

Das Aufwärmen förderdiagnostisch nutzen

Die Schüler laufen sich warm, sie trödeln, necken sich, laufen in Gruppen oder allein. Wer hier genau hinschaut, kann eine Menge über die Schüler erfahren

Der Sportunterricht beginnt. Die Schüler und Schülerinnen [...] kommen in die Halle und beginnen, sich warmzulaufen. Marco und Dennis trotten langsam los. Lukas und Max jagen sich auf ihren Aufwärmrunden. Im dichten Pulk laufen Koran, Safid, Leon und Rafi; Sie unterhalten sich. Ufuk, Mario und Nasri holen sich einen Ball aus dem Geräteraum und kicken ihn im Laufen vor sich her. Rebecca und Jennifer kommen langsam in die Halle und nehmen ihren Schmuck ab. Laura (s.o.) kommt hinzu und sie beginnen Fangen zu spielen. Ich [...] schaue den Schülern und Schülerinnen zu. Mein Blick gleitet durch die Halle, ich rufe den Langsamen und Unmotivierten auffordernde, den allzu Undisziplinierten ermahnende Kommentare zu. Ich laufe mit, ziehe das Tempo an, die Schüler folgen meinem Beispiel, ich ändere die Laufrichtung und laufe den Schülern und Schülerinnen entgegen. Sie werden wach: weichen mir aus, schließen sich mir an oder suchen sich eine ungestörte Laufbahn. Nach einiger Zeit ist die Aufwärmphase vorbei, und wir treffen uns im Sitzkreis.

Die Aufwärmphase: wirklich sinnvoll genutzt?

So oder ähnlich beginnen viele Sportstunden. Und warum auch nicht? Der ritualisierte Stundenbeginn ist eine vielgenutzte Möglichkeit, dem behaupteten anfänglichen Bewegungsdrang Raum zu geben. Indem den Schülern eine eindeutige Organisationsform (im Kreis laufen) angeboten und eine klare Anforderung (10 Runden) gestellt wird, wirkt diese Phase disziplinierend. Darüber hinaus gibt dies der Lehrkraft Zeit, administrative Aufgaben zu erfüllen. Aber irgendwie bleibt immer das Gefühl, das Ziel (körperliche Erwärmung) nicht erreicht, die Kinder und Jugendlichen wenig herausgefordert und wichtige Zeit nicht genutzt zu haben.

Analysiert man die beschriebene Szene, so wird deutlich, dass es den Schülern um die Realisierung unterschiedlichster Bewegungsabsichten geht: Es wird getrödeln, erzählt, sich geneckt, geschubst, gelaufen, abgebrochen, abgekürzt oder Anstrengung vermieden.

Der Lehrer nimmt diese Phase als eine Möglichkeit wahr, seine Autorität zu demonstrieren. Er scheint das Laufen zu benutzen, um eine vordergründige Unterrichtsdisziplin herzustellen, Unterrichtszeit zu füllen oder die methodisch schwierige Situation - den Unterricht beginnen - zu vermeiden. Aber er ist auch präsent: Er lobt oder ermahnt, spornt an oder bremst und verschafft sich einen Eindruck über die Stimmung in der Klasse. Insofern ist die Lehrkraft alltagsdiagnostisch tätig.

Der Fokus der Beobachtung liegt aber nicht auf der Qualität der Bewegung, sondern darauf, ob und in welchem Maße sich die Schüler und Schülerinnen dem Willen des Lehrers beugen, diszipliniert Runden laufen und die Aufforderungen des Lehrers annehmen. Sinnvoll gelernt oder gelehrt wird hier eher nichts.

Zwar brauchen Schüler und Schülerinnen Rituale und wiederkehrende Elemente - dass es aber gelingen kann, die Aufwärmphase als stabilisierendes Ritual beizubehalten und ihr außerdem eine zentrale Bedeutung für das Lehren und Lernen im Unterricht zu geben, zeigt dieses Beispiel.

Die Erwärmungsphase bietet nämlich eine gute Gelegenheit, die Schüler und Schülerinnen zu beobachten und die Qualität (Merkmale) ihrer Bewegungen festzuhalten. Weil diese Phase zu Beginn einer jeden Unterrichtsstunde durchgeführt wird, ergibt sich die Möglichkeit einer längsschnittlichen Beobachtung der Schüler und Schülerinnen in der immer gleichen Bewegung des Laufens. Dafür habe ich ein einfaches bewegungsdiagnostisches Verfahren entwickelt, mit dem die Bewegungsqualität der Schüler dokumentiert und systematisch weiterentwickelt werden kann.

Zwei Fallbeispiele für eine Bewegungsdiagnose

| | Mark | Ufuk |
|------------------------------------|---|--|
| Beobachtung | Mark läuft mal schnell, mal langsam, er taumelt fast, lässt sich gegen Mitschüler fallen, sagt etwas, läuft stoppend, ohne über den Ballen abzurollen, plötzlich schießt er mit langen geschmeidigen Schritten los und jagt einen Mitschüler, bricht die Jagd ab. Setzt sich hin und schaut ins Leere. Erhebt sich, läuft zusammen mit seinen Freunden die letzte Runde. | Ufuk ist ruhig, mit einem Partner läuft er im Gleichschritt seine Runden. Gleichmäßiges Tempo, flüssig, federnde Bewegungen geben seinen Takt vor. |
| Interpretation und Diagnose | Marks Bewegungen sind wechselhaft. Unterschiedliche Bewegungsqualitäten werden im abrupten Wechsel thematisch. Bewegungsbeziehungen zu anderen werden aufgebaut und wieder abgebrochen. | Ufuk nimmt die Anforderung (Runden laufen) an. Er kann sich der Anforderung stellen und das Laufen als harmonische Bewegung gestalten. Dabei sucht er die Nähe zu einem Gleichgesinnten Partner. |
| Förderdiagnose | In seiner Bewegungsqualität schwankt Mark. Er macht sich von seiner Umwelt einerseits sehr abhängig, weil er auf sie stark reagiert, andererseits macht er sich im Sich-Bewegen völlig unabhängig. Bewegungsqualitativ bedeutet dies, dass er zwar die unterschiedlichen Qualitäten realisieren kann, aber es ist nicht sicher, ob er sie auch dosieren kann. Er könnte lernen, länger eine Qualität zu thematisieren sowie Anforderungen aus sich heraus zu stellen und zu bewältigen. | Im beobachteten Anforderungsbereich (Freies Laufen) keine Förderdiagnose notwendig. Das Laufen/die Aufgabe/Situation scheint ihn nicht herauszufordern. So kein Lernzuwachs möglich. |
| Maßnahme | Klare Anforderung stellen! Wie willst du laufen? Mit wem? Wie lange? Kleine Aufgaben stellen! | Anforderungen steigern, Aufgaben, die miteinander oder gegeneinander gelöst werden können; größere Freiheitsgrade ermöglichen, Laufen im Gelände, im Gebäude? |

Beobachten und dokumentieren

Die ersten Stunden nutze ich dazu, festzustellen, welche Bewegungsqualität (Bewegungsmerkmale) von den Schülern und Schülerinnen realisiert werden. Zunächst beschreibe ich kurz was ich sehe. In einem zweiten Schritt versuche ich, die Hauptmerkmale zu erkennen: So ist etwa die Geschwindigkeit unterschiedlich ausgeprägt und die Art und Weise, wie die Schüler und Schülerinnen ihre gesamte Laufbewegung koordinieren, weist große Unterschiede auf. Ebenso gibt es Unterschiede in der Deutung der Aufgabe selber: Runden laufen, sich necken, fangen und jagen, schubsen und rangeln, grölen und mit einem (Fuß-) ball kicken.

Aus diesen Notizen entwickle ich dann einen ersten Beobachtungsbogen (s.u.), der diejenigen Merkmale enthält, die mir bei den Schülerinnen und Schülern durchgängig aufgefallen sind.

„Das Aufwärmen förderdiagnostisch nutze...“

Ich wollte die Frage beantworten, ob sie sich:

- schnell oder langsam;
- federnd und nachgebend oder hart und steif;
- flüssig oder abgehackt;
- allein oder in der Gruppe bewegen.

Die Frage, wie sie die Situation deuten und in welchem Maß sie sich von der Anweisung (Runden laufen) oder eigenen Vorstellungen leiten lassen, wird ebenfalls erhoben. Diese Daten geben Hinweise darauf, welche Aufgaben im Bedeutungshorizont der Schüler und Schülerinnen liegen.

Bewegungsbeobachtung Laufen

| Name | schnell/langsam | federnd/hart | flüssig/abgehackt | allein/Gruppe | Bedeutung |
|------|-----------------|--------------|-------------------|---------------|-----------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Beobachtungen auswerten

Nachdem ich dokumentiert habe, was die Schüler und Schülerinnen tun und welche Bewegungsqualität sie besonders auszeichnet, erstelle ich zunächst ein Klassenprofil. Hier bildet sich das Spektrum der realisierten Bewegungsqualitäten ab. Es zeigt sich, dass die Klasse schwerpunktmäßig schnelle oder schnell wechselnde Bewegungen, federnde und flüssige Bewegungen favorisiert. Und dass die Suche nach Spannung durch das Jagen und Gejagtwerden, die Orientierung an einer und Akzeptanz durch eine Kleingruppe bestimmende Momente sind. Das verallgemeinerte Profil für die gesamte Klasse zeigt mir, welche Bewegungsformen und -aufgaben im Bedeutungshorizont der Schüler und Schülerinnen liegen.

In den Bewegungsprofilen für den einzelnen wird sichtbar, mit welcher individuellen Ausprägung sich die Schüler bewegen (Beispiel im Kasten auf der vorigen Seite). In einigen Fällen ergibt sich daraus die Notwendigkeit, weiter und genauer zu beobachten, in anderen Fällen stelle ich einen Förderbedarf fest. In jedem Fall ergeben sich unterrichtliche Konsequenzen.

Beim Erstellen der Förderdiagnose wird deutlich:

Erstens haben die erhobenen Daten vor allem die Funktion einer Gedächtnisstütze, und zweitens sind für die Diagnose auch andere Beobachtungen wichtig.

Die Aufwärmphase differenziert gestalten

Das Klassenprofil zeigt das Spektrum der Bewegungsbedeutungen und gibt Hinweise auf angemessene Inszenierungsformen: Wettkampf- und Partneraufgaben, Wagnis- und Spannungsaufgaben, kreativ zu lösende Aufgaben und Imitationsaufgaben.

Aus den Einzelprofilen schließe ich, dass die Schüler und Schülerinnen für die Aufwärmphase unterschiedliche Aufgaben benötigen, die sie in den für sie wichtigen Qualitätsbereichen fördern. Diese Aufgaben erhalten die Schüler zu Beginn des Warmlaufens in Gestalt von Aufgabenkarten (s.u.). Bei allen Aufgaben wird die bekannte Organisationsform beibehalten. Dabei ist diese Regel neu und wichtig: Wer langsam läuft, der läuft im Innenkreis, wer schnell läuft, der läuft im Außenkreis. Durch die Verwendung der Aufgabenkarten kann ich die Schüler und Schülerinnen weiter beobachten, die Qualität der Bewegungen dokumentieren und ihnen eine Rückmeldung über ihr Bewegungsprofil geben.

Mit den Schülern über Bewegungsqualität sprechen

Für die Schüler und Schülerinnen ist es zunächst ungewohnt, dass ich mir Notizen mache. Nach neugierigen Blicken und Fragen, was die Kreuze in rot, blau und grün denn zu bedeuten haben, ist es notwendig, sie aufzuklären. Ich lege offen, dass ich erfahren möchte, wie sie laufen und was sie beim Laufen tun. Ich mache ihnen verständlich, dass jeder seine

„Das Aufwärmen förderdiagnostisch nutze...“

eigene Art zu laufen habe und dass es weder eine bessere noch schlechtere Art gebe. Wichtig sei, dass man möglichst viele Arten beherrsche: schnell und langsam, hart und federnd, flüssig und abgehakt, allein oder in der Gruppe. Das leuchtet allen ein und wir verabreden, dass ich jedem Schüler/jeder Schülerin eine Rückmeldung gebe, auf welche Qualität er/sie besonders achten soll.

Die vier Bewegungsqualitäten sind auf den Karten farbig symbolisiert:

- Geschwindigkeit (grün),
- Elastizität (rot),
- Bewegungsfluss (gelb)
- und Sozialform (blau).

Damit bekommt das Einlaufen für die Schüler und Schülerinnen eine tiefere Bedeutung: Sie beginnen, sich die Frage zu stellen, wie sie laufen und was daran vorteilhaft oder nachteilig sein könnte.

| | |
|---|---|
| <p>Schatten Lauft zu zweit durch die Halle. Ein Schüler läuft vor dem anderen und versucht, den anderen durch schnelle, unvorhersehbare Bewegungen abzuhängen.</p> | <p>Dreibeinlauf Lauft zu zweit so eng nebeneinander, dass sich eure Beine berühren. Laft nun so, dass die Beine, die sich berühren, gleichzeitig gesetzt werden.</p> |
| <p>Lokomotive Ihr braucht ein Seil und eine Teppichfliese. Ein Schüler stellt sich auf die Teppichfliese und lässt sich vom anderen ziehen. Du kannst die Lokomotive unterstützen, indem du wie beim Keyboard mitrollerst.</p> | <p>Sechstagerennen Ihr tauft zu zweit jeweils in einer gegenüberliegenden Ecke der Halle los und versucht, den anderen einzuholen. Abkürzen durch die Halle ist nicht erlaubt!</p> |
| <p>Kurz: Sprint/Lang: Joggen Lauft Runden am besten zu zweit. Die kurze Seite wird so schnell gelaufen, wie es geht. Die lange Seite lauft ihr in ruhigem Tempo zur Erholung.</p> | <p>Minutenlauf Wählt eine Zeit und die Anzahl der Runden, die ihr in dieser Zeit laufen könnt. Probiert es aus!</p> |
| <p>Schnecke Nehmt euch Zeit und lauft ganz langsam und entspannt 10 Runden.</p> | <p>10 Schritte durch die Halle Versucht, am besten zu zweit, eine Runde mit möglichst wenigen Schritten zu taufen. Wer braucht weniger Schritte?</p> |
| <p>RoboCop Macht euch beim Laufen ganz steif und bewegt möglichst wenige Gelenke.</p> | <p>Treppe Eine Runde aus der Halle, Treppe Aufgang A hinunter, Treppe Aufgang B wieder hoch. Wer schafft es in 60 Sekunden?</p> |
| <p>Elefant Suche dir drei Freunde zum Laufen. Laft eng beieinander wie Elefanten in der Herde, aber ohne dass ihr euch berührt. Einer gibt die Richtung an.</p> | <p>Laufen ohne Geräusche Laft deine Runden so, dass man deine Schritte möglichst nicht hören kann.</p> |

Neue Möglichkeiten im Sportunterricht

Solche diagnostischen Tätigkeiten im Alltag des Sportunterrichts bieten die Möglichkeit, die Wahrnehmung der Lehrkraft so zu verändern, dass nicht nur gefragt wird, was der Schüler alles nicht kann, sondern dass die unverwechselbaren Merkmale des Sich-Bewegenden anerkannt und gefördert werden.

Aus dem Versuch, im Alltag des Sportunterrichts bewegungsdiagnostisch zu arbeiten, kann so eine bewegungsfördernde alltägliche Bewegungsdiagnose werden.

Markus Stobrawe: Das Aufwärmen förderdiagnostisch nutzen. In Sportpädagogik 1/2007, S. 32-35
Anmerkung: In den Text wurden Paarformeln gebracht.