



# Inhalt

	<b>Vorworte</b> .....	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>11</b>
1.1	Selbstständigkeit beim Sporttreiben als Ziel des Sportunterrichts.....	11
1.2	Ausblick auf das Buch .....	12
1.3	Gebrauchsanweisung zu den Arbeitsblättern .....	16
<b>2</b>	<b>Vorüberlegungen zur Selbstständigkeitserziehung</b> .....	<b>22</b>
2.1	Selbstständigkeit in den Lehrplänen und aus sportdidaktischer Sicht.....	22
2.2	Handlungsfähigkeit und Kompetenzorientierung – ein gutes Pärchen! .....	30
2.3	Bedeutung der Erziehung zur Selbstständigkeit .....	34
2.4	Motivation durch selbstständiges Handeln: Das Leistungsmotiv .....	38
2.5	Selbstständigkeit lernen.....	41
2.6	Die vielen Wege zur Selbstständigkeit .....	43
2.7	Prüfsteine für die präsentierten Methoden .....	46
2.8	Grundsatz: Arbeitsaufträge offen formulieren.....	49
2.9	Selbstständige Schülerarbeit – eine Notwendigkeit für ein gesundes und erfüllendes Sportlehrerleben?.....	51
<b>3</b>	<b>Arbeitsformen zur Förderung der Selbstständigkeit</b> .....	<b>57</b>
3.1	Frontalunterricht.....	57
3.2	Einzelarbeit.....	62
3.3	Partnerarbeit.....	62
3.4	Gruppenarbeit .....	64
3.5	Expertensystem .....	68
3.6	Planarbeit.....	71
3.7	Hinweise zur Freiarbeit.....	77
3.8	Zirkeltraining – eine Methode für mehr Selbstständigkeit? .....	80
3.9	Stationenlernen als Form der Freiarbeit.....	84
	Arbeitsblätter.....	90



<b>4</b>	<b>Der Weg zum Lernexperten .....</b>	<b>103</b>
4.1	Das Lernen lernen heißt: Aus Erfahrungen lernen .....	103
4.2	Bewegungslernen – eine Sache der Koordination.....	104
4.3	Bewegungslernen planen .....	108
4.4	Biomechanik – für Schüler leicht gemacht! .....	111
4.5	Lernstrategien bei geschlossenen Fertigkeiten.....	113
4.6	Bewegungslernen mit Bildreihen .....	118
4.7	Von der Übungsreihe zum dialogischen Bewegungslernkonzept.....	119
4.8	Differenzielles Lernen und KAR: Bewusste Variation von Bewegungen .....	123
4.9	Lernstrategien bei offenen Fertigkeiten.....	130
4.10	Differenzierung lernen.....	133
4.11	Sportmethoden vergleichen – eine Form wissenschaftspropädeutischen Arbeitens.....	136
4.12	Trainieren lernen – Das Sportprojekt.....	142
	Arbeitsblätter.....	156
<b>5</b>	<b>Der Weg zum Lehrexperen .....</b>	<b>214</b>
5.1	Rituale und Signale als Mittel zur Vereinfachung.....	214
5.2	Das Partnersystem .....	220
5.3	Aufgabenwarte im Sportunterricht .....	224
5.4	Rollplan für Aufgaben im Sportunterricht .....	229
5.5	Lehrer sein.....	230
5.6	Arbeitsblätter erstellen.....	231
5.7	Arbeitsblätter erstellen mit Power Point.....	232
5.8	Die Daumenprobe als Kurztest.....	234
5.9	Selbst Organisationsformen finden .....	235
	Arbeitsblätter.....	240
<b>6</b>	<b>Verbalisieren – Schüler »zum Reden bringen«.....</b>	<b>263</b>
6.1	Kommunikation fördern .....	264
6.2	Gespräche im Sportunterricht anregen .....	267
6.3	Methode 66 – schnelle Besprechung in der Kleingruppe .....	282
6.4	Die Stichwortmethode: Zusammenhängende Antworten fördern .....	283
6.5	Das vorgeschaltete Schülergespräch.....	285
6.6	Referate im Sportunterricht – ein überflüssiges Übel?.....	290
6.7	Bewegungskorrektur.....	293



6.8	Mit Schülern nach Lösungen suchen.....	296
6.9	Kommunikationstraining unter Schülern.....	298
	Arbeitsblätter.....	301
<b>7</b>	<b>Visualisieren – Schüler zeichnen sportliche Situationen .....</b>	<b>314</b>
7.1	Visualisierung mit Strichmännchen.....	319
7.2	Visualisierung einfacher sportlicher Situationen .....	323
7.3	Visualisierung von komplexeren sportlichen Situationen .....	327
7.4	Piktogramme als Hinweisschilder für den Sportunterricht.....	329
7.5	Die Sporthalle als Modell.....	330
	Arbeitsblätter.....	332
<b>8</b>	<b>Mitreden und Mitgestalten .....</b>	<b>345</b>
8.1	Gesprächsgelegenheiten.....	345
8.2	Advance Organizer: Klare Struktur direkt am Unterrichtsbeginn.....	346
8.3	Sportmotivationsanalyse.....	347
8.4	Schülermitsprache bei der Inhaltswahl.....	349
8.5	Ideensalat: Schnell Ideen sammeln.....	351
8.6	Kurzevaluation im Sportunterricht .....	352
8.7	Kriterienorientierte Bewertung mithilfe eines Bewertungsinstruments .....	354
8.8	Schnelles Feedback.....	357
8.9	Evaluation am Schuljahresende .....	361
8.10	Polaritätsprofil: Selbst- und Fremdeinschätzung.....	363
8.11	Preisverleihung: Der Sport-Oscar geht an .....	364
8.12	Unterricht mit Fotos dokumentieren.....	366
8.13	Turniere selbst organisieren .....	369
8.14	Schiedsrichtereinsatz als Planungsaufgabe.....	372
	Arbeitsblätter.....	376
<b>9</b>	<b>Methoden für Problemfelder des Sportunterrichts .....</b>	<b>400</b>
9.1	Auf- und Abbau.....	400
9.2	Störungen konstruktiv nutzen .....	404
9.3	Sinnvolle Disziplinarmaßnahmen für einzelne Störer.....	405
9.4	Gute und schlechte Mitarbeit – Konsequenzen für die ganze Klasse.....	408
9.5	Regeln motivierend einführen.....	410
9.6	Nicht teilnehmen heißt nicht nichts tun.....	414



9.7	Selbst für die Sicherheit verantwortlich sein .....	415
9.8	Verletzungen im Sportunterricht .....	417
9.9	Überlegungen zur Präsentation.....	422
9.10	Beurteilung verstehen und selbst beurteilen .....	423
9.11	Aufwärmen: Zu Hause und im Unterricht Pflicht .....	439
	Arbeitsblätter.....	453
<b>10</b>	<b>Selbstständigkeit beim Spielen .....</b>	<b>490</b>
10.1	Selbstständige Mannschaftsplanung .....	490
10.2	Selbstständige Mannschaftsbildung ohne Diskriminierung .....	491
10.3	Zufallselement »Würfel«: Einstieg in die Kleinen Spiele .....	492
10.4	Spielideen Kleiner Spiele erkennen und variieren .....	494
10.5	Spielregeln finden und gestalten.....	495
10.6	Kleine Spiele nach festgelegten Kriterien selbst entwickeln.....	498
10.7	Selbst erfundene Spiele erklären.....	499
10.8	Hilfen durch den Lehrer und Spielkorrekturen.....	501
10.9	Kreative Arbeit mit Spielekartotheken .....	504
10.10	Spielgeräte Marke »Eigenbau« – Goba-Schläger & Co. ....	505
	Arbeitsblätter.....	508
<b>11</b>	<b>Einige Worte zum Schluss .....</b>	<b>533</b>
	Arbeitsblätterverzeichnis.....	535
	Stichwortverzeichnis .....	539
	Quellennachweis .....	544
	Bildnachweis .....	548
	Danksagung.....	549