REAKTIONSSPIELE

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Röckendorf, Sarah

Übersicht

- **Einleitung**
- **Unterrichtsidee und Lernziele**
- **Kompetenzprofil**
- **Sachanalyse**
- **Didaktische Bedeutung**
- **Methodische Strukturierung**
- **Stundenaufbau**
  - Einführungsphase
  - Aufwärmphase
  - Spielphase
  - Endphase
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Buchstabenlegen (1)
  - Rot und Grün - Bewegungsgeschichte (2)
  - Rot und Grün - Spiel (3)
- **Videos**
  - Auto, Ampel, Fahrrad (1-3)
  - Rote und grüne Karte (4)
  - Schere, Stein, Papier - sitzend (5)
  - Schere, Stein, Papier - Bauchlage (6)
  - Rot und Grün - Spiel (7)
  - Buchstabenlegen (8)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Einige Schülerinnen und Schüler (SuS) weisen heutzutage schlechte koordinative Fähigkeiten auf. Dies kann u.a. an einer erhöhten Bewegungsarmut im Alltag liegen. Oft sind die SuS bis nachmittags in der Schule, sitzen häufig am Computer, dem Handy oder vor dem Fernseher. Ebenfalls gibt es immer weniger Kinder, die in ihrer Freizeit Sport treiben.
Um dieser Problematik entgegenzuwirken, ist es u.a. Ziel des Sportunterrichts, SuS zum Sporttreiben zu motivieren und sie auf den Alltag körperlich besser vorzubereiten.

Die **Reaktionsfähigkeit** nimmt beispielsweise alltäglich einen hohen Stellenwert ein. Gerade im Straßenverkehr ist ein schnelles Reagieren auf nicht vorhersehbare Situationen notwendig.
Der Sportunterricht kann dazu beitragen, den SuS die Bedeutung der Reaktionsfähigkeit für den Alltag bewusst zu machen und die Fähigkeit mit einem interessanten Übungsangebot zu entwickeln. Kleine Spiele können die Basis schaffen, die Reaktionsfähigkeit sinnstiftend zu entwickeln.

Unterrichtsidee und Lernziele

In dieser Unterrichtsstunde wird die Reaktionsfähigkeit durch verschiedene "Kleine Spiele" verbessert. Ziel soll es sein, auf visuelle und akustische Signale reagieren zu können und somit die Handlungsschnelligkeit zu verbessern.

- **Motorische Lernziele**
  Die SuS
  - verbessern ihre Reaktionsfähigkeit durch verschiedene Kleine Spiele.
  - erweitern ihre Bewegungsvielfalt durch mehrere Fortbewegungsarten.

- **Kognitive Lernziele**
  Die SuS
  - verbessern ihre Konzentrationsfähigkeit.
  - haben Wissen über Regeln im Sport.

- **Sozial affektive Lernziele**
  Die SuS
  - können kooperativ in der Gruppe handeln, indem sie mit ihren Mitschülern kommunizieren.
  - halten sich an vereinbarte Regeln und Absprachen.

Kompetenzprofil

- **Methodenkompetenz**
  Die SuS
  - kennen die Aufstellungsform der Gasse und können diese entsprechend umsetzen.
  - sind mit dem Medium Musik im Sportunterricht vertraut.

- **Selbstkompetenz**
  Die SuS
  - verbessern ihre Leistungsbereitschaft und Kooperationsfähigkeit.
  - lernen auf verschiedene Signale zu reagieren und können aus mehreren Ausgangslagen starten.

Sachanalyse

Die Reaktionsfähigkeit, stellt eine der sieben koordinativen Fähigkeiten dar. Ziel der koordinativen Fähigkeiten ist es, dass die Bewegungen fließend ablaufen.
Die Reaktionsfähigkeit, meint die Fähigkeit auf einen Reiz oder mehrere Reize möglichst schnell zu reagieren und ist in den meisten Sportarten vertreten. Dabei unterscheidet man drei verschiedene Reaktionsarten.
Bei der **einfachen Reaktion** handelt der Sportler auf ein Signal, worauf ein Bewegungsablauf folgt. Dies meint bzw. einen Startschuss beim Sprinten. Durch ein akustisches, optisches, taktiles oder kinästhetisches Signal wird ein Reiz ausgelöst.
Die zweite Reaktionsart stellt die **Wahlreaktion** dar. Dabei muss sich der Akteur beim Auftreten eines Signals für eine Aktion aus mehreren Handlungsalternativen entscheiden.
Kommt es zu mehreren Signalen wie bspw. innerhalb der Sportspiele, spricht man von der **komplexen motorischen Reaktion**. Dabei kann man z.B. auf ein Tor, den Gegner oder die Mitspieler reagieren und somit einen kognitiven Prozess anregen. Die Reaktionsfähigkeit ist somit in fast allen Sportarten vertreten. [1]

Kleine Spiele verfolgen einen bestimmten Spielgedanken und sind durch freudvolle Handlungen bestimmt. Durch sie werden die sozialen Kompetenzen sowie die motorischen Leistungen erhöht. Des Weiteren können sie an die Heranführung an die großen Sportspiele dienen. Auf der einen Seite sind sie vom System "Freude am Miteinander" geprägt, auf der anderen Seite besitzen sie einen Wettkampfcharakter. Innerhalb der Kleinen Spiele können sowohl der Spielverlauf als auch die Regeln leicht verändert werden und es bedarf nur wenige Erklärungen bis ein Spiel stattfinden kann. Solche Spiele beanspruchen den ganzen Körper und schulen somit verschiedene konditionelle und koordinative Fähigkeiten. [2]

1 https://www.dr-gumpert.de/html/koordinative_faehigkeiten.html

2 http://schulen.eduhi.at/hs1.mondsee/pdf-Dateien/Sport/Kleine%20Spiele/Kleine%20Spiele.pdf

Didaktische Bedeutung

Verschiedene Reaktionsspiele gehören im Sportunterricht in die Übergangsphase von der Grundschule zu den weiterführenden Schulen. Der Sportunterricht bietet dabei die Möglichkeit, die Entwicklung prosozialer Verhaltensweisen zu unterstützen. Die SuS bringen sehr unterschiedliche konditionelle Voraussetzungen und motorische Defizite mit. Jene implizieren vor allem den Bereich der Kondition (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit), der Koordination als auch der Spielfähigkeit.
Die Lehrperson sollte versuchen in jeder Unterrichtsstunde zwei Fähigkeitsbereiche (z.B. Spielfähigkeit und Koordination) zu verknüpfen und den Unterrichtsinhalt in einen geeigneten sozialen Kontext einzubinden. Aus dem Grund soll am Anfang der Klassenstufe 5 eine Unterrichtseinheit von ca. 20 Unterrichtsstunden zu solch einem Themenkomplex konzipiert werden. Dies hat zum Ziel, die allgemeinen motorischen Fähigkeiten mit den sozialen Kompetenzen zu verknüpfen. Dazu gehören die Hilfsbereitschaft, das Einhalten von Regeln, aber auch die Akzeptanz unterschiedlicher Leistungsniveaus.[3]
Das gestellte Anforderungspotential wurde so gewählt, dass es für alle SuS realisierbar ist. So gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade, in denen bspw. verschiedene Startvarianten differenziert werden kann.
Um die Reaktionsfähigkeit zu schulen, benötigen die SuS ein hohes Maß an Konzentration. Aus diesem Grund haben ebenfalls Leistungsschwächere die Möglichkeit auf Erfolgserlebnisse. Die Spiele wurden so zusammengestellt, dass die SuS auf visuelle und akustische Reize reagieren müssen, wodurch eine vielseitige Schulung der SuS erfolgen soll.
Ein wichtiger Bestandteil einer jeden Sportstunde ist, dass die SuS Spaß an der Thematik haben. Die Motivation soll durch die Vielfalt der verschiedenen Spiele erhöht und durch Musik verbessert werden. Zudem scheidet bei den Spielen kein Teilnehmer aus, wodurch keine Frustration entsteht.

Methodische Strukturierung

Schwerpunkt sind verschiedene Kleine Spiele zur Schulung der Reaktionsfähigkeit. Es wird versucht, sowohl die Konzentration als auch die Reaktion auf einen Reiz zu verbessern.

Stundenaufbau

Einführungsphase

Diese Phase wird durch eine kurze Begrüßung eingeleitet und die Lehrperson gibt einen Überblick über den Stundeninhalt. Damit zu Beginn keine Unruhe entsteht, versammeln sich alle in einem Sitzkreis. Es werden zwei Fragen an die SuS formuliert: „Was ist Reaktionsfähigkeit? Auf welche verschiedenen Signale kann man reagieren?“

3 http://schulen.eduhi.at/hs1.mondsee/pdf-Dateien/Sport/Kleine%20Spiele/Kleine%20Spiele.pdf

Aufwärmphase

Auto, Ampel, Fahrrad

Dieses Spiel regt das Herz-Kreislaufsystem an und erwärmt die Muskulatur, um Verletzungen vorzubeugen. Es wurde ausgewählt, da es körperlich noch nicht so anspruchsvoll ist und auf die nachfolgende Belastung vorbereitet. Des Weiteren stellt das Spiel eine direkte Verknüpfung zum Alltag dar.
Durch die laufende Musik im Hintergrund soll die Motivation gesteigert und die Neugierde auf die Thematik geweckt werden.
Dieses Spiel besitzt kleinere Sprintaktionen und soll besonders die Beinmuskulatur erwärmen. Die Beinmuskulatur ist maßgeblich für die anschließenden Übungen, da Reaktionsspiele einen hohen Sprintcharakter aufweisen. ▶ 1-3

Übungsphase

Diese Phase setzt sich aus drei verschiedenen Spielen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit zusammen.

1. Rote und grüne Karte

Rotes und grünes Tuch wurde gewählt um auf die verschiedenen Fortbewegungsarten vorzubereiten. Dabei können die SuS eigenständig aus 3 Fortbewegungsarten wählen, sodass Abwechslung geboten wird. Beispiele hierfür sind Froschsprünge, Sidesteps, Hopserlauf rückwärts oder auf allen Vieren laufen. Jedoch muss jeder von Runde zu Runde die Fortbewegungsart wechseln. So haben auch leistungsschwächere Schüler Chancen auf den Sieg. Dieses Spiel weist einen erhöhten Wettkampfcharakter auf und soll die Vorfreude auf weitere Spiele steigern.
▶ 4

2. Schere, Stein, Papier

Dieses Spiel regt das schnelle Denken an und zielt somit auf die einfache Reaktionsfähigkeit ab. Damit es zu gleichstarken Begegnungen kommen kann, wird das Kaisersystem angewendet. Das bedeutet, dass der Gewinner aus dem Duell eine Station aufsteigen darf und der Verlierer eine Station absteigen muss.
Ziel ist es, dass es zu leistungshomogenen Begegnungen kommt und auch leistungsschwächere Schüler die Chance auf Erfolgserlebnisse haben. Hierbei kann wie im vorherigen Spiel auf verschiedene Bewegungsvarianten zurückgegriffen werden. Ebenso kann die Lehrperson verschiedene Startvarianten vorgeben, damit die Motivation erhalten bleibt (Rücken an Rücken, Bauchlage, Schneidersitz etc.).
▶ 5-6

3. Rot und Grün - Spiel

Bei diesem Spiel befindet sich der Spielleiter auf einem Kasten, sodass er von allen gut gesehen werden kann. Er hält eine Scheibe mit dem roten oder grünen Symbol in die Höhe. Dabei haben die SuS die Aufgabe auf einen visuellen Reiz zu reagieren.

Damit die Motivation erhalten bleibt und nicht nur die visuelle Reaktionsfähigkeit verbessert wird, kann ein Geschichte vorgelesen werden. Dadurch wird auch die akustische Reaktionsfähigkeit verbessert. Wer gefangen wurde, wechselt das Team. Der Vorteil beider Variationen dieses Spiels liegt darin, dass keiner ausscheidet. Die Verlierer wechseln lediglich in das gegnerische Team, wodurch alle bis zum Spielende ins Geschehen involviert sind.

Die Spiele aus den Übungsphasen 2 und 3 eignen sich ideal zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit. Bei beiden Spielvariationen sollte die Sprintstrecke nicht zu groß gewählt werden, da sonst leistungsschwächere Schüler schnell die Motivation verlieren könnten. ▶ 7

Endphase

Buchstabenlegen

Zum Abschluss wird ein Kooperations- und Reaktionsspiel gespielt, da die Spiele aus den vorherigen Phasen sehr kräftezehrend waren.

Hierzu gibt es zwei Spielvarianten.
Variante 1: Alle SuS laufen umher. Bei Musikstopp, ruft die Lehrperson einen Buchstaben und die Anzahl der SuS herein.
Variante 2: Zur Einteilung der Gruppe, dient ein Kartenset. Durch die Darstellung Herz, Karo, und Kreuz werden die Teams zusammengestellt. Dies kann die soziale Kompetenz fördern, indem die SuS lernen mit allen zu kommunizieren.

Während der Musik laufen alle kreuz und quer durch die Halle. Bei Musikstopp wird eine Zahl hereingerufen. Die Gruppenmitglieder einer Leibchenfarbe müssen sich zusammenfinden und den gerufenen Buchstaben schnell mit dem Körper auf dem Boden legen.
Das Team, welches die Aufgabe am schnellsten ausführt, erhält einen Punkt. Es können auch Sonderpunkte vom Spielleiter vergeben werden. Eine Möglichkeit wäre es, für die Legung des akkuratesten Buchstabens Punkte zu verteilen oder die Gruppe zu prämieren, die nach der Darstellung am ruhigsten ist. Dadurch erhalten nicht nur die sportlichsten SuS Punkte, sondern auch Schwächere haben die Chance auf Erfolgserlebnisse. Im Fokus steht die Kooperationsfähigkeit. ▶ 8

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Motorik im Unterricht	Feinziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material/ Organisation
Begrüßung/ Organisation		Die SuS können Reaktionsfähigkeit definieren und benennen auf welche Signale man reagieren kann.	**Zum Stundenthema** *"Wir wollen heute unsere Reaktionsfähigkeit schulen. Warum ist das für uns wichtig?"* Auf welche verschiedenen Reaktionstypen kann man reagieren? **Erwartende Antworten** akustisch, visuell, kinästhetisch	• Sitzkreis
Aufwärmen	**Auto, Ampel, Fahrrad**	Die SuS können auf drei Begriffe (oder verbale Anweisungen) schnell reagieren.	**Lehreranweisung** *"Ihr bewegt euch durch die Halle. Wenn die Musik ausgeht, wird eins der drei Schlagwörter genannt."* Auto: *In eine der vier Ecken laufen* *Ampel:* hoch klettern *Fahrrad*: auf den Boden legen	• ganze Halle • Bänke • Kästen • Musikanlage
Übungsphase 1	**Rotes und grünes Tuch** Ziel ist es, möglichst schnell auf die andere Hallenseite zu gelangen.	Die SuS verbessern ihre Fähigkeit auf ein visuelles Zeichen zu reagieren.	**Bewegungsaufgabe** *"Ich halte entweder ein rotes oder grünes Tuch in die Höhe. Bei Grün muss man so schnell wie möglich in Richtung Ziellinie laufen. Bei Rot muss man still stehen."* *Variation:* verschiedene Fortbewegungsarten (z.B. kriechen, auf allen Vieren, einbeinig, Sidesteps)	• rotes und grünes Tuch • 2 Hütchen als • Startzone • 2 Hütchen als • Auslaufzone

Phase/ Zeit	Motorik im Unterricht	Feinziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material/ Organisation
Übungsphase 2	**Schere, Stein, Papier**	Die SuS erlernen auf ein visuelles Zeichen zu reagieren.	**Bewegungsaufgabe** *"Die beiden Gegner spielen Schere, Stein, Papier. Der Verlierer aus dem Duell muss seinen Partner bis zur Auslaufzone jagen und versuchen ihn zu fangen. Der Gewinner steigt ein Feld auf, der Verlierer eins ab."*	• 4 Hütchen als Auslaufzone • 4 Hütchen als Startzone • jeder sucht sich einen Partner
Übungsphase 3	**Rot und Grün - Spiel**	Die SuS reagieren auf ein optisches Signal. Die SuS reagieren auf ein akustisches Signal.	**Bewegungsaufgabe** *"Wessen Farbe genannt wird, muss vor dem anderen Team weglaufen, um vor ihnen in der Auslaufzone zu sein und nicht gefangen zu werden."* Variation: Es wird eine Geschichte vorgelesen, in der die Begriffe rot und grün vorkommen. Die Regeln bleiben gleich.	• Paarungen bleiben bestehen • Abstand der Paarungen ca. 3 m • 4 Hütchen als Auslaufzone • 4 Hütchen als Startmarkierung • Geschichte
Endphase	**Buchstabenlegen**	*Die SuS reagieren auf ein akustisches Signal und agieren in der Gruppe.*	*Bewegungsaufgabe* *"Lauft frei zur Musik umher. Wenn die Musik ausgeht, wird ein Buchstabe hereingerufen. Ihr müsst euch in kleinen Gruppen zusammenfinden und mit eurem Körper den passenden Buchstabe auf dem Boden darstellen."*	• Musikanlage • 3 verschiedene Leibchenfarben • Kartenset

Buchstabenlegen

1

Bewegt euch zur Musik durch die Halle!

Beim Musikstopp: Findet euch in eurem Team zusammen und legt den genannten Buchstaben mit eurem Körper!

BY-SA

Rot und grün - Bewegungsgeschichte

2

Frau Werner fährt mit ihrem schnellen, **grünen** Auto zum Einkaufen.

Für den Nachmittag möchte sie einen leckeren, saftigen Apfelkuchen mit **roten** und **grünen** Äpfeln backen, da ihre Enkelkinder zu Besuch kommen.

Um zum Supermarkt zu gelangen muss sie die Stadt mit den vielen Ampeln durchqueren. An diesem Nachmittag hat sie leider kein Glück. Der Verkehr stockt und sie kommt nur mühsam voran. Als Frau Werner an einer **roten** Ampel warten muss, fährt auf der rechten Seite eine **grüne** S-Bahn an ihr vorbei. Sie winkt einem Mädchen mit **grünem** Pullover zu, die den Gruß erwidert.

Im Supermarkt angekommen geht Frau Werner zu den Einkaufwagen und nimmt ihren **grünen** Einkaufschip aus der Tasche und steckt ihn den Schlitz des **roten** Einkaufswagens. Sie läuft durch den Laden und holt alle Zutaten für den Apfelkuchen. An der Kasse überprüft sie nochmals ihre Einkaufsliste. Ich habe Eier, Mehl, Zucker, Milch…Oh da hätte ich ja fast die wichtigste Zutat vergessen. Die Äpfel!
So eilt Frau Werner schnell zum Obststand und legt **rote** aber auch **grüne** Äpfel in ihren **roten** Einkaufswagen.

Auf dem Rückweg hat Frau Werner nur **grüne** Ampeln vor sich und ist schnell zuhause. Sie backt den Apfelkuchen in einer **roten** Backform.

Als es 17 Uhr schlägt, klingelt es an der Tür und ihre Enkelkinder stehen vor dem **roten** Backsteinhaus. Sie lässt sie Herein, nimmt ihre **roten** Regelmäntel entgegen und hängt sie an die Garderobe. Sie finden sich am **grün** gedeckten Tisch ein und essen den leckeren
Apfelkuchen.

BY-SA

Rot und Grün - Spiel

3

Die Farbe, die genannt wird, muss vor dem anderen Team weglaufen und so schnell wie möglich in die Auslaufzone laufen

Variationen: Unterschiedliche Start-, Fortbewegungsarten

CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Internetquellen

https://www.dr-gumpert.de/html/koordinative_faehigkeiten.html
http://schulen.eduhi.at/hs1.mondsee/pdf-Dateien/Sport/Kleine%20Spiele/Kleine%20Spiele.pdf
Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur (MBWWK) (1998) Lehrplan Sport Sekundarstufe I.

Bewegungsgeschichte

Urheber
Sarah Röckendorf

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Studierende der Universität Koblenz Landau

Video

Nummer	Urheber
1 - 6	Studierende der Universität Koblenz Landau

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Sarah Röckendorf/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz