„Quo Vadis“ – Schulleichtathletik

Zieht man neuere Untersuchungen von Wydra[1], Kruber u. a. zu Rate, so ist zwar nach wie vor Sport das mit Abstand beliebteste Unterrichtsfach, die Individualsportarten, insbesondere das Gerätturnen und die Leichtathletik, hinken aber in ihrer Beliebtheit deutlich hinter den Spielsportarten her. Bei Wydra taucht die Leichtathletik unter den TOP TEN in der Beliebtheitsskala nicht auf! Die Basissportart, die sie in den Augen der Sportkollegen immer noch ist, wird in den Augen der Schüler und auch im Schulalltag zur Randsportart.

Daran ändern auch die hervorragenden Materialien zur Kinderleichtathletik[2] nichts, die vom Lehrteam der Arbeitsgemeinschaft des Badischen und Württembergischen Leichtathletikverbandes in Zusammenarbeit mit dem LIS (Landesinstitut für Schulsport) erstellt wurden und jetzt nationale und internationale Anerkennung und Verbreitung gefunden haben. Fast jeder, der diese Inhalte in seinem Unterricht eingesetzt hat und geeignete Organisationsformen wählte, wird von begeisterten Kindern berichten.

Auf die Frage nach der Beliebtheit der Leichtathletik kommt Matthias Meyer[3] in seiner Untersuchung zu folgendem Schluss:

Schüler wollen Sport, der Spaß macht. Individualsportarten wie Gerätturnen, Schwimmen und Leichtathletik sind stark von starren Vorgaben und Normen geprägt. Spiele bieten hingegen mehr Freiheit in der Form ihrer Durchführung und Ausübung.
Schüler wollen Erfolgserlebnisse. In der Leichtathletik, wie in vielen anderen Individualsportarten auch, wird dem Einzelnen sehr schnell aufgezeigt, wo seine Grenzen liegen. Ein sportlich schwacher Schüler wird entsprechend durch schlechte „Zeiten und Weiten“ permanent frustriert. Leichtathletik wird hauptsächlich von den Schülern gemocht, die „athletisch“ sind – sich also ohnehin sportlich nicht verstecken müssen. In den Mannschaftsspielen haben schwächere Schüler eher die Chance sich im Kollektiv zu verstecken und sich stärker zu fühlen. Verliert die eigene Mannschaft, hat das ganze Team verloren – gewinnt sie, sind auch die schwächeren Schüler dieser Mannschaft Sieger.

Im Schulalltag eignet sich die Leichtathletik wie keine zweite Sportart dazu, „Noten zu machen“. Ohne große Vorbereitung müssen die Kinder 100m sprinten, weit- und hochspringen und im schlimmsten Fall auch noch die 1000m laufen! Wenn die technischen Disziplinen dann, wie leider allzu oft zu beobachten ist, auch noch an <u>einer</u> Anlage abgeprüft werden, ohne dass irgend welche Zusatzangebote für die gerade nicht aktiven Schüler gemacht werden, dann ist Langeweile vorprogrammiert und man darf sich über das Schülerurteil über die Leichtathletik nicht wundern.

Deshalb ein erstes Statement:

„Die Inhalte der Leichtathletik sind sehr interessant, wenn sie variantenreich, in einem geeigneten organisatorischen Rahmen und ohne beständigen Leistungsdruck vermittelt werden!“

Dazu einige aus langer Erfahrung gewonnene Kernaussagen:

- Keine Leistungsmessung ohne adäquate Vorbereitung!
- Bei der Vermittlung technischer Disziplinen höchstens Gruppengrößen von 8-10 Schülern an einer Anlage!
- In einem Schuljahr Konzentration auf höchstens drei Disziplinen!
- Zielform der Technik erst nach umfassender vielseitiger Vorbereitung!
- Koordination kommt vor Kondition!
- Organisation ist (fast) alles!
- Gruppenwettkämpfe vor Einzelleistungen!

Bei der Umsetzung der Inhalte muss von folgenden Grundannahmen ausgegangen werden:

- Die Schüler wollen Sport treiben und sich bewegen!
- Schüler freuen sich über das Gelingen einer adäquaten vorgegebenen Bewegungsaufgabe!
- Kein Schüler hat auf längere Sicht Spaß daran ständig, langsamer zu laufen, weniger hoch oder weit zu springen und weniger weit zu werfen als andere und das auch noch bei jedem Versuch dokumentiert zu bekommen!
- Der „ewige Verlierer“ wird dem Sport insgesamt enttäuscht den Rücken kehren!

---

[1] Prof. Georg Wydra „Beliebtheit und Akzeptanz des Sportunterrichts. Eine empirische Erhebung zur Situation des Schulsports im Saarland“ in magazin forschung 2/2000 - www.uni-saarland.de/verwalt/kwt/ f-magazin/2-2000/Wydra.pdf

[2] Autorenteam „Kinderleichtathletik – Schulsportplan Baden-Württemberg“ Band 1 „Laufen – Sprinten“ Band 2 „Springen – Werfen“ Herausgeber MKJS Baden-Württemberg

[3] Matthias Meyer „Die Chancen der Leichtathletik als Basissportart in der Sekundarstufe I – Eine empirische Untersuchung unter besonderer Berücksichtigung des neuen Lehrplans in Rheinland-Pfalz“ 2001 – www.sport.uni-mainz.de/mueller/Texte/MMEx.pdf

Welche Wege gibt es, um die Leichtathletik aus dem „Jammertal“ zu führen?

Ein entscheidender Punkt, um in der „Leistungs“-Sportart Leichtathletik das oben angesprochene sportartimmanente „Verliererprofil“ zu beseitigen, ist eine Überwindung der Individualsportcharakteristik hin zur Mannschaftscharakteristik. Hierzu ist neben der didaktisch-methodischen Vorplanung der Inhalte die sehr präzise Vorplanung der möglichen Organisationsformen notwendig. Zu häufiger unphysiologischer Stillstand und Untätigkeit der Schüler erzeugt Langeweile.
Nur der sinnvolle Wechsel von Inhalten, Methoden und Organisationsformen führt zu einem gelungenen Unterricht, an dem die Schüler mit Spaß und Freude teilnehmen.

Rolf Bader, Fachberater Sport am OSA Karlsruhe und Lehrwart des Badischen Leichtathletikverbandes, hat bereits im Info-SPORT Heft 19 (1/2002) auf „Methodische Aspekte zur Sportart Leichtathletik in der Schule am Beispiel des „Hoch-hinaus-Werfens“ hingewiesen“. Im Folgenden sollen die verschiedenen Möglichkeiten des Aufbaus einer Leichtathletik-Doppelstunde aufgezeigt werden. Die Grundorientierung ist dabei die klassische Dreiteilung, wobei der Hauptteil, bei kürzer gefasstem Vorbereitungs- bzw. Schlussteil, auch zwei Schwerpunkte haben kann.

Vorbereitungsteil	**Hauptteil 1**	**Hauptteil 2**	**Schlussteil**
Ausdauer (auch in Spielform)	Sprint oder Sprung		Spiel (klassisch)
	Wurf		Spiel (klassisch)
Ausdauer (auch in Spielform) max. 15min	Sprint oder Sprung	Wurf	Spiel (klassisch) max. 10 min
	Sprint oder Sprung	Wurf	Wurf-Lauf-Sprungspiel max. 10 min
	Sprint oder Sprung	Spiel (Taktik od. Technik)	Spiel (klassisch) max. 10 min
Lauf- und Sprungkoordination	Sprint oder Sprung		Spiel (klassisch)
	Sprint oder Sprung		Ausdauer (auch in Spielform)
	Sprint oder Sprung		Wurf-Lauf-Sprungspiel
	Wurf		Spiel (klassisch)
	Wurf		Ausdauer (auch in Spielform)
	Wurf		Wurf-Lauf-Sprungspiel
Lauf und Sprungkoordination max 15min	Sprint oder Sprung	Wurf	Spiel (klassisch) max. 10 min
	Sprint oder Sprung	Wurf	Wurf-Lauf-Sprungspiel max. 10 min
	Sprint oder Sprung	Spiel (Taktik od. Technik)	Spiel (klassisch) max. 10 min

Aus physiologischer Sicht ist sicher die Frage erlaubt, ob es sinnvoll ist, die Ausdauer an den Beginn einer Stunde zu setzen. Die Trainingslehre sagt hier eindeutig, dass das Ausdauertraining an den Schluss einer Trainingseinheit gehört bzw. dass für das Ausdauertraining eine eigene Einheit vorzusehen ist.
Aber ist eine 15 – 20 Minuten dauernde Ausdauerbelastung tatsächlich mit einem „Ausdauertraining“ vergleichbar? Sie ist eher mit einem ausgedehnteren Aufwärmteil vergleichbar. Und dieser lässt sich sehr wohl einer Stunde voranstellen. Aus eigener Erfahrung kann nur auf beste Ergebnisse verwiesen werden. Wenn die Schülerinnen und Schüler durch geeignete Organisationsformen (Spielformen) in ihrem eigenen Tempo (im aeroben Bereich, also durchaus auch im Walkingtempo!) laufen (gehen) können, verliert die Ausdauerbelastung auch ihren Schrecken (den sie bei vielen Schülern durch zu intensives Laufen leider hat).
Um einen Aufwärmeffekt für den nachfolgenden Hauptteil zu erzielen, lassen sich auch die in oben erwähnter Broschüre zur Kinderleichtathletik aufgeführten Formen der Lauf- und Sprungkoordination ausgezeichnet einsetzen. Voraussetzung ist aber auch hier, dass Organisationsformen gewählt werden, bei denen keine, oder nur physiologisch sinnvolle Wartepausen entstehen.

Diese Aussage lässt sich auch auf alle Übungs- und Spielformen des Hauptteils anwenden. So lassen sich alle Formen des Hochsprungs oder Weitsprungs und auch der Wurfschulung nur sinnvoll durchführen, wenn sich alle Schüler entweder an nach Aufgabenschwierigkeit differenzierten parallelen Stationen oder in leistungshomogenen Gruppen an unterschiedlichen Stationen sportlich betätigen können. 8 bis maximal 10 Schüler pro Station sollten dabei nicht überschritten werden. Dadurch lassen sich dann auch Wiederholungszahlen zwischen 15 und 30 erreichen, die für einen Lerneffekt unbedingt notwendig sind.

Deshalb ein zweites Statement

15 oder mehr Schüler an <u>einer</u> Weitsprungbahn oder einer Hochsprunganlage üben zu lassen ist methodischer Unfug!!

Die gängigen Klassengrößen (Klassenteiler 33!) erfordern fast immer eine Differenzierung in verschiedene Aufgaben. Am Beispiel der Kombination Sprint/Sprung und Wurf soll dies kurz dargestellt werden. Für diese beiden Schwerpunkte stehen mindestens 50 min zur Verfügung. Ausgehend von 33 Schülern lassen sich vier Gruppen á 8 (bzw. 9) Schüler bilden.

Diese durchlaufen folgende vier Stationen reihum und bleiben jeweils 10-12 Minuten an einer Station:

Die Schüler versuchen, auf ein Startsignal innerhalb einer vorgegebenen Zeit (6-8sec) einen Gegenstand (Tennisball, Parteiband, Tennisring) aus einer selbstgewählten Zone („Risiko“) schnellstmöglich zu holen und über die Start-Ziellinie zurück zu transportieren.
Gelingt dies vor dem Stoppsignal, erhält der Schüler die Punktzahl der erreichten Zone, ansonsten keinen Punkt

Station 1: Risikosprint (Siehe Bild oben, Kinderleichtathletik Band 1, S. 24) – Schüler führen den „Risikosprint“ selbstständig durch.

Station 2: Erlernen und Vertiefen der schnellen, einarmigen Schlagbewegung (Siehe Kinderleichtathletik Band 2, S. 62) – Lehrer unterstützt und korrigiert die Würfe.

Station 3: Startball (Siehe Kinderleichtathletik Band 1, S. 19) – Schüler führen „Startball“ selbstständig durch (entweder ein verletzter aber anwesender Schüler oder im Wechsel einer der Gruppe gibt das Startkommando).

Station 4: „Wir treffen den Ball im Flug“ (Siehe Kinderleichtathletik Band 2 S. 56) – Schüler führen „Wir treffen den Ball im Flug“ selbstständig durch (entweder ein verletzter aber anwesender Schüler oder im Wechsel einer der gegnerischen Gruppe wirft den Wasserball hoch).

Es ist erstaunlich, wie schnell sich Schüler auf selbstständiges Üben bzw. Spielen einlassen. Für einen Kollegen, der fast ausschließlich lehrerzentriert unterrichtet hat, gehört sicher eine große Portion Mut dazu, diese Unterrichtsform zu wählen und die Schüler benötigen auch eine gewisse Zeit dazu, die gewährten Freiräume im Sinne der Zielsetzung zu nutzen.
Ganz besonders wichtig erscheint hierbei, dass der Lehrer Vertrauen vermittelt. Vertrauen, aus dem die Schüler Kraft und Mut schöpfen zum selbstständigen Ausprobieren, Üben und Trainieren, während sich der Lehrer einer anderen Gruppe intensiv widmen kann.
Allerdings setzt ein solcher Unterricht eine sehr genaue Planung sowohl der geeigneten Inhalte als auch der geeigneten Organisationsformen (z. B. Gruppengrößen) und Organisationsstrukturen (z. B. Gruppenzusammensetzung) voraus.

Haben Sie den Mut, die vielfältigen Inhalte der beiden Schulsportpläne Leichtathletik und die in zahlreichen Leichtathletikfortbildungen verbreiteten Inhalte im Unterricht mit geeigneten organisatorischen Vorgaben umzusetzen. Ihre Schülerinnen und Schüler werden es Ihnen durch Interesse und Engament danken!

Manfred Reuter, StD
Fachberater Sport am OSA Karlsruhe