

Ruhe in Sport

Beitrag von „indidi“ vom 8. Oktober 2008 23:58

Gerade bei den schwierigen Klassen ist es ganz wichtig sehr detailliert zu planen, wie die Stunde ablaufen soll.

Ganz klare Regeln und Rituale:

Wer mit dem Umziehen fertig ist kann in der Halle sausen. Wenn alle da sind: Sitzkrei sin der Mitte + Besprechung.

Die Halle wird erst verlassen, wenn alles!!!! aufgeräumt ist.

Notfalls findet auch mal eine Stunde im Klassenzimmer "theoretisch" statt, wenn die Regeln so garnicht klappen wollen.

Erklärungen immer "ohne" Material geben.

Die Bälle bleiben solange im Ballwagen, bis alles geklärt ist.

"Auszeiten" für Schüler (Strafbank wie im Fußball) , die sich nicht an die Regeln halten.

Große Geräte-Aufbauaktionen würde ich am Ende erst mal lassen (so schade es auch ist)

Schau, dass möglichst alle Schüler immer in Bewegungs sind. Keine "Ausscheidungsspiele" wo mehr draußen sitzen als im Spielfeld sind. Lieben hinstellen lassen und "erlösen".

Gute Erfahrungen hab ich auch mit "Staffeln" gemacht.

2-3 "Bahnen": Langbank, kleine Kästen, Hütchen und Kastenteile.

Man kann erst mal trainieren.

dann laufen immer drei auf Zeit, dann drei Staffeln.

---schon hast du Noten.