

## **Distanzunterricht im Sportunterricht - Herausforderung und Chance zugleich?**

Zu Beginn des erneuten Lockdowns standen wir SportlehrerInnen vor der Aufgabe, unseren Sportunterricht völlig neu einzurichten, um Schülerinnen und Schüler zu motivieren, im häuslichen Bereich sich zumeist freiwillig und vor allem sinnvoll zu bewegen. Mir persönlich war es wichtig, nicht nur eine einfache Bewegungs- oder Trainingsaufgabe zu generieren, sondern die Kinder und Jugendlichen dort abzuholen, wo sie stehen und ihnen zum einen, einen möglichst großen Handlungsspielraum einzuräumen um persönliche Interessen verfolgen zu können und zum anderen eine strukturgebende Verbindlichkeit herzustellen, um fachliche Aspekte einzuführen oder zu vertiefen.

So entstand die Idee eines **Portfolios**, welches ich in Stichpunkten kurz vorstellen möchte:

### **Vorhaben mit Überschrift**

#### **Inhaltsverzeichnis**

##### **Einführung**

- Was habe ich vor / Was möchte ich verbessern (Zielbeschreibung)

##### **Der Weg dahin:**

- Recherche: Was brauche ich für Informationen? Trainingstipps (mit Quellenangaben!), Bewegungslernen per Video, Rücksprache mit Trainer....

Beschreibung des Vorgehens:

Zu Beginn:

Ist-Stand:

z.B: Pulskontrolle beim Laufen / Wie weit komme ich innerhalb einer bestimmten Zeit, Wie groß ist der Abstand beim Spagat zum Boden? / Verbesserung einer sportlichen Bewegung (Videoaufzeichnung), u.ä.)

Dokumentation des Trainings (Apps, Video, Tagebuch, o.ä.)

Nach 6 Wochen:

##### **Überprüfung (Wiederholung des Ist-Standes**

##### **Bewertung und kritische Auseinandersetzung**

„Was war gut, was würde ich anders machen?“

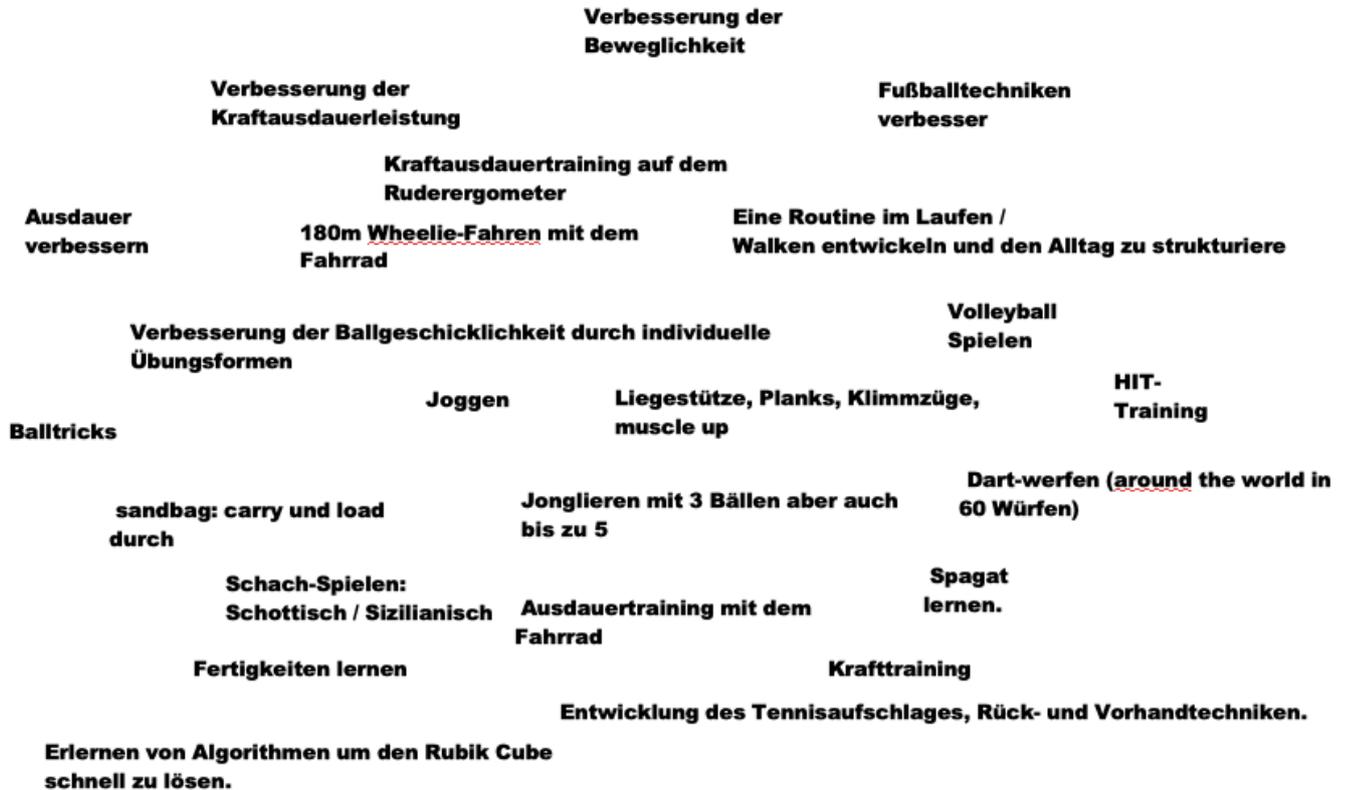
### **Unterrichtsstruktur**

Unterstützt wurden die Schülerinnen und Schüler durch Onlinekonferenzen zu den regulären Unterrichtszeiten. Hier wurden die Themen und die Ideen abgesprochen, Sicherheitsaspekte geklärt (Keine Handstandsübungen im Wohnzimmer neben dem Glastisch, Tragen von Schutzkleidung beim Erlernen eines Wheelies, u.a.) und Hinweise zur Methodiken, Quellen oder auch der Dokumentation und Ausarbeitung des Portfolios gegeben.

Am Ende der 6 Wochen stand eine intensive Phase der Prüfung und Bewertung der dokumentierten Leistungen an, die ich jedoch als äußerst positiv empfunden habe, da Schülerinnen und Schüler durch die Auswahl ihrer sportlichen Projekte, aber auch durch die individuelle Durchführung und Dokumentation (wenn auch im Rahmen der strukturierenden Vorgaben) einen persönlichen Einblick in ihre sportliche Erlebenswelt lieferten und mich häufig begeistert und respektvoll die erbrachte Leistung wertschätzen lies.

Am Ende des Textes sind einige ausgewählte SchülerInnenmeinungen; Vielleicht finden sie das passende Sportprojekt dazu:

Beispiel-Themen (Jahrgangsstufen 8, 9, 10, E- und Q-Phase)



Eingesetzte Hilfsmittel (u.a.):

Lauf- und Fitnessapps, welches z.B. die Laufstrecke oder die gemachten workouts dokumentieren, Anfertigung von Lauftagebüchern mit persönlichen Individuellen Bewertungen / Reflexionen, Erstellen von Videoaufzeichnungen (Darstellung von erlernten Bewegungsabläufen und Dokumentation des Fortschrittes), Bilder um den Fortschritt beim Spagat zu zeigen (inkl. Winkelmessung), Einsatz von Smartwatches zur Erfassung und Kontrolle des Pulses, Einsatz von Lernplattform (z.B. Schach gegen die virtuelle KI), Einsatz des Bruders als Übungspartner. Einsatz des Papas als Übungspartner, Einsatz der Mutter als Trainingsberaterin, Einsatz der Onkels oder des Klassenkameraden als Sparringpartner. Und einiges mehr....

### Schülermeinungen:

„Ich habe eigentlich schon immer gerne Schach gespielt, wobei ich mich wirklich mit dem Thema beschäftigt habe (...) Das war auch in der Grundschule von Erfolg gekrönt, aber es ist irgendwie traurig, wenn man doch auch einfach „richtig“ spielen kann. Ich habe mir ein paar Bücher besorgt. (...)Darüber hinaus „trainiere ich regelmäßig auf lichess in Form von den dort vorhandenen Aufgaben und spiele viel. Als Material zähle ich noch die youtubevideos von TheBigGreek und GM Huschenbeth.“

„Mir hat es geholfen ohne Musik zu laufen, da diese mich aus dem Takt gebracht hat, wodurch ich schneller aus der Puste war. Ein weitere Tipp von mir ist es, ohne zu viel Druck zu starten, da man die ersten Erfolge als Anfänger sowieso früh bemerken wird. Der größte Tipp ist natürlich das Intervalltraining. (...) Ebenfalls wichtig finde ich es, vor allem als Anfänger in einem Tempo zu laufen, dass man auch halten kann. Anfangs bin ich zu schnell gelaufen. (...) Ansonsten ist es auch sehr wichtig, sich nicht mit anderen zu vergleichen und auch nicht nach einem schlechten Tag aufzugeben.“

## Wißner Sport März 2021

„Tipps für andere: Die Dynamik aller vier Schritt zusammen erlernt man am ausführlichsten, wenn sie erst einzeln voneinander übt.“

„Ich finde es gut, dass man etwas neuen lernen sollte und dies dokumentieren sollte, da man dadurch auch wenn man seinen eigenen Fortschritt sieht, wieder Motivation bekommt, dies weiterzumachen und es möglicherweise zum Hobby wird.“

„In den vier Wochen, in denen ich versucht habe mein persönliches Wohlbefinden psychisch und physisch zu steigern, ist es mir gelungen einige Fortschritte zu machen. Im Vergleich zur ersten Woche hab ich jetzt viel bessere Flexibilität. Durch das regelmäßige Dehnen sind meine Muskeln viel entspannter und auch leistungsfähiger. (...) Das spürt man vor allem beim Joggen, aber auch im Alltag.(...) Durch das regelmäßige Ausdauertraining und auch durch die Meditation habe ich einen ruhigeren Puls. Dies macht zum Beispiel beim Treppensteigen bemerkbar, was mit der Zeit auch leichter fiel.“

„Versuchen ruhig zu bleiben und keine Sachen kaputt zu machen. Niemals aufgeben und an seine Ziele glauben!“

„Insgesamt bin ich sehr zufrieden, da ich meine Ziele erreicht habe. Ich hätte allerdings etwas öfters joggen gehen können und werde das in Zukunft auf jeden Fall tun. Eine Sache, die mir aufgefallen ist, ist, dass ich, wenn ich Musik höre, leistungsfähiger bin. Das könnte damit zusammenhängen, dass ich dann im Rhythmus der Musik laufe, also wenn die Musik etwas schneller ist, dass ich dann auch schneller laufe.“

„Ich glaube dadurch, dass wir das Portfolio anfertigen mussten, bekam ich einen Ansporn mit dem Workout anzufangen. Vom Kopf her wollte ich schon früher anfangen, nur hatte ich nie die Motivation. Jetzt da ich angefangen habe, muss ich natürlich auch weitermachen!“

„Ich denke, ich werde in den nächsten Wochen versuchen, den Spagat vollständig hinzubekommen. Ich bin größtenteils mit meiner Leistung zufrieden und nehme mir vor, mein Ziel, in den Spagat zu kommen, bis März zu schaffen, sowie die Grätsche weiter auszubauen und vielleicht schaffe ich ja sogar einen Mittelspagat.“

„Ich bin zufrieden, da ich meine Ziele geschafft habe. (...) Nicht so gut fand ich, dass die Dartscheibe in dem Zimmer von meinem Bruder stand, so dass ich nicht immer spielen konnte.“

Es war trotzdem schön, dass wir auch gegeneinander gespielt haben, wobei ich aber immer ganz knapp verloren habe. Das war nicht schlimm, weil es sehr viel Spaß gemacht hat und ich werde weiterhin versuchen, mich beim Darts spielen zu verbessern.“

„Für das Maß an Aufwand, welches ich wöchentlich betrieben habe, bin ich sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Ich überlege mir wirklich mein Training fortzuführen, um irgendwann mehrere Sekunden am Stück den freien Handstand zu beherrschen.“

Auszüge:

