

Rhythmusschulung mit Bällen

Die folgende Ausführung basiert zu großen Teilen auf dem Entwurf einer Lehrpraktischen Prüfung von Meral Gerent aus dem SS 2008. Sie hat ihre Stunde erfolgreich mit einer 4. Klasse durchgeführt.

Auf dem Tag des Schulsports werden die Inhalte in modifizierter Form für andere Schulstufen vorgestellt, durchgeführt und diskutiert

Warum Rhythmusschulung?

Rhythmusfähigkeit ist eine zentrale koordinative Fähigkeit. Nach Hirtz lassen sich folgende koordinative Fähigkeiten benennen¹:

- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- Räumliche Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Komplexe Reaktionsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit

Nach Hirtz sollen diese fünf Fähigkeiten im Schulsport ausgebildet werden, da sie eine Ausprägung und Vervollkommnung einer guten sportlichen Leistung mitbestimmen.

Das bedeutet: „Koordinative Fähigkeiten [sind] Grundlage allen sportmotorischen Lernens“²

¹ Vgl. Hirtz, P.: Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin, 1985. S. 31-33.

Die Schulung koordinativer Fähigkeiten in der Schule ist darum so wichtig, weil Untersuchungen aus dem Jahr 2002 belegen, dass 30-40% der Kinder Koordinationsschwächen haben.³

Rhythmusfähigkeit ist definiert als „Fähigkeit des Erfassens, Speicherns und Darstellens einer vorgegebenen oder im Bewegungsablauf enthaltenen zeitlich-dynamischen Gliederung“.⁴ Sie hat eine wichtige Bedeutung in der Sportpraxis, da sie in vielen Sportarten leistungsbestimmenden Charakter hat, wie zum Beispiel in der Leichtathletik (Anlaufrythmus), den Sportspielen (Dribbeln beim Basketball) und im Tanz und der Gymnastik.⁵

Rhythmusfähigkeit in der Grundschule zu fördern ist besonders gut geeignet, weil dies ermöglicht, bei den Kindern mit einem großen Spaßfaktor sensorische und auditive Wahrnehmungen, emotionale Ausdrucksweisen und soziale Fähigkeiten zu fördern.⁶ „Die Fähigkeit, rhythmische Muster zu erkennen, gilt als kognitive Leistung, Körperbewusstsein wird durch Sensomotorik ermöglicht, und das Zusammenspiel mit anderen verlangt kommunikative Fähigkeiten.“⁷

Warum Rhythmusschulung mit dem Ball?

Der Ball als Material für den Sportunterricht weist für Kinder einen hohen Aufforderungscharakter auf und ist „oft Anreiz, die unterschiedlichsten Bewegungsgeschicklichkeiten (...) zu entwerfen. Dabei werden Grenzen und Möglichkeiten des Körpers individuell entdeckt“.⁸

Das Material Ball bietet sich deshalb so gut an, „da gerade tanzunerfahrene Schüler und Schülerinnen mit einer Bewegungssituation konfrontiert werden, die ihnen aus dem Sportspielunterricht vertraut ist“.⁹

Rhythmusschulung mit dem Ball bietet sich besonders im koedukativen Sportunterricht gut an. Während das Tanzen eher „weiblich“ besetzt ist, spricht der

² Babl, S.: Koordinative Fähigkeiten gezielt verbessern. In: Praxis Grundschule 2002. S.63.

³ Vgl. Ebd. S. 63.

⁴ Dober, R.: Koordinative Fähigkeiten und Sportpraxis. www.sportunterricht.de/lksport/hirtz.html.

⁵ Vgl. Ebd.

⁶ Vgl. Wulff, H.: Der Rhythmus wo man mit muss. In: Sport Praxis 2007. S. 46.

⁷ Ring, R.: Rhythmus in der Grundschule. In: Grundschule 2002. S. 13.

⁸ Bannmüller, E.: Bewegungsvielfalt- ein Gestaltungsprinzip rhythmisch- tänzerischer Erziehung in der Grundschule. In: Günzel, W. (Hrsg.): Körper und Bewegung. Baltmannsweiler: Päd. Verl. Burgbücherei Schneider, 1989. S. 31.

⁹ Starke, M.: Rhythmusschulung mit dem Basketball. In: Sportpraxis 2003. S. 7.

Umgang mit dem Ball auch die Jungen an. „So wird auch den Schülern, die Tanzen „uncool“ finden (...) ein Zugang zur Bewegung nach Musik ermöglicht.“¹⁰

Die Einführung der Rhythmusschulung mit Basketbällen stellt einen „sanften“ Übergang in den gestalterischen – tänzerischen Bereich dar.

Einordnung der Stunde in die Pädagogischen Perspektiven und die Inhaltsbereich des Lehrplans Sport

Die Stunde steht unter der Pädagogischen Perspektive (B) „Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten“. Das bedeutet, dass die Schüler ihre eigenen Bewegungsgestaltungsfähigkeiten ausprägen sollen und „die Vielfalt des individuellen Bewegungsrepertoires über das instrumentell Zweckmäßige hinaus (...) erweitern“ sollen.¹¹

Diese pädagogische Perspektive lässt sich in dieser geplanten Stunde zwei Inhaltsbereichen zuordnen. Der Inhaltsbereich 1 „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ wird insofern angesprochen, als dass es um die Auseinandersetzung mit koordinativen Fähigkeiten geht. Die Schüler sollen sich auf eine individuelle Bewegungsausführung konzentrieren und fordern somit ihre koordinativen Fähigkeiten heraus und stärken somit ihre Bewegungssicherheit. Der Inhaltsbereich I ist neben dem Inhaltsbereich II grundlegend für alle weiteren Inhaltsbereiche.

Die weiteren Stundeninhalte lassen sich zudem dem Inhaltsbereich 6 „Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ zuordnen. Der „explorierende Umgang mit der Vielfalt von Bewegungsgrundformen und ihren rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variationen kann hier die Wahrnehmungsfähigkeit differenziert“ herausfordern.¹² Weiterhin sollen die Schüler den stimmigen Zusammenklang von Bewegung und Rhythmus/Musik erleben.

Musikauswahl

In der hier vorgestellten Stunde werden zwei verschiedene Musikstücke eingesetzt.

¹⁰ Ebd. S. 7.

¹¹ Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein- Westfalen: Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein- Westfalen. Sport. Frechen: Ritterbach Verlag, 1999.

www.ritterbach.de S. 28.

¹² Ebd. S. 37/38.

Zur Erwärmung bietet sich das Stück „54-75-90-2010“ der „Sportfreunde Stiller“ an. Das Lied hat einen 4/4 Takt und ein Tempo, zu dem sich auch schneller bewegt werden kann. Erleichternd ist das Einzählen im Lied selbst, so wird der Refrain immer eingezählt durch „eins und zwei und drei und vierundfünfzig...“. Der Inhalt des Liedes ist stimmig zur Bewegung mit Bällen. Das Lied soll eine positive Stimmung bei den Schülern hervorrufen, sodass sie mit großer Motivation in die Stunde gehen. Das Lied, zu dem die Choreographie umgesetzt werden soll, ist „Baby one more time“ von Britney Spears. Dieses Lied ist gut geeignet für eine Choreographie, da es einen deutlich erkennbaren Grundschlag hat, der sich leicht mitzählen lässt. Mit 92 beats per minute hat es ein angemessenes Tempo, sodass die Schüler nicht überfordert werden.

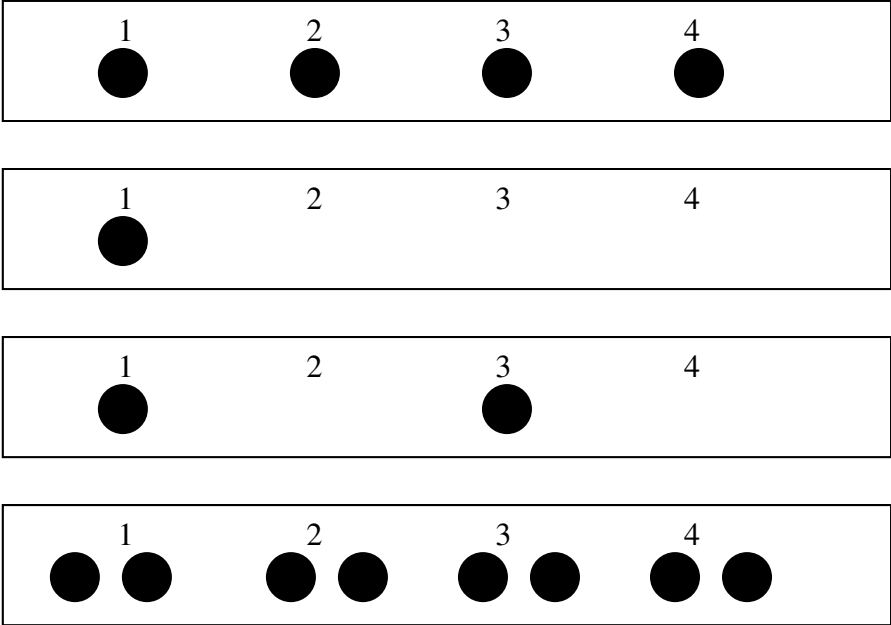
Möglicher Verlaufsplan für eine Stunde mit einer vierten Klasse

| Unterrichtsphase/ Zeit | Geplanter Handlungsverlauf | Aktions- /Sozialformen Medien | Didaktisch- methodischer Kommentar |
|-----------------------------------|--|--|--|
| Einstieg (4 Min.) | Begrüßung Kurzer Rückblick auf vorangegangene Stunde Vorstellen des Stundenverlaufs | Sitzkreis | Rückblick zur Orientierung Transparenz des Stundenverlaufs |
| Erwärmung (4 Min.) | Die Schüler laufen mit dem Ball durch die Halle und bewegen sich zur Musik→ Atomspiel Schüler haben Auswahl unter verschiedenen Bällen | Freies Bewegen im Raum Musik | Einstimmung auf Stunde Materialgewöhnung |
| Hauptphase I (12 Min.) | In der großen Gruppe gemeinsam verschiedene Rhythmen im 4/4 Takt prellen | Stehkreis | Verschiedene Rhythmen kennen lernen, den Ball auf verschiedene Arten prellen |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| | Spiel: Schattenlauf 2 Schüler laufen mit dem Ball hintereinander, der vordere prellt, der hintere versucht, sich dem Rhythmus des vorderen anzupassen | Partnerarbeit | Zuvor erprobte Rhythmen selbstständig anwenden Auf einen Partner einlassen |
| Zwischenreflexion (5 Min.) | Fragen klären, Ausblick auf weiteren Stundenverlauf | Sitzkreis | Bisherige Eindrücke und Schwierigkeiten der Schüler klären |
| Hauptphase II (15 Min.) | Einüben verschiedener Elemente, die für eine Choreographie verwendet werden können. Umsetzung der Übungen aus Hauptphase I in eine kleine Präsentation | Sternförmige Aufstellung der Schüler Musik | Übergang in den gestalterischen Bereich. Anpassung des Gelernten an eine Musik |
| Abschluss (5 Min.) | Reflexion der Stunde Ausblick auf nächste Stunde Abschlussritual | Sitzkreis Schüler liegen auf dem Boden | Abschlussritual als Rahmen der Stunde |

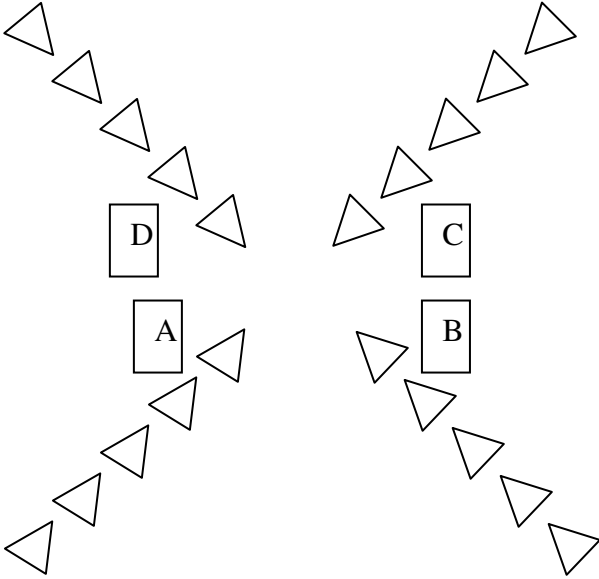
Anhang

Plakate



Mögliche Choreographie

Grundaufstellung: „Kette in offener Form“¹³



4X4 ZZ

Alle Schüler prellen viermal rechts

Alle Schüler halten den Ball mit gestreckten Armen über den Kopf und drehen sich innerhalb von vier Zählzeiten.

Alle Schüler prellen viermal links.

Alle Schüler halten den Ball mit gestreckten Armen über den Kopf und drehen sich innerhalb von vier Zählzeiten.

Mindestens 4X4 ZZ

ZZ I: Der vorderste Schüler der Gruppe A prellt den Ball auf der eins- geht an seiner Gruppe vorbei und stellt sich hinten wieder an

ZZ II: Der vorderste Schüler der Gruppe B prellt den Ball auf der zwei- geht an seiner Gruppe vorbei und stellt sich hinten wieder an

Usw.

Der Schüler, der in der Gruppe A nun vorne steht, prellt den Ball auf der eins des nächsten Taktes- geht an seiner Gruppe vorbei, stellt sich hinten wieder an

Usw.

Dieser Ablauf läuft solange durch, bis bei den Gruppen jeweils der ursprünglich erste Schüler wieder vorne steht.

4X4 ZZ

Einheit 1 wird wiederholt, bei der zweiten Drehung machen die Schüler jedoch 1 1/2 Drehungen, so dass sie in der anderen Richtung stehen.

Sie gehen innerhalb ihrer Gruppen aus der Mitte des Raumes nach Außen und prellen dabei den Ball. Dies geschieht innerhalb von acht Zählzeiten. Die ersten vier Zählzeiten prellen sie mit der rechten Hand, die zweiten vier Zählzeiten prellen sie mit der linken Hand.

Literatur

Babl, Sandra: Koordinative Fähigkeiten gezielt verbessern. In: Praxis Grundschule. Nr. 3, 2002.

Bannmüller, E.: Bewegungsvervielfalt- ein Gestaltungsprinzip rhythmisch- tänzerischer Erziehung in der Grundschule. In: Günzel, W. (Hrsg.): Körper und Bewegung. Improvisieren- Gestalten- Darstellen. Unterrichtsbeispiele Sport. Band 1. Baltmannsweiler: Päd. Verl. Burgbücherei Schneider, 1989.

Haselbach, B.: Tanzerziehung. Grundlagen und Modelle für Kindergarten, Vor- und Grundschule. Stuttgart: Klett, 1984.

Hirtz, P: Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin 1985

Müller, C.: Schulsport in den Klassen 1-4: Aspekte einer Schulsportdidaktik für die Grundschule. Sankt Augustin: Academia Verlag, 2000.

Ring, R.: Rhythmus in der Grundschule. In: Grundschule. Nr. 9, 2002.

Starke, M.: Rhythmusschulung mit dem Basketball. In: Sportpraxis. Nr. 2, 2003.

Wulff, H.: Der Rhythmus, wo man mit muss. In: Sportpraxis. Nr.5, 2007.

Internet- Seiten

Dober, R.: Koordinative Fähigkeiten und Sportpraxis (Modell von Hirtz).
<http://www.sportunterricht.de/lksport/hirtz.html> (Stand: 09.07.2008, 20.00 Uhr)

Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein- Westfalen: Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein- Westfalen. Sport. Frechen: Ritterbach Verlag, 1999.
www.ritterbach.de (Stand: 07.07.2008, 16.00 Uhr)