

## Beratungskonzept

# „Förderung exekutiver Funktionen im Schulsport“

*Referenten: Prof. Dr. Nils Neuber & Dr. Karin Eckenbach*

### ***Praxisbeispiele***

<p><b>Ich packe meinen Aktionskoffer</b>  <u>Min:</u> 3 Schüler / <u>Max:</u> gesamte Klasse  <u>Aufteilung:</u>  Mind. 1 Gruppe à ca. 3 Schüler  <u>Beschreibung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schüler finden sich in 3-4er-Gruppen zusammen und laufen hintereinander durch die Halle. Dabei läuft Musik.</li> <li>- Der jeweils vorne laufende Schüler macht eine Bewegung im Takt der Musik vor; die hinter ihm laufenden Schüler machen sie nach. Danach läuft der Vordermann an das Ende der Schlange – nun ist der neue Vordermann dran.</li> <li>- <b>Dieser macht die Bewegung seines Vorgängers nach und hängt eine neue hinten dran. Danach läuft auch er an das Ende der Schlange.</b></li> <li>- <b>Der nächste muss beide alten Bewegungen nach machen und seinerseits wieder eine dranhängen usw.</b></li> <li>- Die hinterherlaufenden Schüler kontrollieren die Abfolge und verbessern ggf. Weiß keiner aus der Gruppe mehr weiter, kann eine neue Reihenfolge gestartet werden.</li> </ul> <p>Die Mannschaft, die die meisten Bewegungen ohne Fehler in der Wiedergabe aneinanderreihen kann, gewinnt dieses Aufwärmspiel. Hierzu fragt der Lehrer am Ende der Einheit, wie viele Bewegungen die einzelnen Gruppen fehlerfrei aneinanderreihen konnten. Die beste Gruppe macht zur Kontrolle ihren „Aktionskoffer“ vor. Sollten hierbei Fehler auftreten, wird die nächstbeste Gruppe ermittelt.</p> <p><u>Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:</u>  1) <b>Der Lehrer stellt ab und zu kurz die Musik aus und ruft zusätzliche Sonderaufgaben rein; z.B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ „Jetzt in umgekehrter Reihenfolge“</li> <li>→ „Jetzt nur jede 2. Bewegung“</li> </ul> <p>Der Schüler, der als nächstes dran ist (und nur dieser), muss die Bedingung erfüllen. Danach läuft wieder die normale/gesamte Reihenfolge.</p>	<p><b>Fitnessfaktor</b> ++</p> <p><b>Dauer</b> 10 Min.</p> <p><b>Material</b> CD-Player CD</p> <p><b>Geförderte Komponente</b> Arbeitsgedächtnis [+++]</p> <p><b>Quelle</b> AB BUS WWU Münster</p>
<p><b>Kommando Jack</b>  <u>Min:</u> 6 Schüler / <u>Max:</u> gesamte Klasse  <u>Aufteilung:</u>  Klassenverband  <u>Beschreibung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schüler bilden einen Kreis (Gesicht zur Mitte) und laufen auf der Stelle.</li> <li>- <b>Der Spielleiter steht ebenfalls im Kreis und ruft verschiedene Kommandos, die von allen Schülern befolgt werden müssen.</b></li> <li>→ „Kommando Sprung“ = einen Hocksprung machen</li> <li>→ „Kommando tief“ = in die Hocke gehen</li> <li>→ „Kommando drehen“ = Drehung um die eigene Achse</li> <li>→ „Kommando Jack“ = einen Hampelmann machen</li> <li>→ „Kommando rein“ = in den Kreis hinein laufen</li> <li>→ „Kommando raus“ = rückwärts aus dem Kreis heraus laufen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schüler sollen die Bewegungen jedoch nur dann ausführen, wenn vor der Anweisung das Wort „Kommando“ genannt wird.</li> <li>- <b>Der Spielleiter selbst führt zeitgleich zu den Anweisungen auch Bewegungen aus, kann allerdings die Schüler verwirren, indem er manchmal falsche Bewegungen vormacht</b> (Beispiel: Der Spielleiter sagt „Kommando Sprung“, dreht sich aber um die eigene Achse).</li> <li>- Jeder Schüler erhält am Anfang 5 Wäscheklammern. Bei einer falschen Reaktion (wird dann reagiert, wenn nicht „Kommando“ vorweg gesagt wird oder wird eine falsche Bewegung ausgeführt), muss eine davon in die Mitte des Kreises gelegt werden. Der Schüler, der am Ende noch die meisten Wäscheklammern hat, gewinnt. Hat man keine Klammer mehr, darf man trotzdem weiter mitmachen.</li> </ul> <p><u>Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:</u>  1) <b>Die Zuordnungen werden vertauscht:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ „Kommando Sprung“ = in die Hocke gehen</li> <li>→ „Kommando tief“ = einen Hocksprung machen</li> <li>→ „Kommando drehen“ = einen Hampelmann machen</li> <li>→ „Kommando Jack“ = Drehung um die eigene Achse</li> <li>→ „Kommando rein“ = rückwärts aus dem Kreis heraus laufen</li> <li>→ „Kommando raus“ = in den Kreis hinein laufen</li> </ul> <p><u>*Variante</u>  <i>Es wird eine zweite Runde gespielt. Dieses Mal wird die Klasse in 2 Gruppen geteilt. In der zweiten Gruppe übernimmt der Sieger aus der ersten Runde das Kommando.</i></p>	<p><b>Fitnessfaktor</b> ++ - +++</p> <p><b>Dauer</b> 8 Min.</p> <p><b>Material</b> 5 Wäscheklammern pro Schüler</p> <p><b>Geförderte Komponente</b> Inhibition [+++] Kognitive Flexibilität [+]</p> <p><b>Quelle</b> AB BUS WWU Münster</p>

<p><b>Flex-Fangball</b>  <u>Min:</u> 8 Schüler / <u>Max:</u> gesamte Klasse  <u>Aufteilung:</u>  4 Mannschaften à 4-8 Schüler (Idealerweise spielen 4 Mannschaften – jeweils 2 gegeneinander – parallel. Alternativ kann zunächst Mannschaft 1 gegen 2 und danach 3 gegen 4 spielen.)  <u>Beschreibung:</u>  - (Jeweils) 2 Mannschaften spielen in einem Volleyballfeld mit Netz/Schnur Ball über die Schnur.  - Jede Mannschaft wirft den Ball so über die Schnur oder das Netz in das andere Feld, dass er für die Gegenspieler schwer zu fangen ist und möglichst auf dem Boden aufkommt.  - Jeder Bodenkontakt des Balles, ob direkt mit dem Wurf oder durch die Berührung mit einem Spieler, gilt als Punkt. Mit dem Fangen oder nach Aufnahme des Balles wird das Spiel zur anderen Seite fortgesetzt. Innerhalb einer Mannschaft darf der Ball maximal 2x gepasst werden.  - Ein über die Feldbegrenzung geworfener Ball gilt als Fehler und Punktgewinn für die andere Mannschaft. Bei Netzberührung läuft das Spiel weiter.  - Zunächst wird mit einem Ball (Softball) gespielt. Dieser muss immer direkt (ohne Bodenkontakt) gefangen werden.  - <b>Nach kurzer Zeit – wenn sich ein Spielfluss entwickelt hat – kommt ein zweiter Ball (Volleyball) hinzu. Bei diesem Ball gelten andere Regeln: Er darf nicht direkt gefangen werden, sondern muss vorher einmalig auf dem Boden aufkommen. Dies gilt sowohl dann, wenn der Ball von der gegnerischen Mannschaft über das Netz gespielt wurde, als auch bei mannschaftsinternen Pässen.</b>  - Sieger ist die Mannschaft, die nach einer festgelegten Zeit die meisten Punkte erspielt hat.  <u>Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:</u>  1) <b>Je nach Ball, muss entweder mit der schwachen Hand oder der starken Hand geworfen werden</b>  → Softball = schwache Hand  → Volleyball = starke Hand  2) <b>In jeder Mannschaft ist als Zusatzaufgabe 1 Luftballon durch stetes Antippen in der Luft zu halten. Berührt dieser den Boden, bekommt die gegnerische Mannschaft einen Punkt.)</b></p>	<p><b>Fitnessfaktor</b> ++</p> <p><b>Dauer</b> 15 Min.</p> <p><b>Material</b> (ggf. 2x:) 1 Softball 1 Volleyball 1 Netz/Schnur 2 Luftballons</p> <p><b>Geförderte Komponente</b> Kognitive Flexibilität [+++] Inhibition [++]</p> <p><b>Quelle</b> AB BUS WWU Münster</p>
<p><b>Memo-Picture-Run</b>  <u>Min:</u> 10 Schüler / <u>Max:</u> gesamte Klasse  <u>Aufteilung:</u>  Mannschaften à ca. 5 Schüler  <u>Beschreibung:</u>  - Die Mannschaften haben die Aufgabe, sich ein Feld aus verschiedenen Bildern einzuprägen.  - Jede Mannschaft hat einen eigenen Startpunkt, der mit einem Hütchen markiert ist. Alle Mannschaften haben einen gemeinsamen Wendepunkt, an dem auf einer Turnmatte 5x5 umgedrehte Karten mit Symbolen/Bildern auf der Unterseite ausliegen. (Die Karten können auch auf dem Boden ausgelegt werden, um ein Verrutschen zu verhindern)  - <b>Es läuft immer ein Schüler aus jeder Mannschaft zum Wendepunkt. Dort darf er eine (nur eine!) Karte aufdecken und muss sich das Bild bzw. dessen Position merken. Danach deckt er es wieder zu.</b>  - <b>WICHTIG: Nach der Erklärung der Spielregeln bekommen die Mannschaften 2 Minuten Zeit, sich eine Strategie zu überlegen.</b>  - <b>Nach 5 Minuten (kann auch erweitert werden, je nach Klassenstufe) Einprägungs- bzw. Laufzeit müssen die Schüler die Position der Bilder auf einem „Kästchen-Blanco“ reproduzieren, d.h. die Wörter zu den vorher eingepprägten Bildern in die entsprechenden Kästchen schreiben.</b>  Der Lehrer kontrolliert die Lösungen der Mannschaften im Plenum. Für jedes richtig wiedergegebene Bild erhält die Mannschaft einen Punkt. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.  <u>(Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:</u>  1) <b>Bevor die Schüler das Blatt mit der Tabelle bekommen, sollen sich alle so um das Kartenfeld verteilen, dass sie eine gute Sicht darauf haben. Der Spielleiter tauscht dann in mäßiger Geschwindigkeit einige Karten um. Dabei werden sie <u>nicht</u> aufgedeckt. Nun muss die neue Kombination in die Kästchen-Blancos eingetragen werden.)</b></p>	<p><b>Fitnessfaktor</b> + - ++</p> <p><b>Dauer</b> 15 Min.</p> <p><b>Material</b> 1 kleine Matte 6 Hütchen 25 Spielkarten 6 Kästchen-Blancos 6 Stifte</p> <p><b>Geförderte Komponente</b> Arbeitsgedächtnis [+++]</p> <p><b>Quelle</b> AB BUS WWU Münster</p>

<p><b>Flexi-Fangen</b>  <u>Min:</u> 12 Schüler / <u>Max:</u> gesamte Klasse  <u>Aufteilung:</u>  4 Mannschaften à ca. 8 Schüler (Aufgrund der größenangepassten Punktevergabe ist es unproblematisch, wenn die Mannschaften bei nicht aufgehender Schüleranzahl ungleich viele Spieler haben.)  <u>Beschreibung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer gefangen (getickt) wird, muss sich breitbeinig hinstellen und kann von Gruppenmitgliedern befreit werden, indem durch die Beine gekrochen wird.</li> <li>- 4 Mannschaften (farblich markiert) spielen dabei gegeneinander und müssen sich je nach Aufgabe fangen.</li> <li>- <b>Der Spielleiter hält im Wechsel verschiedene Farbkarten hoch, die anzeigen, welche Mannschaft welche fangen muss. Wechselt er die hochgehaltene Karte (ca. alle 1-2 Min.), macht er darauf mit einem akustischen Signal aufmerksam.</b></li> <li>- Wurde eine Mannschaft komplett gefangen, erhält sie pro Mitglied einen Minuspunkt, darf dann aber weiterspielen (alle sind wieder „frei“).</li> <li>- Das Spiel geht auf Zeit – wenn die Zeit abgelaufen ist, werden die Spieler einer Mannschaft, die noch frei laufen, als Pluspunkte gewertet. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.</li> </ul> <p><u>Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:</u>  1) Änderung der Befreiungsmethode: <b>Je nachdem, ob Musik spielt oder nicht, muss der Befreier von vorne (ohne Musik) oder von hinten (bei Musik) durch die Beine kriechen.</b> (Falls keine Musikanlage vorhanden ist, kann die Lehrkraft auch durch rhythmisches Klatschen markieren, wie befreit werden kann → Klatschen: von vorne; Kein Klatschen: von hinten).  Kriecht der Befreier von der falschen Seite durch die Beine, ist der Mitspieler noch nicht befreit.</p>	<p><b>Fitnessfaktor</b>  ++ - +++</p> <p><b>Dauer</b>  15 Min.</p> <p><b>Material</b>  Farbige Leibchen  Pfeife  CD-Player  CD  Stoppuhr  <b>Farkarten</b></p> <p><b>Geförderte Komponente</b>  <b>Kognitive Flexibilität [++]</b></p> <p><b>Quelle</b>  AB BUS WWU Münster</p>
<p><b>Memory-Match (Staffel)</b>  <u>Min:</u> 10 Schüler / <u>Max:</u> gesamte Klasse  <u>Aufteilung:</u>  Mannschaften à ca. 5 Schüler  <u>Beschreibung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Mannschaften treten in einer Staffel gegeneinander an.</li> <li>- Jede Mannschaft hat 3 eigene Stationen (Startpunkt, Zwischenstation und Wendestation). <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ An jedem Startpunkt (der mit einem Kasten oder einem Hütchen markiert ist) liegen eine „Abfolgen-Karte“ sowie eine „Blanko-Karte“.</li> <li>➔ An jeder Zwischenstation liegt eine „Veränderungs-Karte“.</li> <li>➔ An jedem Wendepunkt liegen unterschiedliche „Lösungsabfolgen“.</li> </ul> </li> <li>- Immer ein Schüler aus jeder Mannschaft beschreitet den aus diesen Stationen bestehenden Weg.</li> <li>- <b>Am Startpunkt finden die Schüler Abfolgen aus je 4 Bildern vor. Diese Bilder sind mit den Buchstaben a, b, c und d beschriftet (z.B. a: Hut, b: Auto, c: Kürbis, d: Wolke). Es stehen mehrere Bilderabfolgen (durchnummeriert) untereinander. Der jeweils erste Schüler prägt sich die erste Bilderabfolge ein; ist dies geschehen, läuft er zur Zwischenstation. Dort liegt ein weiterer Zettel, auf dem 2 Buchstaben (von a bis d) angegeben sind. Entsprechend dieser Buchstaben wird vorgegeben, auf welche Bilder (und in welcher Reihenfolge) sich die Lösungskombination beschränkt (Beispiel: Bei der Angabe „c – a“ würde die Lösungskombination „Kürbis“ – „Hut“ lauten).</b></li> <li>- <b>Als letzte Station wird die Wendestation angelaufen. Hier liegen verschiedene (eine richtige und mehrere falsche) Bilderabfolgen für die jeweilige Merkaufgabe aus. Mit der vermeintlich richtigen Lösungs-Abfolge läuft der Schüler zurück zum Startpunkt, wo er sie auf die dafür vorgesehene Stelle in den Blankozettel legt.</b></li> <li>- Nun ist der nächste Schüler an der Reihe. Er durchläuft genau die gleichen Aufgaben, widmet sich jedoch der zweiten Reihenfolge (auch bei der Zwischenstation muss er auf die zweite Reihe achten).</li> </ul> <p>Es werden sowohl Punkte für die Schnelligkeit als auch für die richtigen Antworten vergeben. Die schnellste Mannschaft bekommt 6 Punkte, die zweite 5 usw. Jede richtig platzierte Abfolge gibt einen Punkt (der Lehrer kontrolliert die Richtigkeit der Antworten mithilfe des Lösungszettels – eine Kontrollabfrage im Plenum bietet sich aus Zeitgründen an). Die Mannschaft, die insgesamt die meisten Punkte erzielt, gewinnt.</p>	<p><b>Fitnessfaktor</b>  + - ++</p> <p><b>Dauer</b>  15 Min.  (Aufbau und Erklärung können beim ersten Mal etwas länger dauern)</p> <p><b>Material</b>  1 kleiner Kasten oder Hütchen pro Mannschaft:  1 „Abfolgen-Karten“  1 „Blanko-Karten“  1 „Veränderungs-Karten“  1 „Lösungsabfolgen-Sets“  1 Lösungszettel (für den Lehrer)</p> <p><b>Geförderte Komponente</b>  <b>Arbeitsgedächtnis [+++]</b></p> <p><b>Quelle</b>  AB BUS WWU Münster</p>