»Ausbruch aus dem Gefängnis! Unsere Spezialeinheit geht auf Klettertour!«

Klettern als lohnender Inhalt für den psychomotorisch orientierten Sportunterricht

In verschiedenen Beiträgen wurde bereits aufgezeigt, wie das Klettern sinnvoll im Unterricht mit Kindern und Jugendlichen mit unterschiedlichen Förderbedarfen eingesetzt werden kann (dazu u. a. Giese / Bietz 2005; Weber 2014). Kletterbewegungen an Geräten und an der Kletterwand erfordern eine Vernetzung des vestibulären, des taktilen und des propriozeptiven Wahrnehmungssystems (Kittsteiner / Neumann 2008), gleichzeitig kann eine Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires erzielt werden (Lillotte 2003).

Beim Klettern ist die subjektiv empfundene Schwierigkeit der Kletteraufgabe ein wesentlicher Aspekt, der darüber entscheidet, inwiefern die Situation als »spannend« erlebt wird. Der von Kindern gesuchte »Nervenkitzel« führt sie beim Klettern zwangsläufig zur Grenze ihres individuellen Könnens (Bähr et al. 2004, 62). Mit dem Aspekt der Grenzerfahrung wird – neben der Verbesserung bereits vorhandener kletterspezifischer Fähigkeiten – das Potenzial der persönlichkeitsbildenden Wirkung des Kletterns deutlich und eine damit verbundene Erweiterung der Handlungskompetenzen des Kindes. Im Vordergrund dieser Praxisidee steht das kooperative Gestalten und Lösen von Kletteraufgaben: Das selbständige Entwerfen einer motorischen Herausforderung ist eine kreative Bewegungsaufgabe, die gemeinsam mit anderen Kindern bewältigt werden soll und mit einer authentischen und »sinnstiftenden Situation« (Giese / Weigelt 2015, 25) verbunden ist. Bei der Umsetzung der Unterrichtseinheit sollen die Lernenden jedoch auf keinen Fall auf sich alleine gestellt sein. Gerade das Thema Klettern kann Ängste auslösen und birgt durch das mögliche Überschätzen des eigenen Könnens ein Verletzungsrisiko. Daher ist es wichtig, die Lernsituationen im Vorfeld methodisch zu gestalten.

Methodisch-didaktische Überlegungen

Das Unterrichtsvorhaben wurde im Rahmen des Sportunterrichts an einer Schule mit dem Förderschwerpunkt »Sehen« durchgeführt. Die heterogene Lerngruppe setzte sich aus acht Jungen und vier Mädchen im Alter von 12–15 Jahren zusammen, die den Förderschwerpunkten »Sehen« und »Geistige Entwicklung« zugeordnet werden können.

Um das Unterrichtsvorhaben methodisch-didaktisch umzusetzen, können »Bewegungsbaustellen« (Miedzinski / Fischer 2006, 13) sinnvoll sein. »Bewegungsbaustellen« bieten den Kindern die Möglichkeit, ihre Umwelt selbsttätig mitzugestalten, d. h. in aktiver Auseinandersetzung mehr über Eigenschaften und Handhabung von Materialien sowie über den eignen Körper zu erfahren (Fischer 2009, 269). Vorgefertigte Spielsituationen grenzen dagegen die Handlungsfähigkeit der Kinder ein, daher ist es sinnvoll den Kindern eine Vielzahl von motorischen Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Dabei sollten den Lernenden in ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt werden: Die Lehrkraft kann Anregungen bei der Umsetzung der Stationen geben, sollte sich jedoch in dieser kreativen »Bauphase« bestenfalls komplett aus dem Unterrichtsgeschehen ausklinken. Exemplarisch kann die Frage von Seiten der Lehrkraft, wie denn eine Gefängnismauer wohl aussieht und wie man diese überqueren kann, hilfreicher sein, als gezielte Vorschläge zur Gestaltung der Bewegungsaufgaben.

Die Bewegungsbaustelle ist aus psychomotorischer Sicht eine ideale Möglichkeit für das Kind, Bewegungssituationen entwicklungsangemessen wahrzunehmen und darüber hinaus Ich-, Sach- und Sozialkompetenz (Fischer 2009) zu erwerben. Diese können in eine Geschichte oder einen thematischen Zusammenhang eingebunden werden (in diesem Fall

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 05.05.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de

war das Motto: »Wir bilden eine Spezialeinheit«). Die SchülerInnen bildeten zu Beginn der Unterrichtseinheit eine »Spezialeinheit« von Agenten, die gemeinsam Missionen planen und durchführen. Das Motto wurde in der Unterrichtspraxis von den Lernenden sehr begeistert aufgenommen und so bot es sich an, zusammen mit der Lerngruppe eine eigene Spezialeinheit zu gründen und dafür einen geeigneten Namen zu finden. Die Geschichte sollte die Kinder motivieren, sich gemeinsam an den Bewegungsbaustellen zu erproben. Im Vordergrund steht dabei stets die freie Aufgabenbewältigung, nicht die perfekte Bewegungsausführung.

Die Unterrichtseinheit orientierte sich methodisch am kooperativen Lernen in solidarischen Lernsituationen. Ein Merkmal des kooperativen Lernens ist ein gemeinsames Gruppenziel, das im Idealfall nur dadurch erreicht werden kann, wenn sich jeder Einzelne in den Lösungsprozess einbringt (Bähr 2005). In Bezug auf das Unterrichtsvorhaben besteht das Gruppenziel darin, dass am Ende möglichst alle Kinder gemeinsam den Ausbruch aus dem Gefängnis geschafft haben. Durch solche Rahmenbedingungen soll jedes Gruppenmitglied dazu motiviert werden, die Perspektive ihrer MitschülerInnen einzunehmen und zum Erfolg des gesamten Teams beizutragen. Durch die gegenseitige Unterstützung der einzelnen Gruppenmitglieder kann das Team als Ganzes profitieren und das gesetzte Ziel erst erreicht werden.

Der Ausbruch aus dem Gefängnis wurde von den SchülerInnen immer wieder in Unterrichtsgesprächen thematisiert. So lag es nahe, diesen als »Mission« im Unterrichtsgeschehen aufzugreifen und umzusetzen.

Die folgenden Kletterbeispiele (bzw. Bewegungsaufgaben) wurden im Rahmen der Unterrichtseinheit zusammen mit den SchülerInnen sukzessiv entwickelt und zeigen, welche vielfältigen Bewegungssituationen aus dieser induktiven Herangehensweise an das Unterrichtsgeschehen resultieren können. Ein zentrales Element des Kletterns besteht im Wechselspiel von stabilen Haltepositionen und instabilen, häufig nur kurzzeitig leistbaren Bewegungsphasen. In den Kletterbeispielen ergeben sich kletterspezifische Schwierigkeiten aus dem Zusammenspiel situativer Anforderungen, wie z. B. geringer, labiler oder relativ weit entfernter Tritt-, Griff- oder Haltemöglichkeiten und dem individuellen Geschick der Kletternden, diese Tritt-, Griff- bzw. Haltemöglichkeiten in ihren Kletterhandlungen zu nutzen (Bähr et al. 2004, 62). Die visuelle und taktile Wahrnehmung der Beschaffenheit der (Kletter-)Materialien nimmt in allen Kletterbeispielen einen wichtigen Stellenwert ein. Das Kletterbeispiel 1 (»Gefängnistunnel«) weist keinen unmittelbaren Bezug zum Thema »Klettern« auf, wurde jedoch aufgrund des thematischen Zusammenhangs in die Unterrichtseinheit mit aufgenommen.

Kletterbeispiel 1: »Gefängnistunnel«

Abb. 1: Gefängnistunnel

Aufgabe: Die Kinder haben die Aufgabe, aus ihrer »Gefängniszelle« auszubrechen. Die Lernenden kamen auf die Idee, durch einen Tunnel aus ihrer Zelle zu flüchten. Der Tunnel besteht aus zwei umgedrehten Langbänken, auf denen mehrere Gymnastikstäbe gelegt werden. Ziel ist es, den Tunnel zu durchqueren, ohne die Stäbe zu berühren. (Das Berühren der Stäbe löst ein »Signal« aus und alarmiert die »Gefängniswächter«).

Intention: Die Lernenden entwickeln individuelle Bewegungslösungen (z. B. auf dem Bauch kriechen, »sich klein machen«) und helfen sich gegenseitig beim Ausbruch aus der »Gefängniszelle« (Stichwort: Sozialkompetenz).

Material: zwei Langbänke, mehrere Gymnastikstäbe

Kletterbeispiel 2: »Gefängnismauer«

Abb. 2: Gefängnismauer

Aufgabe: Eine »Gefängnismauer« muss überwunden werden. Die Kinder klettern über eine ausgeklappte Sprossenwand. Dabei können die Kinder – je nach individuellen Voraussetzungen – Hilfsmittel nutzen (z. B. kleine Treppe, eingehängte Langbank) oder Hilfestellungen von MitschülerInnen (z. B. »Räuberleiter«) anfordern.

Intention: Die Überquerung der »Gefängnismauer« soll von den Lernenden als Wagnis erlebt werden. Auch hier spielt die Kooperationsfähigkeit eine wichtige Rolle.

Material: Weichbodenmatte, ausklappbare Sprossenwand, Kästen, ggf. kleine Treppe / Langbank, Matten zur Absicherung

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 05.05.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de

Kletterbeispiel 3: »Gefängnisgraben«

Abb. 3: Gefängnisgraben

Aufgabe: Nach der Überwindung der »Gefängnismauer« muss ein tiefer »Gefängnisgraben« überquert werden, um in die Freiheit zu gelangen. Nach dem Aufstieg über eine eingehängte Langbank haben die Lernenden die Aufgabe, die beiden Barrenholme (unterschiedliche Höhe) zu überqueren und auf der anderen Seite des Barrens hinabzuklettern bzw. über die Langbank herunter zu balancieren.

Intention: Bei der Überquerung des »Gefängnisgrabens« sollen die Lernenden einerseits Bewegungssicherheit erleben, aber auch Gefahrenmomente erkennen. Die Übung dient aus motorischer Perspektive primär der Schulung des dynamischen Gleichgewichts.

Material: Barren, zwei Langbänke, Matten zur Absicherung

Fazit

Dieser Beitrag hat aufgezeigt, wie das Thema »Klettern« unter den dargestellten Rahmenbedingungen im Sportunterricht exemplarisch umgesetzt werden kann. Aus psychomotorischer Sicht liegt der Mehrwert des Bewegungsthemas »Klettern« vor allem darin, dass sich für das einzelne Kind vielfältige Bewegungslösungen und individuelle »Grenzerfahrungen« eröffnen. Darüber hinaus haben Klettergeräte für viele Kinder einen hohen Aufforderungscharakter, die zu einer selbständigen Auseinandersetzung mit den Materialien anregen. Die Bewegungsaufgaben zeichnen sich durch offene Lösungswege aus, wobei es gelingen muss, die SchülerInnen für ein Bewegungsproblem zu sensibilisieren. Dabei ist die Transparenz der Aufgabe wichtig, um ein von den SchülerInnen als sinnhaft anerkanntes »Problem« zu behandeln, welches sie zum Erforschen des Problems motiviert. Gleichzeitig führt die methodische Umsetzung des Themas in kooperativen Kleingruppen zwangsläufig zu einem (verbalen) Austausch zwischen den Gruppenmitgliedern. Eine wichtige Aufgabe der Lehrkraft besteht darin, diese Gruppenprozesse in Gang zu setzen und die Kinder zum Ausprobieren zu ermutigen. Zudem sollte darauf geachtet werden, den Lernenden Raum zur Verbalisierung ihrer individuellen Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und Anknüpfungspunkte zur Ausgestaltung des Themas »Klettern« im Unterricht herzustellen.

Literatur

Bähr, I. (2005): Kooperatives Lernen im Sportunterricht. (Themenheft: Kooperativ lernen). Sportpädagogik 6, 4–9

Bähr, I., Brand, S., Gröben, B. (2004): Die Berggeister auf Klettertour – Kooperatives Aneignen von Bewegungskompetenzen. Praxis der Psychomotorik 1, 61–67

Fischer, K. (2009): Einführung in die Psychomotorik. 3. Aufl. Ernst Reinhardt, München / Basel

Giese, M., Weigelt, L. (2015): Konstituierende Elemente einer inklusiven Sportdidaktik. In: Giese, M., Wegelt, L. (Hrsg.): Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis. Meyer & Meyer Sport, Aachen, 10–52

Giese, M., Bietz, J. (2005): Klettern mit Blinden? Aber sicher! Balanceakt zwischen Vertrauen und Selbstvertrauen. Motorik 28 (2), 102–111

Kittsteiner, J., Neumann, P. (2008): Klettern an der Boulderwand. Übungen und Spiele für Kinder und Jugendliche. Kallmeyer Verlag, Seelze-Velber

Lillotte, R. (2003): Psychomotorische Entwicklungsförderung am Beispiel eines Kletterprojekts in einem offenen, integrativen Kinder- und Jugendhaus. Praxis der Psychomotorik 3, 177–186

Miedzinski, K., Fischer, K. (2006): Die Neue Bewegungsbaustelle: Lernen mit Kopf, Herz, Hand und Fuß – Modell bewegungsorientierter Entwicklungsförderung. Borgmann media, Dortmund

Weber, F. (2014): Therapeutisches Klettern für Kinder mit ADHS: Visuelle Wahrnehmung und sensorische Integration. Diplomica Verlag, Hamburg

Christopher Mihajlovic

DOI 10.2378 / motorik2018.art06d

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 05.05.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de