

Movigen

Ein Interventionskonzept zur Förderung sozialer Kompetenzen im Schulsport

Alexander Woll¹, Dominik Böttger¹, Rita Wittelsberger¹, André
Haas², Petra Nieken² & Hagen Wäsche¹

KIT SCIENTIFIC WORKING PAPERS 100



¹ Institut für Sport und Sportwissenschaft, KIT

² Institut für Unternehmensführung, KIT

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe
www.sport.kit.edu

Institut für Unternehmensführung
Kaiserstraße 89
76133 Karlsruhe
www.ibu.kit.edu

Impressum

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
www.kit.edu



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung –
Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz (CC BY-SA 4.0):
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

2018

ISSN: 2194-1629

Inhalt

1	Hintergrund	1
2	Aufbau und Inhalte der Intervention	3
3.	Allgemeine Hinweise.....	4
4.	Unterrichtseinheiten	7
4.1.	Erste Einheit: „Kooperation und Teamfähigkeit – Teil 1“	7
4.2.	Zweite Einheit: „Kooperation und Teamfähigkeit – Teil 2“	13
4.3.	Dritte Einheit: „Was ist formelle Fairness?“	19
4.4.	Vierte Einheit: „Was ist informelle Fairness?“	26
4.5.	Fünfte Einheit: „Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit?“	31
4.6.	Sechste Einheit: „Konfliktlösung?“	38
5.	Problemsituationen	44
	Anhang	45
	Literatur	57

1 Hintergrund

Das Ziel des schulischen Sportunterrichts besteht im Erwerb sportlicher Handlungskompetenz, welche neben Bewegungskompetenzen auch soziale und personale Kompetenzen umfasst (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, 2016). Kompetenzen, die dazu befähigen selbstständig oder in Zusammenarbeit mit anderen verantwortungsvoll Aufgaben zu lösen, sind lebenspraktische Schlüsselqualifikationen. Inwieweit ein Transfer der im Sportunterricht erworbenen Kompetenzen in andere Lebensbereiche stattfindet ist jedoch wenig belegt (vgl. u.a. Balz, Bräutigam, Miethling & Wolters, 2013; Haag, Wäsche, Woll & Mess, 2018).

Die Movigen-Studie ist ein Kooperationsprojekt der Lehrstühle Human Resource Management und Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Das Ziel der Studie ist es herauszufinden, ob sich durch eine strukturierte Schulsportintervention soziale und personale Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern stärken lassen. Die Grundannahme besteht darin, dass ein Transfer der erworbenen Kompetenzen in andere Lebensbereiche stattfinden kann, welcher einen Indikator für eine erfolgreiche Bewältigung außerschulischer, insbesondere beruflicher Herausforderungen darstellt. Hierbei ist neben einer thematisch stringenten Fokussierung der Intervention eine gezielte Unterstützung des Transfers im Kontext der Intervention (z.B. durch Sensibilisierung und Reflexion) notwendig. Der Fokus der Intervention lag auf dem Kompetenzerwerb auf sozialer bzw. interpersonaler Ebene.

Der Begriff der sozialen Kompetenz unterliegt vielfältigen Definitionen. Eine zentrale Komponente der sozialen Kompetenz im Sport stellt dabei die Fairness, insbesondere auch in Situationen der Konkurrenz, dar (Scheithauer, Haag, Hess & Pawlizki, 2010). Ein weiterer essentieller Bestandteil ist die Fähigkeit zur Kooperation in einer Gruppe, aber auch Konflikt-, Kommunikations- und Führungsfähigkeit sowie situationsgerechtes Auftreten werden unter sozialer Kompetenz verstanden (Frey & Balzer, 2003).

Im außerschulischen, beruflichen Kontext werden vergleichbare Fähigkeiten – effektive Führung, Kommunikation, Konfliktlösung und „Team Building“ – bspw. als entscheidende interpersonale Fähigkeiten von Führungskräften beschrieben (Chelladurai, 2014), wie sie sich auf Katz' (1974) Verständnis der sozialen Kompetenz als einer elementaren Managementkompetenz zurückführen lässt.

Im Kontext der vorliegenden Studie soll basierend auf den vorhergehenden Überlegungen das Augenmerk auf vier zentrale Bestandteile sozialer Kompetenz bzw. interpersonaler Fähigkeiten gelegt werden, die für eine Vermittlung im Sportunterricht geeignet sind und einen Mehrwert hinsichtlich eines Transfers in andere Lebensbereiche erwarten lassen:

- Fairness
- Kooperation
- Konkurrenz
- Konfliktlösung

Das Ziel der nachfolgenden Intervention liegt in einer systematischen Förderung dieser Bestandteile der sozialen Kompetenz. Das hierfür vorgesehene Setting stellt die Schule bzw. der Sportunterricht in der Schule dar. Hinsichtlich der Durchführung der Intervention wurden folgende weitere Aspekte berücksichtigt:

1. Eine geeignete Klassenmoral und eine unterstützende Atmosphäre stellen die Grundlage für die positive Entwicklung sozialer Kompetenzen und Präferenzen dar (Satow & Schwarzer, 2003).
2. Es ist von Bedeutung, dass die Schüler für soziale Probleme sensibilisiert und mit selbst erarbeiteten wünschenswerten Verhaltensweisen ausgestattet werden. Die Lehrperson nimmt hierbei keine anleitende, sondern lediglich eine lenkende Funktion ein.
3. Es ist zu berücksichtigen, dass miteinander ausgeübter Sport kontinuierlich soziale Auseinandersetzungen negativer sowie positiver Art erzeugt. Solche Situationen gilt es gezielt zu inszenieren, um Schülern dadurch die Möglichkeit zu geben, diese sozialen Konflikte selbst zu erleben, wünschenswertes Verhalten anzuwenden und hierzu mit positivem Feedback belohnt zu werden (Drossler, Jerusalem & Mittag, 2007).
4. Verschiedene Formen von Feedback (Rückmeldungen) stellen Informationsquellen dar und bilden eine wichtige Entscheidungsgrundlage für das eigene Verhalten. Es gilt, diese Informationsquellen zu differenzieren, zu priorisieren und gezielt anzusteuern, um positive Verhaltensänderungen erfolgreich zu verfolgen. Verschiedene Arten von Feedback sind zu unterscheiden (Conzelmann, Schmidt & Valkanover, 2011). Dies sind auf der einen Seite direkte Äußerungen

von Interaktionspartnern über die sich entwickelnde Person (z.B. Mitschüler bemerken verbal: „Du kannst gut Fußball spielen!“) und auf der anderen Seite Beobachtungen und Bewertungen der eigenen Person und der eigenen Verhaltensweisen (z.B. „Findest du, dass du beim Fußball spielen immer fair bist? Warum?“).

2 Aufbau und Inhalte der Intervention

Die Intervention wird im schulischen Sportunterricht durchgeführt. Sie ist für sechs Einheiten mit jeweils 90 Minuten über einen Zeitraum von sechs Wochen konzipiert. Dabei sind immer fünf Minuten vor und nach der Einheit zum Umkleiden und zum Einfinden in der Halle berücksichtigt, sodass die Einheiten auf 80 Minuten ausgelegt sind. Die Teilnehmerzahl richtet sich an die Teilnehmerzahlen eines normalen Sportunterrichts und liegt bei 20-29 Personen. Je nach Teilnehmerzahl müssen die verschiedenen Inhalte entsprechend angepasst werden.

Pro Einheit wird jeweils ein Schwerpunkt auf einen der Bereiche der sozialen Kompetenzen gelegt (siehe Tab. 1). Dieses Thema bildet den Mittelpunkt der Einheit. Allerdings wurden in allen Einheiten auch die anderen Aspekte sozialer Kompetenz mitberücksichtigt.

Tabelle 1: Thematische Wochenübersicht

Einheit	Schwerpunkt der Einheit
1. Woche	1. Einheit: Kooperation und Teamfähigkeit – Teil 1
2. Woche	2. Einheit: Kooperation und Teamfähigkeit – Teil 2
3. Woche	3. Einheit: Was ist formelle Fairness?
4. Woche	4. Einheit: Was ist informelle Fairness?
5. Woche	5. Einheit: Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit
6. Woche	6. Einheit: Konfliktlösung

Der Aufbau der einzelnen Einheiten ist für jede Woche identisch. Dabei werden vier Sequenzen unterschieden (Tab. 2). Die zeitliche Dauer der Sequenzen stellt ein Orientierung gebendes Raster dar, welches gemäß den Themeninhalten einer gewissen Abweichung unterliegen kann.

Tabelle 2: Aufbau der Unterrichtseinheiten

Sequenzen des Unterrichts	Dauer
1. Erwärmung	ca. 15 min
2. Einstieg und Sensibilisierung	ca. 8 min
3. Hauptteil: Spielform	ca. 50 min
4. Reflexion/Transfer und Abschluss	ca. 7 min

Im Rahmen der Erwärmung werden nach der Begrüßung und Vorstellung des Inhaltes verschiedene kleinere Spiele zur Herz-Kreislauf-Aktivierung und als Verletzungsprophylaxe angeboten.

Beim Einstieg und der Sensibilisierung wird zum eigentlichen Stundenthema hingeführt, indem sich die Teilnehmer anhand verschiedener Beispiele mit dem Thema auseinandersetzen. Daraufhin erfolgt ein gemeinsames Versprechen der Schülerinnen und Schüler, sich an die Vorgaben der Einheit zu halten.

Im Hauptteil wird der Schwerpunkt der Einheit in spielerischer Weise aufgegriffen, praktisch durchgeführt und die Inhalte den Schülerinnen und Schülern vermittelt sowie bewusstgemacht.

Bei der Reflexion wird der Stundeninhalt reflektiert und die Inhalte durch ein Eintragen in vorab verteilte Schülersportheft auch auf andere außerschulische Kontexte transferiert.

Die in der Intervention verwendeten Übungen und Spielformen wurden in Anlehnung an bekannte Übungen angepasst bzw. neu entwickelt. Weitere Übungen und Spielformen sind anderen Quellen entnommen worden und entstammen den Sammlungen von Lottermoser (2008) und Moosmann (2014).

Nachfolgend werden die sechs Einheiten jeweils zunächst in der Übersicht auf einer Seite dargestellt, um daraufhin in detaillierter Form auf die einzelnen Aspekte einzugehen.

3. Allgemeine Hinweise

Die Unterrichtseinheiten und das Schülersportheft sollten vor dem Unterricht im Detail durchgegangen werden, um möglicherweise auftretende Probleme zu antizipieren und

eventuelle Anpassungen des Stundeninhalts, des Materials oder Ähnlichem vorzunehmen. Falls die örtlichen Gegebenheiten und auch die Teilnehmenden nicht bekannt sind, sind weitere Informationen zu der Sporthalle, den Namen der Teilnehmenden (TN) oder anderen Besonderheiten einzuholen. Namen können z.B. durch ein Klassenfoto schneller gelernt werden.

Sind mehrere Lehrkräfte bzw. Übungsleiterinnen oder Übungsleiter (ÜL) im Einsatz, bietet sich eine klare Aufgabenverteilung an. So kann sich eine bzw. ein ÜL um den Auf- bzw. Abbau kümmern, während die bzw. der andere bereits Instruktionen gibt.

Um die straffen Zeitvorgaben des Interventionsprogramms einzuhalten, haben sich folgende Aspekte als hilfreich erwiesen:

- Vor Unterrichtsbeginn sollte so viel wie möglich aufgebaut werden. Auch wenn noch nicht alle TN anwesend sind, können die sich einfindenden TN schon mit anpacken.
- Der Auf- und Abbau erfolgt idealerweise zusammen mit den TN. Diesen können z.B. Fotos von aufzubauenden Elementen gezeigt werden.
- Im Vorfeld sollte bereits überlegt werden, wie und wo die Spielformen und Stationen aufgebaut werden können.
- Die Schülersportheftes können alphabetisch geordnet werden und mit dem TN-Namen sichtbar bereitgelegt werden. So können diese schneller verteilt werden.

Bei der Durchführung des Programms gilt es Folgendes zu beachten:

- Die Intensität des Programms ist eher moderat angesetzt, damit die Elemente für alle TN machbar sind. Im Rahmen der eigenen Durchführung können selbstverständlich eigene Anpassungen des Programms zur Intensitätssteigerung erfolgen.
- Die Sensibilisierung und Reflexion sollte immer von der- oder demselben ÜL durchgeführt werden, falls es zwei oder mehrere ÜL gibt.
- Bei den nicht-sportpraktischen Elementen (insb. Reflexion und Transfer) sollten die zeitlichen Angaben unbedingt berücksichtigt werden, damit die körperliche Aktivität nicht zu kurz kommt.
- Die Schülersportheftes dienen der Verfestigung des Gelernten und dem Transfer auf außerschulische Kontexte.
- In Einheit 3 und 4 geht es um Werte der Fairness. Zur Unterscheidung zwischen formeller und informeller Fairness sollte Folgendes beachtet werden: Bei der

formellen Fairness geht es um Ehrlichkeit und Regeltreue, bei der informellen Fairness um die inoffizielle, nicht schriftlich festgehaltene Fairness wie z.B. partnerschaftlicher Umgang.

- Das vorliegende Konzept dient als eine Vorlage zur Gestaltung des Sportunterrichts. Der Rahmen der Intervention sollte nicht geändert werden. Aufgrund von unterschiedlichen TN, Sporthallen, dort verfügbaren Geräten und variierenden ÜL sollte diese jedoch immer auch an die bestehenden Gegebenheiten angepasst werden.

4. Unterrichtseinheiten¹

4.1. Erste Einheit: „Kooperation und Teamfähigkeit – Teil 1“

ÜBERSICHT (80 min)

Sequenzen	Inhalte	Dauer	Material
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrüßung & Vorstellung der Übungsleiter (ÜL) (5 min) ▪ Bodenkontakt mit Hand & Fuß (4 min) ▪ Startfangen (6 min) 	15 min	4-5 kleine Gegenstände (Murmeln, ...)
Einstieg und Sensibilisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Fragen an die TN im Sitzkreis („<i>Was ist ein guter Team-Player?</i>“) ▪ Sammlung von Beispielen („<i>Was sind Beispiele für kooperatives Verhalten?</i>“) ▪ Einverständnis und Fokussierung auf kooperatives und unterstützendes Verhalten im Unterricht mithilfe visueller Darstellung 	8 min	1 Whiteboard, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben, alternativ Flipchart an Wand kleben
Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ The Wall (13 min) ▪ Basketball-Parcours (34 min) 	47 min	1 Reck, 1 stabile Weichbodenmatte, 1 Bank, 1 Barren, 4 Springseile, 10 Turnmatten, 1 prellbarer Ball/2 TN, diverse Geräte für den Parcours
Reflexion, Transfer und Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexionsfragen im Sitzkreis, z.B. „<i>Macht es eigentlich Spaß zusammen zu arbeiten?</i>“, ... (evtl. Inhalte vom Stundenanfang miteinbeziehen) ▪ Eintragung in die Schülersporthefte 	10 min	1 Whiteboard, ggf. Flipchart, 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN

¹ Aus Platzgründen wird in nachfolgenden Tabellen auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Personenbezeichnungen verzichtet. Sämtliche Formen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

DETAILLIERTE STUNDENBESCHREIBUNG

Sequenz 1: Erwärmung (Einheit 1)

Sequenz	Erwärmung (15 min)
Material	4-5 kleine Gegenstände (Murmeln, ...)
Inhalte	<p>Begrüßung (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Zusammenfinden im Kreis▪ Begrüßung und Vorstellung der ÜL▪ Namensnennung der TN und deren Lieblingssportart▪ kurze Nennung des Themas „Kooperation und Teamfähigkeit“ als Unterrichtsinhalt ohne große Erläuterung <p>Startfangen (4 min)</p> <p>Die TN stehen am Hallenende in einer Linie nebeneinander und schauen zur Hallenmitte. Die Hände sind hinter dem Rücken zu einer Schale geformt. Ein ÜL läuft hinter den TN entlang und berührt scheinbar bei jedem TN die hinter dem Rücken gehaltenen Hände, gibt jedoch nur einem der TN einen kleinen Gegenstand. Dieser TN versucht nun bis zum Ziel kurz vor dem anderen Hallenende zu rennen, ohne von den anderen Spielern abgeschlagen zu werden. Er kann sofort starten oder abwarten und dann plötzlich loslaufen. Hat er das Ziel erreicht ohne gefangen zu werden oder wird er gefangen, gehen alle wieder in die Startaufstellung und das Spiel beginnt erneut. Insgesamt können 3-4 Durchgänge gespielt werden.</p> <p><u>Anmerkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Die Gruppenanzahl kann je nach Größe der Klasse und Halle angepasst werden, ggf. können dann auch 2 oder 3 Gruppen gebildet werden, die mit Bänken voneinander abgetrennt sind.▪ Die TN sollten aus verletzungstechnischen Gründen nicht ganz bis zur Hallenwand rennen. <p>Bodenkontakt mit Hand und Fuß (6 min)</p> <p>Die TN werden vom ÜL in 2-4 gleichgroße Teams aufgeteilt (je nach Gruppengröße, mindestens 6-8 TN pro Gruppe). Den TN werden Bewegungsaufgaben gegeben, die sie in den Teams gemeinsam lösen müssen. Bewegungsaufgaben sind z.B. „Nur 8 Hände und 7 Füße dürfen den Boden berühren!“. Die Teams müssen durch gegenseitiges Halten, Tragen, Handstände usw. die Aufgabe lösen und die Endposition 5 Sekunden lang halten. Das Team, das zuerst die Aufgabe löst, gewinnt. Mögliche Bewegungsaufgaben für eine Klasse mit 2 Gruppen aus jeweils 15 TN sind:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 15 Füße (leichter Einstieg)▪ 10 Füße & 6 Hände▪ nur Mädchen dürfen den Boden mit den Füßen berühren▪ 7 Füße, 1 Po, 4 Unterarme & 2 Hände▪ 1 Vorschlag von den Schülern umsetzen, wenn Zeit übrigbleibt <p><u>Anmerkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Auch wenn schon eine andere Gruppe eine Lösung gefunden hat, muss die Aufgabe gelöst werden. In so einem Fall kann das gewinnende Team der anderen Gruppe unterstützende Tipps geben.▪ Erst wenn jede Gruppe die aktuelle Aufgabe gelöst hat, folgt das nächste Rätsel für alle Gruppen gleichzeitig.

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Herz-Kreislauf-Erwärmung und direkter Einstieg in die Aktivität ▪ Verletzungsprophylaxe und Auspowerphase um spätere Aufmerksamkeit zu ermöglichen ▪ Soziale Selbstwirksamkeit und kooperatives Verhalten (sich als gefangen erklären) wird erlebt
--------------	--

Sequenz 2: Einstieg und Sensibilisierung (Einheit 1)

Sequenz	Einstieg und Sensibilisierung (8 min)
Material	1 Whiteboard, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben, ggf. Flipchart
Inhalte	<p>Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Fragen an TN (3 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der ÜL fragt die TN nach ihren liebsten Mannschaftssportarten und kann hierbei auf die zuvor genannten Lieblingssportarten eingehen. Alle diese Sportarten haben eine Gemeinsamkeit, nämlich Teamfähigkeit bzw. Kooperation (der Begriff Zusammenarbeit statt Kooperation ist anfangs verständlicher), und die Spiele funktionieren nicht ohne gegenseitige Zusammenarbeit/Teamfähigkeit. Ebenso würden sie weniger Spaß machen. ▪ Es folgt die Frage, was denn Kooperation/Zusammenarbeit/Teamfähigkeit eigentlich ist („Was ist für euch denn ein guter Team-Player?“). Der ÜL lenkt die Diskussion und stellt Vorteile von Teamfähigkeit heraus: gemeinsam mit den anderen das Ziel leichter erreichen, jeder hat eigene Talente, die sich ergänzen, mehr Spaß gemeinsam Dinge zu meistern, etc. und hält diese schriftlich fest. <p>Sammlung von Beispielen für kooperatives Verhalten (3 min)</p> <p>Der ÜL fragt dann nach Beispielen „Kennt ihr Beispiele für kooperatives/unterstützendes Verhalten?“, und hält diese auf dem Whiteboard bzw. Flipchart fest. Bei zu wenigen Beiträgen hilft der ÜL mit eigenen Beispielen (Torwart und Feldspieler ergänzen sich, Feldeinteilung beim Volleyball, menschliche Pyramide, ...) und fragt, inwieweit hier Kooperation gefragt ist.</p> <p>Fokussierung und Einverständnis (2 min)</p> <p>Der ÜL fokussiert die Klasse für diese Stunde auf kooperatives und unterstützendes Verhalten im Unterricht und legt gemeinsam mit der Klasse Regeln fest, an die sich nun gehalten werden soll. Als Zeichen des Einverständnisses gibt jeder TN dem ÜL im Vorbeigehen ein High-Five.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Förderung von sozialer Einbindung durch individuell akzeptierten Input und Wertschätzung ▪ Identifikation mit dem Thema „Kooperation/Zusammenarbeit/Teamfähigkeit“ durch selbst erlebte Situationen ▪ Verankerung des Versprechens, sich kooperativ zu verhalten, durch ein High-Five

Sequenz 3: Hauptteil (Einheit 1)

Sequenz	Hauptteil (47 min)
Material	1 Reck, 1 stabile Weichbodenmatte, 1 Bank, 1 Barren, 4 Springseile, 10 Turnmatten, 1 prellbarer Ball/2 TN, diverse Geräte für Parcours (siehe „Basketball-Parcours“)
Inhalte	<p>The Wall (8 min + 5 min Aufbau)</p> <p>Eine große Weichbodenmatte wird an ein Säulenreck annähernd senkrecht angelehnt (55-75°), sodass eine kurze Seite den Boden berührt. An der Reckstange wird von der anderen Seite eine Langbank befestigt, damit eine Rutsche entsteht. Es wird ein Barren hinter die Matte (zwischen Matte und Reck) gestellt, um die Weichbodenmatte daran zu hindern, sich später durchzubiegen. Der Boden wird zum Schutz der TN außen herum mit ausreichend vielen Turnmatten ausgelegt. Gleichzeitig verhindern diese das Abrutschen der Weichbodenmatte. Die TN müssen nun als komplette Gruppe versuchen, über die Matte zu klettern und auf der anderen Seite herunterzurutschen. Es sind keine zusätzlichen Hilfsmittel erlaubt, aber die TN dürfen sich gegenseitig helfen. Wer einmal die Wand überwunden hat, darf bis zum Spielende nur noch verbal mithelfen. Nach dem 1. Durchgang wird ein 2. begonnen und die TN versuchen nun, die Mauer so schnell wie möglich zu überwinden. Vor dem 2. Durchgang sollte den TN etwa 2 Minuten Zeit gegeben werden, um sich abzusprechen.</p> <p>Die Wand kann hochkant oder quer angelehnt werden und der Winkel zur Reckstange kann genauso verstellt werden, um die Schwierigkeit zu variieren.</p> <p><u>Anmerkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Rutschfläche der Bank muss frei von eventuellen Holzsplittern sein und die Verhakung an einem Ende der Bank sollte ebenfalls keine Mängel aufweisen. Es können mehrere Bänke für eine breitere Rutschfläche benutzt werden, falls die TN Furcht vor dem Rutschen zeigen. ▪ Beim Hinabrutschen der Bank sollten die Füße hochgehoben werden, um ein abruptes Stoppen und höhere Belastung auf Knie und Wirbelsäule zu vermeiden. ▪ Der Barren kann im Notfall durch einen Längskasten ersetzt werden, der zusätzlich von ÜL oder TN festgehalten wird. ▪ Damit die Matte sich durch das Durchbiegen nicht zu sehr von der Reckstange entfernt und generell stabiler bleibt, empfehlen wir, Springseile zur Befestigung zu benutzen.



Basketball-Parcours (34 min = 20 min + 5 min Austausch + 5 min Aufbau + 4 min Abbau)

Die Halle wird in 2 Hälften aufgeteilt, an deren Enden je ein Basketballkorb zu finden ist. Zwischen dem Start (beliebig) und dem Ende der Bahn (beim Basketballkorb) wird je ein Hindernisparcours (aus Matten, Kästen, Bänken, Seilen, Hütchen usw.) aufgebaut. Beispiele hierzu sind:

- Hütchen werden im Slalom aufgestellt und müssen abgelaufen werden
- 1 großer Kasten mit 5 Elementen muss überklettert werden
- über 1 Übungsschwebebalken (oder umgedrehte Bank) muss balanciert werden
- 2 Bänke tragen eine große Matte (oder 2 kleine Kästen tragen eine umgedrehte Bank) unter welcher hindurchgekrochen werden muss
- mithilfe von kl. Kästen oder Reifen muss von Plattform zu Plattform gesprungen werden
- über mind. 2 Matten hinweg müssen Vorwärtsrollen ausgeführt werden



Die TN werden in 2 Gruppen aufgeteilt und verteilen sich auf beide Hallenhälften. 2 TN starten immer gemeinsam und erhalten zu zweit einen prellbaren Ball. Das nächste Paar startet den Parcours, nachdem das erste Paar das erste Hindernis überwunden hat. Der Ball muss nun ab dem Start – auch während des Überwindens der Hindernisse – immer geprellt werden (Prellen darf aber auch der zeitweise das Hindernis nicht überwindende Teampartner). Die Zielzone befindet sich beim Basketballkorb. Hier wird ohne zu prellen abwechselnd auf den Basketballkorb geworfen. Dafür hat jeder TN maximal 4 Versuche. Die getroffenen Körbe werden als Team gezählt, danach stellen sie sich erneut beim Start an. Ziel ist es, den Parcours in gemeinsamer Zusammenarbeit zu bewältigen und möglichst viele Körbe zu werfen. Gleichzeitig sollte der Ball während des Parcours so selten wie möglich außer Kontrolle geraten.

Anmerkungen:

- Falls sich Paare einer Herausforderung stellen wollen, können sie versuchen, den Parcours mit 2 Bällen, also ein Ball pro Person, zu absolvieren.
- Falls die Hindernisse mit prellen zu schwer sind, können diese an die Leistungsfähigkeit der Gruppe angepasst werden.

Die TN sollen kreativ werden und sich im eigenen Team gegenseitig helfen, die Hindernisse gemeinsam zu überwinden. Die einfachste Lösung ist, den Ball vor der Überquerung eines Hindernisses zum Teammitglied zu passen, sodass dieser den zugeworfenen Ball prellt, während das Hindernis vom anderen Partner überwunden wird.

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kooperatives Verhalten und Teamfähigkeit werden bewusst gemacht ▪ Soziale Konflikte entstehen und müssen gelöst werden (Kooperation und Konfliktlösungsfähigkeit) ▪ Soziale Selbstwirksamkeit, Kooperation und Kommunikation werden gefördert ▪ Teamfähigkeit und Wettbewerbsverhalten werden in Spielsituationen auf die Probe gestellt
--------------	---

Sequenz 4: Reflexion, Transfer und Abschluss (Einheit 1)

Sequenz	Reflexion, Transfer und Abschluss (10 min)
Material	1 Whiteboard ggf. Flipchart, 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN
Inhalte	<p>Reflexion (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die TN versammeln sich im Kreis und der ÜL lässt die TN die Stunde reflektieren. Anleitende Fragen hierzu sind z.B. „<i>Wie habt ihr die ersten 2 Spiele erfolgreich gelöst?</i>“, „<i>Macht es eigentlich Spaß zusammen zu arbeiten?</i>“, „<i>War es einfacher, den Parcours beim Basketball allein zu überwinden oder ihn mithilfe des Partners zu schaffen?</i>“, „<i>Würdet ihr sagen, dass es generell einfacher ist, eine Aufgabe zusammen zu lösen statt allein?</i>“ ▪ Bei der Beantwortung der Fragen lenkt der ÜL die Meinung der Gruppe unterschwellig in die richtige Richtung. Es können auch spezifisch aufgekommene Situationen aufgegriffen werden. ▪ Das Whiteboard bzw. der Flipchart mit den Inhalten des Stundenanfangs steht in unmittelbarer Nähe, wird aber nicht unbedingt weiter benutzt. <p>Eintragung ins Schülersportheft & Transfer auf außerschulische Kontexte (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Schüler bekommen ein eigenes Schülersportheft, welches sie auf dem Deckblatt mit ihrem Namen kennzeichnen. Es ist wichtig, die Schüler explizit darauf hinzuweisen, dass sie nur die Fragen für diese Einheit bearbeiten sollen. Wichtig ist, darauf hinzuweisen, dass es keine falschen Antworten gibt, dass die Fragen nicht gezwungen vollständig beantwortet werden müssen und dass dieses Heft nur für sie ist und sie es am Ende der Intervention mit nach Hause nehmen dürfen. ▪ Nach der Eintragung werden die Hefte vom ÜL eingesammelt und bis zur nächsten Stunde verwahrt.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erleben von sozialer Selbstwirksamkeit durch-Diskussion ▪ weitere Konfliktlösung durch Besprechung von unterstützenden bzw. nicht unterstützenden Situationen ▪ Bewusstmachung, warum unterstützendes Verhalten und Teamfähigkeit wichtig sind ▪ Transfer von Fairness auf außersportliche Lebensbereiche durch das Schülersportheft

4.2. Zweite Einheit: „Kooperation und Teamfähigkeit – Teil 2“

ÜBERSICHT (80 min)

Sequenzen	Inhalte	Dauer	Material
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrüßung ▪ Inselspiel (5 min) ▪ Mississippi (8 min) 	15 min	10 Turnmatten, 10 DIN-A4-Bewegungsanweisungen
Einstieg und Sensibilisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wiederholung: „<i>Was ist für euch ein guter Team-Player?</i>“ ▪ Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Fragen an die Teilnehmer (TN) im Sitzkreis („<i>Auf welche Probleme stößt man im Team manchmal?</i>“) ▪ Nahebringen der wichtigen Aspekte „Kommunikation“ und „Rollenverteilung“ ▪ Fokussierung und Einverständnis auf kooperatives und unterstützendes Verhalten im Unterricht mithilfe visueller Darstellung auf dem Whiteboard 	8 min	1 Whiteboard, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben, alternativ Flipchart an Wand kleben
Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fremdgesteuert (30 min) ▪ Teamball (20 min) 	50 min	25-30 Sprungseile, 12 Augenbinden, diverse Geräte für einen Parcours (siehe Beschreibung „Fremdgesteuert“), 12-16 Hütchen, 12-16 Basketbälle + Federbälle + Fußbälle + Volleybälle + Badmintonschläger, 15-20 Behälter, 4 Langbänke, eventuell weitere Langbänke oder kleine Kästen
Reflexion, Transfer und Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexionsfragen im Sitzkreis, z. B.: „<i>Wie lief die Entscheidungsfindung ab?</i>“, ... (evtl. Inhalte vom Stundenanfang miteinbeziehen) ▪ Eintragung in die Schülersporthefte 	7 min	1 Whiteboard, ggf. Flipchart, 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN

DETAILLIERTE STUNDENBESCHREIBUNG

Sequenz 1: Erwärmung (Einheit 2)

Sequenz	Erwärmung (15 min)
Material	10 Turnmatten, 10 DIN-A4-Bewegungsanweisungen (siehe Anhang 1)
Inhalte	<p>Begrüßung (2 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusammenfinden im Kreis ▪ kurzes Ansprechen des Themas „Kooperation und Teamfähigkeit“, welches dieses Mal erweitert wird <p>Inselspiel (5 min mit vorherigem Aufbau)</p> <p>In der Halle werden 10 Turnmatten in einem Abstand von ca. 3-4 m verteilt. Auf jeder Matte findet sich ein DIN-A4-Blatt mit einer Bewegungsanweisung. Die TN laufen zuerst zu einer selbst ausgewählten Matte. Sobald die erste Matte erreicht wird, müssen die TN sich so zur nächsten Matte bewegen, wie es in den Bewegungsanweisungen steht. So wandern die TN von Matte zu Matte und führen dabei verschiedene Bewegungsformen aus. Nach ca. 5 min bricht der ÜL das Spiel ab.</p> <p>Mögliche Bewegungsanweisungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Normales Laufen mit kreisenden Armen ▪ Seitliches Laufen ▪ Spinnenlauf ▪ Auf allen Vieren ▪ Hopserlauf ▪ Froschspringen <p>Die Bewegungsanweisungen können auch individuell angepasst werden.</p> <p>Mississippi (6 min + 2 min Auf- und Abbau)</p> <p>2 Turnmatten des vorherigen Spiels werden abgebaut. 3 der jetzt nur noch insgesamt 8 in der Halle liegenden Turnmatten werden an einem Ende der Halle aneinandergeschoben.</p> <p>Alle TN stellen sich auf diese drei Matten. Bei großen bzw. kleinen Klassen kann diese Mattenanzahl angepasst werden. Nun müssen die TN alle verbleibenden Matten im Raum einsammeln. Sie dürfen dabei nicht von den Startmatten herunter treten und versuchen, durch das Umpositionieren dieser Startmatten alle anderen an ihre Mattenkette anzuschließen. Falls jemand den Boden berührt, wird eine eingesammelte Matte verloren und diese erneut in der Halle verteilt. Allerdings verbleiben die TN mit mindestens 3 Turnmatten.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Herz-Kreislauf-Erwärmung und direkter Einstieg in die Aktivität ▪ Verletzungsprophylaxe und Auspowerphase, um spätere Aufmerksamkeit zu ermöglichen ▪ Soziale Selbstwirksamkeit und kooperatives Verhalten (sich als gefangen erklären) wird erlebt

Sequenz 2: Einstieg und Sensibilisierung (Einheit 2)

Sequenz	Einstieg und Sensibilisierung (8 min)
Material	1 Whiteboard, ggf. Flipchart, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben
Inhalte	<p>Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Fragen an TN (6 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der ÜL fragt die TN, ob sie sich an die letzte Stunde erinnern und das Thema Team-Player und die wesentlichen Punkte zusammenfassen können. ▪ Dann werden Fragen an die TN gestellt: „<i>Seid ihr bei der Flussüberquerung auf kommunikative Probleme gestoßen?</i>“, „<i>Habt ihr euch bei der Flussüberquerung immer direkt auf die nächste Turnmatte einigen können?</i>“, „<i>Meint ihr, dass durch festverteilte Rollen wie z.B. eine Person, die immer die nächste Matte bestimmt sowie 2-3 Personen, die währenddessen anfangen, die hinterste Matte hochzuheben, das Problem bzw. die Aufgabe schneller bzw. besser zu lösen ist?</i>“ „ ▪ Der ÜL erklärt, dass kooperative Aufgaben tatsächlich leichter zu lösen sind, wenn man die Kommunikation regelt und feste Rollen verteilt (solche, wenn möglich sogar entsprechend der individuellen Stärken von Personen). Diese Tipps werden auf dem Whiteboard ggf. Flipchart festgehalten. <p>Fokussierung und Einverständnis (2 min)</p> <p>Der ÜL fokussiert die Klasse für diese Stunde erneut auf kooperatives und unterstützendes Verhalten im Unterricht und vereinbart mit den TN sich gegenseitig zu unterstützen und zu helfen, Spiele gemeinsam zu lösen und sich gut abzusprechen. Als Zeichen des Einverständnisses gibt jeder der TN dem ÜL im Vorbeigehen ein High-Five.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Förderung von sozialer Einbindung durch individuell akzeptierten Input und Wertschätzung ▪ Identifikation mit dem Thema „Kooperation/ Teamfähigkeit“ durch selbst erlebte Situationen ▪ Verankerung des Versprechens, sich kooperativ zu verhalten durch High-Five

Sequenz 3: Hauptteil (Einheit 2)

Sequenz	Hauptteil (50 min)
Material	25-30 Sprungseile, 12 Augenbinden, diverse Geräte für einen Parcours (siehe Beschreibung „Fremdgesteuert“), 12-16 Hütchen, 12-16 Basketbälle + Federbälle + Fußbälle + Volleybälle + Badmintonschläger, 15-20 Behälter, 4 Langbänke, eventuell weitere Langbänke oder kleine Kästen
Inhalte	<p>Fremdgesteuert (20 min + 5 min Aufbau + 5 min Abbau)</p> <p>Mithilfe von Bildern werden gruppenweise 6-10 verschiedene Stationen aus unterschiedlichen Geräten (Matten, Kästen, Bänken, Seilen, Hütchen usw.) aufgebaut. Beispiele dazu wären: ein Slalom, Balancierpfade, Kästen zum Überklettern, Kriechpfade, Matten wie Treppen angeordnet, Sprossenwände, andere instabile Untergründe, Kletterhindernisse usw. Folgende Bilder zeigen einen beispielhaften Aufbau ohne sichernde Turmatten, welche noch hinzuzufügen wären.</p>  <p>Die TN bilden 4er- oder 5er-Gruppen. In jeder Gruppe werden einem TN die Augen verbunden und 3 bis 4 Sprungseile befestigt: um die Hüfte, an 1 bis 2 Handgelenken und an einem Fußgelenk. Die Enden der 4 Seile haben die restlichen 3 bzw. 4 TN der Gruppe in den Händen. Nun muss der „blinde TN“ durch einen Parcours geführt werden, indem die führenden TN behutsam an den Seilen ziehen. Verbale Kommunikation soll auf einem Minimum gehalten werden, aber in jedem Fall die Nennung des nächsten Hindernisses (z.B. „Jetzt kommt ein hoher Kasten!“) oder Sicherheitshinweise (z.B. „Pass auf! Vor dir ist der Kasten zu Ende!“) beinhalten. Die TN sollen sich nach 2-3 Hindernissen bzw. alle 5 Minuten abwechseln, sodass so viele wie möglich „blind“ spielen können.</p> <p>Wichtig ist es, Verhaltensregeln zu beachten: Die Sicherheit des „Blinden“ hat Vorrang. Wenn sich ein TN nicht traut ein Hindernis zu überwinden, ist das völlig in Ordnung. In schwierigen Situationen ist auch das Abnehmen der Augenbinde gestattet, dies sollte aber nur in Ausnahmefällen erlaubt werden.</p>

Teamball (17 min + 3 min Aufbau; Abbau durch ÜL während der Schülersporthefteintragung)

Die Halle wird in 3-4 Spielfelder geteilt. Jedes Spielfeld hat eine Ballzone und eine Laufzone. In der Ballzone werden jeweils 4 Exemplare von 5 verschiedenen Spielgeräten verteilt (z.B. Basketbälle, Fußbälle, Badminton-Schläger mit Bällen, Volleybälle usw.). In der Laufzone (abgetrennt durch eine Langbank oder Hütchen) stehen mehrere Behälter (z.B. Reifen), in denen die jeweiligen Geräte später gesammelt werden.



Um das spätere Einsammeln interessanter zu gestalten, können in der Laufzone einfache Hindernisse (z.B. eine Langbank oder kleine Kästen) verteilt werden, sodass der Weg zur Laufzone erschwert wird.

Erster Durchgang

Die TN werden in selbst gebildeten Gruppen auf die Spielfelder aufgeteilt. Gestartet wird auf der Längsseite der Ballzone. Jede Gruppe muss nun so schnell wie möglich alle Sportgeräte bewegungsgerecht von der Ballzone in die Laufzone bringen (d.h. Basketbälle werden geprellt, Federbälle werden mit einem Badmintonschläger jongliert, Fußbälle werden mit den Beinen ohne zu schießen gedribbelt und Volleybälle werden sich selbst über Kopf mit beiden Armen zugespielt). Dort werden die Geräte in ihre individuellen Behälter gelegt (Basketbälle zu Basketballen etc.). So müssen nacheinander alle Spielgeräte eingesammelt werden. Die Gruppen, die als erste fertig werden, beobachten die anderen.

Diskussion

Nachdem der erste Durchgang geschafft ist, treffen sich alle auf einem Feld und der ÜL fragt die TN, wie man diese Aufgabe am schnellsten lösen kann. Er regt die Gruppen dazu an, sich gegenseitig Tipps zu geben. Hilfreich wäre z. B.: 2 TN bleiben in der Laufzone und nehmen den anderen die Sportgeräte an der Grenze der 2 Gebiete ab. Die anderen TN teilen sich im 1. Gebiet auf spezifische Sportgeräte auf. Hierbei sollten die TN sich um Sportgeräte kümmern, mit denen sie gut umgehen können. Wenn nötig kann der ÜL diese Tipps auch selbst bereitstellen.

Zweiter Durchgang

Dann versuchen die Gruppen einen 2. Durchgang. Der ÜL unterrichtet die TN, dass diese Spielform kein Wettkampf ist und es keine Gewinner oder Verlierer gibt. Es geht nur darum, die Aufgabe gemeinsam so gut wie möglich zu meistern.

Ziele

- Kooperatives Verhalten und Teamfähigkeit werden bewusstgemacht
- Soziale Konflikte entstehen und müssen gelöst werden (Kooperation und Konfliktlösungsfähigkeit)
- Soziale Selbstwirksamkeit, Kooperation und Kommunikation werden gefördert

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teamfähigkeit und Wettbewerbsverhalten werden in Spielsituationen auf die Probe gestellt
--	--

Sequenz 4: Reflexion, Transfer und Abschluss (Einheit 2)

Sequenz	Reflexion, Transfer und Abschluss (7 min)
Material	1 Whiteboard, ggf. Flipchart, 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN
Inhalte	<p>Reflexion (3 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die TN versammeln sich im Kreis und der ÜL lässt die TN die Stunde reflektieren. Anleitende Fragen hierzu sind z.B. „<i>Welches Spiel hat euch am meisten Spaß gemacht?</i>“ (dies ist eine leichte Frage zu Beginn, um weiteren Input zu erleichtern), „<i>Wie lief die Entscheidungsfindung ab? Hat sie manchmal zu lange gedauert?</i>“, „<i>Wie habt ihr euch beim blinden Parcours abgesprochen?</i>“ ▪ Bei der Beantwortung der Fragen lenkt der ÜL die Meinung der TN unerschwerlich in die richtige Richtung und verdeutlicht die Wichtigkeit der Kommunikation und Rollenverteilung, welche für Kooperation und Teamfähigkeit nötig sind. ▪ Das Whiteboard ggf. Flipchart mit den Inhalten des Stundenanfangs steht in unmittelbarer Nähe, wird aber nicht unbedingt aktiv weiter benutzt. <p>Eintragung ins Schülersportheft und Transfer auf außerschulische Kontexte (4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Schüler bekommen erneut ihr eigenes Schülersportheft. Ihnen wird aufgetragen, die Fragen für Einheit 2 zu bearbeiten. ▪ Nach der Eintragung werden die Hefte vom ÜL eingesammelt und bis zur nächsten Stunde verwahrt.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erleben von sozialer Selbstwirksamkeit durch Diskussion ▪ Weitere Konfliktlösung durch Besprechung von unterstützenden bzw. nicht unterstützenden Situationen ▪ Bewusstmachung, warum unterstützendes Verhalten und Teamfähigkeit wichtig sind ▪ Transfer von Fairness in außersportliche Lebensbereiche durch das Schülersportheft

4.3. Dritte Einheit: „Was ist formelle Fairness?“

ÜBERSICHT (80 min)

Sequenzen	Inhalte	Dauer	Material
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrüßung ▪ Fangen und Befreien (9 min) ▪ Alternative: Meerüberquerung (9 min) 	11 min	3 Langbänke, 12-18 Turnmatten
Einstieg und Sensibilisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Fragen an die Teilnehmer (TN) im Sitzkreis („<i>Habt ihr beim Spielen auch einmal Meinungsverschiedenheiten? Zum Beispiel, ob ein Tor nun gezählt hat oder nicht. Oder wurdet ihr sogar schon einmal gefoult? „Würdet ihr sagen, dass sich da jemand nicht fair verhalten hat?“</i>) ▪ Beispielsammlung: „<i>Was ist eigentlich faires Verhalten?</i>“ ▪ Einverständnis und Fokussierung auf faires Verhalten im Unterricht 	12 min	1 Whiteboard, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben, Bilder, alternativ Flipchart an Wand kleben
Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielform mit drei Regeln (17 min) ▪ Diskussion über das Spiel und Setzung eigener Regeln (10 min) ▪ Wettkampf der Gruppen mit neuen Regeln (23 min) 	50 min	2-4 Langbänke, 6 Matenplattformen (aus jeweils 1 Weichbodenmatte, 1 Niedersprungmatte oder 2-3 Turnmatten), 3 Softbälle, 1 Whiteboard, ggf. Flipchart, Whiteboardmarker
Reflexion, Transfer und Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexionsfragen im Sitzkreis, z.B.: „<i>Welcher Teil des Spiels hat besser funktioniert? Warum ist das so?</i>“ ▪ Eintragung in die Schülersporthefte 	7 min	1 Whiteboard, 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN

DETAILLIERTE STUNDENBESCHREIBUNG

Sequenz 1: Erwärmung (Einheit 3)

Sequenz	Erwärmung (11 min)
Material	3 Langbänke, 12-18 Turnmatten,
Inhalte	<p>Begrüßung (2 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusammenfinden im Kreis ▪ Kurzes Ansprechen des Themas „Fairness“ und dessen allgemeine Bedeutung, nämlich sich an Regeln zu halten und ehrlich zu sein. Hier wird noch nicht vom Unterschied zwischen formeller oder informeller Fairness gesprochen. <p>Fangen und Befreien (9 min)</p> <p>2-4 Fänger melden sich freiwillig oder werden vom ÜL ausgesucht. Wer gefangen wird, bleibt stehen und winkt um Hilfe, um befreit zu werden. Befreiungsmöglichkeiten sind beispielsweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ mit Armen und Händen einen Kreis um den Gefangenen bilden ▪ durch die Beine hindurch krabbeln ▪ die TN erfinden eigene Formen <p>Die Fänger können nach ca. 2-3 Minuten wechseln. Es können mehrere Durchgänge gespielt werden.</p> <p>Alternative: Meerüberquerung (7 min + 2 min Aufbau)</p> <p>Drei Langbänke werden quer und mit einem Abstand von ca. 3-4 Metern zueinander aufgestellt. Zwischen jeder Bank befinden sich 6-9 Turnmatten. Die TN werden in 2-3 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich jeweils in einer Reihe hintereinander auf. Die Gruppen starten am selben schmalen Ende des Spielfeldes und folgen Bewegungsanweisungen des ÜL, um das Meer (Turnmatten) der Länge nach zu überqueren. Zum Überqueren müssen zwischen den Bänken jeweils verschiedene Bewegungsanweisungen durchgeführt werden. Beispiele dazu wären: Überspringen der Bänke, Aufhocken und Strecksprünge hinter, zwischen den Bänken Vorwärtsrollen machen, seitlich liegend um die Längsachse rollen usw. Es gewinnt die Gruppe, deren TN nacheinander zuerst das andere Ufer erreichen.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Herz-Kreislauf-Erwärmung und direkter Einstieg in die Aktivität ▪ Verletzungsprophylaxe und Auspowerphase um spätere Aufmerksamkeit zu ermöglichen



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soziale Selbstwirksamkeit und faires Verhalten (sich als gefangen erklären) wird erlebt
--	---

Sequenz 2: Einstieg und Sensibilisierung (Einheit 3)

Sequenz	Einstieg und Sensibilisierung (12 min) + gleichzeitiger Abbau durch andere ÜL
Material	1 Whiteboard, ggf. Flipchart, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben, Bilder mit Fairnesssituationen
Inhalte	<p>Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Fragen an TN (3 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Im Sitzkreis stellt der ÜL Fragen an die TN: „<i>Wer spielt denn in einer Mannschaft Sport? Was für eine Art von Sport ist das?</i>“ Diese Fragen wurden schon in Einheit 1 gestellt (ggf. kann darauf Bezug genommen werden). ▪ Es folgen weitere Fragen: „<i>Habt ihr beim Spielen auch einmal Meinungsverschiedenheiten? Zum Beispiel, ob ein Tor nun gezählt hat oder nicht. Oder würdet ihr sogar schon einmal gefoult?</i>“, „<i>Würdet ihr sagen, dass sich da jemand nicht fair verhalten hat?</i>“ Zu beachten ist, dass jeder Input wertgeschätzt wird. <p>Sammlung von Beispielen zu fairem Verhalten (7 min) „<i>Was ist eigentlich faires Verhalten?</i>“ – Die TN sollen von sich aus die wichtigsten Aspekte nennen: Ehrlichkeit und sich an Regeln halten zu können. Diese 2 Aspekte gehören zur formellen Fairness, allerdings wird auch hier nicht zwischen formeller und informeller Fairness unterschieden. Es kann gut sein, dass die TN Aspekte der informellen Fairness nennen (z.B. Chancengleichheit, Gewinnen ist nicht alles – sein Bestes geben zählt, Verlieren können, ein guter Gewinner sein, Großzügigkeit, den Gegner behandeln wie man selbst behandelt werden möchte, ...). In dieser Einheit beschränkt sich der ÜL jedoch vorerst auf das Hervorheben von Werten der formellen Fairness. Die Diskussion erfolgt erst angeleitet. Der ÜL tritt dann aber nach Möglichkeit immer mehr in den Hintergrund und lässt die TN unter sich diskutieren. Vorschläge für faires Verhalten werden von dem ÜL, für alle sichtbar, auf dem Whiteboard (ggf. Flipchart) festgehalten. Sie werden vom ÜL nebenbei selbstständig in formelle und informelle Fairness-Kategorien unterteilt, indem die Vorschläge je nach Einteilung auf die rechte bzw. linke Seite des Whiteboards gelangen. Die Benennung der beiden Kategorien erfolgt erst nach der Diskussion, unter Aufmerksamkeit der Schüler. Es wird hier kurz der Unterschied zwischen formeller und informeller Fairness erklärt. Nun merkt der ÜL an, dass es diese Stunde um die formelle Fairness geht. Das Ergebnis auf dem Whiteboard muss unbedingt fotografiert/aufbewahrt werden, um in der nächsten Stunde wieder darauf zurückgreifen zu können.</p> <p>Fokussierung und Einverständnis (2 min) Der ÜL fokussiert die Klasse für diese Stunde auf die formelle Fairness: Ehrlichkeit und das Einhalten von Spielregeln. Der ÜL vereinbart mit den TN die Verhaltensregeln an die sich jeder hält. Als Zeichen des Einverständnisses gibt jeder der TN dem ÜL im Vorbeigehen ein High-Five.</p>
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Förderung von sozialer Einbindung durch individuell akzeptierten Input und Wertschätzung ▪ Identifikation mit dem Thema „Fairness“ durch selbst erlebte Situationen ▪ Verankerung des Versprechens, sich fair zu verhalten, durch „Unterschrift“ und Handschlag

Sequenz 3: Hauptteil (Einheit 3)

Sequenz	Hauptteil (50 min)
Material	2-4 Langbänke, 6 Mattenplattformen (aus jeweils 1 Weichbodenmatte, 1 Nieder sprungmatte oder 2-3 Turnmatten), 3 Softbälle, 1 Whiteboard (ggf. Flipchart), Whiteboardmarker
Inhalte	<p><i>Spielform mit drei Regeln</i> (12 min + 5 min Aufbau)</p> <p>Die Halle wird durch Langbänke gedrittelt. Pro Spielfeld liegen zwei Mattenplattformen ca. 1-2 m von der Außenlinie entfernt an den gegenüberliegenden langen Enden des Feldes und dienen als „Tore“. Pro Spielfeld gibt es 2 Mannschaften, bestehend aus je 3-4 Feldspielern und einem Torhüter.</p> <p>Die Anzahl an Spielfeldern und Mannschaftsgrößen müssen an die Gegebenheiten der Gruppe angepasst werden. Notfalls müssen sich Schüler bzw. ganze Mannschaften abwechseln und werden entsprechend ausgewechselt.</p>

Teambildung

Die TN sollen sich selbstständig in faire Teams einteilen. Unter anderem kann z.B. auf die Geschlechterverteilung geachtet werden. Der erste sinnvolle Vorschlag wird angewendet. Im weiteren Spielverlauf kann die Gruppenzusammensetzung angepasst werden, falls den TN ein Ungleichgewicht auffällt.

Nur drei Regeln werden vorgegeben

1. Ein Tor ist erzielt, wenn der eigene Torhüter (immer kniend auf der Matte, in der Spielfeldhälfte der Gegner) so angespielt wird, dass er den Ball am Schluss sicher in den Händen hält.
2. Der Ball muss zuvor mindestens einmal im Team gepasst werden um punkten zu dürfen.
3. Der Ball darf nur bis zur Kopfhöhe geworfen/gepasst werden, nicht darüber!

Spielverlauf

Die TN fangen an zu spielen und sollen sich nur nach den drei festgelegten Regeln richten. Nach spätestens 3 Minuten pfeift der ÜL das Spiel ab und mischt neu, welche Gruppen gegeneinander antreten. Ein weiteres Match von etwa 3 Minuten Länge folgt.

Die TN sollen merken, dass zu viele Konflikte und Unklarheiten entstehen, wenn keine genauen oder zu wenige Regeln vorgegeben sind. Bevor das Spiel langweilig wird oder es zu tatsächlichen Streitigkeiten kommt und sich zu viel Chaos bildet, bricht der ÜL die Spiele für die folgende Diskussion ab.

Diskussion über das Spiel und Setzung eigener Regeln (10 min)

Time-Out-Diskussion

- Die TN versammeln sich in einem Kreis und je nachdem, ob es zu Konflikten kam oder die Schüler automatisch weitere eigene Regeln eingeführt haben, fragt der ÜL:
 - „Was lief nicht so gut?“, „Warum kam es zu solchen Konflikten?“
 - „Habt ihr eigenständig neue Regeln eingeführt? Welche und warum?“
 - „Hättet ihr auch nur mit den drei Regeln und ohne eure bisherigen Kenntnisse von gängigen Regeln richtig spielen können?“, „Hätte das Spiel auch ohne weitere Regeln so gut funktioniert?“
- Falls die TN nicht selbst darauf kommen, lenkt der ÜL die Diskussion zum Problem fehlender Regeln und erklärt, dass Regeln sehr wichtig sind. Ohne Regeln sind Spiele und Sport unfair, langweilig und gefährlich.
- Die TN sollen sich nun auf ein erweitertes eigenes Regelwerk einigen, um das Spiel reibungsloser und spaßiger zu gestalten sowie weniger Konflikte aufkommen zu lassen. Dabei steht der ÜL mit hilfreichen Tipps zur Seite. Die Regeln werden vom ÜL so weit wie möglich schriftlich auf dem Whiteboard/Flipchart festgehalten, sodass die Möglichkeit besteht, die Regeln als ÜL während des Aufschreibens zu steuern/beeinflussen und ein gutes Spiel zustande zu bringen, ohne den Input der TN zu verwerfen.
- Der ÜL muss anmerken, dass dieses neue Regelwerk sicherlich nicht perfekt ist und das Spiel noch einiger Überarbeitung bedarf. Allerdings ist das nicht schlimm, da sich z.B. auch die Fußballregeln über Jahrzehnte entwickelt haben und sich auch heute noch ändern.

Mögliche weitere Regeln für das Spiel

- Man darf mit Ballbesitz maximal 3 Schritte laufen.
- Maximal 2 Abwehrspieler dürfen vor der eigenen Matte (mit dem gegnerischen Torwart darauf) stehen, um der anderen Mannschaft das Zuspiel zum Torwart zu erschweren.
- Der Torhüter muss den Ball auf der Matte oder im „Luftraum“ über der Matte fangen können, ohne aufzustehen.
- Der Torwart darf keinen Ball vom Hallenboden aufnehmen.
- Um zu punkten, muss der Ball zum Torwart geprellt werden.
- Nur der Torwart darf die Matten betreten.
- Nach einem Tor zieht sich das erfolgreiche Team hinter die Mittellinie zurück. Ihr Torhüter gibt dann den Ball an das gegnerische Team ab.
- Das Spielfeld erstreckt sich auch hinter die Matten herum.
- „Tore“ dürfen erst nach dem Überqueren der Mittellinie erzielt werden.
- Eine „Aus-Zone“ wird eingeführt.

Wettkampf der Gruppen mit neuen Regeln (20 min + 3 min Abbau)

Champions-League

Das Spiel wird erneut aufgenommen, aber diesmal mit dem umfassenderen Regelwerk. Es werden 5-Minuten-Matches gespielt. Nach jedem Match wandern die Gewinner in ein ranghöheres und die Verlierer in ein rangniedrigeres Spielfeld. Gewinner, die nicht weiter aufsteigen können, verbleiben auf dem ranghöchsten Spielfeld. Verlierer, die nicht weiter absteigen können, verbleiben auf dem rangniedrigsten Spielfeld. Die Spielfeldränge werden von hoch nach niedrig „Champions-League“, „1. Bundesliga“ und „2. Bundesliga“ benannt.

	<p>Bei zu wenig Platz in der Sporthalle kann eine Mannschaft nach einer Niederlage auf dem Rangniedrigsten Feld einmal aussetzen. Aussetzende TN dürfen das Spiel beobachten und versuchen faire/unfaire Aktionen von spielenden TN zu entdecken. Sie können später diskutiert werden.</p> <p><u>Alternative, falls das Kreieren von neuen Regeln Probleme bereitet</u> Falls die TN nicht von alleine neue Regeln nennen können, wird zwar diskutiert, warum das Spiel nicht so gut lief, aber danach begeben sich die TN wieder auf ihre Spielfelder. Dort gestalten die TN die Regeln dann direkt beim Spielen selbst. Nach einem Match treffen sich alle wieder im Kreis und die Regeln werden besprochen und schriftlich notiert, um die besten Regeln beim nächsten 5-Minuten-Spiel anzuwenden. Solche regelsuchenden Matches können ggf. mehrmals durchgeführt werden. Noch auftretende Konflikte sollen die TN möglichst selbst lösen, der ÜL steht dabei im Hintergrund und hilft (nur) wenn nötig.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faires Verhalten und Regeln werden bewusstgemacht ▪ Soziale Konflikte entstehen und müssen gelöst werden (Kooperation und Konfliktlösungsfähigkeit) ▪ Soziale Selbstwirksamkeit, Kooperation und Kommunikation werden gefördert ▪ Fairness und Wettbewerbsverhalten gegenüber der Konkurrenz werden unter Wettkampfbedingungen auf die Probe gestellt

Sequenz 4: Reflexion, Transfer und Abschluss (Einheit 3)

Sequenz	Reflexion, Transfer und Abschluss (7 min)
Material	1 Whiteboard, Whiteboardmarker, 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN
Inhalte	<p>Reflexion (3 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die TN versammeln sich im Kreis und der ÜL lässt die TN das Spielen mit mehr und mit weniger Regeln reflektieren und vergleichen. Anleitende Fragen hierzu sind z.B. „<i>Welcher Teil des Spiels hat besser funktioniert?</i>“, „<i>Und warum ist das so?</i>“. ▪ Der ÜL erfragt nun, ob sich jemand fair verhalten hat oder es schwierige Situationen gab. Anleitende Fragen hierzu wären z.B. „<i>Erzählt über Situationen, in welchen ihr Eurer Meinung nach fair gehandelt habt bzw. andere sich fair verhalten haben.</i>“, „<i>Gab es Konflikte?</i>“, „<i>Wie hätte man die entsprechende Situation besser lösen können?</i>“ ▪ Falls einer der TN angegriffen wird, wird das unfaire Verhalten vom ÜL sachlich geschildert, aber es wird nicht zugelassen, dass dieser TN von den anderen persönlich angegriffen wird. Der ÜL schlichtet den Streit und mahnt zur Mäßigung. Wie zuvor schon erwähnt, konnte das Regelwerk letzten Endes nicht perfekt gewesen sein und so kann es leicht zu Meinungsverschiedenheiten kommen. Wichtig ist es, keinen Streit aufkommen zu lassen und dass sich am Ende alle vertragen. <p>Eintragung ins Schülersportheft und Transfer auf außerschulische Kontexte (4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Schüler bekommen erneut ihr eigenes Schülersportheft. Ihnen wird aufgetragen, die Fragen für Einheit 3 zu bearbeiten. ▪ Nach der Eintragung werden die Hefte vom ÜL eingesammelt und bis zur nächsten Stunde verwahrt.

Ziel	<ul style="list-style-type: none">▪ Erleben von sozialer Selbstwirksamkeit durch Diskussion▪ Weitere Konfliktlösung durch Besprechung von unfairen Situationen▪ Bewusstmachung, warum Fairness und Regeln positiv wirken können und wie die TN dies positiv wahrnehmen▪ Transfer von Fairness in außersportliche Lebensbereiche durch das Schülersportheft
-------------	---

4.4. Vierte Einheit: „Was ist informelle Fairness?“

ÜBERSICHT (80 min)

Sequenzen	Inhalte	Dauer	Material
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrüßung ▪ Ball unter die Bank (10 min) 	12 min	3 kleine Kästen, 2 Langbänke, 12-20 Gymnastik- oder Softbälle
Einstieg und Sensibilisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Informationen und Fragen an die Teilnehmer (TN) im Sitzkreis (Aspekte von informeller Fairness, Sammlung von Beispielen und Erklärungen von fairem Verhalten, gesuchte Erklärung zu: „Was ist der Unterschied zwischen formeller und informeller Fairness?“) ▪ Einverständnis und Fokussierung auf faires Verhalten im Unterricht 	10 min	1 Whiteboard, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben, alternativ Flipchart an Wand kleben
Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das faire Fußballturnier (50 min) 	50 min	2 Fußballtore, 1 Fußball, 1 Whiteboard mit Markern/Stiften in mind. 3 versch. Farben (ggf. Flipchart), 1 Fußballfeld mit Linienbegrenzungen
Reflexion, Transfer und Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexionsfragen im Sitzkreis, z.B. „Wart ihr durch die Fairness-Punkte motiviert, euch fair zu verhalten?“ „Würdet ihr sagen gewinnen ist alles?“ usw. ▪ Eintragung in die Schülersporthefte 	8 min	1 Whiteboard (ggf. Flipchart), 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN

DETAILLIERTE STUNDENBESCHREIBUNG

Sequenz 1: Erwärmung (Einheit 4)

Sequenz	Erwärmung (12 min)
Material	3 kleine Kästen, 2 Langbänke, 12-20 Gymnastik- oder Softbälle
Inhalte	<p>Begrüßung (2 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusammenfinden im Kreis ▪ Kurzes Ansprechen des Themas „Fairness“. Diesmal wird die Fairness allerdings erweitert und über das „Sich an Regeln halten und ehrlich sein“ der Einheit 3 hinausgegangen. Nun geht es um die informelle Fairness oder auch inoffizielle Fairness. Mehr dazu hören die TN nach dem Aufwärmen. <p>Ball unter die Bank (8 min + 2 min Auf- und Abbau)</p> <p>Auf der Mittellinie der Halle werden 3 kleine Kästen platziert, auf die 2 umgedrehte Langbänke gesetzt werden. So entsteht ein in der Höhe stark begrenztes Fenster, durch welches Bälle von einer Seite auf die andere geworfen werden können. An den langen Enden der Spielfelder muss eine Wand oder eine umgedrehte Bank (mit der Sitzfläche zur Spielfeldmitte) zu finden sein. Diese Wand bzw. Sitzfläche zählt als Tor. Zu Spielbeginn bekommt jede Gruppe etwa 3-5 Bälle, wobei diese Anzahl erhöht werden kann.</p> <p>Nun versuchen die 2 konkurrierenden Mannschaften die Bälle unter der Bank, durch das gegnerische Feld, an die Rückwand zu spielen, um Punkte zu erzielen. Ein solcher Angriffsball darf jedoch nur mit der Hand und nicht mit Beinen oder Füßen gespielt werden. Der Angriffsball kann vom anderen Team mit jedem Körperteil abgewehrt/gefangen werden und wird dann als eigener Angriffsball zurückgespielt.</p> <p>Es ist nicht erlaubt, das eigene Spielfeld zu verlassen. Bälle können vom ÜL zurück ins Spielfeld geworfen werden. Die Punkte werden vom ÜL und von TN gezählt, da man leicht den Überblick verliert. Es können mehrere Matches gespielt werden. Je nach Hallengröße und Anzahl der TN können auch mehrere kleinere Spielfelder aufgebaut werden. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu erzielen.</p>
	
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Herz-Kreislauf-Erwärmung und direkter Einstieg in die Aktivität ▪ Verletzungsprophylaxe und Auspowerphase um spätere Aufmerksamkeit zu ermöglichen ▪ Soziale Selbstwirksamkeit und faires Verhalten (sich als gefangen erklären) wird erlebt

Sequenz 2: Einstieg und Sensibilisierung (Einheit 4)

Sequenz	Einstieg und Sensibilisierung (10 min)
Material	1 Whiteboard, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben (ggf. Flipchart)
Inhalte	<p>Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Fragen an die TN (8 min) Das Whiteboard (ggf. Flipchart) der letzten Stunde mit den Ergebnissen zur Frage „Was ist Fairness?“ wird hervorgeholt. Der ÜL geht kurz auf die gesammelten Beispiele von letzter Woche ein. Er erklärt, dass es heute auch wieder um Beispiele geht, aber nicht um die Aspekte der formellen Fairness, verstanden als Regeltreue, sondern um die informelle Fairness, also die inoffizielle, nicht schriftlich festgehaltene Fairness geht. Falls das letzte Mal die folgenden Aspekte nicht schon auf dem Whiteboard (ggf. Flipchart) notiert wurden, wird das nun nachgeholt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ der partnerschaftliche Umgang mit dem Gegner und dem eigenen Team ▪ das Achten auf gleiche Chancen und Bedingungen ▪ die Fähigkeit, sich in kritischen Situationen des Wettstreits von der eigenen Rolle zu distanzieren und den anderen zu verstehen ▪ das Begrenzen des Gewinnmotivs, gewinnen ist nicht alles ▪ die Wahrung der Haltung bei Sieg und Niederlage <p>Zu jedem Punkt fragt der ÜL die TN nach einem Beispiel oder einer Erklärung und hilft selbst aus, falls nötig. Der ÜL stellt dann die Frage nach dem Unterschied zwischen formeller und informeller Fairness. Es wird hier beispielsweise auf aktuell verliehene Fair-Play-Preise im Fußball verwiesen. Meist kennen die TN selbst solche Vorkommnisse aus der Fußballbundesliga.</p> <p>Fokussierung und Einverständnis (2 min) Der ÜL fokussiert die Klasse für diese Stunde auf faires und vor allem informell-faires Verhalten im Unterricht und macht mit den TN aus, diese Grundsätze umzusetzen. Als Zeichen des Einverständnisses gibt jeder der TN dem ÜL im Vorbeigehen ein High-Five.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Förderung von sozialer Einbindung durch individuellen akzeptierten Input und Wertschätzung ▪ Identifikation mit dem Thema „Fairness“ durch selbst erlebte Situationen ▪ Verankerung des Versprechens sich fair zu verhalten durch „Unterschrift“ und Handschlag

Sequenz 3: Hauptteil (Einheit 4)

Sequenz	Hauptteil (50 min)
Material	2 Fußballtore, 1 Fußball, 1 Whiteboard mit Markern/Stiften in mind. 3 versch. Farben (ggf. Flipchart), 1 Fußballfeld mit Linienbegrenzungen
Inhalte	<p>Das faire Fußballturnier (36 min Spielzeit, 10 min Erklärung + 4 min Auf- und Abbau) Es wird ein Fußballfeld mit einer „Aus“-Zone über die ganze Länge der Halle aufgebaut. Hierzu können auch Hütchen als Begrenzungen des Spielfeldes und aufgestellte Weichbodenmatten als Tore benutzt werden. Sollten die Matten zu groß sein, kann eine geltende Fläche der Matte markiert werden.</p>

Die TN bilden selbstständig 3 gleichstarke Teams unter Beachtung der Chancengleichheit. Es kann eine Hilfe sein, die TN dazu aufzufordern, sich in einer Rangordnung entsprechend ihrer Fußballfähigkeiten aufzustellen. Falls nötig, teilt der ÜL die Teams ein. Die Teams spielen mindestens 3 Mal 6-9-minütige Fußballspiele gegeneinander und es wird darauf geachtet, dass die Teams jeweils gleich oft gegen die anderen Teams konkurrieren können.

Es gibt bei den Matches nicht nur durch Tore Punkte, sondern auch für jedes faire Verhalten sogenannte Fairness-Punkte. Bevor das erste Spiel anfängt, wird besprochen, welche Verhaltensweisen mit Fairness-Punkten belohnt werden. Die TN sollen selbst auf Ideen kommen, allerdings hilft der ÜL aus, wenn zu wenige Verhaltensweisen vorgeschlagen werden. Beispiele dazu sind:

- einem gegnerischen Spieler nach dem Sturz hoch helfen
- Handspiel freiwillig direkt zugeben
- sich nach einem Foul entschuldigen
- Entschuldigungen annehmen
- Schiedsrichter-Entscheidung zum eigenen Nachteil korrigieren
- gefoulter Spieler beruhigt eigene aufgebrachte Teammitglieder

Wenn nicht vorhergesehene faire Verhaltensweisen im Spiel auftreten, können diese bei einer Diskussion nach dem Match immer noch mit Punkten belohnt werden. Alle ausgemachten Verhaltensweisen werden auf dem Whiteboard (ggf. Flipchart) festgehalten. Es ist wichtig anzumerken, dass trotz aller Fairness-Punkte, immer noch das Team gewinnt, welches die meisten Tore erzielt. Jedes Match soll ca. 6-9 Minuten andauern.

Weitere Aufgaben:

- Aussetzende Teams achten auf das Verhalten der spielenden Teams. Sie versuchen, auftretendes faires Verhalten auf dem Whiteboard (ggf. Flipchart) zu notieren, indem sie dem Team entsprechend farbige Striche auf einer Strichliste notieren. Auch der ÜL hält die Augen für derartige Situationen offen.
- Nach jedem Match finden sich alle TN kurz zusammen und besprechen innerhalb von 2-3 Minuten das Ergebnis der Punkte für Tore und vor allem für Fairness. Hier können die Fairness-Situationen kurz angerissen werden und etwaige weitere Fairness-Bonuspunkte verteilt werden. Die beobachtende Mannschaft erklärt hierbei die Verteilung der Fairness-Punkte. Der ÜL kann die Diskussion mit eigenen Beobachtungen ergänzen.
- Fairness-Punkte und Tore werden getrennt für alle Matches in einer Tabelle auf dem Whiteboard (ggf. Flipchart) zusammengezählt.
- Am Ende werden trotz Anerkennung für das Team mit den meisten Toren hauptsächlich die Fair-Play-Gewinner gefeiert.

Anmerkungen

- Das erste Match könnte auch zur Suche nach fairen Verhaltensweisen genutzt werden, ohne dass es bei einer späteren Siegeszehrung berücksichtigt wird.
- Die beobachtende Mannschaft muss immer wieder dazu angehalten werden, das laufende Spiel auch wirklich zu beobachten. Es hat sich bewährt, einen Schreibeauftragten zu bestimmen und ihm unmittelbar den Marker in die Hand zu geben.
- Sollte es dazu kommen, dass aus Zeitgründen eine Mannschaft ein Match weniger als die anderen Mannschaften spielen kann, so ist es beim letzten Spiel möglich, die 3. Mannschaft auf die anderen 2 aufzuteilen. Nun muss der ÜL die fairen Verhaltensweisen notieren. Dieses letzte Spiel wird dann jedoch nicht in der abschließenden Siegeszehrung berücksichtigt.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine weitere Möglichkeit wäre auch, alle spielen zu lassen und bei kurzen Unterbrechungen zwischendurch die Fairness-Punkte zu notieren.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faires Verhalten und Regeln werden bewusstgemacht ▪ Soziale Konflikte entstehen und müssen gelöst werden (Kooperation und Konfliktlösungsfähigkeit) ▪ Soziale Selbstwirksamkeit, Kooperation und Kommunikation werden gefördert ▪ Fairness und Wettbewerbsverhalten gegenüber der Konkurrenz werden unter Wettkampfbedingungen auf die Probe gestellt

Sequenz 4: Reflexion, Transfer und Abschluss (Einheit 4)

Sequenz	Reflexion, Transfer und Abschluss (8 min)
Material	1 Whiteboard (ggf. Flipchart), 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN
Inhalte	<p>Reflexion (4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die TN versammeln sich im Kreis und der ÜL lässt die TN die Stunde reflektieren. Anleitende Fragen hierzu sind z.B. „Seid ihr durch die Fairness-Punkte motiviert gewesen euch fair zu verhalten?“ „Würdet ihr sagen, gewinnen ist alles?“, „Fällt es jemandem schwer, mit Haltung zu gewinnen oder zu verlieren? Seid ihr manchmal frustriert? Warum?“. Hier wird den TN nahegelegt, dass sie, solange sie ihr Bestes geben und sich fair verhalten, stolz auf sich sein können, selbst wenn sie verlieren. Auch wenn es frustrierende Momente gab, hat das Spiel an einigen Stellen sicherlich Spaß gemacht und beim nächsten Mal können sie versuchen, noch mehr aus sich herauszuholen. ▪ Das Whiteboard (ggf. Flipchart) mit den Inhalten des Stundenanfangs steht in unmittelbarer Nähe, wird aber nicht unbedingt weiter benutzt. <p>Eintragung ins Schülersportheft und Transfer auf außerschulische Kontexte (4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Schüler bekommen erneut ihr eigenes Schülersportheft. Ihnen wird aufgetragen, die Fragen für Einheit 4 zu bearbeiten. ▪ Nach der Eintragung werden die Hefte vom ÜL eingesammelt und bis zur nächsten Stunde verwahrt.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erleben von sozialer Selbstwirksamkeit durch Diskussion ▪ Weitere Konfliktlösung durch Besprechung von fairen Situationen ▪ Bewusstmachung, warum Fairness und Regeln positiv wirken können und wie die TN dies positiv wahrnehmen ▪ Transfer von Fairness in außersportliche Lebensbereiche durch das Schülersportheft

Fünfte Einheit: „Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit?“

ÜBERSICHT (80 min)

Sequenzen	Inhalte	Dauer	Material
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrüßung ▪ Mattenschieben (6 min) ▪ Reifensteigen (7 min) 	15 min	1-3 Weichbodenmat-ten, 2-6 Hütchen, 4 Hütchen, 3-4 Reifen
Einstieg und Sensibilisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinführung zum Ziel der Unter-richtseinheit durch Fragen an die Teilnehmer (TN): „<i>Was ist denn eigentlich Selbsteinschät-zung?</i>“, „<i>Warum es wichtig ist, sich selbst richtig einschätzen zu können?</i>“ ▪ Sammlung von Beispielen, wa-rum es wichtig ist, sich selbst richtig einzuschätzen. ▪ Fokussierung und Einverständ-nis sich selbst richtig einzu-schätzen und zu versuchen, sich etwas mehr zuzutrauen. Vermittlung mithilfe visueller Darstellung 	7 min	1 Whiteboard, White-boardmarker in ver-schiedenen Farben, al-ternativ Flipchart an Wand kleben
Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stationsspiele in 2er-Teams mit Laufzetteln 	50 min	1 Stationszettel pro Station (einfache Num-merierung), 1 Laufzet-tel pro 2er-Paar, 1 Stift pro 2er-Paar, 4 Spring-seile, 4 Basketbälle, 1 Basketballkorb, 2 Turn-matten, 1 Weichboden-matte, 2 Reifen, 2 Soft-bälle, 1 Langbank, 3 Hütchen, 2 Badminton-schläger, 2 Federbälle, 15 Tennis-bälle, 1 Be-hälter; evtl.: 3 Fußbälle, 6 Hütchen, 1 Weichbo-denmatte, 1 Kletterseil, 3 Tücher
Reflexion, Transfer und Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexionsfragen im Sitzkreis, z.B.: „<i>Haben eure Einschätzun-gen weitgehend gestimmt?</i>“, ... ▪ Eintragung in die Schülersport-hefte 	8 min	1 Whiteboard (ggf. Flip-chart), 1 Schülersport-heft pro TN, 1 Stift pro TN

DETAILLIERTE STUNDENBESCHREIBUNG

Sequenz 1: Erwärmung (Einheit 5)

Sequenz	Erwärmung (15 min)
Material	1-3 Weichbodenmatten, 2-6 Hütchen, 4 Hütchen, 3-4 Reifen
Inhalte	<p>Begrüßung (2 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusammenfinden im Kreis ▪ Kurzes Ansprechen des Themas „Sich selbst richtig einschätzen und eigene Fähigkeiten entdecken“ als Unterrichtsinhalt. Die Benutzung der Begriffe Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit könnte zu viele Fragen aufwerfen. <p>Mattenschieben (4 min + 2 min Auf- und Abbau)</p> <p>Auf der Mittellinie der Halle liegen 1-3 Weichbodenmatten. Die Mittellinie kann zusätzlich mit Hütchen markiert werden.</p> <p>Die TN teilen sich in 2 möglichst gleichgroße und gleichstarke Gruppen auf. Auf ein Startsignal vom ÜL beginnen alle TN, sich in ihrer jeweiligen Mannschaft auf eine Seite zu stellen und die Matten über die Mittellinie auf die gegnerische Seite zu schieben. Währenddessen versuchen die Gegner das gleiche. Sobald eine Matte die Mittellinie komplett überquert, wird ein Punkt an die jeweilige Gewinnergruppe verteilt. Für jede Matte gibt es einen Punkt und das Match endet, wenn das Mattenschieben für alle Matten entschieden wurde. Am Ende gewinnt die Gruppe mit den meisten Punkten. Es können mehrere Durchgänge gespielt werden.</p> <p>Die Gruppen entscheiden selbst, wie sie ihre Mitglieder auf die Matten verteilen und alle Matten werden zum Match gleichzeitig freigegeben. Die Matten dürfen nur mit den Händen geschoben werden und die TN dürfen die gegnerische Seite des Spielfeldes nicht betreten.</p> <p>Sollte ein Match zu lange dauern, zählt der ÜL einen 10-Sekunden-Countdown herunter. Am Ende des Countdowns punktet die Gruppe, welche die Matten am weitesten über die Mittellinie geschoben hat.</p> <div data-bbox="557 1281 1169 1686" data-label="Image"> </div> <p>Reifensteigen (6 min + 1 min Auf- und Abbau)</p> <p>Es wird eine Strecke von 10-15 m mit einem Hütchen als Start und einem Reifen als Zielpunkt festgelegt. Je nach TN-Zahl werden Gruppen von etwa 6-8 TN gebildet. Hierbei ist eine gerade Anzahl von TN in den Gruppen nötig. Jede Gruppe stellt sich in 2er-Paaren am Startpunkt hintereinander auf.</p> <p>Auf ein Startsignal laufen die ersten 2 TN der Gruppen händehaltend zu ihrem Reifen, durchsteigen ihn während sie sich nach wie vor an den Händen halten und laufen zurück, um die nächsten beiden TN ihres Teams abzuschlagen. Dann laufen die nächsten 2 TN los.</p>

	<p>Es geht darum, innerhalb von etwa 3 Minuten so viele Reifendurchsteigungen wie möglich zu schaffen. Es sollten mindestens 2 Durchgänge/Person stattfinden. Nach jedem Durchgang wird der Gewinner ausgemacht. Als zusätzliche Motivation können die Verlierer jeder Runde beispielsweise 10 Hampelmänner machen.</p> 
<p>Ziele</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Herz-Kreislauf-Erwärmung und direkter Einstieg in die Aktivität ▪ Verletzungsprophylaxe und Auspowerphase um spätere Aufmerksamkeit zu ermöglichen ▪ Soziale Selbstwirksamkeit und faires Verhalten wird erlebt ▪ Teamfähigkeit und Selbsteinschätzung wird bewusst gemacht

Sequenz 2: Einstieg und Sensibilisierung (Einheit 5)

<p>Sequenz</p>	<p>Einstieg und Sensibilisierung (7 min)</p>
<p>Material</p>	<p>1 Whiteboard, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben</p>
<p>Inhalte</p>	<p>Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Fragen an die TN (5 min) Im Sitzkreis stellt der ÜL Fragen an die TN: „Was ist denn eigentlich Selbsteinschätzung?“, „Warum ist es wichtig, sich selbst richtig einschätzen zu können?“. So soll mit Beispielen der TN gezeigt werden, warum eine gute Selbsteinschätzung hilfreich ist. Der ÜL hält derartige Beispiele auf dem Whiteboard (ggf. Flipchart) fest.</p> <p>Gegebenenfalls hilft der ÜL mit folgenden Gedanken:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bei zu hoher Selbsteinschätzung kann es vor allem im Sport zu Verletzungen kommen. Überspitzte Statements, wie beispielsweise „Ich kann problemlos von einer 5 Meter hohen Mauer springen!“, sind offensichtlich gefährlich. Genauso können zu schwierige Leistungen, welche man sich selbst vornimmt, einen am Ende leicht frustrieren. ▪ Bei zu geringer Selbsteinschätzung könnte es sein, dass man z.B. nie richtig schwimmen lernt, da man sich das einfach nicht zutraut, obwohl eine solche Aufgabe eigentlich gar nicht so schwierig zu bewältigen ist. Manchmal muss man sich selbst etwas herausfordern und so überrascht man sich hin und wieder selbst, wie unerwartet gut man etwas doch kann. Trotzdem sollte man nicht gerade von einer 5 Meter hohen Mauer springen. ▪ Wenn man sich selbst aber gut einschätzen kann, dann weiß man, welche Aufgaben zu bewältigen sind und ist motiviert, diese Leistungen auch zu erbringen. Frustration, Verletzungen und unbegründete Ängste treten dann viel seltener auf. Ein leichter Optimismus ist also sehr hilfreich.

	<p>Hier kann der ÜL direkt einen TN schätzen lassen, wie viele Ballkontakte er beim Jonglieren mit einem Fußball schafft, ohne dass dieser herunterfällt und ihn dies auch gleich ausprobieren lassen.</p> <p>Fokussierung und Einverständnis (2 min) Der ÜL fokussiert die Klasse für diese Stunde darauf, zu versuchen, sich selbst im Unterricht richtig einzuschätzen und vereinbart mit den TN, sich realistisch einzuschätzen, aber auch einmal etwas zu wagen. Es ist jedoch wichtig, anzumerken, dass einzelne Aufgaben auch von anderen übernommen werden können, falls man sich selbst nicht traut, diese durchzuführen. Als Zeichen des Einverständnisses gibt jeder TN dem ÜL im Vorbeigehen ein High-Five.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Förderung von sozialer Einbindung durch individuellen, akzeptierten Input und Wertschätzung ▪ Identifikation mit dem Thema „Selbsteinschätzung“ durch selbst erlebte Situationen und Beispiele ▪ Verankerung des Versprechens, sich richtig einzuschätzen und sich etwas herauszufordern durch „Unterschrift“ und Handschlag

Sequenz 3: Hauptteil (Einheit 5)

Sequenz	Hauptteil (50 min)												
Material	1 Stationszettel pro Station (einfache Nummerierung), 1 Laufzettel pro 2er-Paar, 1 Stift pro 2er-Paar, 4 Springseile, 4 Basketbälle, 1 Basketballkorb, 2 Turnmatten, 1 Weichbodenmatte, 2 Reifen, 2 Softbälle, 1 Langbank, 3 Hütchen, 2 Badmintonschläger, 2 Federbälle, 15 Tennisbälle, 1 Zielbehälter; evtl.: 3 Fußbälle, 6 Hütchen, 1 Weichbodenmatte, 1 Kletterseil, 3 Tücher												
Inhalte	<p>Stationsspiele (35 min + 10 min Aufbau + 5 min Abbau) Es werden verschiedene Stationen in der gesamten Halle aufgebaut.</p>  <p>Insgesamt 11 Stationen wurden beispielhaft als Laufzettel ausgearbeitet und sind diesem Dokument zu entnehmen (siehe Anhang 2). Sie beinhalten folgende Aufgaben mit den nötigen Materialien für 2 TN pro Station:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Seilspringen vorwärts</td> <td style="width: 50%;">2 Springseile</td> </tr> <tr> <td>2. Basketballkörbe werfen</td> <td>2 Basketbälle, 1 Basketballkorb</td> </tr> <tr> <td>3. Liegestütze</td> <td>1 Turnmatte</td> </tr> <tr> <td>4. Hula-Hoop</td> <td>2 Reifen</td> </tr> <tr> <td>5. Ball hinterm Rücken fangen</td> <td>2 Softbälle</td> </tr> <tr> <td>6. Blind rückwärts balancieren</td> <td>1 umgedrehte Langbank, Matten</td> </tr> </table>	1. Seilspringen vorwärts	2 Springseile	2. Basketballkörbe werfen	2 Basketbälle, 1 Basketballkorb	3. Liegestütze	1 Turnmatte	4. Hula-Hoop	2 Reifen	5. Ball hinterm Rücken fangen	2 Softbälle	6. Blind rückwärts balancieren	1 umgedrehte Langbank, Matten
1. Seilspringen vorwärts	2 Springseile												
2. Basketballkörbe werfen	2 Basketbälle, 1 Basketballkorb												
3. Liegestütze	1 Turnmatte												
4. Hula-Hoop	2 Reifen												
5. Ball hinterm Rücken fangen	2 Softbälle												
6. Blind rückwärts balancieren	1 umgedrehte Langbank, Matten												

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 7. Seilspringen rückwärts | 2 Springseile |
| 8. Basketball blind dribbeln | 2 Basketbälle |
| 9. Standweitsprung | 1 Weichboden-, 1 Turnmatte, 3 Hütchen |
| 10. Federball jonglieren | 2 Badmintonschläger, 2 Federbälle |
| 11. Zielwerfen | 15 Tennisbälle, 1 Zielbehälter |

Einige weitere mögliche Stationen wären:

- Fußball jonglieren 2 Fußbälle
- Seilklettern bis zu Markierungen 1 Weichbodenmatte, 1 Seil, 3 Tücher

Es können weitere eigene Stationen je nach Hallenmaterial angewendet werden. Hierbei müssen die Aufgaben für eine Person in max. 60 Sekunden allein zu bewältigen sein, während der Partner die Aufgabe evaluiert.

Stationszettel (einfach Nummerierung) und Änderungen auf den Laufzetteln müssen entsprechend vorgenommen werden.



Die TN finden sich in 2er-Paaren zusammen (bei ungerader TN-Anzahl funktioniert auch eine 3er-Gruppe) und erhalten Laufzettel für die Stationen. Die Stationen werden zu Beginn vom ÜL erklärt und kurz vorgeführt. Die Übung muss

	<p>immer nur von einem TN durchgeführt werden, während der andere ihn bewertet. Weitere Informationen zur Durchführung des Stationsspiels finden sich auf den Laufzetteln.</p> <p><u>Anmerkungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Paare müssen sich einigen, wer welche Übung am besten kann. Idealerweise sollte sich die beiden TN immer abwechseln, sodass jeder einmal dran ist. ▪ Die TN sollten die Stationen zuvor nicht üben dürfen. Das werden sie versuchen und sollte so gut wie möglich unterbunden werden. ▪ Als Variation könnten auch beide TN die Übung durchführen (soweit es geht parallel oder eben nacheinander), jedoch zählt nur die Einschätzung und Durchführung eines, vom Paar zuvor selbst ausgewählten, Teilnehmers. ▪ Das Ausfüllen der Laufzettel findet selbstständig statt. ▪ Den TN muss verdeutlicht werden, dass die Selbsteinschätzung von der Bewertung der eigenen Leistung losgelöst ist. So können bei der Selbsteinschätzung wenige Punkte erreicht werden (0 Punkte), aber die Leistung trotzdem als sehr gut bewertet werden (5 Punkte). ▪ Falls dies in den einzelnen Paarungen zu beobachten ist, sollte angemerkt werden, dass TN sich hinsichtlich ihrer Selbsteinschätzung fair verhalten und nicht absichtlich schlechter sind. Jeder soll sein Bestes geben und dabei fair bleiben! ▪ Für jede Station haben die TN ca. 2-3 Minuten Zeit. Danach rotieren die Gruppen. Sollten weniger als 3 Minuten für die Aufgabe benötigt werden, sollen die TN die Station mehrmals ausführen. Allerdings wird nur die erste Ausführung bewertet. Durch einen Pfiff des ÜL wird ein Wechsel angekündigt. ▪ Pro richtige Einschätzung erhalten die TN 5 Punkte, für die Qualität der Ausführung erhalten die TN ebenfalls bis zu 5 Punkte. ▪ Nach etwa 35 Minuten ist die Stationsarbeit beendet und die TN zählen ihre Punkte zusammen, falls Zeit dazu bleibt. Sonst kann darauf zu Beginn der nächsten Stunde eingegangen werden. Da es sich nicht um einen Wettbewerb zwischen den Teams handelt, ist es nicht schlimm, wenn nicht alle Stationen bearbeitet werden.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Einschätzung der eigenen Leistung wird bewusstgemacht ▪ Soziale Konflikte entstehen und müssen gelöst werden (Kooperation und Konfliktlösungsfähigkeit) ▪ Soziale Selbstwirksamkeit, Kooperation und Kommunikation werden gefördert ▪ Fairness und Ehrlichkeit der eigenen Leistungsbeurteilung gegenüber der Konkurrenz werden auf die Probe gestellt

Sequenz 4: Reflexion, Transfer und Abschluss (Einheit 5)

Sequenz	Reflexion, Transfer und Abschluss (8 min)
Material	1 Whiteboard (ggf. Flipchart), 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN
Inhalte	<p>Reflexion (4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die TN versammeln sich im Kreis und der ÜL lässt die TN die Stunde reflektieren. Anleitende Fragen hierzu sind z. B. „Haben eure Einschätzungen weitgehend gestimmt? Wer hat sich größtenteils richtig eingeschätzt?“, „Habt ihr gut zusammengearbeitet?“, „Konnte jeder das tun, was er am besten konnte?“ ▪ Bei der Beantwortung der Fragen lenkt der ÜL die Meinung der Gruppe unterschwellig in die richtige Richtung: Wenn man sich richtig einschätzen kann, kann man die jeweilige Aufgabe besser meistern. Außerdem bietet hier eine gute Aufgabenverteilung die Möglichkeit, mehr Punkte zu erzielen. ▪ Das Whiteboard (ggf. Flipchart) mit den Inhalten des Stundenanfangs steht in unmittelbarer Nähe, wird aber nicht unbedingt weiter benutzt. <p>Eintragung ins Schülersportheft und Transfer auf außerschulische Kontexte (4 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Schüler bekommen erneut ihr eigenes Schülersportheft. Ihnen wird aufgetragen, die Fragen für Einheit 5 zu bearbeiten. ▪ Nach der Eintragung werden die Hefte vom ÜL eingesammelt und bis zur nächsten Stunde verwahrt.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erleben von sozialer Selbstwirksamkeit durch die Diskussion ▪ Weitere Konfliktlösung durch Besprechung eigener Selbsteinschätzung ▪ Verstehen, warum eine gute Selbsteinschätzung wichtig ist ▪ Transfer von Fairness in außersportliche Lebensbereiche durch das Schülersportheft

4.6. Sechste Einheit: „Konfliktlösung?“

ÜBERSICHT (80 min)

Sequenzen	Inhalte	Dauer	Material
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrüßung ▪ Wäscheklammerjagd (8 min) 	10 min	1 Wäscheklammer/TN
Einstieg und Sensibilisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Fragen an die Teilnehmer (TN): „<i>Was ist denn Konfliktlösung?</i>“. ▪ Erklärung der 4 Schritte einer Konfliktlösung und Schilderung einer Beispielsituation ▪ Die 4 Schritte werden von den TN wiederholt ▪ Fokussierung und Einverständnis auf respektvolles Verhalten und Versuche zur beiderseitig befriedigenden Konfliktlösung im Unterricht 	10 min	1 Whiteboard, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben, alternativ Flipchart an Wand kleben
Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein spaßigeres Handballspiel 	50 min	2-4 Langbänke, Handballtore oder ähnliches Material, mind. 3 Bälle, allerlei zusätzliche Geräte (siehe weitere Beschreibung)
Reflexion, Transfer und Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexionsfragen im Sitzkreis, z.B. „<i>Hat die Stunde Spaß gemacht, obwohl ihr Kompromisse eingehen musstet?</i>“, „<i>Wie waren nochmal die 4 Schritte der Konfliktlösung und könnt ihr sie zusammen kurz erklären?</i>“ ▪ Eintragung in die Schülersporthefte ▪ Dankeschön und Verabschiedung 	10 min	1 Whiteboard (ggf. Flipchart), 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN

DETAILLIERTE STUNDENBESCHREIBUNG

Sequenz 1: Erwärmung (Einheit 6)

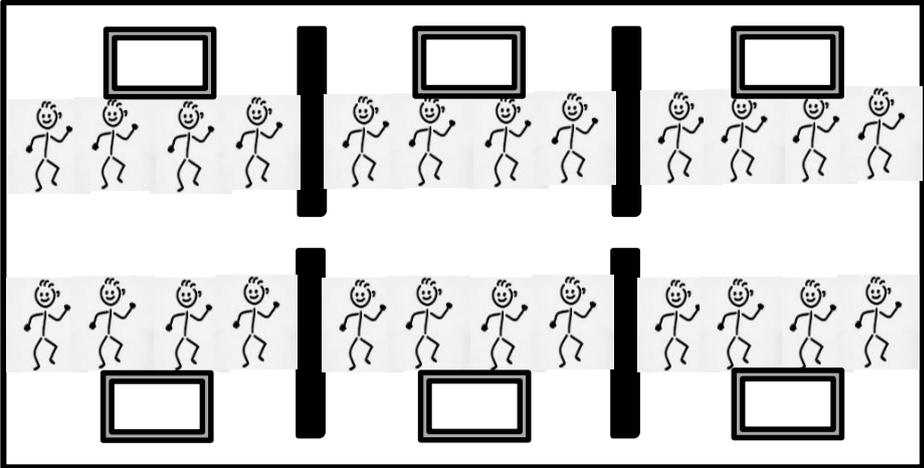
Sequenz	Erwärmung (10 min)
Material	1 Wäscheklammer pro TN
Inhalte	<p>Begrüßung (2 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusammenfinden im Kreis ▪ Kurzes Ansprechen des Themas „Wann Konflikte auftreten und wie man sie lösen kann“ als Unterrichtsinhalt <p>Wäscheklammerjagd (8 min) Jeder TN bekommt eine Wäscheklammer. Diese wird hinten auf Taillenhöhe an der Kleidung befestigt. Auf ein Startsignal des ÜL versuchen die Spieler, sich gegenseitig die Wäscheklammern abzuziehen. Gelingt dies, wird die gewonnene Wäscheklammer hinten an der eigenen Kleidung befestigt. Zur Befestigung der Wäscheklammern sollen sich die TN in ein zuvor angelegtes neutrales Feld begeben. Die eigene Klammer darf nicht mit den Händen festgehalten oder anderweitig geschützt bzw. versteckt werden. Sieger ist, wer am Schluss die meisten Wäscheklammern erhascht hat. Die Dauer eines Durchgangs liegt bei ca. 3-4 Minuten und es sind mehrere Durchgänge möglich.</p> <p>Variationen dazu wären:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Spielraum kann beliebig begrenzt werden ▪ Die Fortbewegungsart kann verändert werden (z. B. auf allen Vieren, ...) ▪ Anstatt Wäscheklammern können auch am Sporthosenbund befestigte Tücher, Leibchen etc. benutzt werden.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Herz-Kreislauf-Erwärmung und direkter Einstieg in die Aktivität ▪ Verletzungsprophylaxe und Auspower-Phase, um spätere Aufmerksamkeit zu ermöglichen ▪ Konkurrenz wird erlebt ▪ Teamfähigkeit und Selbsteinschätzung wird bewusst gemacht

Sequenz 2: Einstieg und Sensibilisierung (Einheit 6)

Sequenz	Einstieg und Sensibilisierung (10 min)
Material	1 Whiteboard, Whiteboardmarker in verschiedenen Farben (ggf. Flipchart)
Inhalte	<p>Hinführung zum Ziel der Unterrichtseinheit durch Fragen an TN (8 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Im Sitzkreis fragt der ÜL die TN: „Was ist denn Konfliktlösung?“. Sollten die TN nichts mit dem Begriff anfangen können, wird dazu synonym die Schlichtung eines Streits erwähnt. ▪ Es folgt ein Beispiel eines Konflikts und wie man einen solchen in 4 Schritten lösen kann (1. Beruhigen, 2. Was ist das Problem? 3. Sich erklären und den anderen verstehen, 4. Problemlösung). Der ÜL zeigt zufällig auf 2 TN und beschreibt einen fiktiven Streit: <p><i>„Ihr beide trefft euch nach der Schule, um auf dem Sportplatz irgendein Ballspiel zu spielen. Dann merkt ihr aber, dass A eigentlich Fußball spielen möchte und B lieber Basketball spielen will. Keiner von euch will nachgeben, auf einmal streitet ihr euch ein wenig, schreit euch vielleicht sogar an und der Konflikt gerät etwas außer Kontrolle.“</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dann beschreibt der ÜL kurz die nötigen Schritte, um den Streit zusammen zu schlichten: <p>Der 1. Schritt, um nicht mehr zu streiten, ist immer Beruhigen. Ihr atmet klassisch kurz durch und werdet euch erstmal bewusst: <i>„Hey, das ist verrückt. Eigentlich wollten wir zusammen bolzen bzw. Basketball spielen und jetzt streiten wir uns.“</i> Um den Streit beiseite zu legen, muss man erstmal klar denken können, anstatt nur Rot zu sehen.</p> <p>Der 2. Schritt ist, zu beantworten: Was ist das Problem? Bei diesem stellt ihr überhaupt fest, was denn eigentlich das Problem ist, damit kein Missverständnis auftritt. Ihr sagt also: <i>„Okay, ich will lieber bolzen und du magst lieber Basketball spielen.“</i></p> <p>Der 3. Schritt ist sich erklären und den anderen verstehen. Hier erklärt ihr gegenseitig, warum ihr denn kein Fußball bzw. kein Basketball spielen wollt und fragt gleichzeitig, warum der andere das nicht auch will. Ihr versucht euch gegenseitig zu verstehen. A sagt z.B.: <i>„Ich mag kein Basketball spielen, weil ich mir das letzte Mal dabei die Finger verstaucht habe.“</i> Wenn der andere das hört, wird er vielleicht schon denken: <i>„Ahhhh! Alles klar, beim Basketball passiert das manchmal, das stimmt. Ich verstauche mir auch nicht gerne die Finger.“</i> Und B erklärt, warum er nicht gerne Fußball spielt: <i>„Ich spiele nicht gerne Fußball, weil ich darin super schlecht bin.“</i> Da wird A sich eventuell denken: <i>„Ja, das verstehe ich auch. Wenn ich gegen viel bessere Fußballspieler spiele, dann kann ich auch gar nichts machen und verliere, egal was ich versuche. Das macht auch keinen Spaß.“</i> In diesem Fall erkennt ihr den Grund des anderen, warum er nicht dasselbe Spiel spielen will und könnt ihn verstehen. Wenn ihr euch versteht, könnt ihr einander auch nicht mehr böse sein.</p> <p>Der 4. Schritt ist die Problemlösung. Ihr versucht auf Ideen zu kommen, um trotzdem gemeinsam etwas zu spielen, bei dem beide Spaß haben. Dazu versucht ihr auf den Grund des Anderen Rücksicht zu nehmen. Zum Beispiel sagt A: <i>„Hey wir spielen einfach nicht gegeneinander Fußball, sondern ich bringe dir ein paar Tricks bei.“</i> Oder B schlägt vor: <i>„Wenn wir einfach nur nacheinander Körbe werfen anstatt richtig Basketball gegeneinander zu spielen, dann ist die Gefahr nicht so groß, dass du dir die Finger verstauchst.“</i> Ihr sucht also nach Lösungen, bei denen ihr beide zufrieden seid und Spaß haben könnt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diese 4 Schritte werden stichpunktartig während der Schilderung des Beispiels auf dem Whiteboard vom ÜL festgehalten. ▪ Am Ende fragt der ÜL die TN, ob sie noch einmal ganz kurz erklären können, was die einzelnen 4 Schritte bedeuten. <p>Fokussierung und Einverständnis (2 min) Der ÜL fokussiert die Klasse für diese Stunde darauf, auch bei Meinungsverschiedenheiten respektvoll miteinander umzugehen und Kompromisse zu finden, falls Konflikte auftreten. Als Zeichen des Einverständnisses gibt jeder der TN dem ÜL im Vorbeigehen ein High-Five.</p>
<p>Ziele</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Förderung von respektvollem Verhalten und Teamfähigkeit ▪ Identifikation mit dem Thema „Konkurrenz und Konfliktlösung“ durch selbst erlebte Situationen und Beispiele ▪ Verankerung des Versprechens, sich respektvoll zu verhalten, durch Handschlag

Sequenz 3: Hauptteil (Einheit 6)

Sequenz	Hauptteil (50 min)
Material	2-4 Langbänke, Handballtore oder ähnliches Material, mind. 3 Bälle, allerlei zusätzliche Geräte (TN können sich eigene Geräte aussuchen)
Inhalte	<p>Ein spaßigeres Handballspiel (4 min Aufbau)</p> <p>Die Halle wird, je nach Hallengröße und Anzahl der TN, mithilfe von 2-4 Langbänken in 2-3 Spielfelder geteilt. Auf jedem Spielfeld wird an beiden langen Enden jeweils ein Handballtor aufgebaut (dazu können auch aufgestellte Matten benutzt werden).</p> <p>Die TN bilden Gruppen, sodass auf jedem Spielfeld 2 Mannschaften gegeneinander spielen können. Die Teams bestehen je nach Anzahl der Spielfelder aus ca. 4-8 TN.</p> <p><u>Erste Modifikationen und das erste Spiel (15 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Auf den Spielfeldern werden handballähnliche Verhältnisse geschaffen. Die Gruppen dürfen das Handballspiel mit allen verfügbaren Gerätschaften und neuen Regeln modifizieren, um dem Spiel mehr Spaß zu verleihen. Dazu haben sie 10 Min Zeit und können auf ihren Spielfeldern diskutieren, Testspiele machen und so weiter. Der ÜL achtet dabei vor allem auf die Sicherheit der TN. ▪ Mindestens die letzten 5 Minuten soll allerdings gespielt werden.  <p><u>Letzte Modifikationen und Gruppendiskussion (7 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nach dem ersten Spiel haben die Gruppen noch einmal 2 Minuten Zeit um ihr Handballspielsystem anzupassen. ▪ Danach kommen alle TN zusammen und die 2 Gruppen jedes Spielfeldes erklären ihre Varianten der Handballversion. ▪ Nachdem alle Versionen kurz präsentiert wurden, werden die Gruppen aufgelöst und die TN können für sich entscheiden, bei welcher Handballversion sie mitspielen möchten. Dazu begeben sie sich auf das entsprechende Spielfeld. <p><u>„Handball“ spielen (20 min + 4 min Abbau, ÜL bauen weiter ab während die Schülersporthefte ausgefüllt werden)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die TN bilden selbstständig Teams und falls sie ihre Handballversion auch im weiteren Verlauf noch anpassen möchten, können sie das selbstständig demokratisch tun.

- Der ÜL hilft aus, wo er kann, und achtet weiterhin auf die Sicherheit und organisiert, wenn notwendig, den zeitlichen Rahmen von Matches und dergleichen.

Anmerkungen

Sollten die TN das normale Regelwerk des Handballspiels noch nicht oder nur unzureichend kennen, könnte anstatt Handball eine andere Mannschaftssportart für diese Einheit verwendet werden.

Der ÜL muss die ganze Zeit wachsam sein, um etwaige Streitereien nicht ausarten zu lassen. Er steht ebenso mit Ideen für Modifikationen zur Seite. Beispiele dazu können sein:

- den Boden mit Matten auslegen, damit man ohne Bedenken aus dem Sprung passen und Tore erzielen kann
- mehrere Bälle und/oder verschiedene Ballarten verwenden
- Trampoline oder kl. Kästen für den Absprung und Weichböden für Landungen verwenden



Das Ziel ist, dass Konflikte herbeigerufen werden und die TN diese unter unter-schwelliger Anleitung des ÜL lösen. Der ÜL nimmt dabei eher eine Beobach-tungsstellung ein. Die TN sollen die Konflikte größtenteils selbstständig bewälti-gen. Im Notfall darf der ÜL aber auch eingreifen. Es kann allerdings sein, dass sich Konflikte nur selten oder gar nicht entwickeln. In diesem Fall kann das Au-genmerk auf die Behandlung vorheriger Themen gelegt werden.

Ziele

- Die Einschätzung der eigenen Leistung wird bewusstgemacht
- Soziale Konflikte entstehen und müssen gelöst werden (Kooperation und Konfliktlösungsfähigkeit)
- Soziale Selbstwirksamkeit, Kooperation und Kommunikation werden geför-dert
- Fairness und Ehrlichkeit der eigenen Leistungsbeurteilung gegenüber der Konkurrenz werden auf die Probe gestellt

Sequenz 4: Reflexion, Transfer und Abschluss (Einheit 6)

Sequenz	Reflexion, Transfer und Abschluss (10 min)
Material	1 Whiteboard (ggf. Flipchart), 1 Schülersportheft pro TN, 1 Stift pro TN
Inhalte	<p>Reflexion (3 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die TN versammeln sich im Kreis und der ÜL lässt die TN die Stunde reflektieren. Anleitende Fragen hierzu sind z. B. „<i>Gab es Konflikte und habt ihr es geschafft, sie zu lösen? Wenn ja, wie?</i>“, „<i>Hat die Stunde Spaß gemacht, obwohl ihr Kompromisse eingehen musstet?</i>“, „<i>Wie waren nochmal die 4 Schritte der Konfliktlösung und könnt ihr sie zusammen nochmal kurz erklären?</i>“. Die letzte Frage ist dabei sehr wichtig. ▪ Das Whiteboard (ggf. Flipchart) mit den Inhalten des Stundenanfangs steht in unmittelbarer Nähe. <p>Eintragung ins Schülersportheft und Transfer auf außerschulische Kontexte (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Schüler bekommen erneut ihr eigenes Schülersportheft. Ihnen wird aufgetragen, die Fragen für Einheit 6 zu bearbeiten. ▪ Nach der Eintragung werden die Hefte den TN ausgehändigt und diese dürfen sie mit nach Hause nehmen. <p>Verabschiedung und Dankeschön: Die Intervention endet mit der Verabschiedung und einem Dankeschön an die TN (2 min)</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erleben von sozialer Selbstwirksamkeit durch die Diskussion ▪ Weitere Konfliktlösung durch Besprechung eigener Selbsteinschätzung ▪ Transfer von Konfliktlösung und fairem Verhalten in außersportliche Lebensbereiche durch das Schülersportheft

5. Problemsituationen

Was passiert, wenn eine oder ein TN nicht mitmachen möchte?

Wenn eine oder ein TN nicht mitmachen möchte, können wir sie oder ihn nicht dazu zwingen. Jedoch ist es sinnvoll, mit der oder dem TN zu reden und sie oder ihn vielleicht doch zur Teilnahme zu überreden. Wichtig wäre es, festzulegen, dass er sie oder bei einzelnen Übungen, die sie oder er nicht machen möchte, immer kurz aussetzen kann. Im Notfall ist jedoch auch die Sportlehrerin oder der Sportlehrer vor Ort, um sich ggf. um die oder den TN zu kümmern. Dies betrifft auch die TN, die aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen dürfen.

Was passiert, wenn keine Diskussion aufkommt?

Gerade am Anfang könnten die TN eher still sein und sich nicht trauen, etwas zu sagen. Hier greift die oder der ÜL eigene Ideen und fiktive Situationen auf, welche im Konzept schon geschildert sind. Trotzdem ist es sinnvoll, dass die oder der ÜL die theoretischen Inhalte der Intervention zuvor genauer durchgeht und sich dazu eigene Gedanken macht.

Was passiert, wenn die Diskussion ausartet?

Hierbei ist es wichtig, entschieden einzuschreiten und zu gegenseitigem Respekt bzw. zu einem fairen Verhalten auch beim Diskutieren zu ermahnen. Eine weitere Möglichkeit wäre es, die Diskussion früher abubrechen und den TN mehr Zeit zu lassen, ungelöste Dispute durch etwaige individuelle Eintragungen in das Schülersportheft zu verarbeiten. Eine Verschiebung der Meinungsverschiedenheit auf die nächste Einheit kann auch unternommen werden, jedoch sollten keine TN im Streit auseinandergehen. In allen Fällen ist die Sportlehrerin oder der Sportlehrer vor Ort. Sie oder er kennt die Eigenheiten der einzelnen Schüler und wird imstande sein, Konflikte beizulegen.

Anhang

Anhang 1: Einheit 2 – 10 DIN-A4-Bewegungsanweisungen

Normales Laufen

Seitliches Laufen

Rückwärts Laufen

Normales Laufen

mit kreisenden

Armen

Spinnenlauf



Brückenlauf



Hopserlauf



Froschspringen



Affenlauf

Auf dem Bauch
kriechen

Anhang 2: Einheit 5 – 11 Stationen der Stationsspiele

Movigen-Laufzettel – Stationsspiele

Namen der Teampartner:

Stationen		Selbsteinschätzung					Habe ich diese Station gut gekonnt?			
Stationsname	Wer wird bewertet? (vermerke Initialen)	Aufgabe	Vorherige Selbsteinschätzung Kreuze an! (Es gibt 5 Punkte wenn du richtig liegst)				Lag ich richtig? (wenn ja, mache ein Häkchen)	 Kreuze an! (5 Punkte)	 Kreuze an! (3 Punkte)	 Kreuze an! (1 Punkt)
1. Seilspringen vorwärts		Wie viele Fehler machst du bis du 50 Sprünge geschafft hast?	0 - 2 <input type="checkbox"/>	3 - 5 <input type="checkbox"/>	6 - 10 <input type="checkbox"/>	über 10 <input type="checkbox"/>				
2. Basketballkörbe werfen		Wie viele von 15 Würfeln triffst du?	15 - 12 <input type="checkbox"/>	11 - 8 <input type="checkbox"/>	7 - 4 <input type="checkbox"/>	3 - 0 <input type="checkbox"/>				
3. Liegestütze		Wie viele Liegestütze schaffst du ohne Pause zu machen?	über 20 <input type="checkbox"/>	20 - 10 <input type="checkbox"/>	9 - 4 <input type="checkbox"/>	3 - 0 <input type="checkbox"/>				
4. Hula-Hoop		Wie viele Umdrehungen schaffst du am Stück?	über 10 <input type="checkbox"/>	10 - 7 <input type="checkbox"/>	6 - 3 <input type="checkbox"/>	2 - 0 <input type="checkbox"/>				
5. Hinter dem Rücken fangen		Wie viele von 15 hoch-geworfenen Bällen fängst du?	15 - 12 <input type="checkbox"/>	11 - 7 <input type="checkbox"/>	6 - 3 <input type="checkbox"/>	2 - 0 <input type="checkbox"/>				
6. Blind rückwärts balancieren		Wie viele Fehlritte machst du bis zur anderen Seite?	0 - 1 <input type="checkbox"/>	2 - 4 <input type="checkbox"/>	5 - 7 <input type="checkbox"/>	über 7 <input type="checkbox"/>				
7. Seilspringen rückwärts		Wie viele Fehler machst du bis du 30 Sprünge geschafft hast?	0 - 2 <input type="checkbox"/>	3 - 7 <input type="checkbox"/>	8 - 15 <input type="checkbox"/>	über 15 <input type="checkbox"/>				
8. Basketball blind dribbeln		Wie viele Kreise schaffst du ohne den Ball zu verlieren?	über 12 <input type="checkbox"/>	12 - 8 <input type="checkbox"/>	7 - 4 <input type="checkbox"/>	3 - 0 <input type="checkbox"/>				
9. Standweitsprung		Wie viele Meter kannst du aus dem Stand springen?	über 3 <input type="checkbox"/>	über 2 <input type="checkbox"/>	über 1 <input type="checkbox"/>	1 - 0 <input type="checkbox"/>				
10. Federball-Jonglieren		Wie viele Male kannst du den Federball hochhalten?	über 15 <input type="checkbox"/>	15 - 10 <input type="checkbox"/>	9 - 4 <input type="checkbox"/>	3 - 0 <input type="checkbox"/>				
11. Zielwerfen in den Kasten		Wie viele von 15 Bällen bleiben im Kasten liegen?	15 - 13 <input type="checkbox"/>	12 - 8 <input type="checkbox"/>	7 - 4 <input type="checkbox"/>	3 - 0 <input type="checkbox"/>				

Erklärung:

1. Findet auf der Liste die Station, bei der ihr gerade seid.
 2. Macht im Team aus, wer von euch bei dieser Station bewertet wird und tragt dessen Initialen ein. Am Ende der Stationsspiele soll jeder Teampartner gleich oft bewertet worden sein. Wechselt euch also ab.
 3. Lest euch die Aufgabe durch. Der Teampartner, der bewertet wird, kreuzt an, wie er sich vor der Durchführung der Aufgabe selbst einschätzt.
 4. Führt die Aufgabe durch und merkt euch, je nachdem, an welcher Station ihr seid, wie viele Fehler ihr macht oder wie viele Körbe ihr schafft und so weiter.
 5. Nach der Aufgabe macht ihr ein Häkchen, falls ihr euch selbst richtig eingeschätzt habt. Ansonsten macht ihr kein Häkchen.
 6. Der bewertete Teampartner kreuzt aus eigener Sicht an, wie gut er diese Station bewältigt hat. Dabei ist es egal, ob er sich selbst richtig eingeschätzt hat oder nicht. Es geht nur darum, wie gut er die Station in seinen eigenen Augen gemeistert hat.
 7. Wartet bis ihr den Pfiff des Lehrers hört und wechselt dann im Uhrzeigersinn zur nächsten Station.
- (Falls ihr noch Zeit bis zum Pfiff habt, kann der diesmal nicht bewertete Teampartner die aktuelle Station auch selbst versuchen.)

Zum Schluss:

Wenn ihr alle Stationen geschafft habt oder der Lehrer die Stationsspiele abpfeift, zählen wir unsere Punkte zusammen.

Wie viel Punkte haben wir NUR für die Selbsteinschätzung gemacht? _____

Wie viele Punkte haben wir NUR für die Bewertung unseres eigenen Könnens gemacht? _____

Denkt daran! – Das ist kein Wettstreit gegen die anderen Gruppen! Es geht nur um euer eigenes Team.

Danach treffen wir uns alle wieder im Sitzkreis.

Literatur

- Amelang, M., Bartussek, D., Stemmler, G. & Hagemann, D. (2006). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung* (6. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Balz, E., Bräutigam, M., Miethling, W.-D. & Wolters, P. (2013). Einleitung. In E. Balz, M. Bräutigam, W.-D. Miethling & P. Wolters (Hrsg.), *Empirie des Schulsports* (S. 12–17). Aachen: Meyer & Meyer.
- Chelladurai, P. (2014). *Managing organizations für sport and physical activity: A systems perspective*. Scottsdale: Holcomb Hathaway.
- Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)* (1. Aufl.). Bern: Hans Huber Verlag.
- Drössler, S., Jerusalem, M. & Mittag, W. (2007). Förderung sozialer Kompetenzen im Unterricht. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 21, 157-168.
- Filipp, S.-H. (1979). Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzeptforschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie. In S.-H. Philipp (Hrsg.), *Selbstkonzept-Forschung* (S. 129-153). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Frey, A. & Balzer, L. (2003). Soziale und methodische Kompetenzen – der Beurteilungsbogen smk: Ein Messverfahren für die Diagnose von sozialen und methodischen Kompetenzen. In A. Frey, R. S. Jäger & U. Renold (Hrsg.), *Kompetenzmessung – Sichtweisen und Methoden zur Erfassung und Bewertung von beruflichen Kompetenzen* (S. 148–174). Landau: Empirische Pädagogik.
- Haag, T. W., Wäsche, H., Woll, A. & Mess, F. (2018). Ein Modell der Entwicklungsförderung durch Sportunterricht: Förderung der Entwicklungsaufgabe Sozialkompetenz bei *schwierigen* Schülern (in Review).
- Katz, R. L. (1974). Skills of an effective administrator. *Harvard Business Review*, 52, 90-102.
- Kolthoff, M. (2006). *Gesprächskultur mit Kindern*. In klein & groß PraxisExpress. Berlin: Cornelsen Scriptor.
- Lottermoser, I. (2008). Vom Gegeneinander zum Miteinander – Spiele ohne Konkurrenzgedanken. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 2008 (8), 1-3.
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.) (2016). *Bildungsplan des Gymnasiums: Sport*. Zugriff am 5. Juli 2018 unter http://www.bildungsplaene-bw.de/site/bildungsplan/get/documents/lbw/export-pdf/depot-pdf/ALLG/BP2016BW_ALLG_GYM_SPO.pdf
- Moosmann, K. (Hrsg.). (2014). *Das GROSSE Limpert-Buch der KLEINEN Spiele. Bewegungsspaß für Jung und Alt* (3. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
- Satow, L. & Schwarzer, R. (2003). Entwicklung schulischer und sozialer Selbstwirksamkeitserwartung: Eine Analyse individueller Wachstumskurven. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 50, 168-191.
- Scheithauer, H., Hess, M., Haag, N. & Pawlizki, C. (2010). Ausbildung zur sozialen Kompetenz: Konzeption und Evaluation des Programms fairplayer.sport. In O. Höner, R. Schreiner & F. Schulz (Hrsg.). *Aus- und Fortbildung im Fußball* (S. 54-70). Hamburg: Feldhaus.
- Wilke, M. (2009). *Das Ende der Fairness? Ethische Werte aus dem Sport im Spiegel der Gesellschaft* (Dissertation). Institut für Pädagogik und Philosophie, Deutsche Sporthochschule Köln.

KIT Scientific Working Papers
ISSN 2194-1629

www.kit.edu