

Ich kann auch verlieren!

Mit Erfolg und Niederlage umgehen lernen

Unterrichtsvorschläge (nicht nur!) für den Turn- unterricht in der Volksschule

Ziele des Unterrichtstools:

Die Auseinandersetzung mit der Thematik soll dazu beitragen, Selbstwahrnehmung auf der Körperebene zu ermöglichen. Die Kinder erleben, dass Fähigkeiten und Talente in den unterschiedlichsten Bereichen angesiedelt sind. Durch die Einschätzung der eigenen Stärken gelingt es besser, sowohl Sieg als auch Niederlage angemessen zu bewerten, die Leistungen des Siegers anzuerkennen und dem Verlierer gegenüber respektvoll zu handeln. Eine positive Einstellung zu seinem Körper (sei er nun mehr oder weniger perfekt) und Freude an der Bewegung lässt sich über lustvolle und wertschätzende, nicht aber überfordernde Übungen aufbauen.

Spiele macht Spaß, vor allem wenn man gewinnt. Doch bei jedem Wettbewerb, im Sport oder bei anderen Spielen, gibt es auch VerliererInnen. Sich durchsetzen zu können und mit anderen in Konkurrenz zu treten ist unumgänglich. Deshalb ist auch dieses Spielen ein Lernen fürs Leben!

Mal ist man Verlierer, mal Sieger. Frustration und Wutanfälle oder Beleidigtsein sind die Folge, wenn Kinder mit der Verlierer-Rolle nicht umgehen können, die eigenen Fähigkeiten falsch einschätzen oder den Ausgang eines Spiels oder Wettkampfes stark überbewerten.

Wer seine eigenen Stärken und Kompetenzen richtig einschätzen kann, erspart sich in der Regel viel Frust. Den Raum dafür zu schaffen ist besonders wichtig, denn durch das Wissen um die eigenen Fähigkeiten und Talente kann man Selbstvertrauen tanken.

Kinder erfahren von Erwachsenen Wertschätzung eher für kognitive Leistungen, musische oder bewegungsorientierte Talente fallen eher unter den Tisch. Oft können gerade Kinder, die in der Schule nicht mit kognitiver Hochbegabung punkten können, über Bewegungsspiele ihr Potential ausschöpfen, Erfolgserlebnisse sammeln und Selbstbewusstsein aufbauen.

Unterrichtsvorschlag 1

„Wie schätze ich mich ein?“

Ziel der Einheit

In dieser Einheit geht es darum, die Wahrnehmung über die eigene Leistung mit der Realität zu vergleichen.

Einstieg: Gesprächskreis „Was sind Fähigkeiten und Talente?“

Begabungen können in den unterschiedlichsten Bereichen liegen, jedes Kind hat andere Vorlieben und Talente. Fähigkeiten können weiterentwickelt werden, aber auch verkümmern, wenn man sie nicht pflegt. Viele Fertigkeiten, die interessant erscheinen, können durch Übung auch ohne besondere Talente, aber durch Fleiß aktiv erarbeitet werden. Vielleicht mögen Kinder erzählen, wie sie etwas gelernt haben, das ihnen anfänglich schwierig erschienen ist und was ihnen dabei geholfen hat/was sie besonders motiviert hat.

Aktivitäten im Turnsaal

Die SchülerInnen schätzen sich in vier Bereichen ein: Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Geschicklichkeit. Dazu bekommen alle Kinder einen Beobachtungspass, der von ihnen selber ausgefüllt wird (siehe Kopiervorlage). Die Übungen werden paarweise durchgeführt: jedes Kind hat eine/n Zähler/in; dann wird gewechselt. Wichtig: Bei allen Stationen ist ein kurzer „Probelauf“ vorzusehen, um die Herausforderung beurteilen zu können!

- „Schleifenwandern“ – Ausdauer

Je zwei Kinder stehen vor einem Sprossenwand-Sektor, um die jeweils unterste Sprosse ist eine Schleife gehängt. Für jede gelaufene Runde wandert die Schleife eine Sprosse nach oben. Jede/r für sich schätzt, wie hoch die Schleife „wandern wird“. Auf ein Startsignal rennen die LäuferInnen eine Runde im Turnsaal. Passieren sie die Startposition, hängt der/die vorerst wartende PartnerIn die Schleife um eine Sprosse höher. Nach der vereinbarten Zeit (z.B. 5 Minuten) ertönt das Stopp-Signal. Alle kehren an den Startpunkt zurück und die Einschätzung wird mit der Realität verglichen. Rollenwechsel!

- „Zielwerfen“ – Koordination

Von einer Bodenmarkierung (Abwurfline) wird ein Kasten ohne Deckel (oder auch ein Reifen) in einer Entfernung von ca. 5m aufgelegt. Die SpielerInnen sollen nun abschätzen, wie viele der vorbereiteten 5 Bälle (oder auch Sandsäckchen) sie in das Ziel werfen können.

- „Sprint“ – Schnelligkeit

Aufgabe ist es, die Laufstrecke abzuschätzen, die man in 6 Sekunden hin und zurück um einen Wendepunkt (Hütchen) laufen kann. Die Kinder starten nacheinander an einer Startlinie und bestimmen jeweils selbst die Position des Hütchens. Wird das Ziel in 6 Sekunden erreicht? Vor dieser Station mit der Stoppuhr die Zeit von 6 Sekunden veranschaulichen!

- „Dschungeltransport“ – Geschicklichkeit

Schwingend an einem Tau soll ein Gegenstand (z.B. Ball) mit den Füßen an einem Punkt aufgenommen und in einem Kasten abgelegt werden.

Abschluss und Reflexion

Die Smileys auf den Schätzpässen bekommen nun ihren Mund: Stimmen die Schätzung und das Ergebnis überein (oder weichen sie nur ganz wenig ab), wird ein lachender Mund gezeichnet, sonst ein gerader. Bei welchen Stationen war es leicht/schwer sich einzuschätzen? Ist in manchen Bereichen auch Zufall und Glück dabei? Ist diese Form der Bewertung fairer als die übliche?

Unterrichtsvorschlag 2

„Ich kann auch mal verlieren!“

Ziel

In dieser Unterrichtseinheit werden Gewinner- und Verlierer-Rituale eingeführt. So können Kinder lernen, eine Niederlage zu akzeptieren und Emotionen besser zu kontrollieren.

Einstieg

Kennt ihr das Gefühl, bei einem Spiel zu verlieren? Wer kann denn beschreiben, wie er/sie sich bei einer Niederlage beim „Mensch-ärgere-dich-nicht“ gefühlt hat?

„Gewinner-Verlierer-Ritual“: Gewinnen und Verlieren sind gerade im Sport ganz wenig weit voneinander entfernt. Als VerliererIn ist es oft schwierig, dem/der GewinnerIn zu gratulieren, und den/die GewinnerIn schert die Niederlage des/der anderen oft wenig. Ein Ritual kann helfen, dass auch die GewinnerInnen den VerliererInnen ihre Wertschätzung zeigen können und diese die Freude am Spiel nicht verlieren. Die zwei SpielpartnerInnen stehen einander gegenüber, schütteln sich die Hände und sprechen gemeinsam: **„Ich kann nicht immer Sieger sein, das Spiel mit dir war trotzdem fein!“**

Aktivitäten

Jedes der Spiele kann mehrfach durchgeführt und die Punkte können addiert werden.

- „Linienkampf“: Zwei Kinder stehen einander breitbeinig gegenüber, stehen mit beiden Beinen auf einer Linie und fassen sich an den Schultern. Durch Drücken und Ziehen im abrupten Wechsel soll der Partner zum Verlassen der Linie gezwungen werden.
- „Krone“: Zwei Kinder halten sich an der Hand. Sie haben jeweils einen Ring oder ein kleines Sandsäckchen auf dem Kopf. Sie versuchen nun gegenseitig, durch Ziehen und Zerren die Krone des Partners zum Herunterfallen zu bringen.

- „Unumstößlich“: Ein Kind steht in der Bankstellung auf „allen Vieren“, das andere versucht es umzukippen.
- „Eier legen“: Ein Reifen am Boden wird von einem Kind bewacht, das andere versucht, einen Ball im Reifen abzulegen.

Jede Übung wird mehrmals im Wechsel durchgeführt, dann verabschieden sich die PartnerInnen mit dem Ritual und wechseln zum/r nächsten PartnerIn und zur nächsten Übung.

Abschluss

- „Tauziehen“: Zwei Mannschaften versuchen in entgegengesetzte Richtung die Mittelmarkierung an einem Tau aus einem definierten Bereich zu ziehen. Gelingt das einer Mannschaft, bekommt sie einen Punkt.
- „Mannschaftsritual“: Die SpielerInnen beider Mannschaften stellen sich wie in der Skizze auf. Die Gruppen gehen nun vorwärts, wobei jede/r SpielerIn allen GegnerInnen die Hand schüttelt. So bedankt man sich für das Spiel.

xxxxxx ← 000000
 →

„GEMEINSAM STARK WERDEN“

Das Präventionsprogramm:

Das Ziel ist die Stärkung jener Lebenskompetenzen, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

Das universelle Präventionsprogramm baut auf dem Vorgängerprogramm „Eigenständig werden“ auf und orientiert sich am Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Es leistet einen Beitrag zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention sowie zur Prävention psychischer Störungen.

„Gemeinsam stark werden“ bietet eine Vielzahl von erlebnisorientierten Methoden zur Persönlichkeitsförderung: Kennenlernspiele, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Reflexionsübungen, Kreatives Gestalten, Vertrauens- und Gemeinschaftsübungen, Redekreis, Ich-Buch, Ratespiele, Entspannungsübungen, Wahrnehmungsspiele, Handpuppenübungen, Bewegungsspiele, Lieder und Rhythmusübungen, Rollenspiele usw.

„Gemeinsam stark werden“ enthält 46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen, wie beispielsweise:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Entspannungs- und Genussfähigkeit, Selbstfürsorge
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Umgang mit Differenzen
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

Von der Unterstützung und Förderung in diesen Bereichen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern auch die Klasse als Ganzes. So trägt die Umsetzung des Programms auch zu einer Verbesserung des Klassenklimas bei.



Gemeinsam stark werden

GEMEINSAM STARK WERDEN in Tirol:

Das Präventionsprogramm wird in Tirol von kontakt+co begleitet, Schulungen und ergänzende Workshops werden über die PHT angeboten.

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.kontaktco.at.

Falls Sie sich persönlich informieren möchten:
Mag.^a Martina Mayr / Projektkoordinatorin für Tirol:
0512/585730-13, martina.mayr@kontaktco.at

Wie schätze ich mich ein?

NAME: _____

Ausdauer



geschätzte Runden: _____

erreichte Runden: _____



Schnelligkeit



Sprint - 6 Sekunden

Meine Zeit: _____

Abweichung: _____



Zielwerfen



geschätzte Treffer

0-1 , 2-3 , 4-5

erreichte Treffer

0-1 , 2-3 , 4-5



Geschicklichkeit



ich kann schwingen

ich kann den Gegenstand aufnehmen

ich kann ihn auf der anderen Seite ablegen

<input type="checkbox"/>	Schätzung	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ergebnis	<input type="checkbox"/>



Wie schätze ich mich ein?

NAME: _____

Ausdauer



geschätzte Runden: _____

erreichte Runden: _____



Schnelligkeit



Sprint - 6 Sekunden

Meine Zeit: _____

Abweichung: _____



Zielwerfen



geschätzte Treffer

0-1 , 2-3 , 4-5

erreichte Treffer

0-1 , 2-3 , 4-5



Geschicklichkeit



ich kann schwingen

ich kann den Gegenstand aufnehmen

ich kann ihn auf der anderen Seite ablegen

<input type="checkbox"/>	Schätzung	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ergebnis	<input type="checkbox"/>



Wie schätze ich mich ein?

NAME: _____

Ausdauer



geschätzte Runden: _____

erreichte Runden: _____



Schnelligkeit



Sprint - 6 Sekunden

Meine Zeit: _____

Abweichung: _____



Zielwerfen



geschätzte Treffer

0-1 , 2-3 , 4-5

erreichte Treffer

0-1 , 2-3 , 4-5



Geschicklichkeit



ich kann schwingen

ich kann den Gegenstand aufnehmen

ich kann ihn auf der anderen Seite ablegen

<input type="checkbox"/>	Schätzung	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ergebnis	<input type="checkbox"/>



Wie schätze ich mich ein?

NAME: _____

Ausdauer



geschätzte Runden: _____

erreichte Runden: _____



Schnelligkeit



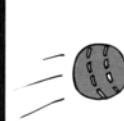
Sprint - 6 Sekunden

Meine Zeit: _____

Abweichung: _____



Zielwerfen



geschätzte Treffer

0-1 , 2-3 , 4-5

erreichte Treffer

0-1 , 2-3 , 4-5



Geschicklichkeit



ich kann schwingen

ich kann den Gegenstand aufnehmen

ich kann ihn auf der anderen Seite ablegen

<input type="checkbox"/>	Schätzung	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ergebnis	<input type="checkbox"/>

