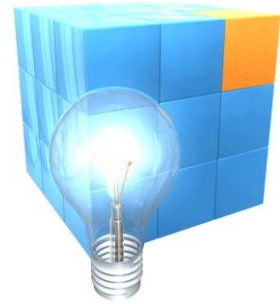


"RAUMFAHRT"- SPORTSTUNDE MIT KÖRPERLICH UND GEISTIG BEHINDERTEN KINDERN



Übersicht

- **Einleitung**
- **Lehrplaneinordnung**
- **Einordnung der Unterrichtsreihe**
- **Lernziele**
- **Organisation**
- **Methodisch-Didaktische Analyse**
 - Einstieg: "Ready for Take-off"
 - Station 1: Der Hinflug
 - Station 2: Die Landung auf dem Mond
 - Station 3: Der Mondspaziergang
 - Station 4: Der mühsame Aufstieg
 - Station 5: Die Zentrifuge
 - Station 6: Der Weg zurück zum Raumschiff
 - Station 7: Der Rückflug
 - Abschluss: Das leise Tschüss
- **Tabellarischer Verlaufsplan**
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Der Sportunterricht spielt an einer Förderschule mit geistig und körperlich behinderten Schülern eine zentrale Bedeutung. Der Sport hat dabei vor allem die Funktion, die Schüler und Schülerinnen (SuS) in ihrer Psychomotorik zu stärken und sie für das selbstständige Bewegen im Sinne der Gesundheitspflege zu motivieren. Da man davon ausgehen muss, dass die Behinderungen der SuS innerhalb einer Lerngruppe sehr unterschiedlich ausfallen, müssen alle Sinne in der Sportstunde angesprochen werden. In der hier vorgestellten Stunde lautet das Thema "Raumfahrt". In Form von Stationen werden verschiedene Wahrnehmungs- und Erfahrungsbereiche mit Psychomotorik verknüpft.

Lehrplaneinordnung

Der Psychomotorikunterricht ist nicht an einen Lehrplan gebunden, da die Übungen an die Möglichkeiten der SuS angepasst werden müssen.

Der Lehrplan gibt lediglich Rahmenstrukturen vor. Das Fach Sport an einer Förderschule soll den SuS ermöglichen, vielfältige Bewegungs- und Materialerfahrungen zu sammeln¹. Dies ist in der hier vorgestellten Stunde durch zahlreiche Stationen gewährleistet. Außerdem können die SuS durch das regelmäßige Üben an den identischen Stationen ein besseres Lernergebnis erzielen. Der Schwerpunkt wird hier auf die Bereiche Wahrnehmung und Bewegung gesetzt.

Einordnung der Unterrichtsreihe

Im Gegensatz zu anderen Schularten, geht es beim Sportunterricht an der Förderschule nicht darum, eine bestimmte Sportart oder Technik innerhalb einer Unterrichtsreihe zu erlernen. Vielmehr soll die Psychomotorik der SuS auf spielerische Art und Weise gefördert werden und ihre Sinne stärken. Die hier vorgestellte Stunde wird mehrmals wiederholt: Anfangs werden die SuS bei den Stationen betreut und erhalten Hilfestellung. Später sind die SuS in der Lage, den Parcours alleine zu bewältigen. Hierbei ist es wichtig, dass der Parcours immer gleich ist, da die blinden SuS sich im Laufe der Zeit merken, wo welche Station ist und den Parcours trotz ihrer Sehbehinderung ebenfalls ohne Hilfe meistern. Außerdem benötigen die SuS, die an Autismus leiden, eine klare Struktur im Schulalltag. Somit läuft auch jede Sportstunde immer gleich ab. Aus diesem Grund wird hier keine Unterrichtsreihe aus aufeinander aufbauenden Sportstunden präsentiert. Das Thema der Stunde "Raumfahrt" wurde jedoch fächerübergreifend behandelt. Das heißt, zunächst wurde das Thema theoretisch behandelt und dann anschließend über mehrere Wochen hinweg im Sport aufgegriffen.

¹ vgl. Rheinland-Pfalz Kultusministerium (o.J.): Lehrplan Sport, Schule für Lernbehinderte (Sonderschule), S.5.

Lernziele

Grobziel: Die SuS lernen, ihren Körper im Raum bewusst wahrzunehmen und einzusetzen. Die Unterrichtsstunden sind auf die Lernziele Sinneswahrnehmung/ Reaktion, Körperwahrnehmung, Raumwahrnehmung und Bewegung ausgelegt.

Feinziel: Die SuS verbessern durch die ständige Wiederholung der Unterrichtsinhalte das Grobziel auf individuelle Art und Weise.

Feinstziele der Stationen

Einstieg: "Ready for Take-off"

Die SuS stimmen sich mit dem Countdown auf das Thema vor und wärmen durch Aktionen ihre Finger, Arme und Beine auf.

Station 1: Der Hinflug

Die SuS erreichen durch die schaukelnde Bewegung der schwebenden Matte eine bessere Körperwahrnehmung.

Station 2: Die Landung auf dem Mond

Die SuS lernen eine bessere Raumorientierung und erkennen die Struktur des Parcours.

Station 3: Der Mondspaziergang

Die SuS sind in der Lage, auf wackligem Untergrund die Balance zu halten.

Station 4: Der mühsame Aufstieg

Die SuS stärken durch das Hochklettern an einem Seil ihren Oberkörper und ihre Armmuskulatur.

Station 5: Die Zentrifuge

Die SuS lernen Körperkontrolle bei seitlicher Rotation zu wahren.

Station 6: Der Weg zurück zum Raumschiff

Die SuS erhalten durch besonders farbig gestaltetes Material einen "Low Vision-Effekt"².

Station 7: Der Rückflug

(identisch mit Station 2)

Abschluss: Das leise Tschüss

Die SuS kommen zur Ruhe und erkennen den Abschluss der Stunde.

² "Low Vison Effekt" ist das gezielte Setzen visueller Reize zur Verbesserung der visuellen Wahrnehmung.

Organisation

Die präsentierte Unterrichtsstunde wird an der rheinland-pfälzischen Landesschule für Blinde und Sehbehinderte in Neuwied durchgeführt. Acht Schüler aus den Klassen 4 und 5 sind zu einer Sportgruppe zusammengelegt worden, da sie ähnliche körperliche Beeinträchtigungen haben. Alle Schüler sind schwerst mehrfach behindert, aber eine Sehbehinderung haben alle.

Eine Sportstunde ist auf 45 Minuten ausgelegt, da der Sport für die SuS sehr anstrengend ist und bei ihnen eine mentale und körperliche Ermüdung schnell eintritt. Die Zeit fürs Umziehen vor und nach der Stunde läuft separat ab, sodass im Idealfall 45 Minuten für den eigentlichen Sport eingeplant sind.

Der Stationenaufbau wird im Voraus von der Lehrkraft aufgebaut, da die SuS zum Teil blind sind und somit nicht in der Lage sind, beim Aufbau zu helfen.

Ein Vorteil ist, dass dieser Parcours von verschiedenen Klassenstufen gleichzeitig über mehrere Wochen hinweg genutzt wird und nur ein Mal zu Beginn des Themenkomplexes aufgebaut werden muss.

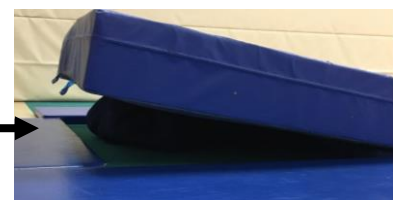
Methodisch-Didaktische Analyse

In der Stunde wird ein Parcours durchlaufen, der aus verschiedenen Stationen besteht. Jeder SuS durchgeht den Parcours unter Aufsicht der Lehrkräfte und im eigenen Tempo. Anfangs werden die SuS von den Lehrkräften begleitet und unterstützt. Dieser Parcours wird über mehrere Wochen hinweg durchgeführt. Ziel ist es, dass die SuS später in der Lage sind, den Parcours weitestgehend selbstständig zu bewältigen, in dem sie sich die Position der Stationen genau merken. Zur besseren Orientierung ist der Hallenboden der Turnhalle mit einem umlaufenden Filsbezug ausgelegt. Da sich dieser Filsbezug deutlich vom Rest des Hallenbodens abhebt, können sich die sehbehinderten SuS selbstständig im Raum orientieren und fortbewegen.



Filsbezug, der zwischen allen Stationen ausgelegt ist

Zur Sicherheit werden Matten um die Stationen gelegt.



Für das Gelingen der Stunde mit verhaltensauffälligen und unterschiedlich beeinträchtigten Schülern ist es sehr wichtig, mit Ritualen zu arbeiten. Die SuS brauchen Routine und klare Strukturen. Deshalb läuft jede Sportstunde zum Themenkomplex Raumfahrt gleich ab. Das Formulieren der Bewegungsaufgaben an den einzelnen Stationen kann aus diesem Grund nach mehreren Wiederholungen gegebenenfalls wegfallen, da die SuS nach einiger Zeit die Reihenfolge und den Ablauf verinnerlicht haben. Es ist das oberste Ziel, dass die SuS Spaß haben. Die gesamte Stunde enthält spielerische Bewegungsaufgaben, die von den SuS trotz ihrer Beeinträchtigungen bewältigt werden können.

Einstieg: "Ready for Take-off"

Zu Beginn jeder Stunde dient der Einstieg "Ready for Take-off" zum Einstimmen.

"Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All! Der Countdown läuft!"

Mit diesem Signal beginnt die Lehrkraft den Unterricht und die SuS wissen, dass sie nun den Countdown von 10-0 laut mitsprechen und freuen sich, dass es losgeht. Danach gibt die Lehrkraft verschiedene Kommandos, zu denen die SuS eine bestimmte Aktion erlernt haben (siehe unten). Die Reaktionen der SuS auf die Kommandos werden zunehmend lauter und verkörpern somit die aufbauende Spannung bei einem Raketenstart.

Raketenkommando	Aktion
Die Rakete wird angeschaltet	Alle summen leise
Fährt langsam auf Betriebstemperatur	Das Summen wird lauter
Alle Triebwerke fahren hoch	Alle tippen mit Fingerspitzen auf Boden
Der Starthebel wird nach vorne gedrückt	Alle schlagen mit den Händen auf Boden
Die Rakete ist bereit zum Abheben	Alle stellen sich hin und tippeln mit den Füßen
Der Countdown läuft	Alle stampfen mit den Füßen, die Arm gehen nach unten und erheben sich langsam mit dem Countdown
10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, START	Auf Kommando springen alle in die Luft

Da die SuS eine klare Struktur brauchen, wird der Countdown als Initiierungsprozess zu Beginn jeder Psychomotorikstunde verwendet. Die Kommandos und Aktionen sind klar strukturiert und immer identisch. Des Weiteren dient der Countdown als Aufwärmprogramm. Durch die verschiedenen Aktionen werden die Finger, Arme und Beine der SuS aufgewärmt und gelockert. Vor allem für die SuS, die im Rollstuhl sitzen und sich wenig bewegen, ist das Aufwärmen eine wichtige Vorbereitung für die bevorstehenden Bewegungen. Da die SuS alle sehbehindert sind, werden gleichzeitig auch akustische Reize gesetzt, die auf das Thema Raumfahrt einstimmen. Anschließend werden die SuS mit folgender Bewegungsaufgabe in den Parcours geschickt:

"Die Rakete ist gestartet und eure Raumfahrt kann nun beginnen. Geht und erkundet das Weltall."

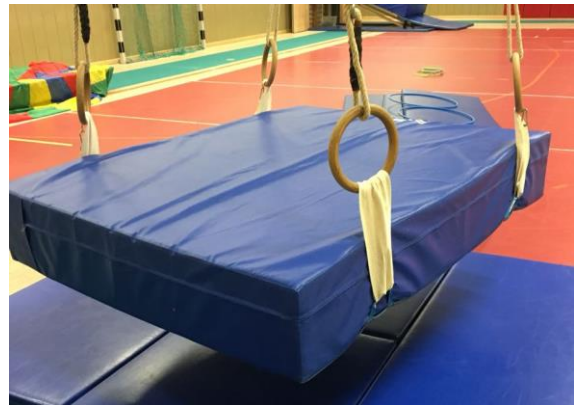
Station 1: Der Hinflug

"Steigt ein und genießt euren Flug auf den Mond."

Ziel dieser Übung ist, dass die SuS erfahren, wie sie ihren Körper auf einem schaukelnden Untergrund kontrollieren. Sie lernen dabei, Balance zu halten und mit der schaukelnden Bewegung locker mitzugehen. Es legen sich jeweils zwei Schüler gleichzeitig auf die Matte, sodass jeder Schüler auf einer Seite Körperkontakt hat und somit mehr Halt verspürt. Zu zweit legen die SuS sich auf das "Raumschiff" und werden von zwei Lehrkräften von rechts nach links geschaukelt. Der "Flug" dauert 10 Sekunden und wird von einem abrupten Abbremsen (harte Mondlandung) beendet.

Aufbau

- 4 von der Decke hängende Ringe werden bis 1m über den Boden herunter gelassen
- Jeweils 2 Ringe werden mit einem stabilen Tuch verbunden
- Weichbodenmatte wird darauf gelegt
- Dünne Matten werden zur Sicherheit darunter ausgelegt



Station 2: Die Landung auf dem Mond

*"Du bist auf dem Mond angekommen.
Fahre nun vorsichtig über die Mondlandschaft."*

Die Landung auf dem Mond wird durch einen Slalomparcours simuliert, den die SuS selbstständig durchqueren sollen. Die SuS haben die Wahl zwischen einem Rollbrett und einem umgedrehten kleinen Kasten. Im Sitzen oder Knien bewegen die SuS sich mit den Armen durch die Pylonen vorwärts (manche Schüler werden an einem Seil von der Lehrkraft gezogen). Diese Übung dient vor allem der Orientierung im Raum. Die SuS müssen ihre Umgebung und die aufgestellten Pylonen bewusst wahrnehmen. Des Weiteren wird die Koordination der SuS gestärkt. Sie lernen, ihren Körper sicher auf einem sich bewegenden Gerät zu kontrollieren (mithilfe ihrer Rumpfmuskulatur) und steuern gleichzeitig das Gerät selber.



Aufbau

- 1 kleiner Kasten
- 1 Rollbrett
- 8 Pylonen
- evtl. 1 Seil (für die Schüler, die durch den Slalom gezogen werden)

Station 3: Der Mondspaziergang

"Nun kannst du auf der wackligen Mondlandschaft spazieren gehen".

Die SuS erfahren das Sich-Fortbewegen auf wackligem und weichem Untergrund. Hier krabbeln und balancieren die SuS über eine Weichbodenmatte, die durch einen darunterliegenden Sack mit Bällen instabil ist. Nach mehrmaliger Wiederholung werden die SuS für sich persönlich erkennen, wie sie am sichersten ans andere Ende kommen und einen Fortschritt spüren. Sie lernen, dass sie sicherer vorankommen, wenn sie sich kleinmachen statt aufrecht zu gehen.



Aufbau

- unterschiedlich große Bälle (darunter sogenannte "Goalbälle", die mit einer Rassel ausgestattet sind und somit für akustische Reize sorgen) werden in einen Sack gesteckt
- Der Sack wird unter der Matte platziert
- Dünne Matten werden ringsherum ausgelegt

Station 4: Der mühsame Aufstieg

*"Ziehe dich den Berg mit einem Seil herauf.
Wenn du oben angekommen bist, kannst du herunter rutschen."*

Ziel dieser Übung ist, dass die SuS Kraft aufwenden, um sich am Seil hochzuziehen. Dabei stärken sie ihre Armmuskulatur. Das für die SuS recht anstrengende Hochziehen wird mit der Möglichkeit, danach die Matte herunterrutschen zu können, belohnt. Somit ist die Übung trotz Anstrengung sehr motivierend für die SuS.

Aufbau

- 2 Bänke werden an einer Sprossenwand befestigt
- Tauseil wird mittig an der Sprossenwand mit Doppelknoten festgebunden
- Weichbodenmatte wird auf Bänke gelegt
- Dünne Matten werden ringsherum ausgelegt



Station 5: Die Zentrifuge

"Krabbel nun in die Zentrifuge und lasse dich hin und her rollen".



In der "Zentrifuge" konzentrieren die SuS sich bewusst auf ihren Körper, der hin und her gerollt wird, und lernen, mit Rotationen umzugehen. Des Weiteren nimmt diese Übung den SuS die Angst vor engen Räumen. Sie lernen mit dem Engegefühl sowie der Rotation klarzukommen. Die SuS werden durch eine Lehrkraft vorsichtig zwei Mal nach links und zwei Mal nach rechts gedreht.

Aufbau

- Zwei dünne Matten werden in der Mitte geknickt und durch drei Reifen in dieser Position fixiert

Station 6: Der Weg zurück zum Raumschiff

*"Jetzt ist es Zeit, zu deinem Raumschiff zurückzukehren.
Krabbel dazu unter dem Tuch am Seil entlang."*

Die SuS krabbeln unter dem Tuch zwischen zwei Bänken ans andere Ende und nutzen das Seil zur besseren Orientierung. Die Verwendung des bunten Tuches schafft einen sogenannten "Low-Vision-Effekt": Unter diesem Konzept versteht man das Setzen gezielter visueller Stimulanzen zur Anregung einer erhöhten Reizverarbeitung. Man kann durch bestimmte Licht- und Farbimpulse erzielen, dass die visuelle Wahrnehmung von Kindern mit einer minimalen Sehkraft verbessert wird. Ziel dieser Station ist außerdem, dass die SuS sich trauen -trotz Sehbehinderung-, durch einen beengten Raum zu krabbeln, obwohl ihr Kopf dabei ebenfalls überdeckt wird. Die SuS lernen, sich zu überwinden und entwickeln Selbstvertrauen.

Aufbau

- 2 Bänke werden parallel zueinander aufgestellt
- Über die Bänke wird ein buntes Ballonseidentuch gelegt und an den Außenseiten der Bänke befestigt
- An einem dahinter stehenden Barren werden zwei Seile angebracht, die unterhalb des Ballonseidentuchs verlegt werden



Station 7: Der Rückflug

"Wir hoffen, du hattest eine aufregende Zeit auf dem Mond. Guten Rückflug!"
(identisch mit Station 2)

Abschluss: Das leise Tschüss

"Unser Abschlusskreis ist geschlossen und ich kann das leise Tschüss nun auf die Reise schicken- bis gleich".

Die SuS treffen sich in einem Abschlusskreis und reichen sich die Hände. Die Lehrkraft schickt ein "leises Tschüss" auf die Reise, in dem sie die Hand des Schülers auf ihrer rechten Seite drückt. Dieser Händedruck wird vom Schüler aufgenommen und an den anderen Nachbarn weitergegeben, bis das leise Tschüss wieder bei der Lehrkraft angekommen ist. Dies dient als klares Abschlussritual und signalisiert den SuS, dass die Stunde beendet ist. Nach einem motivierenden, geräuschvollen Einstieg und einer anstrengenden Stunde, ist das Abschlussritual bewusst leise gestaltet. Die SuS warten ruhig auf den ankommenden Händedruck, sodass anstelle von akustischen Signalen hier mit taktilen Reizen gearbeitet wird. Das Ziel ist es, dass alle SuS zum Abschluss zur Ruhe kommen. Außerdem fördert der abschließende Sitzkreis das Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppe.

Tabellarischer Verlaufsplan

Lernziel: Die SuS lernen, ihren Körper im Raum bewusst wahrzunehmen und einzusetzen.

Zeit/Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Gestaltung	Organisation/ Material
Einstieg/ Aufwärmen 5'	Mit Füßen stampfen Finger klopfen Springen	Die SuS stimmen sich mit dem Countdown auf das Thema vor und wärmen durch Aktionen ihre Finger, Arme und Beine auf.	<i>"Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All!"</i> Mit diesen Worten stimmt die Lehrkraft die SuS auf die Stunde ein. Gemeinsam rufen die SuS den Countdown und zählen von 10 herunter. Die Lehrkraft gibt dann verschiedene Startkommandos zu denen die SuS bestimmte Aktionen gelernt haben. Beispiel: "Die Rakete wird gestartet": die SuS summen erst leise, dann lauter.	Sitzkreis
Hauptphase 35'	<p>Station 1: Schaukeln</p> <p>Station 2: Auf Rollbrett sitzend mit Armen vorwärts bewegen</p> <p>Station 3: Balancieren, Laufen/ Gehen</p> <p>Station 4: Klettern (an Seil hochziehen), Rutschen</p> <p>Station 5: Rollen</p> <p>Station 6: Krabbeln, an Seil entlang ziehen</p> <p>Station 7: Schaukel</p>	Die SuS lernen, ihren Körper im Raum bewusst wahrzunehmen und einzusetzen. Sie machen mithilfe von unterschiedlichem Material zahlreiche Körpererfahrungen (balancieren, klettern, rutschen, usw.).	<p><i>"Die Rakete ist gestartet und eure Raumfahrt kann nun beginnen. Geht und erkundet das Weltall."</i></p> <p>Jeder Schüler durchläuft/durchgeht den Stationen-Parcours im eigenen Tempo. Die SuS werden dabei je nach individuellen Fähigkeiten entweder mehr oder weniger unterstützt.</p>	<p>Station 1: Weichbodenmatte, 4 Ringe</p> <p>Station 2: Pylonen, Rollbrett, Kästen</p> <p>Station 3: Weichbodenmatte, verschiedene Bälle</p> <p>Station 4: 2 Bänke, Sprossenwand, Seil, Weichbodenmatte</p> <p>Station 5: 3 Reifen, 2 dünne Matten</p> <p>Station 6: buntes Ballontuch, Barren, 2 Tauseile, 2 Bänke</p> <p>Station 7: identisch mit Station 2</p>

Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Gestaltung	Organisation/ Material
Abschlussphase 5'	Hände halten; Händedruck aufnehmen und weitergeben	Die SuS kommen zur Ruhe und erkennen den Abschluss der Stunde	<p><i>"Unser Abschlusskreis ist geschlossen und ich kann das leise Tschüss nun auf die Reise schicken- bis gleich."</i></p> <p>Die SuS geben sich die Hände und warten auf das leise Tschüss (einem Händedruck vom Nachbarn), den sie dann an ihren Nachbarn weitergeben. Das leise Tschüss geht im Kreis herum, bis es wieder bei der Lehrkraft angekommen ist. Dies wird als Ritual eingeführt und signalisiert den SuS, dass die Stunde beendet ist.</p>	Sitzkreis

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Rheinland-Pfalz Kultusministerium	Lehrplan Sport, Schule für Lernbehinderte (Sonderschule)	Keine Angabe	o.J.	Keine Angabe

Fotos

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Cali Burton

Urheber des Beitrages

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