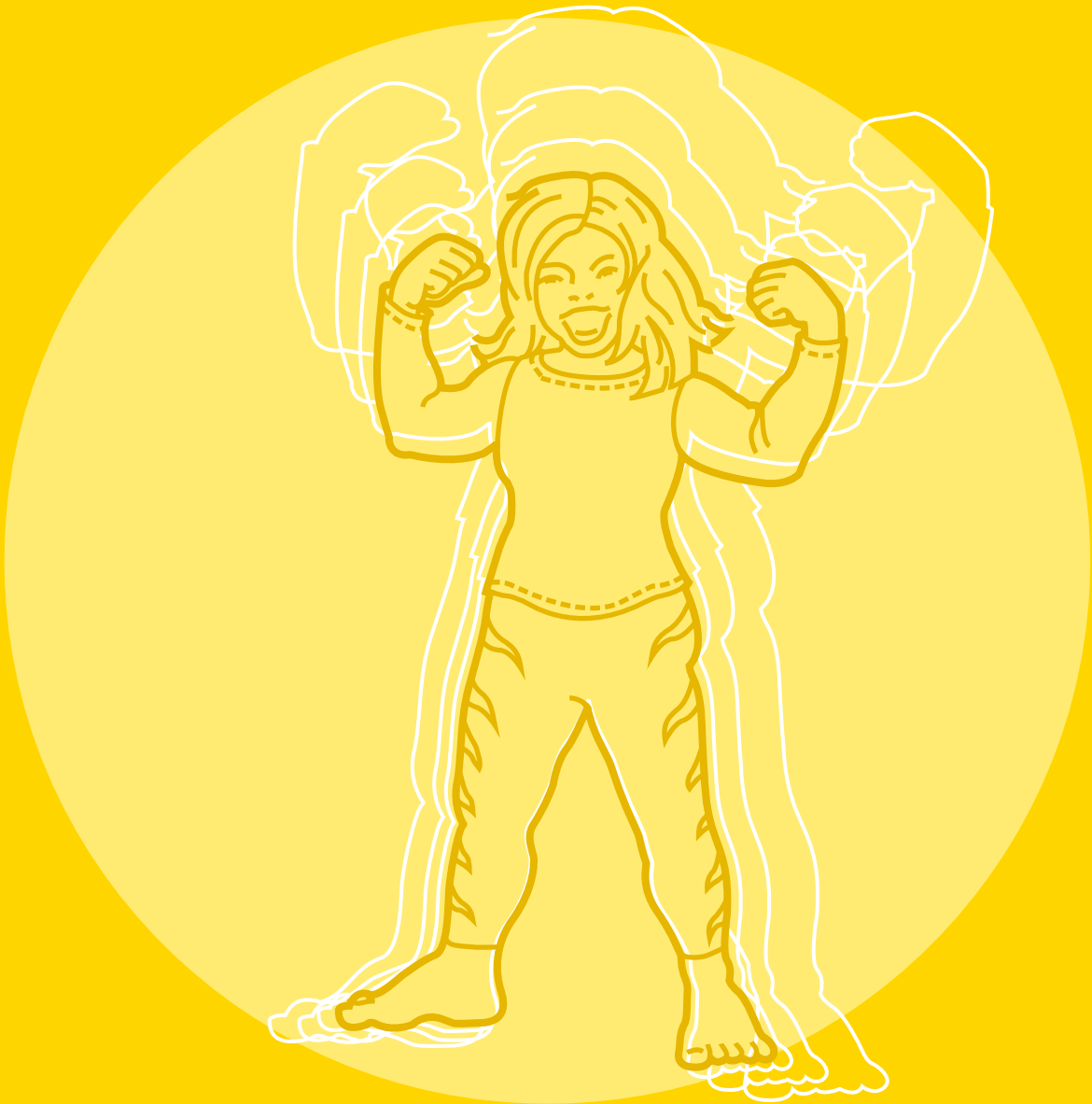


Powergirls im Sportunterricht

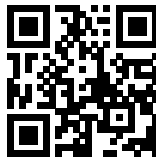
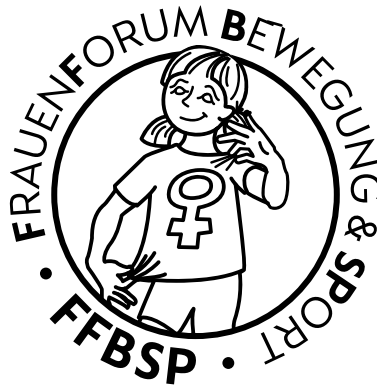
23. Ausgabe der Zeitschrift „Mädchen im Turnsaal“



ZEITSCHRIFT DES FRAUENFORUM BEWEGUNG & SPORT

Power-Girls im Sportunterricht

Zeitschrift „Mädchen im Turnsaal“



Neue Adresse www.ffbsp.at ab 2022!

Wir danken unserem Fördergeber!



Vorwort



Power-Girls im Sportunterricht – so lautet der Titel der heurigen 23. Ausgabe der Zeitschrift unseres Vereines FrauenForum Bewegung & Sport.

Wie können wir unseren Schülerinnen Selbstvertrauen und Selbststärkung im Sportunterricht vermitteln? – Dazu finden Sie in dieser Ausgabe unterschiedliche Beispiele, von „Schreiübungen“, „Fetzspielen“, HIIT-Training bis zu mentalen Stärkeübungen. Ein vielfältiges Angebot für Ihren Unterricht.

Und mit „Power“ gehen wir auch in das digitale Zeitalter. Ab nun wird diese Zeitschrift nur mehr digital auf unserer Homepage verfügbar sein, und zwar KOSTENLOS!

Zusätzlich bieten wir als Service für alle, die dennoch eine Druckversion bevorzugen, ein PDF zum Downloaden ebenfalls KOSTENLOS auf unserer Homepage an.

Wir gehen mit der Zeit und bieten mit diesem digitalen, kostenlosen Angebot vor allem „jungen“ Kolleginnen ein attraktives Produkt für einen ertragreichen Unterricht. Die Stundenbilder sind – wie immer – bereits im Unterricht erprobt und verbessert worden und garantieren somit ein funktionierendes Angebot.

Unsere Mitglieder danken wir für die Unterstützung und hoffen, dass sie uns auch weiterhin die Treue halten.

Unsere Autorinnen sind nun zum Großteil junge Kolleginnen, die mit den aktuellen Anforderungen im Schulsport vertraut sind. – Vielen DANK für eure Beiträge!

Wir wünschen uns weiterhin ein produktives, gemeinsames Arbeiten an guten Stundenbildern für unsere Schülerinnen.

Gabriele Bauer-Pauderer,
Obfrau

Redaktionsteam



Mag.ª Gabriele Bauer-Pauderer, geb. 1960

- Unterrichtstätigkeit bis 2024 im BRG Kremszeile: BSP, Geschichte & Politische Bildung
- AG-Leiterin AHS-Frauen NÖ bis 2024
- Schulentwicklungsberaterin
- Landeskoordinatorin f. Musik.Tanz.Bewegung bis 2024
- Lehrbeauftragte an der PH NÖ
- Univ. Lekt. am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft (ISBW)
- Obfrau des FrauenForum Bewegung&Sport



Dipl. Sptl.ª Elisabeth Bauer, geb. 1957

- Unterrichtstätigkeit bis 2019 an der HAK Hollabrunn: BSP, Ethik
- ehemalige Handballnationalteamspielerin



Mag.ª Brigitte Göttinger, MA, geb. 1958

- Unterrichtstätigkeit bis 2023 an der HLA Mödling: BSP, Französisch
- Masterstudium Gender-Studies, Uni Wien
- Ausbildung zur Integrativen Tanzpädagogin
- Univ. Lekt. am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft (ISBW) bis 2021
- AG-Leiterin für Humanberufliche Schulen NÖ bis 2022



Cornelia Siller, MEd, geb. 1999

- Lehrbeauftragte am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaft
- Lehrbeauftragte an der BSPA Wien (Abt. Sportlehrerausbildung): Deutsch
- Instruktorin für Athletik, Fitness und Koordination



Magdalena Kuzmits, MEd, geb. 1996

- Unterrichtstätigkeit am Sperlgynasium 1020 Wien
- Unterrichtsfächer: Bewegung und Sport, Psychologie und Philosophie
- Masterstudium „Interdisziplinäre Ethik“ berufsbegleitend



Mag.ª Dr.ª Rosa Diketmüller, geb. 1968

- Assistenzprofessorin am Inst. für Sport- und Bewissenschaft (ISBW, Abt. Sportpädagogik)
- mehrere Jahre Unterrichtstätigkeit
- Forschungsschwerpunkte: Sportpädagogik, Genderforschung, Gesundheitsförderung
- Initiatorin der Plattform Frauen im Sport
- Präsidentin IAPESGW (International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women)



Mag.ª Dr.ª Alexandra Wiesinger-Ruß, geb. 1965

- Unterrichtstätigkeit an der HLW 10, Reumannplatz: BSP, Deutsch
- Univ. Lekt. am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft (ISBW) bis 2024
- AG-Leiterin für Humanberufliche Schulen Wien



Mag.ª Ingrid Griebel, geb. 1963

- Unterrichtstätigkeit bis 2021 am BG/BRG Gänserndorf: BSP, Mathematik
- 2001–2022 Univ. Lekt. am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft (ISBW) (Fachdidaktik, Leichtathletik, Koordinations-training)
- Leichtathletiktrainerin



Dipl. Päd.ª Doris Pichler, MA, geb. 1963

- Unterrichtstätigkeit an der MSI 1120 Wien, Steinbaurgasse: BSP, Deutsch, Informatik
- Masterstudium Gender-Studies, Uni Wien
- Schülerinnen- und Schülerberaterin
- Referentin für Gender und Migration bei LehrerInnen-Fortbildungen



Mag.ª Claudia Strassberger, Bakk, geb. 1984

- Unterrichts- und Erzieherinnentätigkeit am Theresianum Wien: BuS, GWK
- Sportwissenschaftlerin (Schwerpunkt Gesundheitssport)
- Ausbildung zur Koordinatorin für die Berufsu. Studienwahlvorbereitung an höheren Schulen
- ÖFT-Kampfrichterinnenlizenz Sportakrobatik bis 2009

Inhaltsverzeichnis

Pichler, Doris: Kämpfen, raufen, „sich fetzen“	06
Oppeneiger, Sarah: Meine Stimme als Tool. Einfach losschreien!	10
Fluch, Elisabeth: Let's HIIT! Mit Krafttraining stark, fit und selbstbewusst	13
Fluch, Elisabeth: T-Spiel – Sich selbst stark und aktiv in der Gruppe erleben	15
Siller, Cornelia: Lauf- und Geschicklichkeitsparcours: Die Tribute von Panem	17
Kuzmits, Magdalena: Auf den Spuren starker Frauen: Sportlich. Weiblich. Wegweisend.	21
Wiesinger-Ruß, Alexandra: Ich hab' Power!	24

Kämpfen, raufen, „sich fetzen“



Pädagogischer Hintergrund

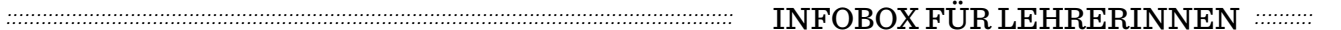
Traditionelle Geschlechterkonzepte, religiös und/oder kulturell geprägt, Schülerinnen mit Flucht- und Kriegserfahrungen und, um es in der Jugendsprache zu sagen, „Fetzereien“ unter Mädchen, die gepostet werden, ergeben eine komplexe Gemengelage im schulischen Kontext. Vor diesem Hintergrund entstand dieses Stundenbild.

Das Hauptaugenmerk liegt dabei im gemeinsamen Reflektieren der beim Kräfteressen entstandenen psychischen und physischen Reaktionen, dem Überdenken der eigenen Handlungsweisen und den daraus resultierenden Konsequenzen.

- SOZIALKOMPETENZ ▶ Schülerinnen
 - bleiben beim Kräfteressen ihrer Partnerin gegenüber fair.
 - können ihren Körper und den ihrer Partnerin bewusst wahrnehmen.
 - können mit dem Körper der Partnerin respektvoll umgehen.
 - können die Auswirkung ihres Handelns auf die Partnerin richtig einschätzen.

- SELBSTKOMPETENZ ▶ Schülerinnen
 - können ihre Emotionen bei Überlegen- und Unterlegenheit benennen.
 - können ihren physischen und psychischen Zustand während des Körperkontaktes in Worte fassen.
 - können den Unterschied zwischen fairem Kräfteressen und „sich fetzen“ erklären.

- GESCHLECHTER- ▶ Schülerinnen
KOMPETENZ
 - können ihre eigene körperliche Stärke erkennen.



INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: SEK I und SEK II



Material: Softball, Springseile, Matten, Weichboden



Zeitaufwand: 1 Doppelstunde



Aufwärmspiel: JÄGERINNEN UND GEJAGTE

Ziel ist es, eine Schülerin (Gejagte), die sich freiwillig meldet, abzuwerfen. Das Spiel ist aus, sobald der Ball die Gejagte trifft. Diese darf sich laufend frei im Raum bewegen, sich hinter Mitschülerinnen verstecken, aber sie darf den Ball nicht fangen. Die Jägerinnen dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen und versuchen durch rasches und genaues Passen die Gejagte abzuwerfen. Die Lehrerin zählt mit, wie viele Pässe es braucht, um die Gejagte abzuwerfen. Nun wird eine weitere freiwillige Gejagte gesucht.

Variante:

Die Gejagte bekommt eine Beschützerin, die das Abwerfen der Gejagten verhindert. Die Beschützerin stellt sich schützend vor die Gejagte und wehrt den Ball mit ihrem Körper ab. Der Ball darf nicht gefangen werden. Zwischen der Gejagten und der Beschützerin gibt es keinen Körperkontakt.

Variante:

Ein zweiter Softball kommt ins Spiel.

Einstieg

Die Lehrerin erklärt, dass es im folgenden Übungsangebot um Kräftemessen geht und es dazu, nach dem Prinzip der Fairness, jeweils Paare mit zwei gleich starken Schülerinnen/Gegnerinnen braucht. Die Paarbildung wird gemeinsam diskutiert und festgelegt.

Aufwärmen: ICH HAB´ DICH!

Die beiden Schülerinnen stehen sich gegenüber

- und versuchen die rechte oder linke Schulter der Partnerin zu berühren. Jede Berührung zählt einen Punkt. Angriffe sollen mit den Händen abgewehrt werden. Davonlaufen ist verboten.
- halten sich an den Händen und versuchen sich gegenseitig auf die Zehen zu steigen. Die Zehen sollen dabei nur berührt werden.

Kräftemessen im Zweikampf: KOMM´ HER ZU MIR!

Ziel ist es, nach dem Startkommando der Lehrerin, die Gegnerin über die Mittellinie zu ziehen. Gewonnen hat jene Schülerin, der es gelingt, dass ihre Gegnerin mit beiden Beinen auf ihrer Seite steht. Wer über die Mittellinie gezogen worden ist, setzt sich hin. Die Partnerin erhält einen Punkt.

- Die beiden Schülerinnen stehen sich gegenüber und halten sich mit beiden Händen an den Unterarmen (Kontrolle des Griffs!).
- Ein Springseil wird mit beiden Händen an den Enden gefasst und darf während des Ziehens nur an den Enden gehalten werden. Wichtig: Das Auslassen des Springseiles ist verboten: Verletzungsgefahr. Vor dem Beginn wird kontrolliert, dass das Seil nicht um das Handgelenk gewickelt ist.

GEH´ WEG VON MIR!

Ziel ist es, nach dem Startkommando die Gegnerin von der Matte zu schieben. Wer von der Matte geschoben worden ist, setzt sich hin und die Gegnerin erhält einen Punkt.

- Die beiden Schülerinnen stehen sich auf einer Matte gegenüber, halten sich an den Schultern und versuchen sich von der Matte zu schieben.
- Ausgangslage ist die Liegestützstellung, und zwar so, dass sich die rechten Schultern berühren. Nun wird versucht, die Gegnerin von der Matte zu schieben. Sollte die Liegestützstellung zu schwierig sein, können die Knie auf den Boden gegeben werden. Statt der Schulterberührung können sie sich auch an den Oberarmen wegschieben.

Reflexion im Plenum

- „Wie hat es sich angefühlt, als du stark warst?“
- „Hat es eine Situation gegeben, die dir unangenehm war? Wie hast du das gelöst?“
- „Hast du Ähnliches schon in Alltagssituationen erlebt? Wie bist du damit umgegangen?“



Sollte sich herausstellen, dass es Paare gibt, bei denen das Kräfteverhältnis sehr ungleich ist, wird gemeinsam ein Wechsel überlegt.



Die Schülerinnen tragen ihre Haare offen, damit ihre Gesichter nicht zu erkennen sind. Die fehlenden Haarbänder können am Handgelenk gesehen werden. Die Haare wurden nach den Fotos selbstverständlich zusammengebunden.

Visualisierung und Begriffsklärung im Plenum

„Schließe die Augen und stelle dir zwei Mädchen vor, die kämpfen.“

Nach circa einer Minute erfolgt die nächste Anweisung.

„Stelle dir nun zwei Mädchen vor, die raufen.“

Nach circa einer halben Minute erfolgt die nächste Anweisung.

- Stelle dir nun zwei Mädchen vor, die „sich fetzen“.

Nach circa einer weiteren halben Minute werden die Augen wieder geöffnet.

- „Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf, als du dir die beiden kämpfenden Mädchen vorgestellt hast?“
- Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf, als du dir die beiden raufenden Mädchen vorgestellt hast?

- Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf, als du dir die beiden „sich fetzenden“ Mädchen vorgestellt hast?
- Gab es einen Unterschied zwischen der Vorstellung der kämpfenden, raufenden und der „sich fetzenden“ Mädchen?
- Warst du schon einmal in einer der vorgestellten Situationen?
- Stell dir zwei Mädchen vor, die „sich fetzen“. Dabei wird diese Szene gefilmt und das Video wird sofort hochgeladen. „Kennst du diese Situation?“



Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass das Filmen und Hochladen in einer derartigen Situation per Gesetz verboten ist und polizeiliche Konsequenzen nach sich zieht.



Die Schülerinnen tragen ihre Haare offen, damit ihre Gesichter nicht zu erkennen sind. Die fehlenden Haarbänder können am Handgelenk gesehen werden. Die Haare wurden nach den Fotos selbstverständlich zusammengebunden.

Kämpfen, aber fair: MATTENCHEFIN

Ziel ist es, im Knien die Gegnerin von der Matte zu schieben oder zu ziehen.

Es wird ein Weichboden in der Mitte des Turnsaals aufgelegt und rund um den Weichboden werden Matten platziert. Die Schülerinnen sitzen mit etwas Abstand hinter den Matten.

Zu Beginn wird gemeinsam festgelegt, was verboten (z.B.: kratzen, beißen, an den Haaren oder an der Kleidung ziehen, kitzeln, schimpfen) ist.

Eine Verbeugung vor der Gegnerin wird als Begrüßungs- und Verabschiedungsritual bestimmt. Es gibt eine Stoppregel, die besagt, dass der „Kampf“ beendet ist, sobald eine der beiden Schülerinnen oder die Lehrperson STOPP sagt.

Eine Schülerin, die sich freiwillig meldet, sucht sich eine ebenbürtige Gegnerin aus und nach dem Begrüßungsritual beginnt der Kampf. Die Gegnerin darf ab-

lehnen. Die Lehrerin weist darauf hin, dass Ablehnen möglich ist und dass das NEIN-Sagen Mut erfordert und erlaubt ist.

Variante:

Drei oder auch mehrere Schülerinnen versuchen, sich gegenseitig von der Matte zu schieben oder zu ziehen.



Mattenchefin: Wie viele Schülerinnen gleichzeitig auf der Matte sind, ist abhängig vom Alter und der Situation.

Meine Erfahrungen:

Ein explizites Auffordern der Schülerinnen hat dazu geführt, dass auch schüchterne Schülerinnen zu kämpfen gewagt haben.

Eine Schülerin hat gemeint: „*Ein bisschen Druck dahinter war schon gut. Sonst hätte ich mich nicht getraut.*“

Meine Stimme als Tool – einfach losschreien



Pädagogischer Hintergrund

Die Unterrichtssequenzen zum Thema Stimme und Schreien sind eine wichtige Erinnerung daran, dass wir unsere Stimme brauchen, um gehört zu werden. Dies gilt für alle möglichen Situationen im Leben, von Präsentationen für ein selbstbewusstes Auftreten bis hin zum Spielen mit Freundinnen, wenn eine Situation mal zu viel wird. Mädchen im Kindesalter haben oft kein Problem zu schreien und sich laut bemerkbar zu machen, Teenager und Erwachsene hingegen werden normalerweise immer leiser und schreien weniger.

Um unsere Wut und Aggressionen freizulassen, aber auch um Mut in schwierigen Situationen zu beweisen, brauchen wir unsere Stimme. Es ist wichtig für Mädchen und Frauen, lautstarkes Schreien nicht zu verlernen, wofür sich der Sportunterricht perfekt anbietet: Denn hier dürfen wir schreien.

Die Spiele können eingesetzt werden, um mehr Energie und Power in eine ruhige Gruppe zu bringen, umgekehrt aber auch einer sehr wilden Gruppe zu helfen, durch das Schreien überschüssige Energie loszuwerden und den Emotionen freien Lauf zu lassen. Es ist wichtig, nach den Schrei-Spielen das Thema aufzugreifen und in der gemeinsamen Reflexion zu diskutieren.

- SELBSTKOMPETENZ** ▶ Die Schülerinnen
- können ihre Stimme lautstark benutzen.
 - können benennen, was Schreien mit ihrem Körper macht.
 - erleben, dass sie beim Schreien Spaß haben können.

- GESCHLECHTER-KOMPETENZ** ▶ Die Schülerinnen wissen, in welchen Situationen Schreien notwendig ist und warum es wichtig ist.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: SEK I und SEK II



Material: bunte Reifen



Zeitaufwand: Die Spiele haben einen unterschiedlichen Zeitaufwand und können beliebig kombiniert und eingesetzt werden

Sanfter Start:

AKTIVIEREN DER STIMME

Es werden verschiedenfarbige Reifen am Boden hintereinander aufgelegt. Je nach Gruppengröße können 2–4 Reifenparcours nebeneinander aufgebaut werden. Die Farbkombinationen spielen hier keine Rolle, es sollte nur jede Farbe in jedem Parcours einmal vorkommen. Die Schülerinnen durchlaufen einzeln die Reifen und stellen sich wieder hinter ihrer Gruppe an. Nach und nach werden Laute vorgegeben, welche die Schülerinnen beim Betreten des Reifen laut rufen sollten. Immer im blauen Reifen muss z.B. laut „Hey“ gerufen werden.

Ziel ist es, die Reifen so schnell wie möglich zu durchlaufen und gleichzeitig die dazugehörigen Rufe lautstark zu rufen. (Die Schülerinnen können auch selbst Rufe auswählen.)

Mögliche Rufe für die Reifen:

- Blauer Reifen: „Hey“
- Grüner Reifen: „Meep“
- Roter Reifen: „Ho“
- Gelber Reifen: „Wuu!“

Zwischenreflexion:

- „Wie fühlt es sich an, lautstark zu rufen?“
- „Was braucht es, um lautstark vor anderen zu rufen?“

Minispiele „Schreien“

KRIEGERINNEN-BRENNBALL

Das Spiel funktioniert wie klassisches Brennball (Erklärung siehe unten) mit einer Extra-Regel: Jedes Mal, wenn eine Spielerin eine Base betritt, muss sie lautstark ein von ihrem Team selbst gewähltes Wort schreien. Wer das vergisst oder zu leise ist, muss zur vorherigen Base zurück.

KLASSISCHES BRENNBALL

Beim Brennball treten zwei Teams gegeneinander an – ein Fangteam und ein Laufteam. Eine Spielerin des Laufteams wirft einen Ball ins Spielfeld und läuft dann eine Runde über vier „Bases“ (meist Matten oder Hütchen). Ziel ist es, so viele Bases wie möglich zu erreichen, idealerweise die komplette Runde bis zurück zur Startmatte.

Das gegnerische Team ist im Feld verteilt und versucht, den Ball schnell zu fangen, und den Ball durch

Passen in die Mitte in die Brennzone, in den Reifen zu bringen und laut Stopp zu rufen. Sobald der Ball dort landet, und sich alle Spielerinnen des Fangteams im Mittelkreis befinden, muss die Läuferin stehenbleiben. Steht die Schülerin auf einer Base, darf sie in der nächsten Runde weiterlaufen, ansonsten ist sie ausgeschieden. Es gibt 2 Punkte für einen Homerun und einen Punkt, wenn die Läuferin bei einer der Bases stehenbleibt.

Nach einer bestimmten Zeit oder Anzahl an Spielzügen wird gewechselt. Gewonnen hat das Team mit den meisten Punkten.

SCHREI, STOPP, GO!

Alle Spielerinnen starten an einer Linie (*siehe linkes Foto Folgeseite*) und das Ziel ist es, als Erste die Ziellinie zu erreichen. Eine Schülerin steht auf der Linie und hat ein Pfeiferl oder Ähnliches und pfeift dabei unregelmäßig zwei Kommandos: Bei dem ersten Pfiff dürfen sich alle nur schreiend vorwärtsbewegen – wer nicht schreit, muss stehen bleiben. Bei dem zweiten Pfiff müssen alle sofort stoppen und still sein. Wer sich bewegt, lacht oder ein Geräusch macht, muss zurück an den Start gehen. Die Kommandos sollen relativ kurz sein, um die Stimme nicht zu sehr zu beanspruchen.

Es können immer wieder neue Schreiarten vorgegeben oder von den Schülerinnen erfunden werden:

- Neutraler Schrei
- Freudenschrei
- Hasserfüllter Schrei
- Wutschrei
- Leiser Schrei
- Schrei des Ekels

WER SCHREIT LAUTER?

Die Gruppe wird in zwei gleich große Gruppen geteilt. Die Teams stellen sich gegenüber in einer Reihe auf. Team A bestimmt nun eine Hörerin, die hinter Team B steht. Team A findet gemeinsam ein Wort, das sie ihrer Hörerin zuschreien muss.

Auf „Los“ schreit Team A ihrer Hörerin dieses Wort zu, während Team B versucht so laut zu sein, dass die hinter ihnen stehende Schülerin nichts hört. Das geht so lange, bis die Hörerin das Wort gehört hat und der Spielleiterin ein Zeichen gegeben hat. Danach wechseln die Aufgaben der Teams. Das Spiel kann beliebig oft mit wechselnden Rollen wiederholt werden.



SCHREI MICH AN!

Alle Schülerinnen stellen sich in einem Kreis auf und schauen auf den Boden (*siehe Foto rechts oben*). Nach einem Kommando schauen alle Spielerinnen gleichzeitig nach oben eine Person an, welche sie sich vorher überlegt haben. Schauen sich zwei Schülerinnen gegenseitig an, müssen sie sich gegenseitig anschreien. Die Person, die als erste aufhört zu schreien, scheidet aus. Passiert es in einer Runde, dass sich niemand anschaut, beginnt einfach eine neue Runde. Das Spiel geht so lang, bis nur noch eine Spielerin übrig ist.

Reflexionsfragen:

- „Wie fühlt es sich an, laut zu schreien?“
- „Gab es einen Moment, in dem dir das Schreien schwergefallen ist – und wenn ja, warum?“
- „Was hat sich in deinem Körper verändert, als du geschrien hast?“
- „Warum glaubst du, kann es manchmal wichtig oder gesund sein, laut zu schreien?“
- „Wann ist es ok, laut zu schreien?“
- „Welche Auswirkungen hat das gemeinsame Schreien auf die Gefühle im Team?“

Persönliche Erfahrungen:

In der Unterstufe waren die Schülerinnen bei der Aufwärmübung noch etwas schüchtern, haben die Hemmungen aber recht bald abgelegt. Vor allem in der Unterstufe dient das Spiel sehr gut dazu, überschüssige Kraft loszuwerden und Emotionen loszulassen.

Die Schülerinnen der Oberstufe fanden die Übungen zu Beginn sehr komisch, haben sich aber mit der Zeit darauf eingelassen und fanden die Spiele lustig. Die Reflexion danach fand ich sehr wichtig und interessant, da spannende Diskussionen zum Schreien in Gefahrensituationen entstanden sind.

Let's hit – mit Krafttraining stark, fit und selbstbewusst



Pädagogischer Hintergrund

Krafttraining und HIIT bieten im Sportunterricht besonders für Mädchen eine wertvolle Möglichkeit, das eigene Körperbewusstsein zu stärken und Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Als eine beliebte Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings (HIIT) wird das Tabata-Training angesehen. Das HIIT kann auch gleich mit dem Puls messen verbunden werden, um die Schülerinnen auf die Auswirkungen von Intervalltraining auf ihr Herz-Kreislauf-System aufmerksam zu machen.

- FACHKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen können
 - Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Be- und Entlastung beschreiben (z.B. Puls und Atmung).
 - Pulswerte (Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Maximalpuls) und deren Messung erklären.
- SELBSTKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen können ihre eigene Pulsfrequenz realistisch einschätzen.
- GESCHLECHTER-KOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen erleben sich beim Krafttraining als selbstwirksam und stark.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: SEK I ab 6. Schulstufe & SEK II



Material: Für das HIIT wird optimalerweise eine Musikbox und ein Smartphone benötigt.



Zeitaufwand:

HIIT mit Aufwärmen, Theorieinput und Reflexion: eine Unterrichtseinheit (50min)
HIIT + T-Spiel: zwei Unterrichtseinheiten (100min)

LITERATUR

Spanaus, W. (2002) Herzfrequenzkontrolle im Ausdauersport. Achen: Meyer & Meyer.

<http://sportunterricht.de/fitness-zuhause/pulsmessung.html>

Spielablauf

Zu Beginn erfolgt eine theoretische Einführung zum Puls messen (siehe Infobox). Vor dem Aufwärmen wird der Puls gemessen, damit die Schülerinnen wissen, wie oft ihr Herz pro Minute vor der Belastung schlägt.

Aufwärmen

Kreislaufaktivierendes Spiel:

z.B.: Versteinern, Linienfangen, Kettenfangen

Durchführung des Tabata-Trainings:

Schülerinnen stellen sich im Kreis auf (Armlänge Abstand)

- Pulsmessung vor dem ersten Tabata-Durchgang
- Ausführung der einzelnen Tabata-Übungen vorzeigen und erklären
- Tabata-Training durchführen (8 Übungen zu je 20s, dazwischen 10s Pause, insgesamt nur 4 min)
- Belastungspuls direkt nach dem Tabata-Training messen
- Erholungspuls nach einer Minute messen
- eventuell 2. Durchgang durchführen + Pulsmessung wiederholen



Musiktip:
Tabata-Lieder von Spotify oder YouTube

TABATA-PROGRAMM 1

- Jumping Jacks (Hampelmänner)
- Squats (Kniebeugen)
- Mountain Climbers (Bergsteiger)
- Skippings (Knieheben)
- Jumping Jacks (Hampelmänner)
- Squats (Kniebeugen)
- Mountain Climbers (Bergsteiger)
- Skippings (Knieheben)

TABATA-PROGRAMM 2

- Jumping Jacks (Hampelmänner)
- Squats (Kniebeugen)
- Front Lunges (Ausfallschritte vorwärts)
- Back Lunges (Ausfallschritte rückwärts)
- Plank with shoulder taps (Plank mit Schulter tippen)
- Squat Jumps (Hochstretksprünge)
- Mountain Climbers (Bergsteiger)
- Skippings (Knieheben)

REFLEXIONSFRAGEN:

- „Wie hat sich das Tabata-Training auf mein Herz-Kreislaufsystem ausgewirkt (Puls, Atmung)“?
- „Wie hat mein Körper auf das intensive Training reagiert?“

Meine Erfahrungen:

Obwohl das Tabata-Training anstrengend ist, war das Feedback der Schülerinnen durchwegs positiv. Sie empfanden es motivierend, dass man so ein hochintensives Workout in nur 4 Minuten machen kann. Einige waren auch über ihren hohen Puls überrascht.

:: INFOBOX ::::::::::::::::::::::::::::::::::::::

PULSMESSEN – Der Puls wird am besten mit dem Zeigefinger und Mittelfinger immer dort gemessen, wo eine Arterie dicht unter der Haut verläuft und gegen eine feste Unterlage (Knochen) gedrückt werden kann.

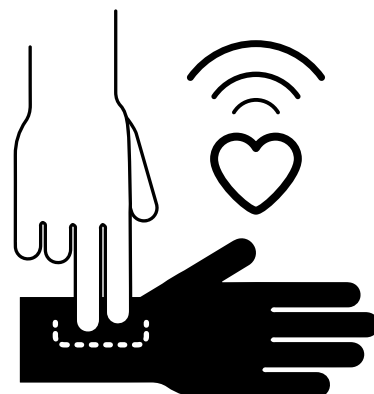
Die Pulsschläge werden für 15 Sekunden gezählt und danach mit dem Faktor 4 multipliziert, um die Herzschläge pro Minute zu erhalten.

RUHEPULS: gibt die Herzfrequenz in Ruhe an; die aussagekräftigsten Werte werden vor dem Aufstehen in der Früh gemessen.

BELASTUNGSPULS: bezeichnet die Herzfrequenz, welche während einer körperlichen Belastung erreicht wird.

ERHOLUNGSPULS: sollte nach einer Minute ca. 30-40 Schläge unter dem Belastungspuls liegen.

MAXIMALPULS: Standardformel:
220 – Lebensalter



T-Spiel – Sich selbst stark und aktiv in der Gruppe erleben



Pädagogischer Hintergrund

Bei Abwurfspielen nimmt die abgeworfene Spielerin oft nur noch passiv am Spiel teil. Beim T-Spiel, welches von den Schülerinnen und mir aus diesem Grund gemeinsam entwickelt worden ist, ist dies nicht der Fall. Die Schülerinnen wählten den Begriff „T-Spiel“, da der Spielaufbau aus der Vogelperspektive dem Buchstaben „T“ ähnelt. Durch die Aerobic-Stepper ist bei diesem Spiel dauerhafte Bewegung gesichert, was es zu einem sehr bewegungsintensiven Powerspiel macht.

FACHKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen beherrschen die taktischen Anforderungen des Spiels.

SELBSTKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen können taktische Ideen in die Gruppe einbringen und miteinander kooperieren.

GESCHLECHTER-KOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen können entsprechend ihrer individuellen Stärken das Spielgeschehen aktiv beeinflussen.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



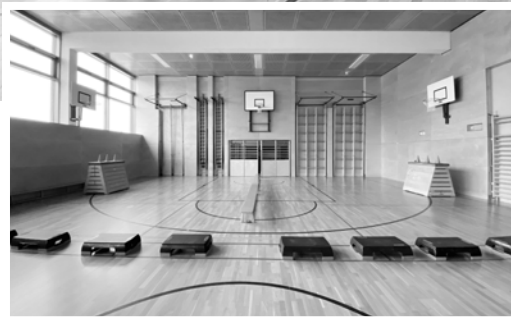
Altersgruppe: SEK I und SEK II



Material: 2 Kästen, 6 Hütchen, 2 Turnbänke, ca. 10 Aerobic Stepper, 2 Softbälle



Zeitaufwand:
50 min mit Aufbau und Erklärungen



Spielvariante:

Wenn eine Spielerin abgeworfen ist, darf jene Mitspielerin, welche schon am längsten „steppt“, wieder mitspielen.

Bei besonders großen Gruppen kann auch ein zweites Spielfeld aufgebaut werden.

Mögliche Reflexionsfragen für das T-Spiel:

- „Welche Rolle habe ich in diesem Spiel eingenommen?“
- „Welche taktischen Maßnahmen habe ich im Spiel umgesetzt?“

Meine Erfahrungen:

Das Spiel findet bei den Schülerinnen großen Anklang, da zu jedem Zeitpunkt alle Spielerinnen aktiv ins Spielgeschehen involviert sind. Durch die Stepper bewegen sich die Schülerinnen die ganze Zeit. Ich habe erlebt, dass bei dem Spiel eine euphorische, motivierende Stimmung entsteht, da die Spielerinnen von den Steppern aus, ihre Mitspielerinnen anfeuern und ihnen auch taktische Tipps zurufen. Somit ist dieses Spiel ein richtiges Powerspiel, bei dem jede Schülerin mit vollem Einsatz dabei ist.

Spielaufbau + Spielablauf:

Spielfeld: eine Turnsaalhälfte
2 Teams (8-10 Personen)

Ziel des Spiels:

3 aufgestellte Hütchen vom Kasten der Gegnerinnen abwerfen. Wird eine Spielerin vom Ball getroffen, geht sie zum Stepper, welcher der Mittellinie am nächsten ist und macht je nach gewünschter Intensität den Aerobic-Grundschrift oder Sprungformen. Wenn die nächste Spielerin abgeworfen ist, rücken alle Spielerinnen nach außen in Richtung ihres Kastens. Gelangt eine Spielerin an das Ende der Stepper, darf sie wieder mitspielen.

Es können so viele Stepper aufgebaut werden, dass mindestens 3 Spielerinnen im Feld bleiben.

Gewonnen hat jenes Team, welches es zuerst schafft, die drei gegnerischen Hütchen durch gezieltes Abwerfen vom Kasten zu befördern.

Spielregeln:

Keine Schritte mit dem Ball.
Der Kasten darf beim Verteidigen nicht von den Spielerinnen berührt werden. Am besten einen Meter Mindestabstand zum Kasten markieren.

Lauf- und Geschicklichkeitsparcours: Die Tribute von Panem



Pädagogischer Hintergrund

Der Parcours verbindet Teamarbeit, Geschicklichkeit sowie Ausdauerleistung und eignet sich besonders für den Bewegungs- und Sportunterricht der Schülerinnen. Inspiriert von „Die Tribute von Panem“ dient die weibliche Hauptfigur Katniss Everdeen als Identifikationsfigur und Vorbild. Mädchen erleben sich als kompetent, mutig und handlungsfähig. Das sind zentrale Aspekte zur Förderung der Geschlechterkompetenz und zur Teilhabe am Sportunterricht.

Die Schülerinnen können ...

- FACHKOMPETENZ ▶ - ihre Ausdauerfähigkeit spielerisch trainieren.
- SELBSTKOMPETENZ ▶ - Selbstwirksamkeit durch Autonomie erfahren.
- SOZIALKOMPETENZ ▶ - Teamarbeit als notwendige Voraussetzung für das Lösen von Aufgaben erkennen.
- GESCHLECHTER-KOMPETENZ ▶ - sich selbst mit ihren individuellen Stärken als wichtigen Teil einer Mädchengruppe erleben.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: ab 10 Jahren



Material: Hütchen zum Markieren der Stationen und Laufrunden, Reck mit 2 Reckstangen, 3 (Volley-)Bälle, Weichböden, Kästen, Turnmatten, Turnbänke, Hütchen, Seile, Stäbe, Zettel und Stifte (für Prognose und Auswertung)



Zeitaufwand:
ca. eine Doppelstunde



Zusatzinfo zum Spiel

Die Tribute von Panem ist eine Trilogie von Suzanne Collins, deren Protagonistin die mutige Katniss Everdeen ist. Katniss ist eine hervorragende Bogenschützin und lebt in Panem, welches aus dem (reichen) Kapitol und mehreren (armen) Distrikten besteht. Jedes Jahr müssen Vertreterinnen aus allen Distrikten (= Tribute) bei den sogenannten Hungerspielen gegeneinander antreten. Bevor die Spiele beginnen, werden die Gewinnchancen jedes Tributs auf einer Skala eingeschätzt. Zu Beginn der Spiele werden alle Tribute in die Arena gebracht, in deren Mitte ein Füllhorn liegt, welches u.a. Lebensmittel und Medikamente sowie Materialien beherbergt. Katniss tritt als Tribut des Distrikt 12 gegen die anderen an und gewinnt am Ende die Hungerspiele

Ziel und Ablauf:

Dieser Parcours ist an die Idee der Hungerspiele angelehnt. Die Schülerinnen treten in Teams (2–4 Personen) gegeneinander an.

Teil 1: Prognose:



Vorab prognostizieren die Teams ihre Platzierung bei der Zeitwertung. Sie schreiben das Ergebnis auf einen Zettel und geben diesen bei der Lehrperson ab.

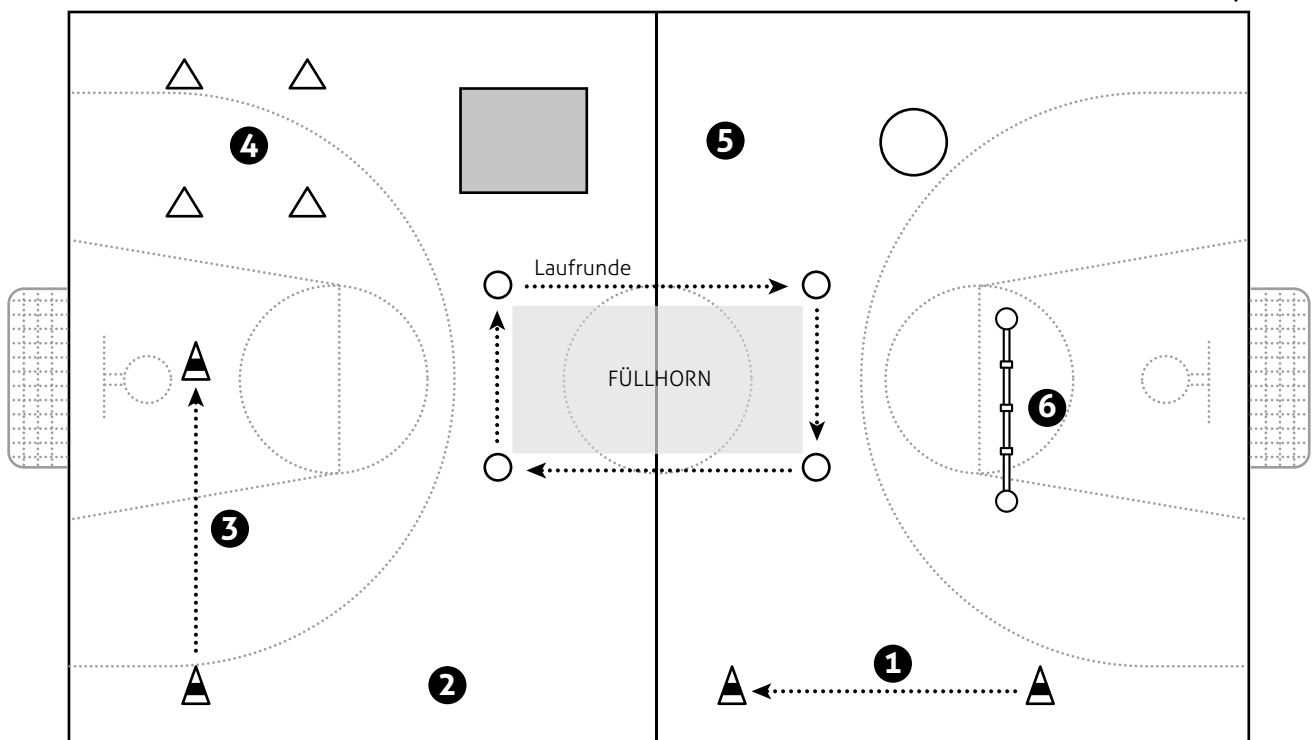
Teil 2: Absolvierung des Parcours:

Für jede Station werden Materialien benötigt, die im sogenannten Füllhorn in der Mitte der Halle erworben werden können. Die Materialien haben allerdings einen Preis. Sie werden mit Laufrunden des gesamten Teams bezahlt und können nur ausgeliehen werden. Nach Beendigung der Station müssen die Materialien wieder zurück in das Füllhorn gebracht und bei Absolvierung einer anderen Station erneut erworben werden. Das Team, das den Parcours zuerst absolviert hat, erhält den 1. Platz, das nächstschnellste den 2. Platz usw.

Alle Stationen sind ausschließlich im Team lösbar, fördern Kooperation, Denkvermögen und Geschicklichkeit. Siegerinnen der Hungerspiele sind jene, die zum einen alle Stationen möglichst schnell gelöst haben und zum anderen mit der Prognose ihrer Endplatzierung nahe am Gesamtergebnis liegen.



Foto (oben): Gesamtaufbau aller Stationen 
 Grafik (unten): schematische Darstellung 



Station 1: RUCKSACKTRANSPORT

Insgesamt müssen 3 Bälle von der Start- bis zur Ziellinie (mit Hütchen markiert) mithilfe von Material transportiert werden.



Station 2: UNTERSCHLUPF BAUEN

Mittels vorgegebener Materialien (z.B. eine Turnbank, eine Turnmatte und drei Hütchen) muss innerhalb der Gruppe gemeinsam ein Unterschlupf gebaut werden, wobei mindestens eine Person Schutz darunter finden soll.

Station 3: BRÜCKE ERRICHTEN

Alle Teammitglieder müssen von einer vorgegebenen Startlinie bis zu einer Ziellinie (mit Hütchen markiert) gelangen, ohne den Boden zu berühren.



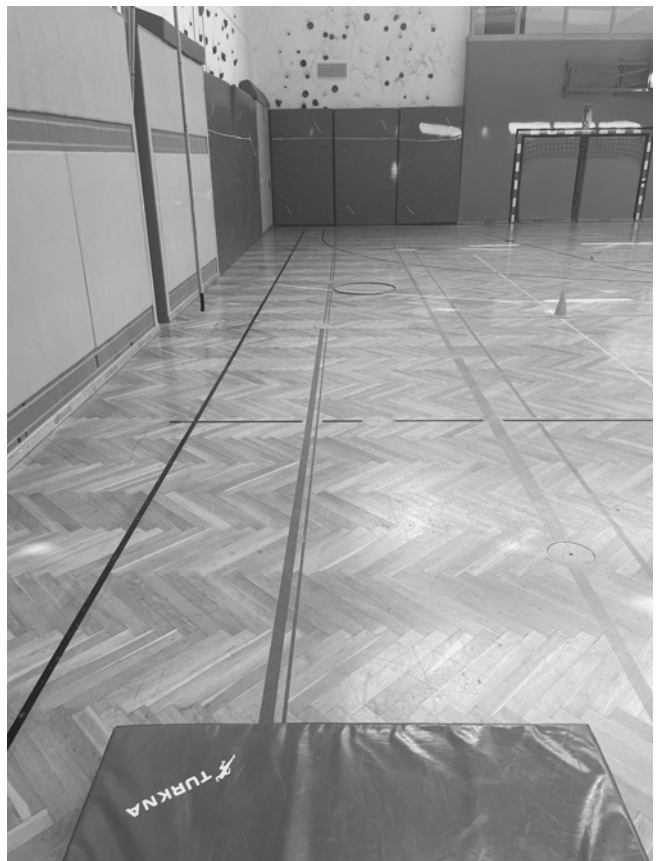
Station 4: BEHAUSUNG EINRICHTEN

Eine vorgegebene Fläche (mit Hütchen markiert) muss mit Materialien aus dem Füllhorn vollständig belegt werden.



Station 5: BOGENSCHIESSEN

Von einer Matte (Abwurfzone) muss dreimal in einen Reifen (von einer Teamkollegin gehalten) getroffen werden. Die drei Bälle müssen aus dem Füllhorn in der Mitte der Halle geholt werden.



Station 6: DURCH DAS DICKICHT

Zwischen zwei Reckstangen ist ein Netz gespannt. Die Teamkolleginnen müssen sich gegenseitig durch die Lücken helfen. Jede Lücke darf nur einmal benutzt werden.



Materialliste:

Materialien aus dem Füllhorn	
MATERIAL	KOSTEN
Ball	3 Runden
Weichboden	3 Runden
Kasten	2 Runden
Turnmatte	2 Runden
Turnbank	2 Runden
Hütchen	1 Runde
Seil	1 Runde
Stab	1 Runde



Füllhorn-Laufstrecke

Mögliche Auswertung:

- a) Zeitwertung:
Rang = Punkteanzahl. Wenn ein Team nach der Zeitmessung den 4. Rang belegt, bekommt dieses 4 Punkte.
- b) Prognosewertung:
Differenz von Prognosewertung zu Zeitwertung = Punkteanzahl.
Wenn ein Team angibt, sie werden den 5. Platz erreichen, haben aber letztendlich den 3. Rang belegt, bekommen sie 2 Punkte.

Die Punkte beider Wertungen werden zusammengerechnet. Jenes Team, das insgesamt die wenigsten Punkte erreicht hat, hat gewonnen.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Aufstellen lassen auf einer Linie (1–10)
- „Wie gut hat unser Team zusammengearbeitet?“
- „Wie groß war mein Beitrag?“
- „Wie zufrieden bin ich jetzt?“

- In den Teams besprechen
- „Was hätte ich mir von den anderen aus meinem Team gewünscht?“
- „Was würde ich bei einem weiteren Durchgang anders machen?“

Auf den Spuren starker Frauen. Sportlich. Weiblich. Wegweisend.



Pädagogischer Hintergrund

Ziel dieser Sportstunde ist es, den Schülerinnen die Möglichkeit zu geben, sich mit der Bedeutung von Mut, Protest und Gerechtigkeit im Sport auseinanderzusetzen. Die Stunde fördert die Genderkompetenz, indem sie den Schülerinnen ermöglicht, bestehende Ungleichheiten und stereotype Geschlechterrollen zu erkennen und zu hinterfragen.

Dies geschieht anhand von historischen und aktuellen Beispielen, in denen Frauen im Sport gegen Normen und Diskriminierung ankämpfen und sich weiterhin mutig behaupten.

- FACHKOMPETENZ ► Die Schülerinnen können sportliche Leistungen und Rollenbilder im historischen und gesellschaftlichen Kontext einordnen und diese mit eigenen Erfahrungen im Sport in Beziehung setzen.
- GESCHLECHTER- ► Die Schülerinnen können gesellschaftlich geprägte Ungleichheiten im Sport erkennen und kritisch KOMPETENZ reflektieren sowie eigene Positionen zu Geschlechtergerechtigkeit entwickeln.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: Sek. II



Material: Laptop oder Beamer



Zeitaufwand: 50 Minuten



Tipp: Auch ideal geeignet zur Durchführung während einer Vertretungsstunde in einem Klassenraum.

LITERATUR

Ettlinger, M. (2025, 2. Januar). Geld für Männer, Shampoo für Frauen. Skispringerinnen kämpfen im Schatten der Tournee um Anerkennung. Der Standard. <https://www.derstandard.at/story/3000000251270/geld-fuer-maenner-shampoo-fuer-frauen-skispringerinnen-kaemschaten-der-tournee-kaempfen-die-um-anerkennung> (abgerufen am 6. April, 2025)
Gross, J. (2021, 20. Juli). Women's handball players are fined for rejecting bikini uniforms. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2021/07/20/sports/norway-beach-handball-team.html> (abgerufen am 6. April, 2025)

Mather, V. (2017, 17. April). First woman to enter Boston marathon runs it again, 50 years later. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2017/04/17/sports/boston-marathon-kathrine-switzer.html> (abgerufen am 6. April, 2025)
Root, T. (2018, 22. Februar). Twenty years later, figure skating's most famous back flip remains amazing (and illegal). The Washington Post. <https://www.washingtonpost.com/news/sports/wp/2018/02/22/twenty-years-later-figure-skatings-most-famous-backflip-remains-amazing-and-illegal/> (abgerufen am 6. April, 2025)

Ablauf

In einem großen Kreis werden vier Matten mit viel Abstand zueinander aufgelegt. Die Schülerinnen finden sich in Gruppen zu vier bis fünf Personen auf jeweils einer Matte zusammen. Jede Gruppe bekommt den Namen einer Sportlerin mit einem zugehörigen Stichwort genannt (siehe Tabelle) und hat nun 20 Minuten Zeit zu recherchieren und die Ergebnisse in Stichworten niederzuschreiben.

Die Schülerinnen erzählen nun nacheinander im Plenum von den Geschichten der Sportlerinnen und den Folgen, die ihre mutigen Aktionen nach sich gezogen haben. Nach jeder Präsentation stellt die Lehrkraft Reflexionsfragen zu den einzelnen Sportlerinnen. Am Ende der Stunde kann noch eine Abschlussreflexion (siehe unten) durchgeführt werden.

Sportlerin	zugehöriges Stichwort
Kathrine Switzer	Boston Marathon
Surya Bonaly	Backflip
Selina Freitag	Duschgel
Norwegisches Beachhandballerinnen-Team	Strafe

Mögliche Reflexionsfragen:

KATHRINE SWITZER, Marathonläuferin

- Was hat dich an Kathrine Switzers Geschichte besonders beeindruckt?
- Hättest du an ihrer Stelle auch den Mut gehabt, weiterzulaufen? Warum (nicht)?
- In welchen Situationen in deinem eigenen Leben hast du dich schon einmal behauptet?

SURYA BONALY, Eiskunstläuferin

- Surya weiß, dass sie für den Backflip Punkteabzug bekommen oder sogar disqualifiziert werden wird. Warum glaubst du, macht sie ihn trotzdem?
- Hättest du dich dafür entschieden, den Backflip trotz Verbots auszuführen?
- Welchen Herausforderungen müssen sich Athletinnen wie Surya Bonaly in Sportarten mit dominierenden Schönheitsidealen stellen?

SELINA FREITAG, Skispringerin

- Wie hättest du dich gefühlt, wenn du für dieselbe sportliche Leistung nur ein Goodiebag mit Duschgel und Handtüchern bekommst, während ein männlicher Kollege mehrere Tausend Euro erhält?
- Warum ist es wichtig, gleiche Anerkennung und Wertschätzung für gleiche Leistungen zu fordern – unabhängig vom Geschlecht?
- Wie können wir im Alltag dafür sorgen, dass Leistung unabhängig vom Geschlecht anerkannt wird?

NORWEGISCHES NATIONALTEAM der Frauen im Beachhandball

- Was denkst du über die Kleiderregel, die Bikinihöschen für Frauen vorschreibt – aber Shorts für Männer erlaubt?
- Was bedeutet es für dich, dich im Sport wohl und sicher zu fühlen – auch in Bezug auf Kleidung?
- Wie können wir alle dazu beitragen, dass Sport ein Ort wird, an dem sich alle Geschlechter respektiert und gleich behandelt fühlen?

Abschlussreflexion:

- Inwiefern spiegelt der Sport gesellschaftliche Normen, Werte und auch Probleme?
- Warum braucht es manchmal Mut, um auf Missstände und Ungleichheiten aufmerksam zu machen?
- Was wünschst du dir für die Zukunft des Sports – besonders für Mädchen und Frauen?

Meine Erfahrungen:

Die Schülerinnen zeigen großes Interesse und führen konstruktive Diskussionen über Mut, Vorbilder und gesellschaftlichen Wandel. Das Zeigen von Fotos und Videos im direkten Anschluss an die Präsentationen verleiht den Inhalten zusätzliche Tiefe und emotionale Wirkung.

LINKS zu den Artikeln auf der Folgeseite >>

Aus urheberrechtlichen Gründen können wir die Fotos nicht abbilden, hier findet ihr die Artikel inkl. Bildmaterial im Original.



KATHRINE SWITZER, Marathonläuferin

In Boston nimmt Kathrine Switzer im Jahr 1967 als erste Frau mit offizieller Startnummer an einem Marathon teil. Die Teilnahme ist ihr jedoch nur möglich, da sie sich lediglich mit ihren Initialen K. V. Switzer registriert und somit verbirgt, dass sie eine Frau ist, denn die Teilnahme ist damals nur Männern gestattet. Während des Laufs versucht der Rennleiter sie gewaltsam von der Strecke zu drängen, was sie jedoch nicht davon abhält, als erste Frau bei einem Marathon durchs Ziel zu laufen (Laufzeit 4:20h).

<https://www.nytimes.com/2017/04/17/sports/boston-marathon-kathrine-switzer.html>
(abgerufen am 6. April 2025)



SURYA BONALY, Eiskunstläuferin

Das Scoring-System im Eiskunstlauf wurde kontrovers diskutiert. Frauen sollten in ihrer Kür eher die künstlerisch-ästhetische Komponente zum Ausdruck bringen. Im Gegensatz dazu wurde dieser bei der Bewertung der Männer weniger Aufmerksamkeit geschenkt - von ihnen wurde eher eine kraftvolle, athletische Performanz erwartet. Trotz dieser Vorschriften führt Surya Bonaly bei den Olympischen Spielen 1998 in Nagano einen damals verbotenen Rückwärtssalto (Backflip) aus und landet diesen auf nur einem Bein, obwohl sie weiß, dass ihr Punkteabzug oder sogar eine Disqualifikation droht.

<https://www.washingtonpost.com/news/sports/wp/2018/02/22/twenty-years-later-figure-skatings-most-famous-backflip-remains-amazing-and-illegal/> (abgerufen am 6. April 2025)



SELINA FREITAG, Skispringerin

Selina Freitag gewinnt 2025 in Garmisch-Partenkirchen die Qualifikation des Neujahrsspringens und bekommt als Preis ein Goodiebag mit Duschgel und Handtüchern, während der Sieger im Bewerb der Männer 3000 Schweizer Franken erhält.

<https://www.derstandard.at/story/3000000251270/geld-fuer-maenner-shampoo-fuer-frauen-skispringerinnen-kaemtschatten-der-tournee-kaempfen-die-um-erkennung>
(abgerufen am 6. April 2025)



NORWEGISCHES NATIONALTEAM der Frauen im Beachhandball

Während der Europameisterschaften im Jahr 2021 tritt das Team der norwegischen Beachhandballerinnen in engen Shorts, statt den damals laut Regelwerk vorgeschriebenen Bikinihöschen an. Für diesen Regelverstoß verhängt die Europäische Handballföderation (EHF) eine Geldstrafe von insgesamt 1.500 Euro (150 Euro pro Spielerin) gegen das norwegische Team. Diese Entscheidung stößt weltweit auf Kritik und löst eine Debatte über Geschlechtergerechtigkeit und die Sexualisierung von Sportlerinnen aus. Aufgrund dieser Aktion ist es Frauen seit dem 1.1.2023 erlaubt, in Shorts zu spielen.

<https://www.nytimes.com/2021/07/20/sports/norway-beach-handball-team.html>
(abgerufen am 6. April 2025)

Ich hab' Power!



Pädagogischer Hintergrund

Diese Übung des angeleiteten Fokussierens auf die individuellen Strategien des Erfolgreich-Seins hilft den Schülerinnen, Lösungen zu finden. Die darauffolgende Reflexion zeigt weitere Erfolgsstrategien auf, die von anderen Schülerinnen übernommen werden können. Die Übung kann sowohl für Lernmöglichkeiten im Sportunterricht als auch für Aufgabenstellungen in anderen Gegenständen verwendet werden

FACHKOMPETENZ ▶ Schülerinnen wissen, welche Strategien des Übens Erfolg versprechen.

METHODENKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen können einzelne Variablen ihres Lernens benennen.

GESCHLECHTER-KOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen
- wissen Bescheid, mit welchen Methoden andere Schülerinnen erfolgreich sind.
- können die Methoden der anderen übernehmen.
- lernen eigene Stärken kennen.

INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: SEK II



Zeitaufwand

Je nach Länge der Reflexion von 20 Minuten bis zu einer Unterrichtsstunde



Material: keines

Anweisung der Lehrkraft:**Einleitung:**

„Spitzensportlerinnen und Spitzensportler trainieren körperlich, aber auch mental, damit sie ihr volles Potential entfalten können. Und auch du kannst üben, erfolgreich zu sein. Oft geht es um einfache Vorstellungen, bewusste Strategien, die dann deinen Erfolg in die Realität bringen. Über solche Strategien, solche Methoden wirst du in den folgenden Minuten nachdenken. Danach wollen wir gemeinsam die Strategien des erfolgreichen Übens besprechen, sodass jede zielgerichtet für ihren Erfolg arbeiten kann.“

Denn Fakt ist: Alles, was du willst, kann Realität werden, wenn du dafür übst ...“.

Hauptteil:

„Setze oder leg dich jetzt so hin, dass du dich die nächsten 3–5 Minuten wohlfühlst. Du kannst dich hinsetzen und an die Wand anlehnen oder dich hinlegen oder dich auch zusammenrollen. Du darfst auch jederzeit deine Position verändern, wenn du möchtest. Achte nur darauf, dass niemand gestört wird.“

— Leise Musik kann eingeschaltet werden—

Bei all den Aufgaben gibt es nur richtige Gedanken.

Gut, dann fangen wir an:

— ruhige, dunkle Stimmlage, langsam sprechen —

Bei der ersten Aufgabe geht es um das Sehen, wie z.B. den Raum, deine Freundin ... Nimm jetzt 4 Dinge wahr, die du im Raum sehen kannst. Jedes Mal, wenn du etwas bewusst anschaut, tupfe mit deinem rechten Daumen auf einen Finger deiner rechten Hand. Wenn du lieber deine linke Hand nehmen willst, ist das auch ok. Schau dich um, du kannst jetzt beginnen:
4 Dinge sehen ...

Als Nächstes geht es darum, zu hören, wie z.B. deinen Atem, die Stimme deiner Lehrkraft ... Nimm jetzt 3 Dinge wahr, die du hören kannst. Und jedes Mal, wenn du etwas bewusst hörst, tupfst du mit deinem Daumen auf einen anderen Finger derselben Hand. Hör dich um, du kannst jetzt beginnen:
3 Dinge hören ...

Jetzt geht es ums Spüren, wie z.B. deinen Körper, den Boden, vielleicht einen leichten Luftzug ... Nimm jetzt 2

Dinge wahr, die du spüren kannst. Und wieder tupfst du mit deinem Daumen auf einen anderen Finger derselben Hand. Es geht los, du kannst jetzt beginnen:
2 Dinge spüren ...

Und jetzt denk an das, was du fühlst, wenn etwas gut geht in deinem Leben, wenn du erfolgreich bist. Vielleicht ist es ein warmes Gefühl im Bauch, vielleicht ein strahlendes Lächeln, vielleicht eine Leichtigkeit im ganzen Körper.
Versetze dich in diese Stimmung, in dieses Gefühl. Und wenn du das Gefühl spürst, dann tupfe mit deinen beiden Daumen auf deine beiden Zeigefinger und halte sie ganz kurz fest aufeinandergepresst.

Verbinde dieses Gefühl jetzt mit deinen schulischen Lernerfolgen.

Wann hast du zuletzt ein Erfolgserlebnis gehabt?

Vielleicht bei einem Basketballmatch, wo du viele Körbe geworfen hast? Vielleicht beim Vorführen einer selbst erarbeiteten Choreografie?

— Einsetzen der Kompetenz,
die zuletzt trainiert worden ist! —

Vielleicht bei einer Präsentation in Deutsch?

Vielleicht bei einer Mitarbeitskontrolle in Englisch?

Nimm dir Zeit, eine für dich erfolgreiche Situation zu finden und schau dir diesen Erfolg von allen Seiten an.“

— 30 Sekunden Zeit geben —

„Überleg dir jetzt:

- Wer hat mir geholfen, sodass ich erfolgreich gewesen bin?
- Hat mir eine Freundin, ein Freund etwas erklärt? ... Habe ich bei meiner Lehrkraft nachgefragt? ... Habe ich mir youtube-Videos angeschaut? ... “

— 20 Sekunden Zeit geben —

- „Wie lange habe ich geübt, um erfolgreich zu sein?
- Hat einmal üben gereicht oder habe ich doch einige Male geübt, um mein gutes Ergebnis zu erlangen? ... Wie oft muss ich ungefähr üben, um erfolgreich zu sein? ... “

— 20 Sekunden Zeit geben —

- Wo habe ich geübt?
- War ich erfolgreich, als ich zuhause, in vertrauter Umgebung geübt habe?
- War ich erfolgreich, als ich in der Schule geübt habe?
- Wo war mein Lieblingsübungsplatz?
- Vielleicht habe ich auch unterschiedliche Übungsplätze? Welche? ...

— 30 Sekunden Zeit geben —

- Was gibt es für mich noch, das ich brauche, um erfolgreich zu üben? ...

Nimm dir jetzt noch Zeit, an alles zu denken, was du brauchst, damit du in Folge gute Leistungen erbringen kannst.

— 30 Sekunden Zeit geben —

Tupfe jetzt nochmals mit deinen beiden Daumen auf deine beiden Zeigefinger, presse sie kurz zusammen und spüre nochmals ganz bewusst das Gefühl, das du hast, wenn du erfolgreich bist. Dein Strahlen, deine Leichtigkeit, ... was auch immer.

Und jetzt denk daran: Du hast eine Strategie, wie du üben kannst, du weißt, was du machen musst, um erfolgreich zu sein. Du bist schon viele Jahre erfolgreich gewesen. Du bist jetzt schon in der _____

(Bezeichnung der Klasse sagen).

- Du hast Kraft!
- Du besitzt Stärke!
- Du bist ein tolles junges Mädchen gewesen!
- Du bist jetzt eine großartige junge Frau!
- Du verdienst es, Erfolg zu haben!
- Glaub an dich!

— 20 Sekunden Zeit geben —

Komm jetzt in deinem eigenen Tempo wieder hierher zurück und setz dich auf.

— Normale Stimmlage —

So, meine Lieben, setzen wir uns jetzt in einen Kreis. Die, die will, kann über ihre Strategien des Übens sprechen. Vielleicht können wir alle dazulernen, damit das wunderbare Gefühl des Erfolgs für alle noch öfter zu spüren ist."

Fragen zur Reflexion:

Einzelne berichten über ihre Antworten. Die Lehrkraft fragt nach, ob es anderen Schülerinnen genauso geht oder ob es andere Strategien gibt.

- „Wo/Wie spüre ich meinen Erfolg?
- Wer hat mir geholfen, sodass ich erfolgreich war?
- Wie lange habe ich geübt, um erfolgreich zu sein?
- Wo habe ich geübt?
- Was gibt es für mich noch, das ich brauche, um erfolgreich zu üben?“

Möglichkeit zum Transfer der Übung in den Alltag:

„Wenn dir diese Fokussierungs-Übung gefällt, kannst du sie dir auch selbst auf dein Handy sprechen oder in der nächsten Stunde noch mit meiner Stimme aufnehmen, damit du auch zuhause üben kannst, erfolgreich zu sein.“

Zusätzlich:

Das leichte Drücken der Zeigefinger mit den beiden Daumen und das gleichzeitige Spüren des Erfolgs kann auch in weiteren Stunden z.B. im Aufwärmen dazu verwendet werden, die Schülerinnen immer wieder den eigenen Erfolg, und damit ein gutes Gefühl, spüren zu lassen.



Das kann in weiterer Folge die Nervosität bei Prüfungen mindern, wenn die Schülerinnen gelernt haben, dass sich durch dieses Drücken ein positives Gefühl im Körper ausbreitet.

Impressum + Disclaimer

Medieninhaberinnen & Herausgeberinnen:

Mag.^a Gabriele Bauer-Pauderer, Dipl. Sptl.ⁱⁿ Elisabeth Bauer, Mag.^a Dr.ⁱⁿ Rosa Diketmüller, Mag.^a Claudia Strassberger, Bakk,
Mag.^a Brigitte Göttinger, MA, Mag.^a Ingrid Grießel, Mag.^a Maria Jöchel, Mag.^a Dr.ⁱⁿ Alexandra Wiesinger-Ruß

Alle: FrauenForum Bewegung & Sport; Verlagsort: 3500 Krems; www.ffbsp.at

Grafik: Michaela Köck [geschmacksache.at]; Coverillustrationen: Carla Müller

Fotos: von den Autorinnen (wenn nicht anders angegeben)

Die Zeitschrift erscheint einmal jährlich.

Ganze Zeitschrift(en) bzw. Einzelartikel zu beziehen unter www.ffbsp.at/bestellung/

Bankverbindung: Kremser Bank und Sparkassen AG, BLZ 20228, KontoNr. 00101027688,

IBAN: AT762022800101027688, BIC: SPKDAT21 | Email: office@ffbsp.at

Alle im Heft angeführten Links wurden zum Zeitpunkt der Drucklegung kontrolliert.

Danach kann keine Verantwortung für die Erreichbarkeit der Links übernommen werden.



Unterrichtsbehelf für Bewegungserzieher*innen, die Mädchen unterrichten