

## Förderung exekutiver Funktionen im Schulsport

### Beratungskonzept – Protokoll Praxisphase III

Datum/Fach	Inhalt	Rückmeldung der SuS	Anmerkungen
<p>Bewegungspause im Fach Pädagogik</p> <p>07.05.2018</p>	<p><b>Partner-Abklatschen</b>  <u>Stufe 1:</u> Zwei Partner stehen sich gegenüber, klatschen zunächst jeweils in die eigenen Hände, dann klatschen sie überkreuz die Hand des Partners ab (rechte Hand), anschließend mit der linken Hand, dann berühren sich die Partner überkreuz mit den Füßen, erst rechter Fuß, dann linker Fuß (mehrere Durchgänge)  <u>Stufe 2:</u> Wie Stufe 1, nur berühren sich die Partner in dieser Stufe nicht überkreuz mit den Füßen, sondern mit dem gegenüberstehenden Fuß (mehrere Durchgänge)  <u>Stufe 3:</u> Stufe 1 und 2 im Wechsel</p>	<p>Die Schüler/innen haben diese Übung gern durchgeführt und dabei auch viel gelacht, weil sie vor allem beim Fußabklatsch Fehler gemacht haben.</p>	<p>Vor allem Stufe 2 und 3 stellen hohe Anforderungen an die Inhibition</p>
<p>Sportunterricht</p> <p>11.11.2017</p>	<p><b>Ampellauf</b>            Aufbau: Ca. 10 Gymnastikreifen werden hintereinandergelegt, vereinzelt werden an einigen Reifen rechts (rote) und an einigen links (gelbe) Pylonen positioniert.  <u>Stufe 1:</u> Der Spieler durchläuft die Reifen, wobei er jeweils bei Reifen ohne Markierung einen Fußkontakt im Reifen durchführt und bei Reifen mit Markierung jeweils zwei Kontakte.  <u>Stufe 2:</u> Zusätzlich hält der Spieler in jeder Hand einen Ball, der bei den Markierungen (Pylone) einmal hochgeworfen und gefangen werden muss            Pylone links: sich den linken Ball selbst anwerfen und fangen            Pylone rechts: entsprechend mit rechts  <u>Stufe 3:</u> gegengleiche Bewegungsaufgabe (Pylone links, Wurf mit rechts und umgekehrt)</p>	<p>Vor allem Ballspieler haben Spaß an dieser Übung. Einigen Schülern waren die Bälle zu groß (Basketbälle), sodass wir stattdessen Handbälle verwendet haben.</p>	<p>Diese Übungsform eignet sich gut im Rahmen eines Unterrichtsvorhabens im Basketball oder Handball als Stationstraining.</p>
<p>Zirkus-AG</p> <p>08.03.2018</p>	<p><b>Fänger-Jäger: Wer ist wer?</b>            Jeweils zwei Schüler/innen sitzen nebeneinander auf dem Hallenboden, sodass es in einer Klasse ca. 14 Pärchen gibt. Darüber hinaus gibt es noch einen</p>	<p>Durch den häufigen Fängerwechsel sind die Schüler sehr aufmerksam. Es ist bei</p>	<p>Dieses Spiel ist auch bekannt unter dem Namen „Schmetterlingsfangen“.</p>

	<p>Fänger und einen Gejagten. Wird der Gejagte vom Fänger gefangen, tauschen die Rollen. Der Gejagte hat jeweils die Möglichkeit, an ein sitzendes Paar anzudocken,</p> <p>sodass es einen neuen Fänger gibt und auch hier der Fänger plötzlich zum Gejagten wird.</p>	den Schülern ein beliebtes Aufwärmspiel.	
<p>Sportunterricht 13.04.2018</p>	<p><b>Handfußballspiel</b> Die Schüler spielen eine Kombination aus Handball und Fußball. Zuvor wird festgelegt, in welchem Spielfeldteil der Ball mit der Hand und in welchem der Ball mit dem Fuß gespielt werden muss. <u>Variation:</u> Bei Pfiff des Spielleiters muss der Ball bis zum nächsten Torerfolg mit der Hand gespielt werden (unabhängig davon, in welchem Spielfeldteil man sich befindet).</p>	Die Schüler empfanden dieses Spiel als eine Abwechslung, die aus ihrer Sicht aber nicht zu häufig durchgeführt werden sollte, weil man sich doch ziemlich oft umstellen müsse.	Für ein Hallendrittel ist dieses Spiel eher ungeeignet, man braucht eine relativ große Halle.
<p>Sportunterricht 30.01.2018</p>	<p><b>Schnick-Schnack-Schnuck</b> Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Zwei Schüler laufen gegeneinander die Markierung des Volleyballfeldes ab, treffen sich auf ihrem Weg und spielen „Schnick-Schnack-Schnuck“. Der Sieger läuft weiter, der Verlierer läuft über die Mitte zurück und stellt sich wieder hinten an seiner Mannschaft an. Sobald feststeht, dass der Spieler der eigenen Mannschaft verliert, muss der nächste Spieler dieser Mannschaft sofort loslaufen; er trifft auf seinem Weg den Gegner und spielt wiederum „Schnick-Schnack-Schnuck“. Wenn ein Spieler die Grenze zur gegnerischen Mannschaft passiert hat, bekommt seine Gruppe einen Punkt.</p>	Von den Schülern kam eine positive Rückmeldung. Das eigentliche Spiel sei bekannt und auch beliebt und wurde nun mit Bewegung kombiniert. Manchmal reagierten die Schüler zu langsam und mussten von ihren Mitschülern aufgefordert werden loszulaufen.	Dieses Spiel kann vor allem in unteren Jahrgängen durchgeführt werden, weil es die jüngeren Schüler auch im Pausenbereich spielen. Manchmal haben aber auch ältere Schüler Spaß an „Kinderspielen“. ☺