



KÖRPERKONTAKT MIT KOOPERATIONSÜBUNGEN



Übersicht

- **Einleitung**
- **Lernziel**
 - Feinlernziel
- **Sachanalyse**
 - Körperkontakt im Sportunterricht
 - Kooperationsübungen
- **Methodisch-didaktische Überlegungen**
 - Aufwärmphase/Sanitärerball
 - Hinführungsphase
 - Hauptphase
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Aufbauplan (1)
 - Drunter und Drüber (2)
 - Mattenberg (3)
 - Bananenkisten abwerfen (4)
 - Slalom dribbeln (5)
 - Merkmale der Kooperation (6)
- **Videos**
 - Sanitärerball (1)
 - Seitwärts kippen (2)
 - Partnerhocke (3)
 - Grätschsitz (4)
 - Radfahren (5)
 - Drunter und Drüber (6)
 - Mattenberg (7)
 - Bananenkisten abwerfen (8)
 - Slalom dribbeln (9)
 - Parcoursdurchlauf mit Seil und Kommunikation (10)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Mit Hilfe von kleinen Spielformen und Partnerübungen lernen sich die Schülerinnen und Schüler (SuS) einer Klasse besser kennen. Durch neue Körperkontakte kommen sich die SuS näher. Diese Erfahrungen werden sowohl spielerisch als auch in Übungen mit Partnern gesammelt. Den Abschluss stellt ein Hindernisparcours dar, welcher nur durch gemeinsames Kooperieren der SuS gut und schnell bewältigt werden kann.

Lernziel

Feinlernziel

Die SuS verbessern ihre Kooperationsfähigkeiten im Team durch Körperkontakt.

Sachanalyse

Körperkontakt

Der Begriff Körperkontakt wird verwendet, um eine aktive oder passive Berührung des eigenen oder fremden Körpers zu beschreiben. Es wurde herausgefunden, dass Kinder, die wenig Körperkontakt erfahren, gleichzeitig „weniger intellektuelle, emotionale und soziale Stimulation sowie weniger Ermutigung und Unterstützung zu positiven Lernerfolgen“ haben.¹ Folglich ist es sehr wichtig, dass Kinder und Jugendliche Körperkontakt erfahren, damit das eigene Körpergefühl und das zu anderen Menschen, frühzeitig, positiv ausgebildet werden kann. Vor allem in der Schule können Kinder und Jugendliche positive Erfahrungen des Körperkontaktes sammeln. Der Sportunterricht ermöglicht auf eine spielerische Art und Weise persönliche Erfolge und soziale Beziehungen zu verbinden. Die SuS können durch Übungen und Spiele Körperkontakt erfahren und sich gleichzeitig unterstützen, motivieren und helfen.

Kooperationsübungen

Die Kooperationsfähigkeit des Individuums stellt ein besonders wichtiges Merkmal und Lernziel des Sportunterrichtes dar. Durch kooperatives Handeln treten zwei oder mehr Partner in eine Interaktion, in der Wünsche, Lösungsvorschläge und Einstellungen ausgetauscht werden, um Aufgaben gemeinsam zu lösen. Kooperationsübungen, in dieser Stunde formuliert als Bewegungsaufgaben, setzen eine solche soziale Kompetenz zum erfolgreichen Bewältigen voraus. Das heißt, dass die SuS sich aktiv mit den Ideen des Partners auseinandersetzen müssen. Die Kommunikation zwischen den SuS kann dabei taktil, visuell oder akustisch ablaufen. Sie können sich z.B. Signale durch Handzeichen oder Kopfnicken in eine bestimmte Richtung geben, durch Augenkontakt eine Verbindung herstellen oder miteinander reden.

¹ Butcher/Mineka/Hooley 2009, S. 114

Methodisch-didaktische Überlegungen

Die Unterrichtsstunde wird ausschließlich geschlossen mit 11 Bewegungsanweisungen vom Leichten zum Schweren durchgeführt. Alle Übungen bauen aufeinander auf und bereiten auf das Ziel, den Kooperationsparcours gemeinsam zu meistern, vor.

Aufwärmphase/Sanitärerball ▶ 1

Die SuS werden mit diesem Spiel motiviert, ihre abgeschlagenen Mitschüler zu retten und dabei durch den Transport an Armen und Beinen ersten Körperkontakt herzustellen. Die Erklärung des Spiels erfolgt mithilfe der Bewegungsanweisung 1: *"Schlagt als Fänger die Läufer innerhalb des Feldes ab. Die Gefangenen legen sich auf den Boden und können von freien Mitschülern ("Sanitätern") auf eine Matte getragen und so gerettet werden. Während der Rettung dürfen die Sanitäter nicht abgeschlagen werden."*



Variationen

- Feld verkleinern
- Kleinere Matte verwenden
- Anzahl der Fänger erhöhen

Bei der Durchführung des Spiels ist es sinnvoll wenige Fänger zu wählen und diese öfter auszuwechseln. Dies liegt daran, dass die konditionelle Belastung der Fänger hoch ist. Zudem sind viele SuS mit dem Transport beschäftigt. Daher könnte es passieren, dass den Fängern die zu fangenden SuS ausgehen. Zur besseren Spielübersicht sollten die Fänger mit Leibchen gekennzeichnet werden. Die Aufgabe der Lehrkraft ist es, den Transport genau zu erklären und darauf zu achten, dass die SuS ihre Mitschüler nicht schleifen. Sollte der Transport nicht wie vorgegeben funktionieren, wird der Transport mit mindestens 4 Leuten bei einem Gefangenen gefordert. Alternativ kann auch die Vorgabe gemacht werden, dass die Hüfte des Gefangenen beim Transport unterstützt werden muss, sodass diese nicht durchhängt oder sogar über den Boden schleift.

Hinführungsphase

Der Körperkontakt wird in dieser Phase in mehreren Ausgangspositionen in Paaren erprobt. Die Paare gewöhnen sich aneinander und mobilisieren sich dabei gemeinsam. Die SuS nehmen nicht nur ihren Körper besser wahr, sondern auch den ihres Partners. Es werden verschiedene Übungen in unterschiedlichen Ebenen, wie zum Beispiel im Stehen, im Halbhockstand, im Sitzen und Liegen durchgeführt. Diese Phase ist wichtig, damit die Paare sich aneinander gewöhnen und im Kooperations-

parcours gemeinsam erfolgreich durchstarten können. Zu Beginn der ersten Übung von vier, siehe Bewegungsanweisungen 2-5, sollen die SuS sich mit gleichgroßen Mitschülern zusammenfinden. Sie versuchen nun in Paaren die von der Lehrkraft formulierte Bewegungsanweisung umzusetzen.

Bewegungsanweisung 2-5	Bild
Bewegungsanweisung 2 ▶  2 <i>"Stellt euch seitlich nebeneinander und haltet euch an den Händen fest. Lasst euch dann in die entgegengesetzte Richtung langsam fallen."</i>	
Bewegungsanweisung 3 ▶  3 <i>"Stellt euch Rücken an Rücken und hakt euch mit den Armen ein. Geht zusammen gleichzeitig in den Hockstand und wieder hoch."</i>	
Bewegungsanweisung 4 ▶  4 <i>"Setzt euch im Grätschsitz gegenüber. Eure Füße sollen sich berühren. Fasst euch an den Händen und lasst euch vom Partner behutsam in die entgegengesetzte Richtung ziehen."</i>	
Bewegungsanweisung 5 ▶  5 <i>"Legt euch auf den Rücken. Die Beine sind angewinkelt und die Fußsohlen berühren sich. Führt gemeinsam eine Radfahrbewegung durch."</i>	

Hauptphase

In der Hauptphase steht neben den kooperativen Fähigkeiten erneut der Körperkontakt im Vordergrund. Die SuS gewöhnen sich daran, sich ihrem Partner anzupassen und ihm im gegebenen Fall auszuweichen. Die Kinder sind sich sehr nahe und müssen aufeinander achten, um sich nicht zu verletzen. Zusätzlich müssen sie miteinander kommunizieren, auf Signale wie zum Beispiel Handzeichen achten und sich verbal austauschen, um den Parcours durchführen zu können. Als weitere Variation könnte die verbale Kommunikation zwischen den SuS zunächst erlaubt sein und später zur Schulung und Förderung nonverbaler Kommunikation verboten werden.

Die SuS sollen jetzt ihre Koordinationsfähigkeiten mit den Bewegungsanweisungen 6-10 unter Beweis stellen. Die Übungen werden als Parcours in der Halle aufgebaut und einmal demonstriert. Danach bewältigen die SuS mithilfe ihres Partners die Aufgaben. Dabei müssen sie kreativ werden und überlegen, wie sie am besten Hindernisse überwinden können. Die SuS suchen ihre eigene, für sie am besten erscheinende Lösung. Zusätzlich erschwert wird der Parcours dadurch, dass die inneren Füße der Paare aneinandergebunden werden. Die hierfür verwendeten Bänder oder Seile sollen fest um die Füße gebunden werden, damit niemand stolpern kann. Die Lehrkraft und passive SuS achten darauf, dass keine Bälle auf dem Boden liegen.

Bewegungsanweisung 6-7	Bild
Bewegungsanweisung 6 ▶  6 ▶  2 <i>"Überquert gemeinsam zunächst die Bank. Achtet darauf, dass der Boden nicht berührt werden darf. Mit nur zwei Schritten überwindet ihr den Kasten und kriecht unter dem Balken hindurch!"</i>	
Bewegungsanweisung 7 ▶  7 ▶  3 <i>"Überquert gemeinsam den Weichbodenberg. Achtet darauf, dass die hintere kleine Matte nur mit den Füßen berührt werden darf!"</i>	

Bewegungsanweisung 8 ▶ **8** ▶ **4**

"Werft alle Bananenkisten mit den Bällen mit wenigen Versuchen ab! Wenn ihr fertig seid, stellt diese wieder auf und legt alle Bälle in den Kasten."



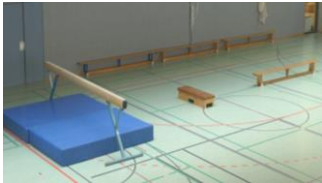
Bewegungsanweisung 9 ▶ **9** ▶ **5**

"Prelt einen Ball im Slalomlauf um die Hütchen herum. Der erste Partner prellt bis zur Mitte und dann wechselt ihr!"



Verlaufsplan

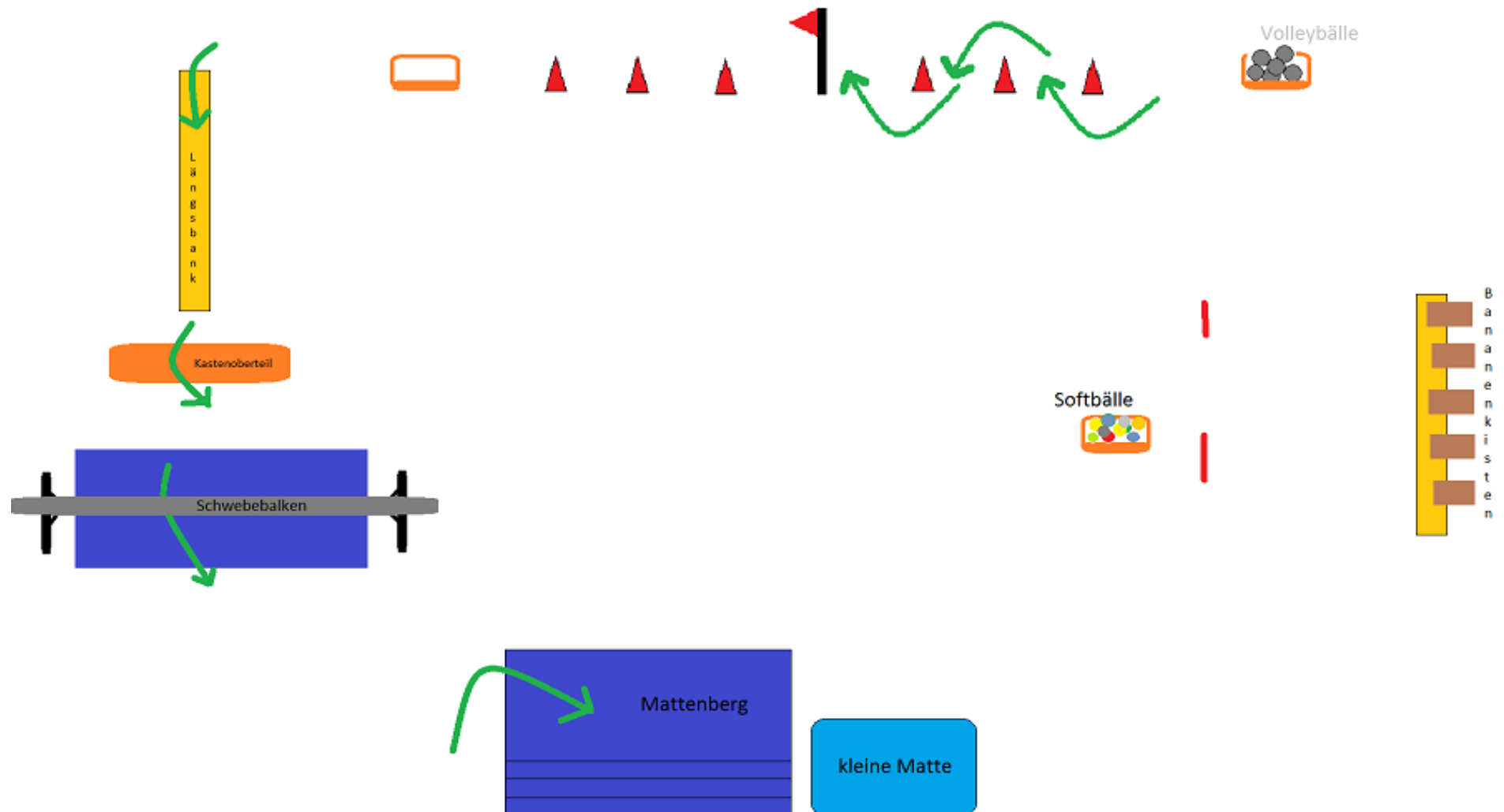
Phase / Zeit	Motorik	Feinziele	Unterrichtsgestaltung	Organisation
Aufwärmphase	Laufen und tragen	SuS erproben erste Körperkontakte, um zu kooperieren.	Bewegungsanweisung 1 "Schlagt als Fänger die Läufer innerhalb des Feldes ab. Die Gefangenen legen sich auf den Boden und können von freien Mitschülern ("Sanitäter") auf eine Matte getragen und gerettet werden. Während der Rettung dürfen die Sanitäter nicht abgeschlagen werden."	Zwei Matten in der Halle verteilen Zwei Fänger bestimmen
Hinführungsphase	Mobilisierung der Muskulatur	SuS erfahren einen Vertrauensaufbau durch Kooperation und Körperkontakt.	Bewegungsanweisung 2 "Stellt euch seitlich nebeneinander und haltet euch an den Händen fest. Lasst euch in die entgegengesetzte Richtung fallen." Bewegungsanweisung 3 "Stellt euch Rücken an Rücken und hakt euch mit den Armen ein. Geht zusammen gleichzeitig in den Hockstand und wieder hoch." Bewegungsanweisung 4 "Setzt euch mit gespreizten Beinen gegenüber. Eure Füße sollen sich berühren. Fasst euch an den Händen und lasst euch vom Partner in die entgegengesetzte Richtung ziehen." Bewegungsanweisung 5 "Legt euch auf den Rücken. Die Beine sind angewinkelt und die Fußsohlen berühren sich. Führt dann eine Radfahrbewegung durch."	10 dünne Matten Partnerarbeit
Kognitive Phase		Die SuS lernen verschiedene Formen der Kooperation kennen.	"Welche Möglichkeiten gibt es, um zu kooperieren?" ►  6	Innenstirnkreis

Phase / Zeit	Motorik	Feinziele	Unterrichtsgestaltung	Organisation
Hauptphase	Laufen, Klettern, Werfen	Die SuS sind in der Lage mit einem Partner zu kooperieren und Hindernisse zu bewältigen.  10	Bewegungsanweisung 6  2 <i>"Überquert gemeinsam zunächst die Bank. Achtet darauf, dass der Boden nicht berührt werden darf. Mit nur zwei Schritten überwindet ihr den Kasten und kriecht unter dem Balken hindurch!"</i> Bewegungsanweisung 7  3 <i>"Überquert gemeinsam den Weichbodenberg. Achtet darauf, dass die hintere kleine Matte nur mit den Füßen berührt werden darf!"</i> Bewegungsanweisung 8  4 <i>"Werft alle Bananenkisten mit den Bällen mit wenigen Versuchen ab! Wenn ihr fertig seid, stellt diese auf und legt alle Bälle in den Kasten."</i> Bewegungsanweisung 9  5 <i>"Prelt einen Ball im Slalomlauf um die Hütchen herum. Der erste Partner prellt bis zur Mitte und dann wechselt ihr!"</i>	   
Endphase		Die SuS sind in der Lage, die Möglichkeiten des Kooperierens zu wiederholen.	<i>"Tragt noch einmal die Merkmale der Kooperation zusammen!"</i> <i>"Habt ihr weitere Möglichkeiten gefunden, die eine Kooperation erleichtern?"</i>  6	Innenstirnkreis

Aufbauplan



1





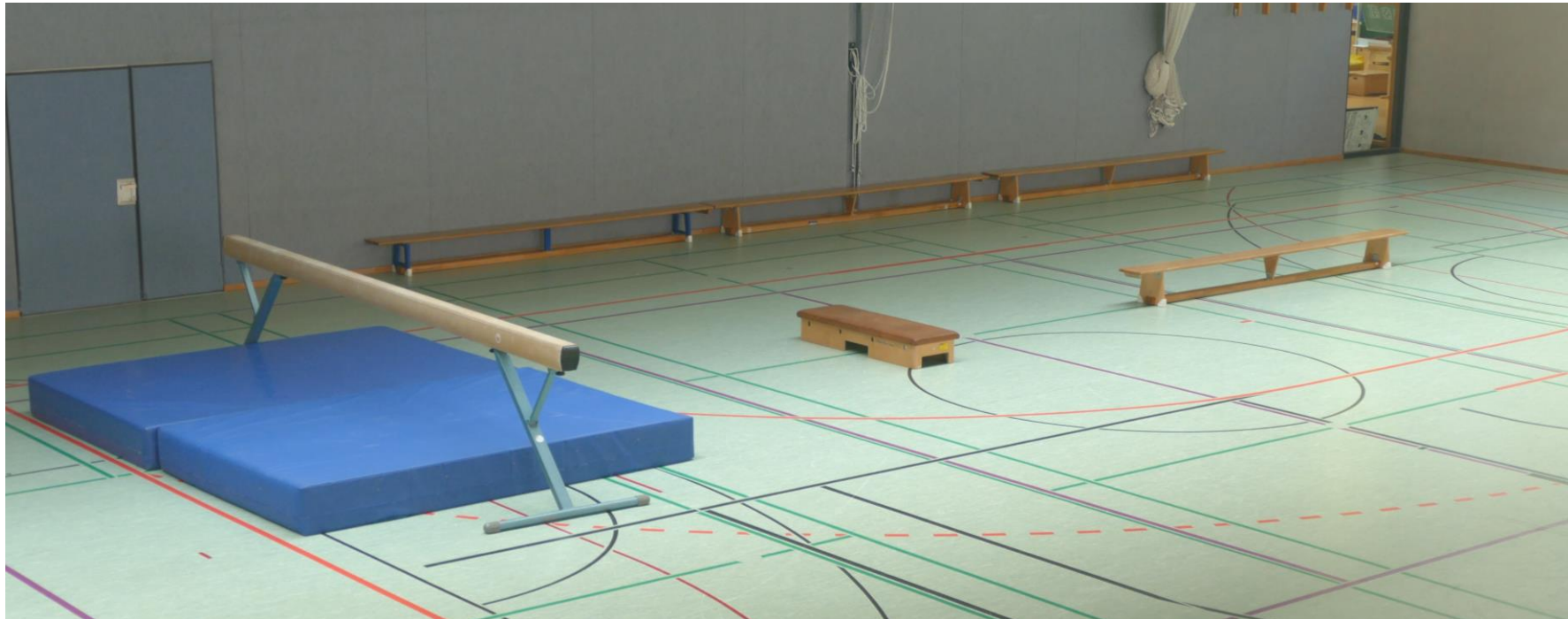
2

Drunter und Drüber

Material

- 1 Langbank
- 1 Kastenoberteil
- 1 Barren
- 2 Weichbodenmatten

Aufbau





3

Mattenberg

Material

- 3 Weichbodenmatten
- 3 kleine Matten

Aufbau





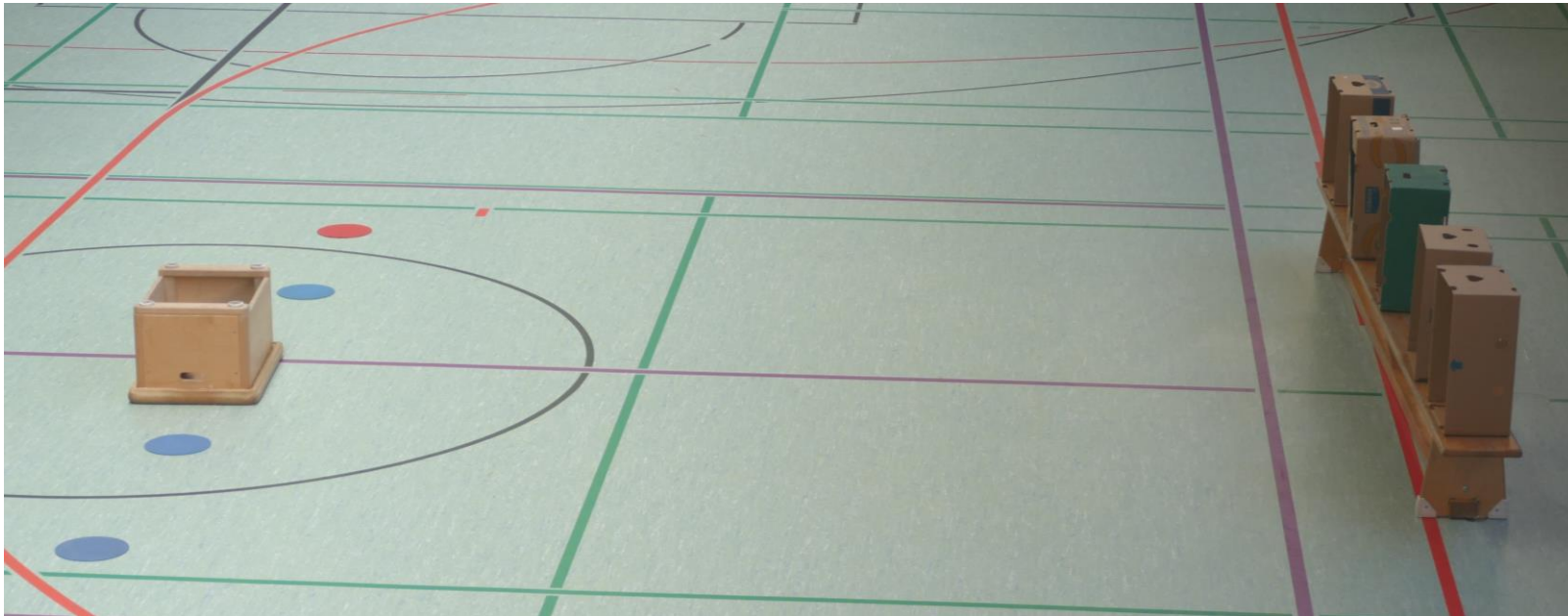
4

Bananenkisten abwerfen

Material

- 5 Bananenkisten
- 5 Handbälle
- 1 Langbank
- Patches (oder ähnliches) zum Markieren einer Abwurflinie
- 1 kleiner Kasten

Aufbau





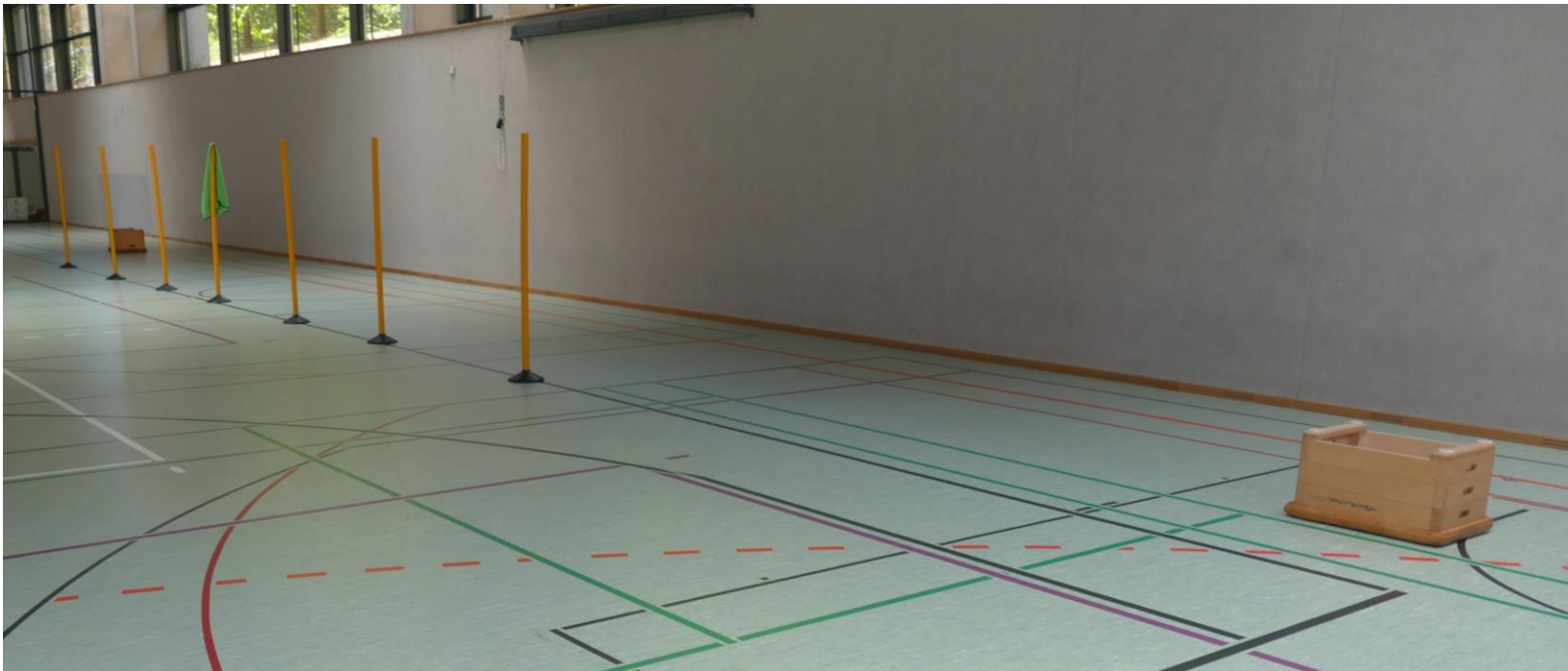
5

Slalom dribbeln

Material

- 7 Slalomstangen (alternativ Hütchen)
- 1 Leibchen
- 2 kleine Kästen
- 1 Basketball

Aufbau





Merkmale der Kooperation

- Probleme und Aufgaben gemeinsam im Team lösen
- Sich auf Mitschüler*innen und deren Lösungsvorschläge einlassen
- Verantwortung für sich und den Partner übernehmen
- Strategische Handlungsabfolgen in der Gruppe planen



- Geregelte Kommunikation als wichtiges Mittel der Kooperation: Zuhören, Ideen einbringen, beraten, diskutieren, gemeinsam zu Lösungen kommen und diese umsetzen; ggf. eigene Interessen zurückstellen
- Verschiedene Arten der Kommunikation: taktil (z.B. führen und berühren), visuell (z.B. Augenkontakt, Handzeichen oder Kopfnicken), akustisch (z.B. miteinander sprechen, verschiedene Geräusche)



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Hirtz/Hotz/ Ludwig	Bewegungskompetenzen- Bewegungsgefühl.	Schrendorf	2003	Karl Hofmann
Hametner	100 Fragen zum Umgang mit Menschen mit Demenz: Diagnostik & Symptome. Kommunikation & Hilfe. Krisen & Interventionen.	Hannover	2016	Schlütersche
Butcher/ Mineka/ Hooley	Klinische Psychologie.	München	2009	Pearson Deutschland GmbH
Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz	Sport- Handreichung zum Lehrplan Sport S I (Klasse 5-9/10)	Bad Kreuznach	2001	Selbstverlag

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.olympischeerziehung.de/content/show6e53.php	10.12.2015

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Joanna Heibel, Irina Weissheim, Lisa Johann, Jonas Weber

Video

Nummer	Urheber
1-10	Lisa Johann, Jonas Weber, Filoretha Muharemi

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Irina Weissheim, Joanna Heibel, Jonas Weber, Filoretha Muharemi / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz