Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 9

Artikel: Vorbereitung des Unterrichts

Autor: Lang, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993226

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Computer im Sport

Vorbereitung des Unterrichtes

Heinz Lang

Neue Medien beeinflussen unser Handeln. Computer und Drucker bestimmen zunehmend die Berufswelt der Sportlehrer/-innen aber auch die Freizeit und somit die Leiterinnen und Leiter. Walter Bucher (Herausgeber der 1000er-Reihe) und der Hofmann-Verlag haben einen neuen Meilenstein gesetzt: die neue Idee VIA 1000.

Dieser erste Diskettensatz befasst sich mit den 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen (Basis ist der Band «1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen» von W. Bucher), die nach bestimmten Kriterien gesucht, geordnet, zu einer Lektion zusammengestellt und schliesslich gespeichert bzw. ausgedruckt werden können. Dieses System ersetzt die manchmal mühsame Suche im «Dschungel» der vorliegenden Literatur.

Drei Suchkriterien (Suchweg = VIA) helfen bei der Auswahl:

V wie Voraussetzungen
Beispiele: Halle, Freigelände, Partner, Material ...

I wie Idee/Inhalt
Beispiele: Schwierigkeitsgrad, Muskelgruppen, Laufen ...

A wie Akzent/Schwerpunkt
Beispiele: Koordination, Kondition, Mit- oder Gegeneinander...

Nach der Eingabe dieser Suchkriterien durch Anklicken präsentiert der Computer eine ganze Palette passender Spiel- und Übungsformen, exakt zugeschnitten auf die Wünsche des Sportlehrers.

Suchkriterien

1. Voraussetzungen (V)

Bevor inhaltlich geplant werden kann, müssen die situativen, personalen und materialen Voraussetzungen abgeklärt werden.

Situative Voraussetzungen
Sind wir in der Halle, auf dem Rasen oder im Freien?

Personale Voraussetzungen
Werden Übungen gesucht, die alleine, mit dem Partner oder in der Gruppe durchgeführt werden sollen?

Materiale Voraussetzungen
Mit welchem Material – immer in Abhängigkeit zum folgenden Lektionshauptteil – soll das Aufwärmen stattfinden? Sind es Bälle, Spielbänder, Matten? Oder werden Übungen ohne Material gesucht?

2. Idee; Inhalt (I)

Was wird als Unterrichtsthema ausgewählt? Welche Tätigkeit ist vorgesehen? Welcher Körperbereich soll besonders aufgewärmt und dadurch auf die bevorstehende Belastung vorbereitet werden? Sind einfache, mittelschwierige oder gar ganz schwierige Übungen gefragt?

Bezugsquelle:
IG VIA 1000
Weiherstrasse 13, 9305 Berg SG

Tätigkeiten
Sind Lauf-, Sprung- oder Wurfübungen geeignet?

Körperbereich
Soll der Körper ganzheitlich oder sollen einzelne Körperpartien (Rücken, Bauch, Beine, Arme) speziell aufgewärmt werden?

Schwierigkeit
Handelt es sich um eine Alters- oder Leistungsgruppe mit guten motorischen Voraussetzungen, oder sollen ganz einfache Formen angeboten werden?

3. Akzent (A)

Was wollen wir besonders gewichten? Welches sind die Wünsche der Gruppe, Klassen, Riege? Was ist die Zielsetzung und somit der Sinn des Trainings? Soll vor allem konditionell oder koordinativ gearbeitet bzw. geübt werden? Oder steht eine ganz bestimmte Verhaltensweise im Vordergrund?

Kondition
Soll bereits im Aufwärmteil gekräftigt bzw. gedehnt werden? Ist Schnelligkeit ein Thema oder wird auf den Bereich Ausdauer vorbereitet?

Koordination
Der Aufwärmteil eignet sich immer wieder zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten sind optimale Voraussetzungen zum Erlernen neuer Bewegungsabläufe und sportlicher Techniken.

Verhaltensweisen
Soll die Übung in erster Linie Spass oder Spiel sein? Soll gekämpft oder geleistert, getanzt oder gestaltet werden? Ist es Zeit

VIA 1000 — VIA Suchmaske — Gefunden: 9 — ☒ Kriterium erwünscht — ! ☒ Kriterium MUSS erfüllt sein — / ☐ Kriterium VERMEIDEN

Voraussetzungen

Situative Voraussetzungen
- ☐ Halle
- ☐ Rasen
- ! ☒ Im Freien

Zielgruppen
- ☐ Alleine
- ! ☒ Mit Partner
- ☐ In Gruppen

Materielle Voraussetzungen
- ! ☒ Ohne Gerät
- ☐ Kleine Bälle
- ☐ Grosse Bälle, Medizinbälle
- ☐ Gymnastikreifen
- ☐ Stab
- ☐ Spielband
- ☐ Langbank, Kasten
- ☐ Weichsprungmatten
- ☐ Matten
- ☐ Springseil
- ☐ Kletterstange, -wand, Sprossenwand
- ☐ Andere Sport-Geräte
- ☐ Alternative Materialien

Idee / Inhalt

Tätigkeiten
- ! ☒ Laufen
- ☐ Werfen / Stossen
- ☐ Springen / Hüpfen
- ☐ Freies Bewegen

Körperbereich
- ☐ Ganzer Körper
- ☐ Rücken
- ☐ Bauch
- ☐ Beine
- ☐ Arme

Schwierigkeitsstufe
- ☐ Einfach
- ☐ Mittel
- ☐ Schwierig

Akzent

Koordinative Fähigkeiten
- ☐ Orientierung
- ☒ Differenzierung
- ☒ Reaktion
- ☐ Rhythmisierung
- ☐ Gleichgewicht

Konditionelle Fähigkeiten
- ☐ Kraft
- ☐ Beweglichkeit
- ! ☒ Schnelligkeit
- ☒ Ausdauer

Verhaltensweisen / Sinnrichtungen
- ! ☒ Spass
- ☐ Spielen
- ! ☒ Leisten
- ! ☒ Wetteifern / Kämpfen
- ☐ Formen / Gestalten
- ☐ Miteinander
- ☐ Beruhigen / Entspannen
- ☐ Fairplay

für einen Wettbewerb? Soll die Spielform den Fair-play-Gedanken unterstützen bzw. provozieren? Soll die Übung zur Konzentration und Beruhigung beitragen?

Nachdem man sich für einzelne Kriterien innerhalb der VIA-Kriterien entschieden hat, gibt man dem PC den Auftrag, eine Reihe von Spiel- und Übungsformen zu suchen. Die vorgeschlagenen Übungen können beliebig umgestellt, zu einer Lektion zusammengefügt und schliesslich ausgedruckt werden.

Und so wird es gemacht:

- Gewünschte Kriterien anklicken
- Übungsangebot prüfen
- Geeignete Übungen auswählen
- Evtl. Reihenfolge verändern
- Vorbereitung ausdrucken
- ... und in die Praxis umsetzen.

Anpassungen nötig!

Die vom Computer «gefundenen» Übungen entsprechen vielleicht nicht immer «auf Anhieb» exakt den Erwartungen und Vorstellungen einer Lehrperson. So ist es z.B. möglich, dass beim Suchen von Übungen mit einem bestimmten Material (z.B. mit Bällen) auch anderes «Material» (z.B. mit Stab, Springseil o.ä., Skizze/Beschreibung) vorgestellt wird. Die Idee jedoch entspricht den anfangs eingegebenen Kriterien. Das rührt daher, weil der Computer in erster Linie nach den übergeordneten Kriterien sucht. Hinter dieser Überlegung steckt die Absicht, dass das gleiche Handlungsziel mit verschiedensten Sportmaterialien zu erreichen ist.

Sollen jedoch Spiel- und Übungsformen nur mit Bällen gesucht bzw. gefunden werden, dann sind alle anderen Materialien mit einem Schrägstrich (siehe Kasten) «Einschränkungen/Präzisierungen») zu «eliminieren».

Zugang zum Programm

Das Team Christoph Künzler und Walter Bucher, die Initianten der Idee VIA 1000, haben in enger Zusammenarbeit mit dem Hofmann-Verlag die letzten Vorbereitungen getroffen. Das Programm (als Macintosh- oder Windows-Disketten erhältlich!) ist mit einem kleinen Handbuch ergänzt.

Zukunft

Sollte das Projekt VIA 1000 ein Erfolg werden, dann steht der Realisierung des «Mega-Projektes» VIA 1000–1018 (alle 1000er-Bände auf einer CD) nichts mehr im Weg.

Zurück zur Realität

Ob guter Sportunterricht stattfindet, entscheidet nach wie vor weitgehend die Lehrperson durch ihr Engagement, ihre Motivationsfähigkeit, ihr Wissen und Können.

Die Diskette ist lediglich eine zeitgemässe Hilfe bei der Vorbereitung des Unterrichtes. ■

Sport+Erholungs-Zentrum
berner oberland Frutigen 800 m ü.M.

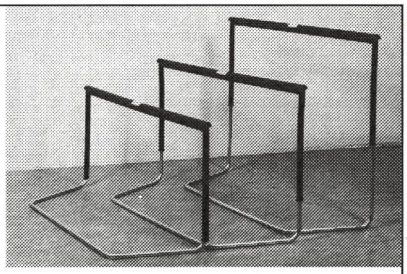
Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer – Aufenthaltsräume – Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf – Kunststoffplatz: für Hand-, Korb- und Volleyball und Tennis.
Vollpension ab **Fr. 37.–**.
Für **Sport- und Wanderlager, Skilager.**

Übungshürden

bringen noch mehr Abwechslung in Ihre Turnstunden

- Förderung der Sprungkraft
- Konditionstraining
- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen

Verlangen Sie unseren Prospekt



R. Bachmann
Im Lussi, 8536 Hüttwilen
054 747 14 63

Winter • Grümpler

Grümpelturniere
Mannschaftsturniere
Volkssportanlässe

Inseraten-Tarife bei «Der Grümpler»
A. Bassin, Arvenweg 11, 4528 Zuchwil

Erscheint 2× jährlich

Winter • Grümpler Mitte Oktober
Inseratenschluss **30. September**

am Kiosk oder Fr. 4.– auf PC 45-6243-4

Sommer • Grümpler Mitte April
Inseratenschluss **20. März**

Hotel-Restaurant
Kühboden

Das gemütliche Familien- und Bergrestaurant
auf 2200 m ü. M. im herrlichen Wander- und Skiparadies
auf der Fiescheralp am Aletschgletscher

Informieren Sie sich bei uns über unsere Gruppenunterkunft geeignet für Schullager / Schulreisen und Vereinsausflüge

Mit bester Empfehlung:
Cornelia und Beat Schmid Telefon 028 / 71 13 77
3984 Fiesch / Kühboden Fax 028 / 71 36 22