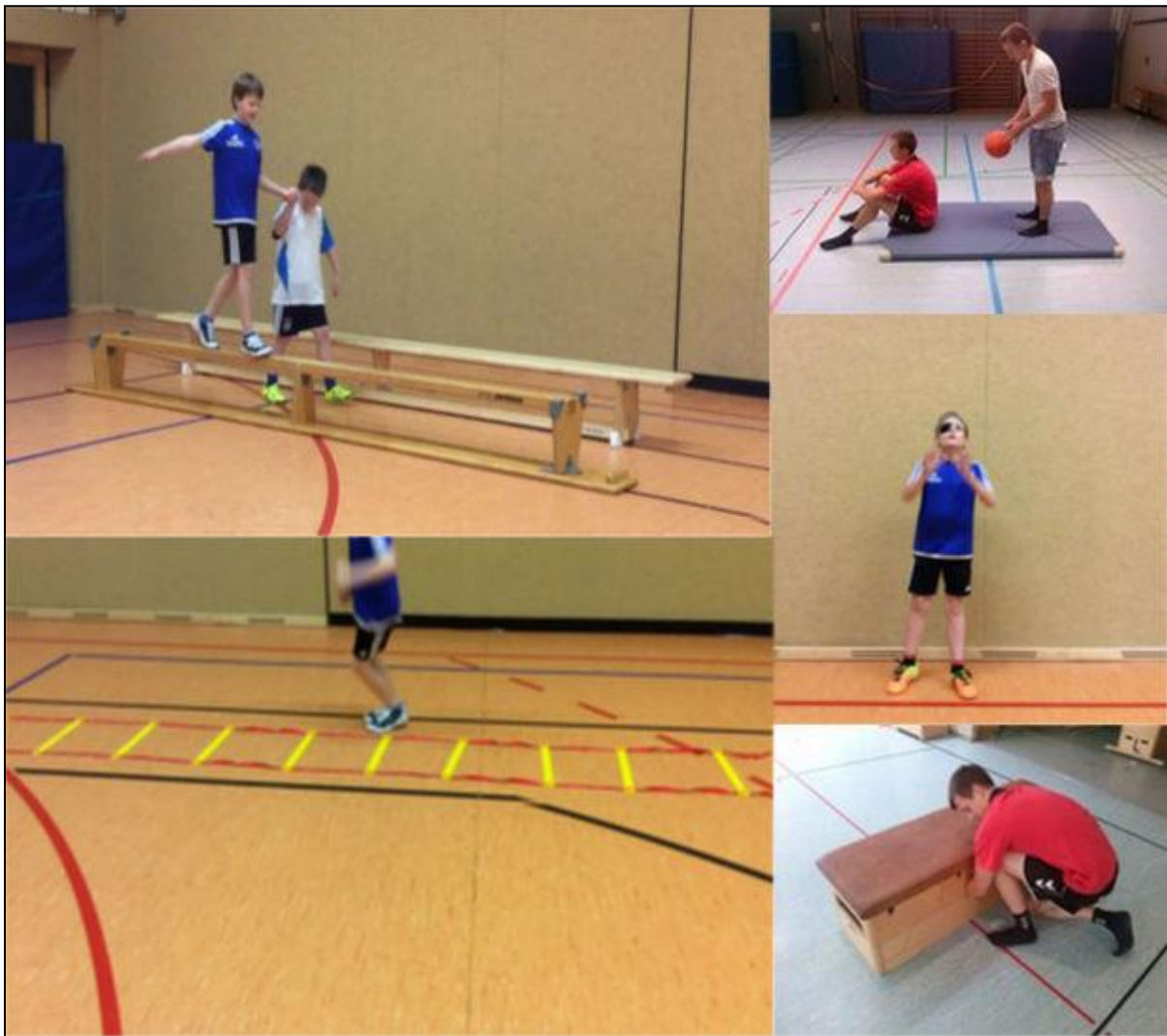




WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN FÜR DEN SPORTUNTERRICHT



Übersicht

- **Einleitung**
- **Unterrichtsidee**
 - Lernziele
- **Übungskatalog erster Teil**
 - Station 1: Taktile Wahrnehmung- Fühlen
 - Station 2: Vestibuläre Wahrnehmung
 - Station 3: Propriozeptive Wahrnehmung
 - Station 4: Akustische Wahrnehmung
 - Station 5: Visuelle Wahrnehmung
- **Übungskatalog zweiter Teil**
 - Parcours
 - Parteiball
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Taktile Wahrnehmung (1)
 - Vestibuläre Wahrnehmung (2)
 - Propriozeptive Wahrnehmung (3)
 - Akustische Wahrnehmung (4)
 - Visuelle Wahrnehmung (5)
- **Videos**
 - Station 1: Taktile Wahrnehmung (1)
 - Station 2: Vestibuläre Wahrnehmung (2)
 - Station 3: Propriozeptive Wahrnehmung (3)
 - Station 4: Akustische Wahrnehmung (4)
 - Station 5: Visuelle Wahrnehmung (5)
 - Parcours (6)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Im Sport nimmt die Wahrnehmungsfähigkeit eine bedeutende Rolle ein. Man stelle sich vor, ein Kunstturner oder Turmspringer würde nicht über einen Gleichgewichtssinn beziehungsweise den Bewegungssinn verfügen, die Ausführung dieser Sportarten wäre schlichtweg nicht möglich. Das Balancieren auf einem Schwebebalken ist ohne eine ausgeprägte und stetig trainierte vestibuläre Wahrnehmung nicht denkbar. Turmspringer verfügen über eine derart gute propriozeptive Wahrnehmung, dass sie selbst nach einigen Saltos und Schrauben noch einschätzen können, wo sich welches Körperteil befindet und welche Bewegung wann zu welchem Ergebnis führt. Mithilfe einer guten Wahrnehmungsfähigkeit wird die Ausführung jeder sportlichen Disziplin erleichtert.

Unterrichtsidee

Die verschiedenen Sinne des Körpers sollen *sportartübergreifend* angesteuert und trainiert werden.

Im ersten großen Teil werden die Sinne in Stationsform einzeln thematisiert, um sie in einer Parcoursform im zweiten Teil miteinander zu kombinieren. Der Unterricht schließt mit einer Spielform ab, indem wiederum verschiedene Sinne miteinander verbunden werden.

Lernziele



Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erlernen grundlegende Aspekte der Wahrnehmung in der Theorie und erproben diese in der Praxis.

Kompetenz	Feinziele Die SuS...
Sachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • erhalten einen Überblick, über die Funktion der Sinnesorgane des Körpers • verbessern in der zweiten Station neben der vestibulären Wahrnehmung die Kopp- lungs- und Gleichgewichtsfähigkeit • verbessern in der dritten Station neben der vestibulären Wahrnehmung die Orientie- rungs- und Rhythmisierungsfähigkeit • verbessern in der fünften Station neben der visuellen Wahrnehmung die Reaktions- und Umstellungsfähigkeit • reagieren angemessen auf Körpersignale in der Bewegung • verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrung

Kompetenz	Feinziele
Methodenkompetenz	<p>Die SuS...</p> <ul style="list-style-type: none"> • schätzen die eigenen Sinne und ihre koordinativen Fähigkeiten realistisch ein • erkennen die Bedeutung von Regeln
Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • verbessern ihr Kooperationsverhalten durch das Üben und Spielen mit Klassenkameraden • kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgaben der Stationen und im Parcours • verhalten sich an die vereinbarten Spielregeln des Parteiballs • gehen fair miteinander um

Übungskatalog erster Teil

Der erste Übungsteil besteht aus einer Teillernmethode, die mit Hilfe von fünf Stationen durchgeführt wird; jede Gruppe durchläuft alle Stationen. Jede einzelne Station ist auf einen Wahrnehmungssinn spezifiziert. Die fünf Stationen werden durch einen Referenten kurz erläutert und demonstriert. Jede der folgenden Stationen wird durch eine Sinneserklärung, Stationskarte mit Übungsbeschreibung und einer Lehrerhilfe, die insbesondere der Reflexion dienen soll, genauer erläutert.

- Erste Station: Taktile Wahrnehmung
- Zweite Station: Vestibuläre Wahrnehmung
- Dritte Station: Propriozeptive Wahrnehmung
- Vierte Station: Akustische Wahrnehmung
- Fünfte Station: Visuelle Wahrnehmung ▶  1-5 ▶  1-5

Station 1 - Taktile Wahrnehmung- Fühlen

Sinneserklärung

Die taktile Wahrnehmung findet über das Sinnesorgan Haut statt und ist bereits ab der Geburt das größte, schwerste und wichtigste Sinnesorgan. Berührungsreize spielen eine elementare Rolle in der Organisation des menschlichen Gehirns. Grund dafür ist die Substanz der Haut, sie besteht nämlich aus der gleichen Gewebeschicht wie das Nervensystem. Die zu nennenden Wahrnehmungsleistungen dieses Sinns sind die Erkennung von Berührung, Druck, Schmerz, Temperatur und Oberflächenstrukturen¹.

Stationskarte

Die SuS erfahren die taktile Wahrnehmung, indem sie verschiedene Bälle, die sie nicht sehen können, erfühlen und erraten müssen. Die Bälle liegen in einem geschlossenen Kasten und können durch eine Öffnung an den vier Seiten des Kastens erfühlt werden.

Erfühle die verschiedenen Bälle und diskutiere in der Gruppe über die Unterschiede!



Lehrerhilfe

Welche Eigenschaften kennzeichnen die verschiedenen Bälle?

→ hart, weich, groß, klein, porig, glatt, genoppt, rund, oval

¹ vgl. Stich 2000, S. 18

Station 2 - Vestibuläre Wahrnehmung- Gleichgewichtssinn

Sinneserklärung

Der Gleichgewichtssinn ist der einzige Sinn, der mit allen anderen Sinnen kooperiert. Sein Sinnesorgan, der sogenannte Vestibularapparat, liegt in den Bogengängen des Innenohrs. Die darin befindliche Flüssigkeit verändert bei Bewegung des menschlichen Körpers seine Position, wodurch Reize entwickelt und Informationen an das Gehirn weitergeleitet werden. Die Wahrnehmungsleistung ist somit die Information der Lage des Körpers im Raum an das Gehirn zu übermitteln².

Stationskarte

Zum Erfahren der vestibulären Wahrnehmung, wird jeweils über ein am Boden liegendes Seil, eine „normal“ stehende Bank und eine umgedrehte Bank balanciert. Diese Station hat drei Schwierigkeitsgrade. Eine weitere Differenzierung der Station ist möglich, indem die SuS mit verbundenen Augen über die Gegenstände balancieren. Hierbei kann ein Partner durch Hilfestellungen beim Balancieren helfen.



Balanciere über die Hindernisse und konzentriere dich dabei auf die Lage und Position deines Körpers. Wie setzt du deine Füße auf? Was machst Du mit den Armen? Wohin geht der Blick? Usw.

Lehrerhilfe

Wie war dein Gefühl beim Übergehen der Hindernisse?

→ sicher, unsicher, stabil, instabil, schwankend, geradlinig, einfach, schwer

Welche Unterschiede hast du beim Übergehen der verschiedenen Hindernisse festgestellt?

→ auf dem Boden, erhöht, breiter Gehweg, schmaler Gehweg, stabil, wippend (instabil)

Wie reagieren die einzelnen Körperteile auf deine Bewegung?

→ Füße, Oberkörper, Kopf, Arme, Kopf, Schultern, Blick, Beine

Was ist zu tun, um im Gleichgewicht zu bleiben?

→ Aufrecht sein, Blick auf das Ende des Materials richten, mit den Armen ausbalancieren, die Füße mittig aufsetzen

² vgl. Stich 2000, S. 18

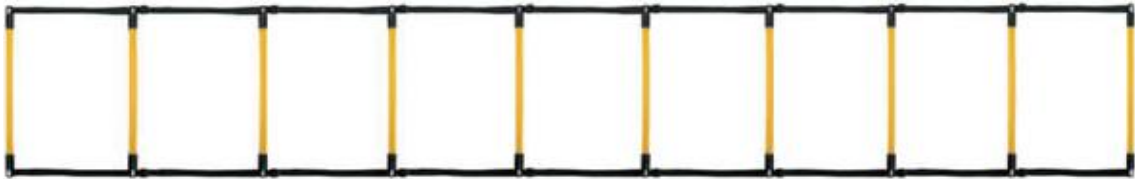
Station 3 - Propriozeptive Wahrnehmung- Bewegungssinn

Sinneserklärung

Die Wahrnehmungsleistung des Bewegungssinns ist die Erkennung der Lage und Stellung der Gliedmaßen zueinander. Würde der menschliche Körper nicht über diese Fähigkeit verfügen, dann wäre jede Bewegung langsamer, ungeschickter, anstrengender oder eingeschränkter. Die propriozeptive Wahrnehmung ist bereits während der Schwangerschaft funktionsfähig und leitet über die Rezeptoren im Gewebe, in den Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen in jedem Augenblick Informationen an das Gehirn weiter. Ein eigentliches Sinnesorgan gibt es nicht, über die Rezeptoren in den angesprochenen Gliedmaßen werden Informationen an das Gehirn weitergeleitet³.

Stationskarte

Eine Koordinationsleiter soll zur Schulung der propriozeptive Wahrnehmung dienen. Die SuS müssen die Koordinationsleiter mit bestimmten, beliebig variierbaren, Schrittfolgen durchlaufen. Neben der propriozeptiven Wahrnehmung werden insbesondere alle koordinativen Fähigkeiten angesprochen.



"Durchlaufe" die Leiter in verschiedenen Varianten und versuche möglichst viele Muskeln in Arbeit zu versetzen / zu trainieren!

Lehrerhilfe

Bei welcher Variante arbeiten welche Muskeln besonders intensiv?

- bei einfachen Varianten, bei schwierigen Varianten, bei beherrschten Varianten, bei nicht beherrschten/falsch ausgeführten Varianten, bei einer schnellen Ausführung, bei einer langsamen Ausführung
- bei Varianten auf den Fußballen, auf der Fußsohle, auf der Ferse

³ vgl. Stich 2000, S. 18

Station 4 - Akustische Wahrnehmung- Hören

Sinneserklärung

Die akustische Wahrnehmung findet bereits während der Schwangerschaft im Mutterleib statt. Eine elementare Voraussetzung für das Sprechen lernen ist eine ungestörte Hörfähigkeit, um nur einen der ersten wichtigen Aufgaben der akustischen Wahrnehmung zu nennen. Das Sinnesorgan sind die Ohren und die Wahrnehmungsleistung dieses Sinns ist das Verstehen von akustischen Reizen beziehungsweise Signalen⁴.

Stationskarte

Die vorletzte Station dient der akustischen Wahrnehmung. Ein Schüler hat verschiedene Bälle, die er nacheinander auf dem Boden prellt, die anderen SuS der Gruppe stehen oder sitzen mit dem Rücken zum prellenden Partner und müssen die verschiedenen Bälle erraten. Um die Schwierigkeit des Erratens zu steigern, können die verschiedenen Bälle auf eine Turnmatte geprellt werden.



Versuche anhand des Prellgeräusches herauszufinden, welcher Ball hinter dir geprellt wird!

Partner

Prelle einen der Bälle mehrfach hinter deinem Partner auf den Boden / auf der Matte und beende das Prellen erst, wenn dein Partner den richtigen Ball genannt hat!

Lehrerhilfe

Welche unterschiedlichen Geräusche/Töne/Klänge konntest du hören?

→ hell, dunkel, hoch, tief, laut, leise, dumpf, stumpf, weich, hart, klar, unklar, deutlich, undeutlich

⁴ vgl. Stich 2000, S. 20

Station 5 - Visuelle Wahrnehmung- Sehen

Sinneserklärung

Die Fähigkeit „Sehen zu können“ gewinnt in der heutigen, hochtechnisierten Welt zunehmend an Bedeutung. Der Sehsinn ist der bei Geburt am wenigsten ausgeprägte Sinn, durchläuft dann aber im Laufe der ersten Wochen und Monate eine rasante Entwicklung. Das Sinnesorgan sind die Augen und die Wahrnehmungsleistung sind grob dargestellt, das Erkennen von hell und dunkel beziehungsweise das Erkennen von Farben und Formen⁵.

Stationskarte

Die letzte Station thematisiert die visuelle Wahrnehmung. Jeder SuS bekommt eine Augenklappe, sodass nur noch mit einem Auge die Umgebung wahrgenommen wird. Die Augenklappe soll möglichst einmal gewechselt werden, damit die Übung mit jedem Auge einmal durchgeführt wird. Die SuS spielen sich durch Passen und Fangen gegenseitig einen Ball zu. Zur weiteren Steigerung der Übung spielen sich die Teilnehmer mit einem Badmintonschläger einen Federball zu.



*Spielt euch gegenseitig Bälle in verschiedenen Varianten zu.
Was musst du tun, um den Ball gut beobachten zu können?
Was ändert sich bei verschiedenen Kopfstellungen?*

Lehrerhilfe

Mit welchem geöffneten Auge ist euch die Ausführung leichter gefallen?

→ rechts, links


Warum ist das so?

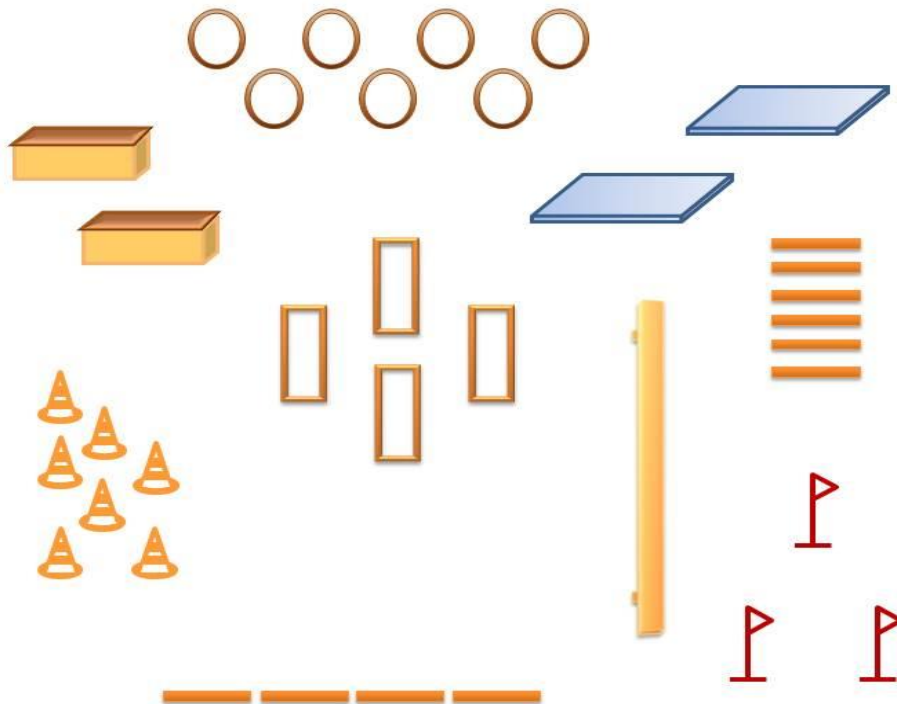
→ Der Kopf muss bei Ausführung mit offenem rechten/linken Auge nicht gedreht werden, man hat das Gefühl mit einem Auge ist die Ausführung normal und mit dem anderen Auge ungewöhnlich, das liegt daran, dass jeder Mensch ein dominantes Auge besitzt nachdem sich die Kopfstellung ausrichtet.

⁵ vgl. Stich 2000, S. 19

Übungskatalog zweiter Teil

Parcours

In der nächsten Unterrichtsphase wird ein zu durchlaufender Hindernisparcours, bestehend aus verschiedenen Geräten (bspw. Bänke, Kästen, Matten), aufgebaut. Der Parcours wird nicht umfassend erklärt, da es zunächst einmal wichtig ist, dass viele eigenentwickelte Bewegungsformen zustande kommen. Während den verschiedenen Phasen werden immer wieder neue Aufgaben und Anweisungen gestellt. ▶  6



Erste Phase

Die SuS laufen frei durch den Parcours und müssen die einzelnen Geräte mit verschiedenen Bewegungsformen (z.B. springen, balancieren) überqueren.

Zweite Phase

Die SuS bekommen verschiedene Bälle und müssen den Parcours prellend mit der gleichen Aufgabe durchlaufen.

Dritte Phase

Die Aufgaben bleiben bestehen, nun kommen noch akustische Signale hinzu, mit denen verschiedene Aufgaben verknüpft sind. Wie z.B. rückwärts laufen oder Bälle wechseln.

Vierte Phase

Eine weitere Aufgabe kommt hinzu: Wenn ein Gegenstand mit einer markanten Farbe in die Luft gehoben wird, darf keiner mehr den Boden berühren und alle müssen auf einen Gegenstand ausweichen.

Das Ziel des Parcours ist, dass nach jeder Phase die Schwierigkeit erhöht wird, indem die verschiedenen Sinne mit bestimmten Aufgaben beansprucht werden. In den ersten beiden Phasen wird besonders die vestibuläre- und propriozeptive sowie die taktile Wahrnehmung beansprucht. Während allen Übungen wird ständig die visuelle und akustische Wahrnehmung, um eine Kollision der SuS zu vermeiden, benötigt




Die visuelle und akustische Wahrnehmung werden jedoch speziell in den letzten beiden Phasen beansprucht.

Parteiball

Am Ende der Stunde wird das Spiel Parteiball gespielt. Die ballführende Mannschaft muss zehn Pässe miteinander spielen, darf nicht prellen und höchstens drei Schritte pro Spieler gehen. Wenn zehn Pässe, ohne Ballverlust, gespielt sind, bekommt die ballführende Mannschaft einen Punkt. Die andere Mannschaft versucht den Ball zu erobern, gelingt dies, wechseln die Aufgaben.

Zu Beginn bekommt jeder SuS eine Augenklappe angezogen, sodass die visuelle Wahrnehmung in spielnaher Situation geschult wird. Am Ende spielen die SuS mit Gehörschutz, aber ohne Augenklappe gegeneinander. Hierdurch soll die Wichtigkeit unserer akustischen Wahrnehmung verdeutlicht werden.

Verlaufsplan

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-Methodische Erläuterung	Medien/Organisation
Einführungsphase		Begrüßung	Sitzend im Kreis in der Hallenmitte
Hauptteil 1  1-5  1-5	Station 1: Bälle erfühlen in einem Kasten Station 2: balancieren Station 3: freie Aufgabenstellung, verschiedene Bewegungsformen Station 4: Schüler prellt verschiedene Bälle auf einer Matte, dessen Mitschüler muss diese erraten Station 5: Bälle zuwerfen / Badminton mit Augenklappe	Taktile Wahrnehmung Vestibuläre Wahrnehmung Propriozeptive Wahrnehmung Akustische Wahrnehmung Visuelle Wahrnehmung	Kasten, verschiedene Bälle Bänke, Seil Koordinationsleiter Matte, verschiedene Bälle Augenklappe, Bälle, Badmintonschläger
Hauptteil 2  6	Erste Phase: die SuS durchlaufen den Parcours ohne Bälle Zweite Phase: die SuS durchlaufen den Parcours mit Bällen Dritte Phase: die SuS durchlaufen den Parcours mit Bällen und reagieren auf akustische Signale Vierte Phase: die SuS durchlaufen den Parcours mit Bällen und reagieren auf optische Signale	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenführung aller Sinne in einem Parcours • Schulung der Sinne • Ein Pfiff: Richtungswechsel • Zwei Pfeife: Bälle untereinander wechseln • Gelbe Stange: keiner darf den Hallenboden berühren 	Bänke, Stangen, Matten Kästen, Pylonen, Ringe, Kastenteile, Musik, Pfeife

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-Methodische Erläuterung	Medien/Organisation
Hauptteil 3	<p>Erste Phase: SuS werden durch Augenklappe visuell beeinträchtigt</p> <p>Zweite Phase: SuS werden durch Gehörschutz akustisch beeinträchtigt</p>	<p>Parteiball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Augenklappe • mit Gehörschutz 	Hütchen, Bälle, Augenklappen, Gehörschutz
Reflexion		Reflektiert inwieweit die Stationen, der Parcours und das Abschlusspiel zur Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit beigetragen haben.	Sitzend im Kreis in der Hallenmitte



Taktile Wahrnehmung

Erfühle die verschiedenen Bälle!

1. Achte auf die Kriterien:

- Härte
- Größe
- Form
- Gewicht
- Oberflächenbeschaffenheit



2. Nenne deinem Partner deine Vermutung!



3. Diskutiert in der Gruppe über die Unterschiede der verschiedenen Bälle!



Vestibuläre Wahrnehmung

Balanciere über die Hindernisse!

1. Achte auf die Lage und Position deines Körpers!

Variiere durch:

- Vorbeugen des Oberkörpers
- Beugen des Kniegelenks
- Einsatz der Arme
- leichtes zur Seite lehnen



2. Überquere die Hindernisse mit Hilfestellung deines Partners!

Achte weiter auf die Lage und Position deines Körpers!

Sammele neue Erfahrungen, indem du:

- das Tempo veränderst
- die Augen schließt
- rückwärts gehst



3. Diskutiert in der Gruppe die Unterschiede beim Überqueren der Hindernisse!



Propriozeptive Wahrnehmung

"Durchlaufe" die Leiter!

1. Überwinde die Leiter in vielen Varianten, um möglichst viele Muskeln in Arbeit zu versetzen!



- Variert:
- nur mit links / nur mit rechts
 - einbeinig / zweibeinig
 - Lauf / Sprung
 - vorwärts / rückwärts
 - gerade / seitwärts



2. Spüre deine Muskeln beim Springen, Laufen...
Welche Unterschiede kannst du bei verschiedenen Varianten spüren?

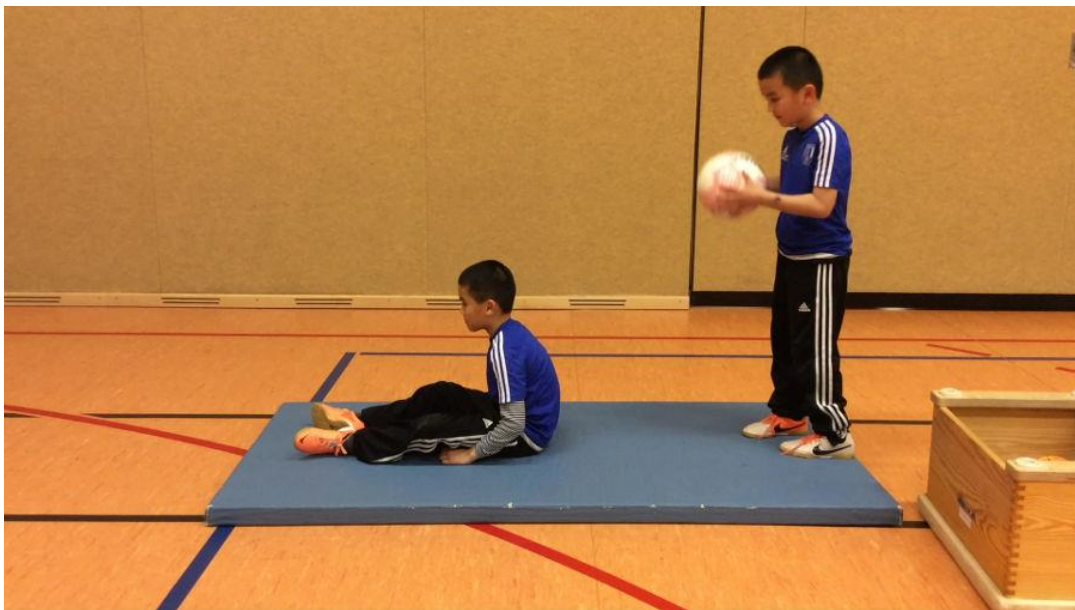


Akustische Wahrnehmung

4

Lausche dem Prellgeräusch!

1. Versuche anhand des Prellgeräusches herauszufinden, welcher Ball hinter dir geprellt wird!



2. Variiere gemeinsam mit deinem Partner die Schwierigkeit, indem ihr vom Hallenboden zur Matte wechselt!
3. Diskutiert in der Gruppe die Unterschiede der verschiedenen Klänge!

**Welche Rückschlüsse lassen sich auf die Ballauswahl treffen?
Welche Bälle klingen dumpf, welche hell...?**



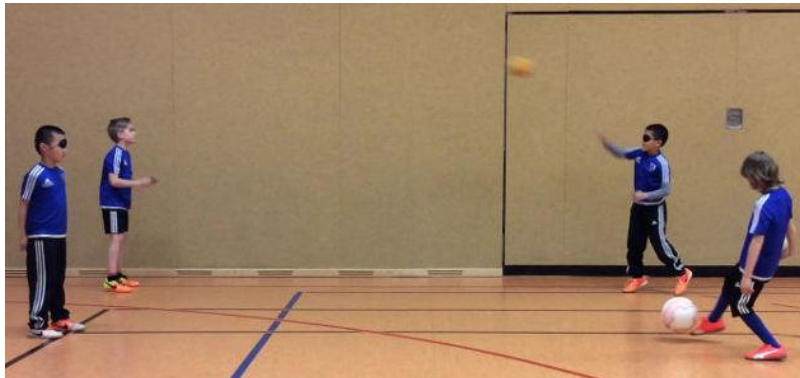
Visuelle Wahrnehmung

Spielt euch gegenseitig Bälle zu!

Zieht dir die Augenklappe an und verdeckt damit ein Auge, welches du nach einiger Zeit wechselst!



1. Spielt euch unterschiedliche Bälle in verschiedenen Varianten mit eurem Partner zu!
Achte auf deine Kopfstellung.



2. Variiere die Übung durch Veränderungen

- Abstand zum Partner
- Wurfhand / Fanghand
- Hinzunahme eines zweiten Balles
- Zupassen eines Federballs mittels eines Badmintonschlägers

Quellenverzeichnis

Empfehlung für Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Christian Kröger; Klaus Roth	Ballschule: Ein ABC für Spielanfänger	Schorndorf	2011	Hoffmann
Gerhard Treutlein	Körpererfahrung im Sport	Aachen	1992	Meyer & Meyer

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Christian Kröger; Klaus Roth	Ballschule: Ein ABC für Spielanfänger	Schorndorf	2011	Hoffmann
Horst Lutz	Life Kinetik: Gehirnt raining durch Bewegung	München	2012	blv
Horst Lutz; Ulli Seer	Besser Fußball spielen mit Life Kinetik	München	2010	blv
Manfred Stich	Mehr Sicherheit durch Bewegung	Wiesbaden	2000	Universon

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.sportunterricht.de/lksport/koord3.html	05.04.2016

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Marco Emmerichs, Martin Schleich, Kinder des SV Ochtendung
Skizze des Parcours	David Clemens, Martin Schleich
Arbeitsmaterial 1-5	Marco Emmerichs, Martin Schleich, Kinder des SV Ochtendung

Video

Nummer	Urheber
1-6	Martin Schleich, Kinder des SV Ochtendung

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Martin Schleich, Marco Emmerichs, David Clemens / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
Kinder		SV Ochtendung