

Frustrationsgrenze im Sportunterricht: Tipps für Sportlehrer!

Wie du Frustration im Sportunterricht vorbeugen kannst

In diesem Artikel geht es um ein bekanntes Problem im Sportunterricht: Frustration bei Schülern.

Viele Sportlehrer kennen das Problem, dass die Schüler schnell die Motivation verlieren und frustriert sind, wenn sie die gestellten Anforderungen nicht erfüllen können.

Deshalb habe ich dir hier 12 Tipps zusammengestellt, die dir dabei helfen, die Frustrationsgrenze im Schulsport zu erhöhen und die Motivation deiner Schüler aufrechtzuerhalten.

Außerdem präsentiere ich dir ein Spiel, das speziell für den Umgang mit Frustration im Turnunterricht entwickelt wurde und dir somit zusätzlich dabei helfen kann, deine Schüler zu motivieren und ständig Abwechslung zu bieten!

Die Bedeutung der Frustrationsgrenze im Sportunterricht

Die Frustrationsgrenze im Sportunterricht bezieht sich auf die individuelle Belastbarkeitsgrenze, die deine Schüler bei der Ausübung von sportlichen Aktivitäten erreichen können, bevor sie frustriert und demotiviert sind. Für dich als Sportlehrer ist es wichtig die Frustrationsgrenze deiner Schüler im Auge zu behalten, um eine positive Lernumgebung zu schaffen und um sicherzustellen, dass deine Schüler motiviert bleiben. Eine zu niedrige Frustrationsgrenze kann dazu führen, dass die Kids schnell frustriert und demotiviert werden, während eine zu hohe Frustrationsgrenze die Schüler überfordern und abschrecken kann. Daher ist es wichtig, eine angemessene Balance zu finden und gezielte Maßnahmen zu ergreifen, um eben diese Frustrationsgrenze zu erhöhen.

Es gibt verschiedene Gründe, warum Kinder im Schulsport oder generell schnell frustriert sein können. Einer der häufigsten Gründe ist, dass Kinder im Vergleich zu Erwachsenen noch nicht über die gleiche körperliche und geistige Ausdauer verfügen. Sie sind oft schneller erschöpft und können sich auch weniger gut konzentrieren. Wenn sie dann in einer Übung scheitern oder nicht so gut abschneiden, wie sie es sich gewünscht haben, kann das schnell zu Frustration führen.

Ein weiterer Grund, der ebenso zu Frustration, Entmutigung und Resignation führt, ist der Leistungsdruck, insbesondere wenn es um Bewertungen und Noten geht. Kinder haben oft

sehr hohe Erwartungen an sich selbst. Auch das soziale Umfeld im Sportunterricht kann eine Rolle spielen, wenn Kinder in einer Gruppe sind, in der sie sich nicht wohl fühlen oder von anderen Schülern ausgeschlossen werden.

Als Sportlehrer ist es wichtig, diese Faktoren zu berücksichtigen und Maßnahmen zu ergreifen, um die Motivation und Frustrationsgrenze der Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht zu erhöhen.

In dem du auf die individuellen Bedürfnisse deiner Schüler eingehst und eine positive Lernumgebung schaffst, kannst du dazu beitragen, dass die Kinder den Spaß am Sport nicht verlieren und ihre Frustrationsgrenze erhöhen.

12 Maßnahmen zur Erhöhung der Schüler-Frustrationsgrenze

1. Klare Ziele setzen

Das Setzen klarer Ziele ist eine wichtige Maßnahme zur Erhöhung der Frustrationsgrenze. Wenn die Schüler wissen, was von ihnen erwartet wird und welche Ziele sie erreichen sollen, können sie ihre Leistungen besser einschätzen und gezielter darauf hinarbeiten. Durch klare Ziele wird auch das Erfolgserlebnis verstärkt, wenn deine Schüler ihre Ziele erreichen, was wiederum die Motivation steigert.

Daher ist es wichtig, dass du die Ziele vorab deutlich kommunizierst und auch erklärst, wie diese erreicht werden können. Berücksichtige dabei aber auch, dass diese realistisch und erreichbar sein sollten, um Frustration und Enttäuschung zu vermeiden.

Es kann aber auch hilfreich sein, die Ziele in kleine Schritte aufzuteilen, um deinen Schülern einen besseren Überblick zu geben und die Erreichung der Ziele besser zu strukturieren.

2. Offene Kommunikation

Eine offene Kommunikation zwischen dir und deinen Schülern ist eine weitere wichtige Maßnahme zur Erhöhung der Frustrationsgrenze. Denn dadurch fühlen sich deine Schüler ernstgenommen und wertgeschätzt. Eine offene Kommunikation kann auf verschiedene Weise umgesetzt werden. Zum einen sollten die Schüler die Möglichkeit haben, ihre Gedanken und Gefühle bezüglich des Unterrichts oder bestimmter Übungen zu äußern. Hierbei sollten sie das Gefühl haben, dass ihre Meinung gehört und respektiert wird. Zudem solltest du als Sportlehrer auch transparent kommunizieren, welche Erwartungen an die Schüler gestellt und welche Ziele verfolgt werden.

Eine offene Kommunikation kann auch dazu beitragen, nicht nur Frustration, sondern auch Konflikte zu vermeiden oder zu lösen. Wenn beispielsweise eine Übung für einen Schüler besonders schwierig ist, kann durch eine offene Kommunikation gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden, um die Übung zu erleichtern oder Alternativen zu finden. So kann verhindert werden, dass der Schüler frustriert aufgibt und die Motivation verliert.

3. Positive Verstärkung einsetzen

Positive Verstärkung bezieht sich auf die Belohnung von erwünschtem Verhalten durch Anerkennung und Lob, was wiederum das Verhalten verstärkt, und die Motivation der Schüler erhöht.

Du kannst diese Verstärkung auf verschiedene Weise einsetzen. Eine Möglichkeit ist, deinen Schülern für ihre Anstrengung und Fortschritte zu loben, anstatt nur das Endresultat zu bewerten. Du kannst zum Beispiel positiv anerkennen, wenn deine Schüler ein persönliches Ziel erreicht oder eine Übung zum ersten Mal erfolgreich ausgeführt haben.

Ein weiteres Beispiel ist, das Loben von Kooperationen und Teamwork. Wenn deine Schüler als Gruppe zusammenarbeiten und ein Ziel erreichen, sollten sie dafür gelobt werden. So fühlen sie sich wertgeschätzt und das Selbstvertrauen und die Motivation werden als Gruppe verstärkt.

4. Kooperation und Teamgeist

Wenn deine Schüler als Gruppe zusammenarbeiten und ihre Stärken und Fähigkeiten nutzen, um gemeinsame Ziele zu erreichen, kann das dazu beitragen, dass sie sich unterstützt und motiviert fühlen.

Du kannst die Zusammenarbeit fördern, indem du Gruppenaktivitäten und -übungen in den Sportunterricht integrierst. Beispiele sind dafür Mannschaftssportarten, Staffellauf-Wettkämpfe oder Gruppenübungen im Fitnessbereich.

Während dieser Aktivitäten sollten die Schüler dazu ermutigt werden, sich gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren. Du solltest deine Schüler ermutigen, gemeinsam Ziele zu setzen und sich gegenseitig zu helfen, um diese Ziele zu erreichen.

In diesem Kontext können auch sogenannte "Icebreaker"-Spiele eingesetzt werden, um das Vertrauen und die Zusammenarbeit in der Gruppe zu stärken. Diese Spiele helfen den Schülern, sich besser kennenzulernen und aufeinander einzustellen.

Gemeinsame Erfolge und das Erreichen von Zielen als Gruppe stärken das Selbstbewußtsein und die Motivation jedes Einzelnen.

5. Auf den Lernprozess hinweisen

Lege den Fokus auf den Lernprozess und nicht nur auf das Ergebnis oder die Leistung der Schüler. Oft konzentrieren sich die Schüler nur auf das Ergebnis einer Übung oder eines Wettkampfs und setzen sich dadurch unter Druck, was zu Frustration und Enttäuschen führen kann.

In dem du den Schwerpunkt auf den Lernprozess legst, kannst du deinen Schülern helfen, ihre Fortschritte zu erkennen und zu schätzen. Dabei kannst du auch deren Fortschritte dokumentieren.

Gebe auch immer wieder Feedback, das sich auf den Lernprozess bezieht und nicht nur auf das Ergebnis.

Die Konzentration auf den Lernprozess kann dazu beitragen, dass deine Schüler ihre Frustration bewältigen können, da sie den Fokus auf ihre eigenen Fortschritte und Verbesserungen legen und nicht nur auf das Ergebnis einer einzelnen Übung oder eines Wettkampfs.

6. Abwechslung anbieten

Durch die Integration von abwechslungsreichen und interessanten Übungen und Spielen, kann das Interesse der Schüler geweckt und aufrechterhalten werden. Du solltest verschiedene Sportarten einbeziehen, um den Unterricht vielseitig und spannend zu gestalten.

Durch die [Abwechslung im Sportunterricht](#) können auch Schüler, die sich in bestimmten Sportarten nicht wohl fühlen oder nicht so talentiert sind, ihre Fähigkeiten in anderen Sportarten oder Übungen entdecken und ausbauen. Und das kann wieder zu einem positiven Selbstbild und mehr Motivation führen.

Darüber hinaus können auch kleine Veränderungen im Sportunterricht dazu beitragen, Abwechslung zu schaffen und die Frustrationsgrenze zu senken. Der Wechsel der Übungen, der Einsatz von unterschiedlichem Equipment oder auch der Wechsel des Übungsorts können dazu beitragen, dass deine Schüler aufmerksam und motiviert bleiben.

7. Fairness und Gleichbehandlung

Es ist wichtig, dass du als Sportlehrer alle Schüler gleichbehandelst und ihnen die gleichen Möglichkeiten bietest. Eine Ungleichbehandlung kann bei Schülern schnell zu Frustration und Demotivation führen.

Dazu gehört auch, dass du auf ein faires Spielverhalten achtest und diese den Schülern vorlebst. Wenn beispielsweise beim Mannschaftssport ein Team immer verliert, kann das schnell zu Frustration führen. Daher solltest du darauf achten, dass die Mannschaften fair zusammengestellt werden, um eine ausgeglichene Partie zu gewährleisten.

Eine weitere wichtige Maßnahme ist die Anerkennung und Wertschätzung der Leistungen aller Schüler. Du solltest positive Leistungen und Fortschritte von jedem Schüler anerkennen und loben, um das Selbstbewusstsein und die Motivation deiner Schüler zu stärken.

Eine ganz tolle Sportart, bei der alle Schüler erstmal bei Null starten und somit gleich sind, ist "[Bassalo Cupball](#)".

8. Individualisierung

Passe den Unterricht an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse deiner Schüler an. Nicht alle haben die gleichen Fähigkeiten oder Interessen in Bezug auf bestimmte Sportarten oder Aktivitäten. Passe den Unterricht an die verschiedenen Leistungsstufen an und stelle

verschiedene Optionen für deine Schüler mit unterschiedlichen Bedürfnissen bereit, sodass jeder Schüler in der Lage ist, daran teilzunehmen.

Ein Beispiel könnte darin bestehen, dass du verschiedene Übungen oder Aktivitäten mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad anbietest und den Schülern die Möglichkeit gibst, je nach Leistungsstand auszuwählen, welche für sie geeignet sind.

Durch die Individualisierung des Unterrichts kannst du sicherstellen, dass jeder Schüler die Chance hat, sich zu engagieren und Fortschritte zu machen, und somit die Frustrationsgrenze erhöht wird.

9. Spaß und Freude am Sport

Wenn deine Schüler Spaß am Sport haben, sind sie motivierter und werden weniger schnell frustriert. Der Sportunterricht sollte daher nicht nur aus Leistungsdruck und Wettbewerb bestehen, sondern auch Raum für spielerische Elemente und freies Üben bieten. Hier eignen sich auch [neue und alternative Newsport- und Trendsportarten](#).

Es kann auch hilfreich sein, deine Schüler in die Entscheidungsfindung einzubeziehen, indem du sie zwischen Sportarten oder Aktivitäten wählen lässt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, deinen Schülern zu vermitteln, dass es im Sport nicht nur um Gewinnen und Verlieren geht, sondern auch um den Spaß am Sport und um das Erlernen neuer Fähigkeiten.

Durch die Betonung der Freude am Sport und des persönlichen Fortschritts, können deine Schüler motiviert und weniger frustriert sein.

10. Erfolgserlebnisse schaffen

Du kannst gezielt Situationen schaffen, in denen deine Schüler Erfolgserlebnisse haben können. Schüler, die das Gefühl haben, etwas zu erreichen und Fortschritte zu machen, sind motivierter und frustrieren sich weniger schnell. Und das kann beispielsweise durch gezieltes Loben von Fortschritten oder das Setzen von realistischen, erreichbaren Zielen erreicht werden.

Es ist auch wichtig, Übungen und Spiele auszuwählen, die den Fähigkeiten deiner Schüler entsprechen. Eines dieser Übungen und Spiele, die ich sehr oft im Schulsport anwende, ist "[Bassalo Cupball](#)". Denn hier kannst du schon mit ganz jungen Schülern starten und die Schwierigkeitsgrade je nach Leistung und Alter ideal anpassen.

Unterstütze deine Schüler und versuche sie zu ermutigen, ihre Leistungen zu reflektieren und zu würdigen. Durch die Schaffung von Erfolgserlebnissen, können deine Schüler motiviert und begeistert für deinen Sportunterricht bleiben und ihre Frustrationsgrenze erhöhen.

11. Herausforderungen anbieten

Nicht unterfordern, aber auch nicht überfordern... Ich weiß, der Grad ist schmal und schwierig zu bewerkstelligen. Doch wenn deine Schüler regelmäßig oder oft nur einfache Übungen und Spiele durchführen, kann das ebenfalls schnell langweilig werden und zu Frustration führen. Deshalb solltest du auch hin und wieder Übungen und Spiele anbieten, die eine gewisse Herausforderung darstellen.

Zuvor achte aber auf die vorher erklärten Punkte: "Klare Ziele setzen", "offene Kommunikation" und "Fokus auf den Lernprozess".

Achte hierbei auf die individuellen Fähigkeiten deiner Schüler, um Überforderung und Frustration zu vermeiden. Biete verschiedene Schwierigkeitsgrade an damit sich jeder Schüler entsprechend seiner Fähigkeiten herausfordern kann. Darüber hinaus kann die Gestaltung von Wettbewerben und Wettkämpfen dazu beitragen, den Ehrgeiz und die Motivation der Schüler zu steigern und somit ihre Frustrationsgrenze zu erhöhen.

12. Individuelles Feedback geben

Wenn deine Schüler Feedback erhalten, können sie ihre Leistung besser einschätzen und verstehen, was sie verbessern müssen. Ein individuelles Feedback ermöglicht es dir, auf die Bedürfnisse deiner Schüler einzugehen und gezielte Tipps und Anregungen zu geben.

Um ein effektives Feedback zu geben, solltest du dir Zeit nehmen, um die Leistung jedes Schülers zu beobachten und zu bewerten. Dabei solltest du nicht nur auf Fehler, sondern auch auf Stärken achten und diese positiv hervorheben. Das Feedback sollte konkret und spezifisch sein, um deinen Schülern ein besseres Verständnis ihrer Leistung zu ermöglichen. Dabei sollten auch Ziele und Erwartungen klar formuliert werden, um deinen Schülern eine klare Vorstellung davon zu geben, was von ihnen erwartet wird.

Zusätzlich kannst du deinen Schülern Feedback geben, wie sie sich selbst verbessern können. Hierfür können zum Beispiel praktische Tipps gegeben werden, wie bestimmte Techniken geübt werden können oder wie sich die Fitness verbessern lässt.

Bassalo Cupball: Ein ideales Tool, um die Frustrationsgrenze zu erhöhen

Bassalo Cupball ist ein Spiel, eine Sportart, die von mir selbst entwickelt wurde und für den Einsatz im Schulsport geeignet ist. Gespielt wird mit 25 cm langen "Sport-Bechern" und kleinen speziellen Bällen.

Die verschiedenen Spielformen sind Kombinationen aus Volleyball, Basketball und Ultimate Frisbee und fordert die Schüler auf verschiedene Weisen heraus. Zudem sind verschiedene Schwierigkeitsgrade möglich, sodass jeder Schüler in gewisser Weise gefördert, aber weder überfordert noch unterfordert werden kann.

Durch das Spielen von Bassalo Cupball können verschiedene Maßnahmen zur Erhöhung der Frustrationsgrenze umgesetzt werden, wie z.B. das Schaffen von Erfolgserlebnissen, das Anbieten von Herausforderungen und das Fördern von Kooperation und Teamgeist durch diverse [Teamspiele](#). Darüber hinaus ist das Spiel eine Möglichkeit, mehr [Abwechslung in den Sportunterricht](#) zu bringen und die Schüler für Sport zu begeistern.

Fazit:

Zusammenfassend gibt es also viele verschiedene Möglichkeiten, die dazu beitragen können, die Frustrationsgrenze im Sportunterricht zu erhöhen und somit das Wohlbefinden und die Motivation deiner Schüler zu steigern. Dazu gehören das Setzen klarer Ziele, offene Kommunikation, positive Verstärkung, Kooperation und Teamgeist, Betonung des Lernprozesses, Abwechslung, Fairness und Gleichbehandlung, Individualisierung, Spaß und Freude am Sport, Schaffung von Erfolgserlebnissen, Herausforderungen schaffen und individuelles Feedback.

Mein Spiel "Bassalo Cupball"! kann dazu beitragen, viele dieser Maßnahmen in die Praxis umzusetzen. Es bietet eine spielerische und herausfordernde Möglichkeit, die obigen Maßnahmen zu integrieren und somit den Spaß und die Motivation deiner Schüler im Sportunterricht zu verbessern.

Gerne kannst du ein ganzes Klassenset mit 30 Bechern und 30 Bällen bei mir gratis für 8 Wochen ausleihen - > [Gratisverleih!](#)

Ich hoffe dir hat mein Artikel gefallen und es wird dir helfen, die Frustrationsgrenze deiner Schüler stark zu erhöhen und zu verbessern.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Anwenden meiner Tipps und viel Glück dabei!

Sportliche Grüße,

Dein Markus

Autor & Verfasser

Markus Vogel – Bassalo Cupball

www.bassalo-cupball.at

info@bassalo-cupball.com

