen von Bewegungszielen lernten die Kinder, sich auf bestimmte Bereiche zu konzentrieren. Individuelle Lernbegleitung war bei der Organisationsform, bei der die Lernenden die Balancierposten frei wählen konnten, sehr gut möglich. Die Lernkontrolle mit Klebeetikettenvergabe war eine Möglichkeit die Balancierkunststücke der Kinder festzuhalten. Da die Kinder an verschiedenen Stationen vorzeigten, waren wir froh dass wir zu zweit Kleber abgeben konnten. Falls eine Lehrperson allein diese Art von Lernkontrolle durchführen würde, müssten mehrere Lektionen dafür eingesetzt werden.

Die Zusammenarbeit in den Gruppen bei der Alaskaball-Spielform war für die Lernenden sehr anstrengend. Das Finden von Lösungen bei anspruchsvollen Aufträgen brauchte bei einzelnen Gruppen viel Zeit. Wettkampfgewohnt, war es für die Kinder neu, dass die Zusammenarbeit im Zentrum stand. Umso erfreulicher war für uns, dass ein Lernerfolg sichtbar wurde und die meisten Gruppen mit ihrer Zusammenarbeit zufrieden waren. Sogar die beiden Knaben mit sehr tiefer Frustrationstoleranz zeigten zunehmend weniger unangebrachte Reaktionen.

Herzlichen Dank der Klassenlehrerin und allen Schülerinnen und Schülern für die konstruktive Zusammenarbeit und das aktive Mitmachen!

6. Literatur

Bucher, W. (2005): Lehrmittel Sporterziehung Bände 1-3, Eidgenössische Sportkommission ESK
Lange, H. (2007): Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 1, Münster: Philippka-Sportverlag
Niermeyer, M., Totaro, D (2012): Sport an Stationen, Klassen 1+2, Donauwörth: Auer
Bracke, J. (2014): Lernzirkel Sport, IV Turnen lernen an Stationen, Kempen: BVK Buch
Zimmer, R. (2011): Vom Greifen zum Begreifen, Freiburg: Herder
Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G. (2000): Bewegungskompetenzen, Gleichgewicht, Schorndorf: Hofmann

Bilderbücher zum Thema:

Janisch, H., Bansch, H. (2010): Die Brücke, Jungbrunnen, Wien

Pauli, L. (2012): Nur wir alle, Atlantis, Zürich

Schütze, A., Oertel, K. (2014): Ganz schön wackelig, Christophorus, Freiburg i.Br.

Bewegungsprogramm:

Beigel, D., Grönemeyer, D. (2011): Von Anfang an im Gleichgewicht, Dortmund: Borgmann Media

Beigel, D. (2009): Bildung kommt ins Gleichgewicht, Dortmund: Borgmann Media