

Bertolt-Brecht-Gesamtschule Bonn



Badminton: Verhalten in komplexen Spielsituationen

Stundenkontext

- **Reihe:** Badminton
- **Unterrichtsstunde:** sich in komplexen Spielsituationen angemessen verhalten.
- **Vorerfahrung:** Badminton Einführung im Jg. 7; Jg.8 eine Doppelstunde: Spielsicherheit gewinnen, Wiederholung Clear u. Aufschlag
- **Lerngruppe:** Jg. 8, 25 SS, davon 5 S GL mit dem Förderschwerpunkt Lernen (3) +Lernen und emotionale Entwicklung (2). + 1 Schulbegleiterin
- **Hospitation** durch Marc Ulfing und Jan Lück -Du Mont-Berufskolleg, Köln

Ergebnisse

- Spaß an den Herausforderungen der steigenden Schwierigkeitsstufen. Aber auch „ Das war ganz schön anstrengend und ich wusste zuletzt nicht mehr, was ich machen sollte“ (GL-Schüler).
- Leistungsstarke Schüler konnten ihre exekutiven Funktionen eindeutig besser nutzen.

Probleme/Erfahrungen

Der erste Teil der Stunde verlief sehr konzentriert in allen Schwierigkeitsstufen. Erste Konzentrationsmängel zeigten sich in Punkt 4. zusätzliche Rechenaufgaben konnten nicht mehr gestellt werden. Fast alle GL-Schüler waren überfordert. Differenzierung wäre notwendig gewesen. Das Spiel am Netz gelang nur noch 4 mit 4, so dass in dieser 80 Minuten Einheit keine komplexen spielnahen Situationen mehr (4 gegen 4) trainiert wurden.

Stundenausgestaltung

Inhalt		Exekutive Funktion
1. Aufwärmen: der verrückte Schutzmann - Kommando hoch, tief, rechts, links - 1. Schwierigkeitsstufe - 2. Schwierigkeitsstufe - 3. Schwierigkeitsstufe	Schläger werden hoch geworfen, Boden gelegt, rechte Hand, Linke Hand SS sagen und führen das Gegenteil aus. SS sagen das Gegenteil führen aber richtig aus. Wechsel der beiden genannten Schwierigkeitsstufen	Die Schwierigkeitsstufen werden langsam gesteigert. Die SS müssen sich die Aufgabenstellungen im Arbeitsgedächtnis präsent halten. Inhibition: die Gegenrichtung ansagen und durchführen. Inhibition: die Gegenrichtung ansagen und dennoch richtig durchführen. Der Wechsel zwischen den Aufgaben beansprucht und trainiert die kognitive Flexibilität.
2. Laufspiele - 1. Schwierigkeitsstufe - 2. Schwierigkeitsstufe	Einteilung in Gruppe A und B - A rechts /links, B rechts/ links um den Kreis laufen - genau in die entgegengesetzte Richtung laufen	Arbeitsgedächtnis Inhibition Flexibilität durch Richtungs- und Bewegungswechsel
3. Einspielen ohne Netz	Partnerarbeit - freies Einspiel - Partner beobachten – kurze / lange Bälle	Inhibition
4. Rundlauf mit Schlägerübergabe, je 4 S haben einen Schläger - nach dem Abspiel in der eigenen Gruppe anstellen. - nach dem Abspiel in der gegenüberliegenden Gruppe anstellen - zusätzlich Rechenaufgabe	4 mit4 Variante 1: ein Pfiff Variante 2: zwei Pfiffe gerade Lösung Variante 1 ungerade Lösung Variante 2	Arbeitsgedächtnis: Spieleaufgaben merken Inhibition: Änderungen updaten Routinen hemmen Flexibilität: Lösungen aus mehreren auswählen
5. Spiel mit Netz 4 mit 4 4 gegen 4 Lücken erkennen und anspielen	- 4 mit 4 - 4 gegen 4 - erst den Ball einmal hochspielen dann erst zurück - nach jedem Rückspiel eine Pos. weiterdrehen	Inhibition Flexibilität

Berufskolleg Halle (Westf.)

Exekutive Funktionen am Beispiel Badminton



Berufskolleg Halle
Westfalen
des Kreises Gütersloh



Stundenkontext

- APO BK Anlage C2 – Handlungsfeld 5 „Wahrnehmung und Analyse von Gestaltungssituationen“, „Anwendung von Gestaltungsprinzipien und Gestaltungsmitteln“, hier am Beispiel der Sportart Badminton
- Lernende im Bildungsgang Höhere Berufsfachschule für Gesundheit und Soziales / Akzentuierung Sportmedizin / Trainingslehre
- In der handlungsorientierten Stunde wurde - angelehnt an wissenschaftspropädeutisches Vorgehen - die Aufschlagsituation im Doppelspiel hinsichtlich der eigenen, sowie gegnerischen Ballwege und Laufwege systematisch erprobt, auf Vor- und Nachteile hin analysiert, bewertet und das Ergebnis in Form einer idealen Spieleröffnung umgesetzt.
- Hospitation durch Gesamtschule Neubeckum – Ennigerloh am 30.01.2017

Stundenausgestaltung

- In der Einstimmung wurde updating eingesetzt, um den Inhalt der letzten Stunde (Kompassnadel-Regel im Doppel) zu wiederholen. Die SuS wechselten abhängig von einer Kopfrechenaufgabe die Formation (Abb.1)
- Beim Einspielen wurde mit dem Griffstück oder mit zwei Schlägern nach Vorgaben über kreuz gespielt, um Flexibilität zu fördern. (Abb. 2/3)
- Zur Schulung der Entscheidungsfähigkeit wurde eine Spielform gewählt, bei der je nach Schlagart des Gegners, die Rollen (Aktiv / Beobachtend) getauscht wurden (Abb. 4/5), ebenfalls um die Flexibilität zu fördern
- Nach der erstmaligen Erprobung der Ideallösung für die Aufschlagsituation im Doppel, wurde durch zeitgleiches Spielen weiterer Bälle in die Aufschlagsituation hinein, die Inhibition angesprochen (Abb. 6/7)

1

4

6

2/3

5

7

Ergebnisse

- Die drei Funktionen konnten gut integriert werden. Das Stundenthema litt nicht.
- Durch den hohen Aufforderungscharakter an die Kognition der Lernenden gleitet die Aufmerksamkeit seltener ab, oder wird länger aufrecht erhalten.
- Die Lernenden sahen in den „neuartigen“ Aufgaben eine Aufwertung der Einstimmungsphase.

Probleme/Erfahrungen

- Das sportpraktische Vehikel „Badminton“ ist gekennzeichnet durch sehr kurze und schnelle Aktionen. Badmintonneulingen steht wegen fehlender Automatismen wenig Zeit für kognitive Prozesse in Spielphasen zur Verfügung.
- Übungsphasen können interessanter und besser an die individuellen Könnensstände angepasst und gestaltet werden.

Exekutive Funktionen treffen Volleyball



**Berufskolleg Halle
Westfalen**

Fachoberschule für Soziales u. Gesundheit (Klasse 12)
Sport/Gesundheitsförderung, Arne Dornseifer

Stundenkontext und -ausgestaltung

Kerngedanke: „Exekutive Funktionen treffen Volleyballübungsprozess“

Das Unterrichtsvorhaben soll die SuS dazu befähigen und motivieren, eigenständig an ihren Volleyball-Techniken und dem „eigenen aktiven Mitspielen“ zu arbeiten, sie werden damit für sich und ihre Mitschülerinnen und –schüler zu Leherxperten, erlernen Grundzüge methodischen Vorgehens, können Rückmeldungen (Bsp. Videofeedback Coache’s Eye[®]) und auch in Maßen Verbesserungsvorschläge geben. Grundsätzlich stehen für die SuS drei Kriterien der Übungsorganisation im Vordergrund: dass sie gemäß ihres individuellen Niveaus üben und dabei versuchen, sich stets zwischen Über- und Unterforderung zu bewegen (*Differenzierung*). Ein zweiter Aspekt liegt im Bereich der *Spielnähe*, sodass Techniken nicht zu sehr isoliert und auf die Handlung und Fertigkeit als solche, sondern spielorientiert im Sinne von Kombination, Bewegung und Reaktion trainiert werden. Das dritte Kriterium liegt in der *Übungsintensität*, gemäß des Mottos: mehr Ballkontakte = mehr Übungseffekte.

Im Sinne der Wissenschaftspropädeutik oberstufengemäßen Unterrichts werden in einzelnen Stunden des Vorhabens die exekutiven Funktionen mit ihren positiven Effekten für z.B. das Lern- und Arbeitsverhalten der SuS erarbeitet (dazu u.a. HA mit Leseaufgaben). Spielformen, die losgelöst vom Volleyball die exekutiven Funktionen fördern, werden zu Stundenbeginn ritualisiert durchgeführt und mit dem Wissen aus den vorbereitenden Texten verknüpft. Die SuS bekommen ein Gefühl dafür, wie diese Übungsformen und Spiele in der Regel strukturiert sind und gesteuert werden können (Differenzierung).

In Anlehnung an die Grundformel zur Koordinationsschulung (vgl. Roth, 2003, S. 92 nach Neumaier/Mechling), welche der Klasse aus einem anderen Unterrichtsvorhaben bekannt ist, geht es darum, Übungsformen zur Technikförderung oder zum „aktiven Mitspielen“ im Rahmen klassischer Übungsformen (s.o.) mit zusätzlichen Aufgaben zur Förderung der exekutiven Funktionen zu kombinieren.

Daraus resultiert für das Entwickeln und Ausgestalten der Übungen die Formel:

Einfache Fertigkeit (Bsp. oberes Zuspiel) + Fokus auf Förderung der Exekutiven Funktion (Bsp. Fokus Arbeitsgedächtnis) = motorische Verbesserung + Förderung der Exekutiven Funktionen

Die SuS erarbeiten in Kleingruppen auf Grundlage dieser Formel entsprechende Übungs- oder Spielformen und bewerten diese nach eigener Erprobung anhand der o.g. Kriterien Differenzierung, Spielnähe und Übungsintensität.

Stundenziel der Hospitationsstunde:

Die SuS sind in der Lage, mit ihrem Partner zuvor entwickelte Übungsaufgaben unter Einbeziehung der exekutiven Funktionen zielgerichtet für den weiteren individuellen Übungsprozess im Bereich der Volleyball-Grundtechniken und des „aktiven Mitspielens“ zu nutzen, indem sie diese kriteriengeleitet erproben, sie ggf. nachbessern und sie anschließend hinsichtlich des eigenen Niveaus differenziert einsetzen.

Hospitation

Die Kooperation mit der Gesamtschule Hüllhorst war hilfreich und effektiv, da beide Lerngruppen mit dem Inhalt „Volleyball“ gearbeitet haben und die Ausrichtung der Unterrichtsvorhaben aufgrund der unterschiedlichen Klassenstufen (8. vs. 12 Jgst.) entsprechend anders gelagert war. Die Gespräche unter den Fachkollegen konnten somit vergleichend am konkreten Beispiel stattfinden und sich u.a. darüber ausgetauscht werden, inwieweit Theorie-Input in den jeweiligen Klassenstufen sinnvoll ist und praktisch auch umgesetzt werden kann.

Fachliche Legitimation

Kompetenzbereich 5:

Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren
(s. MSJK, 2004, S. 41f.)

Bewegungsfeld und Sportbereich 7 „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ am Beispiel Volleyball:

„(...) Für die Bewältigung strukturierter Spielhandlungen unterschiedlicher Komplexität ist der Erwerb spielbezogener Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Handlungsmuster sowie angemessener konditioneller, technischer und taktischer Grundlagen eine wesentliche Voraussetzung. Ebenso stellt der Umgang mit verschiedenen Zielsetzungen, Regeln, Rahmenbedingungen und situativen Veränderungen von Sportspielen ein wichtiges Themenfeld dieses Bereichs dar. (...)“ (s. MSW, 2014, S. 19).

Vorrangige Ziele erziehenden Sportunterrichts im aktuellen Vorhaben:

Erfahrungsorientierung und Handlungsorientierung

„(...) Wenn sich SuS als Subjekte ihres Lernprozesses in den Unterricht einbringen können, werden Motivation und Lernbereitschaft gefördert. Zugleich wird die Bereitschaft angeregt, sich neuen Erfahrungen zu stellen und sich mit ihnen auseinander zu setzen. Erfahrungen können vor allem durch eigenes Handeln gewonnen werden. Dies kann gerade der SU in herausragender Weise verwirklichen, wenn durch entsprechende Freiräume Bereitschaft und Fähigkeit der SuS gefördert werden, selbstständig neue Erkenntnisse und Einsichten zu gewinnen und praktische Handlungszusammenhänge zu erproben. (...)“ (s. MSJK, 2004, S. 24).

Bezug zur schulinternen didaktischen Jahresplanung der FOS 12:

In der Fachoberschule für Soziales und Gesundheit bereitet der Sportunterricht u.a. auf die spätere beruflichen Einsatz, z.B. in der Kinder- und Jugendarbeit, vor. Bei bekannten Inhalten (hier: VoBa) kann die Sportart somit auch hinsichtlich grundlegender Vermittlungsprozesse beleuchtet werden und damit erstes methodisches Handwerkszeug des Anleitens sowie Vermitteln erlernt und für den eigenen und den Übungsprozess der Mitschülerinnen und –schüler genutzt werden. In diesem Zusammenhang gilt es in diesem Vorhaben, die SuS zusätzlich für die Förderung der exekutiven Funktionen mit all ihren Vorteilen für die persönliche Entwicklung zu sensibilisieren und folglich eine Kopplung von Übungen der VoBa-Fertigkeiten mit Zusatzaufgaben im Sinne der exekutiven Funktionen anzustreben (s. Stundenkontext und -ausgestaltung). Ein Grundverständnis zu den drei Bereichen: Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität mit konkreten Spiel- und Übungsformen zu ihrer Förderung sollte im beruflichen Kontext aber auch losgelöst von Volleyball in der Praxis angewendet werden können (vgl. DJP/BKH, 2016, S. 7).

Ergebnisse und Erfahrungen

Die SuS haben aufgrund ihrer Vorerfahrungen im Bereich der Koordinationsschulung kreativ und zeitökonomisch eigene Übungsaufgaben gemäß der oben genannten *Übungsformel* kreiert. Schwierigkeiten entstanden zum Teil bei dem Versuch der isolierten Betrachtung hinsichtlich des forcierten Einsatzes einzelner exekutiver Funktionen. Hierbei musste erst noch deutlich gemacht werden, wie eng die Funktionen je nach Spiel- oder Übungsformen miteinander vernetzt sind.

Durch die zweifache Theorie-/Praxisverknüpfung im Rahmen der Spielformen (losgelöst von VoBa) und der entwickelten VoBa-Übungsformen sowie den ständigen Austausch über den jeweiligen Einsatz der exekutiven Funktionen wurden die SuS zunehmend sicherer im Umgang mit den Begrifflichkeiten. Als sinnvoll hat sich erwiesen, die SuS sich in ihren drei Expertengruppen für die jeweilige exekutive Funktion einarbeiten zu lassen. So wurde ihnen bereits zu Beginn des Vorhabens vertieft deutlich, inwieweit sie persönlich oder später ihre berufliche Klientel durch die Förderung der Funktionen profitieren können.

Es ist hilfreich, die Arbeitsergebnisse der SuS schriftlich sichern zu lassen, da die differenzierten Übungsaufgaben mit ihren vielen Kombinationsmöglichkeiten sonst in Folgestunden nicht für jedermann abrufbar wären.

Im weiteren Verlauf des Vorhabens hat sich gezeigt, dass einzelne Übungen immer wieder genutzt wurden, da sie aufgrund ihrer Komplexität und dem damit eng verbundenen Scheitern durchaus für großen Spaß gesorgt haben.

Literatur

MSJK (Ministerium für Schule, Jugend und Kinder) (2004). Richtlinien und Lehrpläne zur Erprobung für das Berufsgrundschuljahr, für die Bildungsgänge der Berufsfachschule der Anlage B und die Bildungsgänge der Anlage C der APO-BK. Sport/Gesundheitsförderung. Frechen: Ritterbach.

MSW (Ministerium für Schule und Weiterbildung) (2014). Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen. RdErl. v. 06.11.2014. Frechen: Ritterbach.

Roth, K. (2003) in Bielefelder Sportpädagogen, *Methoden im Sportunterricht* (S. 85-102). Schorndorf: Hofmann.

Berufskolleg Vera Beckers - Krefeld

Erster Kontakt mit einer Einheit zur Förderung der exekutiven Funktionen am Berufskolleg



Gymnasium Marienschule
Erfolgreich lernen in christlicher Orientierung



Stundenkontext

- Projekt: Förderung der exekutiven Funktionen im Schulsport – kognitive Entwicklung bei Jugendlichen / jungen Erwachsenen
- Treffen von Absprachen über die Inhalte und Schwerpunkte (Durchführung einfacher Spielformen)
- Angehende Gymnastiklehrer/innen im ersten Ausbildungsjahr
- Hospitation durch den Kollegen, Ralf Juntermanns, und die Kollegin, Silke Degen, der Marienschule (Krefeld)

Ergebnisse

Subjektiver erster Eindruck der SuS:

- Überforderung („Ach du Scheiße!“)
- Hohes Maß an Bewegung
- Viele Absprachen erforderlich
- Anspruchsvolle Inhalte
- Umdenken fiel schwer
- Inhalte als Durcheinander wahrgenommen
- Trotz allem hoher Spaßfaktor

Stundenausgestaltung

- In bekannte Spielformen aus den Modulen wurde eingeführt, da die Klasse hier erste Berührungspunkte mit dem Thema „exekutive Funktionen“ gemacht hat
- Die Planung konnte problemlos umgesetzt werden, da es sich um eine sehr offene und neugierige Klasse handelte
- Umfangreiche Abschlussreflexion mit Rückgriff auf die Zwischenreflexion nach dem Aufwärmspiel, die es den SuS ermöglichte einen Transfer zwischen den Spielen herzustellen und somit einen roten Faden in der Unterrichtsstunde zu erkennen

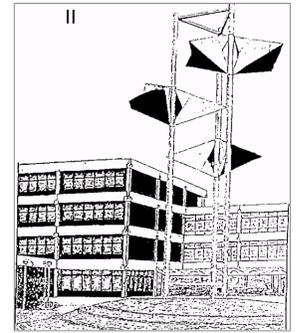
Probleme/Erfahrungen

- Das Updating stellte sich als schwierig zu integrieren heraus
- Dieses Problem kann aber durch Wiederholungen ähnlicher Einheiten / des selben Spiels durch Regelvariationen / -änderungen hergestellt werden
- SuS unterschiedlichster Klassen und Bildungsgänge sowie unterschiedlichster Bildungsniveaus zeigten an ähnlichen Unterrichtseinheiten gleichermaßen Interesse und Spaß

Gesamtschule Eilpe Handball-Spiele

Stundenkontext

- Unterrichtsvorhaben Handball: Ballfertigkeiten und Grundfähigkeiten werden in unterschiedlich komplexen Spielformen erlernt und geübt
- Lerngruppe besteht aus 33 Schülerinnen des 8. Jahrgangs; viele haben Ballporterfahrung, einige haben Erfahrungen im Handball
- Zeitpunkt: am Ende des UV, Inhaltsfeld: Wettkampf/Kooperation



Ergebnisse

- Training der EF im Sportspiel automatisch vorhanden in allen Spielsituationen
- Anforderungsniveau vielfältig steigerbar

Phase 1 (Einstimmungsphase)

Trainingsschwerpunkt (EF):

- Updating

Aufgabe:

Verschieden farbige Hütchen werden im Raum verteilt und in einer vorgegebenen Reihenfolge abgelaufen. Die Aufgabe kann mit und ohne Prellen des Balles durchgeführt werden.

Nach Ablaufen der Farbkombinationen muss das eigene Hütchen wieder angerufen werden, dann ist der Durchgang beendet.

Beispiel: rot-rot-weiß-gelb

Stufe 1: 4 Farben
Stufe 2: 5 Farben
Stufe 3: 4 Farben rückwärts bei: rot-rot-weiß gelb läuft die Schülerin : gelb-weiß-rot-rot
Stufe 4: 5 Farben rückwärts

Bärenanz verrückt

- **Inhibition**, kognitive Flexibilität

Aufgabe

Schüler laufen in die Richtung, die angezeigt wird (prellend oder ohne Ball).

Kommandos:

- vor
- zurück
- rechts (Sidesteps rechts)
- links (Sidesteps links)
- hoch (mit Ball in Hochhalte Schlussprung)
- tief (setzen-prellend und wieder aufstehen)

Stufe 1: normale Kommandos
Stufe 2: Schülerin A hält Karten hoch. Die grüne Karte bedeutet, dass alles normal durchgeführt wird; die rote Karte zeigt an, dass alle Bewegungen spiegelverkehrt gemacht werden müssen.
Stufe 3: weitere Ideen???

Jäger und Gejagte

- kognitive Flexibilität

Aufgabe:

Mit dem Ball prellend spielen die Schülerinnen ein Fangspiel. Zwei Schülerinnen erhalten die Nr. 1 (Fangteam 1), zwei die Nr.2 (Fangteam 2) und zwei Sch. die Nr. (3). Je nach visueller Vorgabe der Schülerin A wechselt die Fänger- und Gejagten-Aufgabe (blaue Karte: Team 1 fängt; grüne Karte: Team 2 fängt; rote Karte: Team 3 fängt)

Wer gefangen ist, prellt im Sitzen einmal den Ball um den Körper herum und kann wieder mitlaufen.



Phase 2: Spielformen

Trainingsschwerpunkte (EF):

- Inhibition:** Pass unterdrücken
- kognitive Flexibilität:** Entscheidung, Pass oder Prellen und Torwurf; Torwart und Abwehrspieler je nach Signal bzw. Wurf
- Updating:** Verhalten des Abwehrspielers ist variabel. Dann treten unterschiedliche Regeln des HaBa-Spiels in den Vordergrund (Schrittregel, Prellregel, Kreislinie/Torbereich)

Aufgabe:

Zwei laufen passen auf das Tor zu. Ein Abwehrspieler bekommt das Signal (Ballhalter angreifen oder denjenigen, der nicht den Ball hat.) Je nachdem muss entschieden werden, welche Handlung sinnvoll ist (Pass oder Torwurf)

Schwierigkeit: Regeln (Schritt, Prellen)

Stufe 1-3: Tempoveränderung, Aktivität des Abwehrspielers (Tempo)

Trainingsschwerpunkte (EF):

- Inhibition:** Verteidigung je nach Anzeigen der Karten muss eine Laufrichtung zum Ballhalter ggf. unterdrücken
- Angriff:** RM Pass unterdrücken oder Wurf unterdrücken
- kognitive Flexibilität:** Abwehr: stattdessen andere Richtung; Angriff: stattdessen Wurf / stattdessen Pass
- Updating:** Situationsveränderung durch die Eingabe von Info durch den zusätzlichen Spieler/Regel des Spiels wird beeinflusst. Aktivität der Abwehr kann gesteigert werden und führt zu komplexeren Situationen, die ein Updating der Erfahrungen erfordern.

Aufgabe:

Sperren und Absetzen mit dem Kreisläufer und RM, RM muss entscheiden, ob ein Pass oder ein Durchbruch zum Tor erfolgreicher ist.

Stufe 1-3 wird erreicht durch: Tempoveränderung, Raumbegrenzung

Trainingsschwerpunkte (EF):

- kognitive Flexibilität:** mit dem Pass auf sich frei laufenden Partner reagieren können, Laufwege umstellen, reagieren auf schnelle Richtungswechsel
- Inhibition:** Pass, Prellen, Laufwege (Abwehr) unterdrücken, wenn die Situation sich sehr schnell verändert.
- Updating:** Regelveränderung durch Prellverbot/Prellgebot in die jeweilige Spielweise integrieren und erfolgreich sein.

Aufgabe: 2:2 im engen Raum mit hohem Zeit- und Komplexitätsdruck zur Förderung des sich Freilaufens und der Orientierung mit dem Partner (Stufe 1-3 s.o.)

Probleme/Erfahrungen

- Fangspiel: Unübersichtlichkeit kann mit Leibchen vermieden werden
- Alle Spielformen der Phase 1 sind auch ohne Ball einsetzbar für das Training der angegebenen EF

Gesamtschule Ennigerloh - Neubeckum

Spielvariationen mit dem Basketball zur Förderung der exekutiven Funktionen

Stundenkontext

- Der Schulinterne Lehrplan der Gesamtschule Ennigerloh- Neubeckum sieht in der Klasse 6 vor, „systematisch und strukturiert spielen zu lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in großen Spielen anzuwenden“ Basketball
- Die exekutiven Funktionen wurden bereits als Vorbereitung in den vorangegangenen Stunden eingeführt und im Ansatz besprochen. Da die Lernenden relativ jung sind, wurde auf eine intensive theoretische Vorbereitung verzichtet.
- Hospitation durch das Berufskolleg Halle (Westf.)

Ergebnisse

- Die Stunde ist erfolgreich verlaufen. Die SuS haben intensiv gearbeitet. Teilweise benötigten einige der Lernenden Hilfestellungen, konnten dann aber die geforderte Aufgabe lösen.
- Die Beobachtungen haben ergeben, dass die Stunde sehr gut vorbereitet war und die exekutiven Funktionen in verschiedene Übungsformen implementiert wurden.
- Die SuS haben zurückgemeldet, dass ihnen die Stunde gut gefallen hat und ihnen die unterschiedlichen Aufgaben Spaß gemacht haben.

Stundenausgestaltung

- In der Erwärmung wurde Inhibition und kognitive Flexibilität in der Spielform Kommando vor eingesetzt.
- Die erste Erarbeitungsphase bestand aus unterschiedlichen Bewegungen mit dem Basketball, um das Ballgefühl zu schulen.
- Die zweite Erarbeitungsphase beinhaltete eine Riegenstaffel, in der alle drei exekutiven Funktionen Anwendung fanden. In der Riegenstaffel wurde das Slalomdribbeln, das Zupassen und der Korbwurf geübt. Währenddessen sollten die Lernenden Rechenaufgaben lösen.
- Die abschließende Erarbeitungsphase bestand aus einer Variation zum Turm-Ball, in der kognitive Flexibilität und Inhibition integriert waren.
- Der Stundenabschluss bestand aus einer Reflexion, in der die Lernenden ihre Erfahrungen mitteilten.

Probleme/Erfahrungen

- Die Herausforderungen sind, die SuS mit den Übungen vertraut zu machen
- Der Ausblick zeigt, dass die exekutiven Funktionen nicht in jeder Übung eingesetzt werden können und einige SuS benötigen verstärkte Hilfe, um die Übungen umzusetzen. Ebenfalls wäre es hilfreich, ein größeres Repertoire an Übungen zu haben.

Gesamtschule Hüllhorst

Förderung exekutiver Funktionen im Volleyball



Stundenkontext

- Die Stunde fand im 8. Jahrgang statt und thematisierte das Sportspiel Volleyball mit dem Augenmerk auf die Bewegungsabläufe des Baggerns und Pritschens.
- Das Unterrichtsvorhaben führte neu in das Thema Volleyball ein. Somit wurden lediglich die Grundfertigkeiten des oberen und unteren Zuspiels thematisiert.
- Es handelt sich um eine leistungsheterogene Lerngruppe.
- Die Hospitation erfolgte durch das Berufskolleg Halle und die Gesamtschule Neubeckum.
- Die Durchführung erfolgte im Teamteaching.
- Methode: Stationstraining (siehe Fotos) und Abschlussspiel

Ergebnisse

- Die Schüler/innen reflektierten selbstständig die Herausforderungen an den einzelnen Stationen.
- Das Abschlussspiel fiel den Jungen schwerer als den Mädchen, da sie mehr den Volleyballspielgedanken im Kopf hatten und sich nicht auf die didaktisch reduzierten Anforderungen des Bewegungsspiels einlassen konnten.
- Das Stationstraining lief sehr gut und die Differenzierungsmöglichkeiten waren sinnvoll.
- Die Schüler/innen arbeiteten intensiv und motiviert an den Stationen und gaben ein positives Feedback.

Stundenausgestaltung

- Die exekutiven Funktionen wurden in der Erwärmungsphase, Erarbeitungsphase und im Abschlussspiel integriert. Dabei lag der Fokus auf Flexibilität und Inhibition.
- Der Ablauf konnte wie geplant durchgeführt werden.

Probleme/Erfahrungen

- Die exekutiven Funktionen waren leichter in das Unterrichtsvorhaben einzubetten als zuvor gedacht.
- Die Förderung der exekutiven Funktionen sollte in den Sportarten erst nach einem bestimmten Technikniveau erfolgen, da es sonst zu einer Überforderung der Schüler/innen kommen kann.
- Die Vorbereitung und die Materialmenge ist höher als im regulären Unterricht.

Goethe-Gymnasium Düsseldorf

Exekutive Funktionen im ausdauernden Laufen



Stundenkontext

- **In welchem Kontext fand das Unterrichtsvorhaben statt?**
 - Stunde 1: Freiwilliges Bewegungsangebot während einer Klassenfahrt der Jahrgangsstufe 5 zum Thema „ausdauernd Laufen“
 - Stunde 2: Regulärer Sportunterricht in der Jahrgangsstufe 5 (Einzelstunde) zum Thema „ausdauernd Laufen“
 - beide Einheiten sind als Einstieg einer Unterrichtsreihe zum Thema exekutive Funktionen unter Betonung der konditionellen Fähigkeit Ausdauer zu verstehen
- **Vorbereitung und Durchführung**
 - Bewegungsangebot bzw. Unterrichtsstunde wurden im Vorfeld geplant – die Planungsüberlegungen/Verlauf wurden schriftlich (digital) fixiert
 - die Dauer der beiden „Einheiten“ lag zwischen 35 und 45 Minuten
- **(Besonderheiten der) Lerngruppe**
 - in beiden Fällen handelte es sich um gemischtgeschlechtliche Schülergruppen der 5. Jahrgangsstufe
 - die TN-Gruppe des freiwilligen Angebotes setzte sich aus verschiedenen Klassen der Jahrgangsstufe 5 zusammen
- **Hospitation durch...**
 - Referendar bzw. Kollege – schulexterne Hospitation ließ sich terminlich nicht realisieren

Ergebnisse

- **Erfolg/Misserfolg**
 - die TN. waren in der Lage die vorgegebenen Spielformen und deren Varianten zu verstehen und größtenteils auch regelgerecht auszuführen
 - die Realisierung der Schwierigkeitsstufe zwei (Verknüpfung von visuellen und auditiven Reizen) unter besonderer Berücksichtigung der Inhibition und der kognitiven Flexibilität gelang nur teilweise
- **Hospitationsbeobachtungen**
 - die regelgerechte Ausführung nahm mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad ab
 - die Realisierung der vorgegebenen Bewegungsausführung beanspruchte mit zunehmender Komplexität mehr Zeit
 - die TN. orientierten sich dabei häufig an anderen TN.
- **Rückmeldungen durch Schüler**
 - die Spielformen wurden konditionell als sehr anstrengend empfunden
 - die Durchführung der Spielformen erforderte viel Aufmerksamkeit und Konzentration, die zum Ende stark nachließ
 - die TN. nahmen häufig ein Gefühl der „Verwirrung“ und „Verunsicherung“ an sich wahr

Stundenausgestaltung

- **Inwieweit wurden exekutive Funktionen integriert?**
 - beide Einheiten wurden ausschließlich mit Spielformen zum Thema exekutive Funktionen bestritten
 - nach einer kurzen, allgemein (altersgemäß) gehaltenen Einführung zum *Thema Sport im Zusammenhang mit kognitiven Fähigkeiten*, wurde im Praxisteil die grundlegende Spielidee durch unterschiedliche Spielvarianten zunehmend komplexer und schwieriger gestaltet
 - während zu Beginn eher das „Arbeitsgedächtnis“ angesprochen wurde, nahm mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad der Spielvarianten die Bedeutung der Bereiche „Inhibition“ und „kognitive Flexibilität“ zu
- **Inwieweit konnte der geplante Ablauf umgesetzt werden?**
 - in beiden Einheiten konnten die geplanten Spielformen realisiert werden
 - folgende Spielformen wurden durchgeführt:
 - „Running game“
 - „Einmal rundum“
 - „Hase im Gebüsch“

Probleme/Erfahrungen

- **Herausforderungen/Schwierigkeiten**
 - zeitliche und räumliche Rahmenbedingungen
 - mangelnde Verankerung in aktuellen curricularen Vorgaben
 - Kinder erkennen die Bedeutung verschiedener Sinneswahrnehmungen, stellen aber keine Verbindung zu kognitiven Fähigkeiten her – kognitive Überforderung in Jahrgangsstufe 5 (Reflexion fällt zum Teil noch schwer)???
 - Kinder machen Bewegungen zum Teil willentlich falsch, weil sie die „Bestrafung“ als Herausforderung verstehen und sich dadurch profilieren wollen
- **Verbesserungsmöglichkeiten**
 - zeitliche Ressourcen ausbauen
 - Regelmäßigkeit garantieren
 - Thematik auf andere Unterrichte ausweiten
- **Ausblick**
 - Fortsetzung der begonnenen Unterrichtsreihe (eine Stunde pro Woche) vor allem unter der Fragestellung, ob sich „Trainingseffekte“ (Verhaltensmodifikationen) einstellen

Joseph-DuMont-Berufskolleg



Förderung exekutiver Funktionen anhand von kleinen Spielen

Stundenkontext

- Thema: kleine Spiele zum Thema "Exekutive Funktionen"
- Klasse GB2B (23 SuS); Blockklasse Groß- und Außenhandel; heterogene und sehr motivierte Lerngruppe
- Hospitation am 10.02.2017 durch Doro Kalb und Klaus-Dieter Soika (Bertolt-Brecht Gesamtschule)

Ergebnisse

Hospitationsbeobachtung:

- Unterricht war ein voller Erfolg
- Einsatz der Schaubildes über E.F. zu Stundenbeginn hat die Schüler in die Thematik eingeführt und ihr Interesse geweckt
- Übungsformen waren so angelegt, dass es möglich war, den Schwierigkeitsgrad der Anforderungen anzupassen
- In der Abschlussreflexion konnten die SuS problemlos den Transfer der E.F. auf ihr Alltags- und Berufsleben leisten

Rückmeldung der SuS

- Waren motiviert und hatten viel Freude
- Anspannungsmomente lösten sich in Lachen auf

Stundenausgestaltung

- Siehe Synopse

Probleme/Erfahrungen

- Umstellung von "Schere, Stein, Papier" auf "Oma, Jäger, Bär" teilweise zu schwierig
- "Chaotic Square": mangelnde Ballsicherheit konterkariert den Sinn des Spiels
- Gelegentliche Spieldominanz der Männer
- Sehr hohe Motivation/Freude der SuS

Lise-Meitner-Realschule Paderborn & Peter-Hille-Realschule Nieheim

3 in Eins – Ha-Ba-Fu



Stundenkontext

- Inhaltsfeld: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (II)
- Klasse 10s (sportbetonte Klasse; w/m)
- Die SuS können:
- in unterschiedlichen Spielen im fairen Mit- und Gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln (BWK).
- komplexere Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern (MK).

Ergebnisse

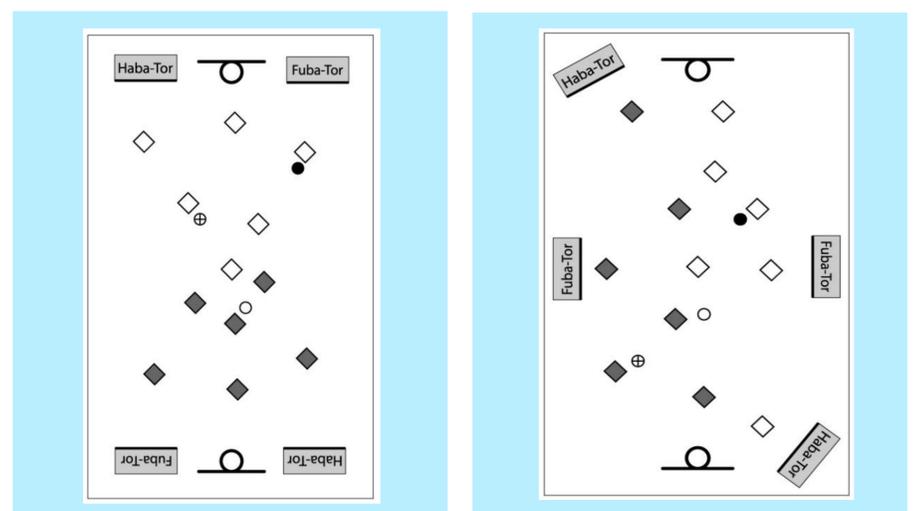
- Schwierigkeitsgrad: Hoch. Das Spiel ist für sportspielerfahrene SuS geeignet. Unerfahrene SuS brauchen eine längere Erarbeitungsphase.
- Das Spiel-Ergebnis ist für SuS zweitrangig. Spiel- und Bewegungsaufgaben haben einen hohen Aufforderungscharakter und stehen im Vordergrund. Eine Ergebnissicherung könnte durch den Torschützen auf einer Tafel erfolgen.

Stundenausgestaltung

- Kognitive Flexibilität: Das Spielgerät (Ball) bestimmt die anschließende Handlung. Da es drei Bälle gibt, die nur ihrer Regel entsprechend gespielt werden dürfen, müssen die SuS schnell entscheiden: Zwei bekannte Bewegungsmuster unterdrücken und ein BM nutzen.
- Inhibition: Teile des Regelwerks versuchen automatisierte Abläufe (z.B. Dribbling bei Ballbesitz) zu unterdrücken. Während des Spiels werden die Regeln durch einen Spielleiter verändert.

– Spiel:

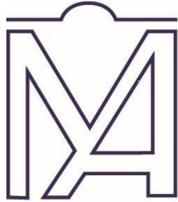
3 in Eins Ha-Ba-Fu wird in zwei Teams mit jeweils (..) Spielern gespielt. Während des Spiels sind die Spieler eines Teams in schnell wechselnder Folge Angreifer und Verteidiger. Es gibt keine festen Torhüter. Die Spielzeit wird durch Minuten oder einen zu erzielenden Punktestand vorgegeben. Ziel des Spiels ist es, mehr Punkte zu erreichen als der Gegner. Jeder Treffer ergibt einen Punkt.
Tore bzw. Ziele: Es wird auf zwei Basketballkörbe, 2 kleine blaue Matten (Handballtore) und auf zwei kleine Mini-Fußballtore gespielt. Jede Mannschaft verteidigt drei Tore/Ziele (Ha-Ba-Fu) und greift auf drei Tore/Ziele (Ha-Ba-Fu) an.
Spielfeld: variabel, je nach Spieleranzahl und Rahmenbedingung. Spielgerät: Es wird gleichzeitig mit drei Bällen gespielt, wie z.B. Softball = Handball, Plastikball = Basketball, Neoprenball = Fußball.
Variation:
Die Farbe des Balles bestimmt:
- wie er geführt werden darf (Hand, Fuß – Dribbling: nicht dribbeln, nur drei Schritt usw.), und/oder
- auf welches Tor er gespielt werden darf.
- Ein Spielleiter verändert durch die Variation Farbe/Dribbling/Ziel die Spielregeln während des Spiels, die jeweilige Farbe/Dribbling/Ziel-Kombination wird vor dem Spiel gemeinsam festgelegt und einem eindeutigen Signal (z.B. Pfiff) zugeordnet.



Probleme/Erfahrungen

- Regelveränderungen während des Spiels ggf. akustisch **und** visuell vornehmen.
- Matten können als Tore aber auch als Ziel-Felder genutzt werden, auf denen der Ball abgelegt werden muss. Dadurch wird zusätzlich das Passen und weniger das Werfen auf ein Ziel gefordert.
- Das Spiel braucht mehrere (erfahrene) Schiedsrichter bzw. die soziale Kompetenz der SuS ausnahmslos fair zu spielen.
- Updating ist in dieser Variation nicht vorhanden.

Marienschule Krefeld & Berufskolleg Vera-Beckers



Gymnasium Marienschule

Erfolgreich lernen in christlicher Orientierung



BERUFSKOLLEG VERA BECKERS

Stundenkontext

- Sportunterricht in einer gemischten 6. Klasse mit 29 SuS.
- Thema der Unterrichtsreihe:
Schulung motorischer Fähigkeiten und begreifen selbiger als Leistungsfaktoren in den Ballsportarten.
- Durchführung des Projektes am 13.2.2017 in 8. + 9. Stunde.

Stundenausgestaltung

- Idee: Adaption bekannter Spiele bzw. Übungsformen mit dem Ziel der Förderung exekutiver Funktionen
- Einstieg: Positionsdrilling. SuS bewegen sich mit dem Ball prellend durch die Halle. Sie müssen auf verschiedene Signale (Musik an/aus, farbige Karten, Rechenaufgaben, Buchstaben) unterschiedlich reagieren (mit starker/schwacher Hand dribbeln, variierende Ziele anlaufen (versch. Pads auf dem Boden bzw. auch Mitschüler mit Anfangsbuchstaben, vorwärts/rückwärts laufen)
(Förderung insbesondere: *Inhibition, kognitive Flexibilität*)
- Problemerkennung: kurzes Unterrichtsgespräch zur Förderung der Transparenz bezüglich der Unterrichtsstunde. Wie habt ihr das Spiel empfunden? Was fiel leicht/schwer? Warum?
- Erarbeitung I: Zahlendribbling/Spiegeldribbling. Paarweises Dribbling mit Anzeigen von Rechenaufgaben, hieraus unterschiedliche Aufgaben: starke/schwache Hand, Hocke etc.
(Förderung insbesondere: *kognitive Flexibilität*)
- Erarbeitung II: Blitzball. Mannschaftswettkampf basierend auf der Rugby-Spielidee. Der Ball darf nur nach vorne getragen und zurück gepasst werden. Ziel ist es, den Ball in die Endzone des Gegners zu transportieren.
(Förderung insbesondere: *Inhibition, kognitive Flexibilität*)
- Reflexion: Kurzes Unterrichtsgespräch zur Auswertung mit den SuS: was wurde trainiert, warum...

Schüleräußerungen:

„ungewohnte Situation“...„schwierig, sich auf Wechsel zu konzentrieren“...
„komplett anders, als bei anderen Spielen“...„gleichzeitig auf 3 Sachen achten“...„manchmal etwas verwirrt, da mehrere Sachen gleichzeitig“...„sehr viel Spaß gemacht“...„musste mich immer wieder umstellen“

Ergebnisse

- Hoher Aktivitätsgrad aller Schüler.
- Die Übungen stellten wie geplant hohe An- bzw. bewusste Überforderungen an die SuS, „Frustration“ wurde nicht beobachtet.
- Die Rückmeldung der Schüler nach den einzelnen Phasen war neutral bis sehr positiv.
- Die inhaltlichen Rückmeldungen der Schüler zeigten, dass die Ziele der Stunde durch die Schüler entdeckt wurden.
- Die Schülerinnen und Schüler haben neugierig reagiert und sich motiviert auf die Übungen und Spiele eingelassen.
- Die Stunde wurde von den SuS als anstrengend angesehen; nicht nur „geistig“, sondern auch körperlich.
- Alle SuS hätten den Sportunterricht gerne verlängert.

Probleme/Erfahrungen

- Die Vorbereitung (insbesondere für die erste Durchführung) ist aufwendig.
- Hilfreich hier: drei Schülerinnen konnten nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen. Sie konnten bei der Durchführung mit „administrativen“ Aufgaben beauftragt werden.
- Die SuS empfanden die Stunde nicht als Fremdkörper im Reihenkontext. Die Übungen stellten eine gelungene Integration der Förderung exekutiver Funktionen in den fachlichen Kontext dar.
- Die kognitive Flexibilität der SuS ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Von den Übungen profitieren offensichtlich alle SuS im Rahmen ihres persönlichen Leistungsvermögens.
- Die Durchführung und das Ergebnis motivieren die beteiligten Lehrer den Weg weiter zu bestreiten.



Mildred-Scheel-Berufskolleg

Sport mit Alltagsgeräten

Mildred-Scheel-Berufskolleg



Stundenkontext

- Im Rahmen der Unterrichtsreihe erlernen die SuS Bewegungsangebote mit Alltagsgeräten kennen
- Diese Bewegungsangebote nutzen die SuS während Praktika in Einrichtungen der Alten- und Behindertenpflege
- Die Lerngruppe besteht 23 Schülerinnen und Schülern
- Hospitation durch Kolleginnen und Kollegen der Gesamtschule Eilpe (Hagen)
- Grundlage des Bildungsplans:
Anforderungssituation 3 (Kreativität entwickeln) und Anforderungssituation 6 (Kommunizieren und im Team kooperieren)

Ergebnisse

- Geräusche und farbige Buchstaben haben hohen Aufforderungscharakter für SuS
- Anforderungsniveau vielfältig steigerbar

Stundenausgestaltung

mit Beruflichem Gymnasium für Erziehung und Soziales

Förderung exekutiver Funktionen

Sportstunde am 20.02.2017

1. Übungsform (Updating; Inhibition)

Geräusche werden Farben zugeordnet:

Hupe = Rot

Hund = Blau

Schaf = Orange

Pferd = Gelb

1. Stufe: Es werden 3 Geräusche vorgespielt und die SuS müssen je Geräusch einen Buchstaben der vorgegebenen Farbe einsammeln (z.B. Hupe – Hund – Schaf = rot – blau – orange)

2. Stufe: Es werden 3 Geräusche vorgespielt und die SuS müssen entsprechend der Reihenfolge 3-2-1

Buchstaben der vorgegebenen Farbe einsammeln (z.B. Hupe – Hund – Schaf = 3xrot – 2xblau – 1xorange)

2. Übungsform (Updating; Inhibition):

neue Zuordnung der Geräusche:

Hupe = Wort mit 3 Buchstaben (Farbe egal)

Hund = Wort mit 4 Buchstaben (Farbe egal)

Schaf = Wort mit 5 Buchstaben (Farbe egal)

Pferd = Hinsetzen in den Schneidersitz

Erläuterung: Es werden 3 Geräusche vorgespielt und die SuS müssen analog zum letzten Geräusch ein Wort mit der entsprechenden Anzahl an Buchstaben bilden (z.B. Hupe – Schaf – Hund = ein Wort mit 4 Buchstaben bilden; Schaf – Hund – Pferd = Hinsetzen)

3. Spielform Sitzfußball (kognitive Flexibilität):

4 Teams

4 Tore (jedem Tor ist ein Geräusch zugeordnet) (Hupe, Hund, Schaf, Pferd)

bei dem Sitzfußballspiel spielen 4 Mannschaften gegeneinander und die SuS müssen versuchen Tore zu erzielen,

es zählen nur Tore in das dem Geräusch zugeordnete Tor

Stufe 1: mit einem Fußball

Stufe 2: mit einem Rugbyball

Probleme/ Erfahrungen

- Geräusche müssen sehr laut abgespielt werden
- Spielfeld bei Sitzfußball zu groß
- Spielformen gut für Integrationsklassen nutzbar

Lise-Meitner-Realschule ; Peter-Hille-Schule

Brennball mit Baseballanleihen



Stundenkontext

- Was machen die Unterschiede der Spiele aus?
- Grundideen der einzelnen Spiele analysieren, vergleichen und verändern
- Hospitation der Lise-Meitner-Realschule
- Ein Tennisball wird nach Zuwurf geschlagen; Schläger muss auf festgelegten Platz abgelegt werden; Matten werden durch den Ballfänger gesperrt; Läufer dürfen nicht auf gesperrte Matten laufen oder daran vorbeilaufen; Läufer dürfen auf freie Matten zurücklaufen; 1 Punkt für eine Runde mit Halt; 3 Punkte für Home Run; Zeit variabel

Stundenausgestaltung

- Förderung der kognitiven Flexibilität und der Inhibition;
- Kognitive Flexibilität: die SuS müssen situativ entscheiden, welche Matten sinnvollerweise gesperrt werden müssen oder nicht angelaufen werden dürfen; schnelles Umschalten erforderlich;
- Inhibition: verinnerlichte Brennballregeln müssen unterdrückt werden

Ergebnisse

- Hohe Motivation der SuS;
- Einige SuS, die erfolgreich im Brennballspiel waren, „verbrannten“ öfter, oder sperrten die „falschen“ Matten;
- Motorische Probleme: Schlagen, Fangen und zielgerichtetes Werfen des Tennisballes;
- Sportliche Defizite wurden durch geschicktes taktisches Verhalten ausgeglichen

Probleme/Erfahrungen

- Variationsmöglichkeiten:
ein Spieler schlägt den Ball, drei Mitspieler dürfen mitlaufen;
- Verschiedene Bälle;
- Spielführer für Läufer und Fänger haben eine Karte für einen Richtungswechsel pro Spieldurchgang
- Updating: Möglichkeiten des Einsatzes von Memorykarten oder Puzzles als Zusatzaufgabe z.B. als Laufzeitbegrenzung