



# So geht Abwechslung im Sportunterricht

## 9 Tipps für ein abwechslungsreiches Programm in deiner Sportstunde

"Nachdem ich wieder mal was Neues im Turnunterricht ausprobieren wollte, habe ich mich für das neue "Bassalo" Spiel entschieden.

Nach einem intensiven Workshop mit einem [Trainer](#) war uns allen klar, dass dieses Spiel absolut fantastisch ist! Es fördert nicht nur die Konzentration und die Geschicklichkeit, sondern ist auch ein absolut tolles Teamspiel.

Man braucht nicht viel, um das Spiel zu spielen und es kann ganz einfach im Turnsaal oder im Freien gespielt werden. Außerdem ist es für alle [Altersgruppen](#) geeignet.

Ich kann dieses Cupball für jeden, der **Abwechslung und Spaß im Turnunterricht** einführen möchte, nur empfehlen."

Das sagt eine [Sportlehrerin](#) einer neuen Mittelschule aus Wien über [Bassalo Cupball](#).

Laut einer Umfrage an Sportlehrer-/innen, die ich selbst vor einiger Zeit gestartet habe, ist eine von vielen Herausforderungen, ein abwechslungsreiches Programm zu schaffen. Dein Sportunterricht sollte den Kinder Spaß machen und zum Sport motivieren, gleichzeitig solltest du die Kinder aber nicht unter- und auch nicht überfordern.

In meinem Beitrag erfährst du, warum ein vielseitigen Sportprogramm im Schulsport so wichtig ist und was für Probleme es dabei geben kann. Das Allerbeste kommt zum Schluss: Du bekommst von mir 9 wertvolle Tipps, die dir dabei helfen sollen, ein tolles und abwechslungsreiches Programm für deine Schüler-/innen zu schaffen.

## Darum ist Abwechslung im Sportunterricht so wichtig

### 1. Motivation

Deine Schüler werden eher motiviert sein mitzumachen, wenn sie die Möglichkeit haben, verschiedene Sportarten auszuprobieren. So können sie ihre individuellen Fähigkeiten und Interessen weiterentwickeln. Eine Trainerin sagte dazu einmal zu Bassalo Cupball: "Die Bassalo-Becher machen die Kinder immer neugierig und Neugierde ist immer eine gute Motivation etwas auszuprobieren".

[Referenz](#) von Tina Kretschmer, bewegte Klasse NÖ

### 2. Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit

Eine abwechslungsreiche Auswahl an Sportarten fördert die körperliche als auch die geistige Gesundheit.

Verschiedene Sportarten fordern unterschiedliche Muskelgruppen und Fähigkeiten, was dazu beiträgt, dass der Körper ausgeglichener und leistungsfähiger wird.

Wechselt man die Aktivitäten und Herausforderungen, hält das auch das Gehirn auf Trab und verbessert somit das Gedächtnis, sowie die Aufmerksamkeit und die Konzentration.

### **3. Förderung der sozialen Interaktion**

Abwechslung im Sportunterricht kann die soziale Interaktion fördern, da es die Schüler anregt, miteinander zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten, um gemeinsam die Aufgaben und Herausforderungen zu meistern.

Durch die Durchführung verschiedener Sportarten und Aktivitäten werden die Schüler-/innen gezwungen, sich auf unterschiedliche Weise zu organisieren und zu kooperieren, was ihnen hilft, ihre sozialen Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern.

Zudem kann die Abwechslung auch dazu beitragen, dass die Schüler sich besser kennenlernen und ein positives Verhältnis aufbauen, was wiederum zu einer besseren Klassengemeinschaft führen kann.

"Der gesellschaftliche Sport unterliegt einem stetigen Wandel, wodurch Sport mehr ist als nur Bewegung. Es werden ständig neue Sportarten entwickelt und angepasst. Wenn der Schulsport die Jugendlichen und Kinder zur Teilnahme am gesellschaftlichen Sport qualifizieren soll, dann muss er auch neue, innovative Sportarten berücksichtigen" - > [Auszug einer Facharbeit!](#)

### **Welche Probleme können dabei entstehen?**

- Zeitmangel: Es könnte schwierig sein, genügend Zeit zu finden, um dich über neue Sportarten zu informieren. Ebenso kann die Vorbereitung als auch die Durchführung neuer Sportarten dich viel Zeit kosten.
- Unpassende Aktivitäten: Wenn die Sportarten und Übungen nicht den Fähigkeiten und Interessen der Schüler-/innen entsprechen, kann es zu Frustration und Desinteresse kommen.
- Mangelnde Schwerpunktsetzung: Wenn zu viele Aktivitäten angeboten werden, kann es schwierig sein, genug Zeit für jede einzelne Aktivität zu haben und sie ausreichend zu vertiefen.
- Safety concerns: Wenn die Schüler-/innen nicht ausreichend auf die neue Lektion vorbereitet sind, kann es zu Unfällen und Verletzungen kommen.
- Fehlende Kenntnisse und Erfahrungen: Wenn du selbst diese Sportart noch nie gemacht hast, wie sollst du es dann deinen Schülerinnen und Schülern beibringen (z.B. Parcours oder Crossfit).
- Fehlende Ausrüstung und Anlagen: Es könnte finanziell schwierig sein, das fehlende Sportequipment zu beschaffen.

- Schul- oder Schulbehörden-Vorgaben: Schulen und Schulbehörden könnten festgelegte Curricula haben, die nicht viel Spielraum für neue Sportarten lassen.

## 9 Tipps, wie du ein abwechslungsreiches Programm schaffen kannst

Bei meinen Tipps ist es wichtig, dass du als Sportlehrer-/in flexibel und offen genug für neue Ideen bist, wenn du deinen Sportunterricht abwechslungsreicher und ansprechender gestalten möchtest.

1. Informiere dich über neue und aktuelle (Trend-)Sportarten: informiere dich über verschiedene Arten von Sport und Bewegung und überlege dir, welche am besten zu deinen Schülern passt. Informiere dich über die Voraussetzungen und Anforderungen, um diese Sportarten sicher und effektiv unterrichten zu können. Dabei kannst du auch verschiedene Lehrgänge und Fortbildungen besuchen - > [Mehr erfahren!](#)
2. Berücksichtige die Interessen und Fähigkeiten der Schüler-/innen: Befrage sie danach und versuche, diese in den Unterricht mit einzubeziehen. Du kannst eine Umfrage mit einem Feedback-Formular starten und sie fragen, welche Sportarten sie interessieren. Führe regelmäßig Feedback-Gespräche, um sicherzustellen, dass die Sportarten und Aktivitäten für sie geeignet sind.
3. Integriere mehr Variationen in den Sportunterricht: Variiere die Sportarten und Übungen, um die Schüler-/innen herauszufordern und ihre Motivation aufrechtzuerhalten
4. Hole die professionelle Hilfe: Hole dir Unterstützung von Experten. Arbeite mit externen Trainern (von Vereinen) zusammen, um die Schüler von erfahrenen (und qualifizierten) Trainern unterrichten zu lassen - > [Sportarten gratis kennenlernen!](#)
5. Individuelle Förderung: Erstelle individuelle Förderpläne für Schüler, um ihre Fähigkeiten und Interessen gezielter zu unterstützen
6. Integriere Team- und Einzelsportarten: Kombiniere beide Arten von Sport, um die Schüler-/innen dazu anzuregen, sowohl allein als auch im Team zu arbeiten
7. Lasse die Schüler aktiv mitgestalten: Lasse die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Sportprojekte entwickeln oder organisieren und unterstütze sie bei der Durchführung
8. Plane deine Stunden im Voraus: Versuche deine Stunden mit genug Zeit im Voraus zu planen und achte dabei auf eine gute Balance von unterschiedlichen Aktivitäten und Sportarten, damit der Spaß- und Motivationslevel ständig auf dem gleichen Level bleibt.
9. Mein persönlicher Tipp: Lerne die Sportart "[Bassalo Cupball](#)" kennen. Diese ist nicht zu kompliziert, es gibt ausreichend Spiel- und Trainingsmöglichkeiten für verschiedene Altersklassen und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Alle nötigen Informationen, Anleitungen und Videos, die du dazu benötigst, findest du auf der [Webseite](#). Du hast die Möglichkeit Bassalo [8 Wochen lang gratis zu testen!](#)

### **Bassalo: Ein ideales Spiel sorgt für viel Abwechslung**

Bei dieser Sportart spielen die Schüler-/innen mit 25-cm langen speziellen "[Sport-Cups](#)" und einem kleinen Ball. Das Ziel ist es, den Ball auf verschiedenen Distanzen mit dem Cup

(=Becher) zum Mitspieler zu werfen, sodass dieser den Ball mit seinem Cup wieder fangen kann.

Die Wurftechnik ist nahezu einzigartig und anfangs vielleicht etwas schwierig zum Erlernen. Hält man sich aber an die (Video-)Anleitungen, sollte diese Hürde schnell überwunden sein. Mit Kindern zwischen sechs und zehn Jahren startet man zudem anders. Hier werden zunächst andere leichtere Übungen gemacht, um ihnen den Einstieg zu erleichtern, und um ihnen schnell ein Erfolgsmoment zu geben, damit die Motivation aufrechterhalten bleibt.

Die verschiedenen Übungen fördern und verbessern Fähigkeiten wie z.B. Hand-Auge-Koordination, Motorik, Reaktion, Konzentration, Zielgenauigkeit, Werfen und Fangen, Geschicklichkeit und durch die spezielle Wurftechnik die Fein- und Grobmotorik der Handgelenke.

Ist man dann schon etwas geübt, lassen sich viele lustige und kreative Tricks beim Fangen und Werfen machen. Für jede Altersstufe und jedes Level gibt es angepasste Schwierigkeitsgrade bei Tricks, Übungen und Teamspielen.

### **7 Vorteile, die für die Sportart „Bassalo“ sprechen:**

1. Alle starten bei Null: das heißt, dass alle Schüler-/innen auf dem gleichen Level starten
2. Spielen mit der "schwachen" Hand: Bei wenigen Sportarten ist es möglich mit der schwachen Hand zu spielen. Bei Bassalo schon!
3. Drastische Verbesserung der Koordination & Motorik: Das Fangen ist einfacher als das Werfen. Auf ca. 10 Meter Entfernung fängt man den kleinen Ball mit einer Becheröffnung von ca. 8 cm intuitiv immer wieder.
4. Geringe Verletzungsgefahr: Alle Trainings- und Spielformen werden im Prinzip mit Abstand/Distanz gespielt.
5. Für starke und schwächere Kinder geeignet: Bassalo bietet Anfängern und Fortgeschrittenen passende Übungen, Tricks und Teamspiele. Für jeden ist was dabei!
6. Alle können gleichzeitig spielen: Bei den Trainingsspielen können alle Kinder gleichzeitig in der Halle spielen
7. Wenig Equipment nötig: Jedes Kind braucht einen Bassalo-Cup und wenn's geht noch einen Ball, damit auch allein geübt werden kann. Es muss ansonsten nichts aufgebaut werden und die Aufbewahrungstasche mit den Cups und Bällen hat leicht überall Platz (Maße: 48 x 22 x 28 cm)

## **Fazit**

Zusammenfassend kann man also sagen, dass mehr Abwechslung durch mehr und verschiedene Sportarten wichtig für die Schüler-/innen ist oder wäre; Und doch muss man sich dafür Zeit nehmen, um sich zu informieren, die Kids mal dazu zu befragen, sich Gedanken und Pläne zu machen etc.

Doch man will ja seine Arbeit gut machen, man will seinen Beitrag leisten und etwas Gutes tun. In vielen Schulen gehört frischer Wind rein und das geschieht seit einiger Zeit durch

viele neue Sportlehrer-/innen, die in den letzten 10-15 Jahren begonnen haben. So mein Gefühl, seit ich mit Bassalo vor 11 Jahren begonnen habe.

Viele neue und junge Lehrer sind wieder offen und neugierig auf neue Sport -und Bewegungsmöglichkeiten. Ihr sie die Generation, die wieder etwas im Sportunterricht bewegen will. Und davor ziehe ich den Hut!

Ich kann euch mit meinem Beitrag und mit meinem Angebot (=Bassalo 8 Wochen lang zu testen) nur die Tür zeigen, durchgehen müsst ihr schon selbst...

Ich hoffe dir hat mein Artikel gefallen und er wird dir auch was bringen, bei deiner täglichen Arbeit!

Was für coole, neue Spiele und Sportarten spielst du in deinen Sportstunden so?

Gerne kannst du mir dazu eine Nachricht schreiben!

Sportliche Grüße,

Dein Markus

Autor & Verfasser:

Markus Vogel – Bassalo Cupball

[www.bassalo-cupball.at](http://www.bassalo-cupball.at)

[info@bassalo-cupball.com](mailto:info@bassalo-cupball.com)

Wien