

Sportexkursionen im Schulleben
Leitung: Prof. Dr. Dieckert

„Bewegung und Sport“

vorgelegt von
Dirk Mestemacher, Sascha von Engelmann, Stefan Werner

WS 1994 / 95

Inhaltsverzeichnis

	<u>Seite</u>
1. Einleitung	2
2. Ziele	2
3. Die heutige Spiel- und Bewegungssituation im Alltag	3
3.1 Der Raum zum Spielen und Bewegen	3
3.2 Das Angebot zum Spielen und Bewegen	3
3.3 Spielbarrieren und Bewegungsbeeinträchtigungen	4
3.4 Folgen von Bewegungsmangel	5
3.5 Konsequenzen	5
4. Was kann eine Exkursion mehr (an-) bieten ?	6
5. Wie kann dieses „MEHR“ erfahren werden ?	9
6. Durchführung unseres Spieles auf Baltrum	12
6.1 Die zu Grunde liegende Geschichte	12
6.2 Die zu lösenden Aufgaben und ihre Funktionen	12
7. Fazit	14
8. Literaturverzeichnis	15

1. Einleitung

Egal ob auf Klassenfahrten, im Sportunterricht oder im Vereinsleben, die olympische Maxime "höher, schneller, weiter" ist, etwas provokativ ausgedrückt, alleinige Ziel- und Wertevorstellung für sämtliches Denken und Handeln in den Köpfen aller Beteiligten. Häufig auch schon in denen der Kinder; verständlicher Weise, denn ihnen wird ja jede Möglichkeit genommen, etwas anderes kennenzulernen.

Das Seminar Exkursionen im Schulleben beschäftigte sich mit der Frage nach dem "Mehr" im Schul- und Vereinsleben. "Höher, schneller, weiter", das kann doch nicht alles sein!

Unter diesem Gesichtspunkt sollte in den Bereichen Heimspiele, musisch-kulturelle Jugendarbeit, Natur & Umwelt und Bewegung & Sport nach weiteren Zielen und Werten und deren mögliche praktische Umsetzung gesucht werden.

Für den Bereich Bewegung & Sport wollen wir im folgenden Aufsatz versuchen, den Bewegungsalltag kurz anzureißen und zu klären, welche Funktionen Bewegungen für Menschen haben können, und dies in Zusammenhang bringen mit unserem Spiel auf Baltrum und einer Reihe weiterer Anregungen, die die Möglichkeit bieten, dieses "Mehr" zu verwirklichen.

2. Ziele

In unserem Aufsatz gehen wir von der Grundsituation aus, daß viele Menschen in ihrem Alltagsleben wenig Möglichkeiten haben, Primärerfahrungen zu sammeln. Sie haben immer weniger Gelegenheiten unterschiedliche Bewegungserfahrungen, um z.B. vielseitige, soziale Kontakte aufzubauen, zu erleben, was zu Einschränkung in der Persönlichkeitsentwicklung führen kann.

Eine Exkursion kann nun einen Rahmen bieten, diese Defizite auszugleichen. Die speziellen Gegebenheiten einer Exkursion ermöglichen dem Pädagogen neue ungewohnte Reize anzubieten, vielseitig Sinne anzuregen und Raum und Gelegenheiten für individuelle Interessen, Primärerfahrung und den Aufbau sozialer Kontakte zu schaffen.

3. Die heutige Spiel- und Bewegungssituation

3.1 Der Raum zum Spielen und Bewegen

Die meisten der heutzutage lebenden Kinder müssen in ihrem Alltag mit einem Defizit an natürlichen Bewegungs- und Spielerfahrungen aufwachsen.

Der natürliche Lebensraum ist schon lange nicht mehr so vielseitig (be-) nutzbar, wie er es vielleicht einmal war. Massenwohntentren, „Asphaltierung“ des Straßen- und Wegenetzes, Privatisierung und Umzäunung von Bodenflächen erschweren den Kindern, ihre Spiel- und Bewegungsbedürfnisse frei und spontan nach ihrem eigenen Willen zu äußern.

Den Kindern zugeordnete Spielflächen (=Spielplätze) sind oft weit von der Wohnung entfernt, so daß Kinder sie nur in Begleitung der Erwachsenen aufsuchen können. Spielplätze sollen die im Lebensalltag verlorengegangenen natürlichen Bewegungsgelegenheiten ersetzen, aber nicht immer sind die so gestaltet und mit Geräten ausgestattet, daß sie auch von den Kindern angenommen werden. Dort gibt es Spielgeräte, die bestenfalls zum Begucken oder zur dekorativen Gestaltung des Spielplatzes geeignet sind - vielleicht gut gemeint, aber unbrauchbar.

Dazu kommt, daß Erwachsene oftmals für die Spiel- und Bewegungsbedürfnisse der Kinder wenig Verständnis zeigen. Sie reagieren häufig gereizt, wenn sie sich durch spielende Kinder gestört fühlen; sie ignorieren deren Freude, auf Mauern und Bordsteinkanten zu balancieren und degradieren sie zur Trödelei; sie sind genervt, wenn Bewegungsspiele der Kinder mit Lärm verbunden sind; ihr Bedürfnis nach Ruhe ist ihnen wichtiger, selbst wenn der Lärm Ausdruck freudiger Bewegungserlebnisse und lustvoller Betätigung ist.

Kinder werden ständig ermahnt, leiser, ruhiger, ordentlicher zu sein, sich zu beeilen, oder aber nicht so hastig herumzurrennen, etwas anderes zu tun, als sie im Augenblick tun wollen. Die Erwachsenen scheinen immer genau zu wissen, was gut ist für die Zukunft der Kinder; dabei bleiben die augenblicklichen Bedürfnisse nur allzuoft unberücksichtigt.

Aber nicht nur beengte Wohnverhältnisse und streßgeplagte Erwachsene behindern die Kinder in ihrem Spiel- und Bewegungsbedürfnis. Ebenso schränkt der ständig wachsende Verkehr, die Motorisierung und Automatisierung der Alltagswelt den Bewegungsraum von Kindern heute mehr denn je ein.

3.2 Das Angebot zum Spielen und Bewegen

Das Angebot an Freizeitaktivitäten, an Spielmaterial und Anregungen durch die Medien war noch nie größer für die Kinder als es zur heutigen Zeit ist; genauso drastisch sind auf der anderen Seite jedoch auch ihre Möglichkeiten beschnitten worden, Primärerfahrungen zu sammeln, d.h. selbständig Erkenntnisse über Zusammenhänge in ihrer Umwelt zu gewinnen und nachvollziehen zu können.

Regelmäßiger Fernsehkonsum als „Beruhigungsspiel“, familiäre Autofahrten als typische Formen von Freizeitgestaltung, die Auswirkungen schulischer Leistungsanforderungen auf die freie Zeit, aber auch die vorgefertigten Spielzeuge und Möbel einer Kin-

derkultur, einer Erwachsenen-Konsum- und Freizeitwelt sind nur einige Faktoren, durch die die menschlichen Bewegungsmöglichkeiten und -fähigkeiten schon von früh auf eingeschränkt sind. Wir gewöhnen damit Kinder und Jugendliche an eine „Bewegungsaskese“, an Stillsitzen, passives Aufnehmen und nachvollziehendes Lernen.

Das Fernsehen vermittelt den Kindern eine Menge an Informationen und Erfahrungen (Sekundärerfahrungen), die sie kaum verarbeiten und verkraften können. Die oft bruchstückhaften Handlungen in Kindersendungen wecken zwar die kindliche Aufmerksamkeit immer wieder aufs Neue, verhindern jedoch die kontinuierliche Beschäftigung mit einer Sache. Der Wechsel der Einzelszenen ist schneller als das Auffassungsvermögen der Kinder. Jede Eigenaktivität wird untergraben, das Bewegungssystem ist lahmgelegt, selbst die Augenbewegung ist fixiert. In geistiger und körperlicher Starre und Spannung sitzen sie wie gelähmt vor dem Fernsehbild; ihre Sinnestätigkeit wird auf die akustische und visuelle Wahrnehmung beschränkt. Das, was sie sehen und hören, können sie nicht - wie es für ihre Erkenntnisgewinnung ganz wichtig wäre - fühlen, betasten, schmecken, riechen, sich nicht mit und in ihm bewegen (KOHN 1983,460).

Eine Überflutung der Sinne im kindlichen Lebensalltag steht also gleichzeitig eine Verarmung der Anregungen gegenüber.

Ähnlich verhält es sich mit dem Spielzeug. Kinder haben heute eine fast unüberschaubare Vielzahl von Spielmaterial, die sie oft in Entscheidungskonflikte bringt.

Anstatt sich mit einer Sache ausführlich auseinanderzusetzen, sie zu verändern, alle Seiten an ihr kennenzulernen, wechseln sie häufig die Beschäftigung, spielen mal mit diesem, mal mit jenem, bleiben aber nie längere Zeit bei einer Sache. (Zur Bedeutung des Spielzeugs im kindlichen Spiel s. MÜLLER / OBERHUEMER 1986.)

3.3 Spielbarrieren und Bewegungsbeeinträchtigungen

Inzwischen gibt es genügend Bücher und breit angelegte empirische Untersuchungen, die allzu deutlich zeigen, daß nicht einmal Kindern heutzutage genügend Spielräume, Spielplätze, Spielgelände zur Verfügung stehen, um dauerhaft, gern, sicher genug und ungestört spielen zu können.

Dabei erscheinen Kinder- und Erwachsenenwelt immer mehr als voneinander abgetrennte Bereiche. Beiden Gruppen werden verschiedene Spielräume und Spielzeiten zugewiesen. Kindern werden bestimmte Spielflächen und Lernorte zugeordnet, wo sie vor allem ungefährdet ihrem Spieltrieb nachgehen und Erwachsene nicht belästigen sollen. Diese Abtrennung von Kinder- und Erwachsenenwelten, von ernsthaften Alltagsanforderungen und weniger wichtigen Spieltätigkeiten setzt sich fast folgerichtig als Zerstückelung und Abgrenzung von Lebensbereichen im Jugend- und Erwachsenenalter fort.

Ärztliche Reihenuntersuchungen bei Rekruten, Befragungen und Beobachtungen von Schichtarbeitern in Industriebetrieben geben Aufschluß über das hohe Maß körperlicher Leiden und psychosomatischer oder psychomotorischer Beeinträchtigungen. Mehr als die Hälfte aller erwerbstätigen Menschen der Bundesrepublik Deutschland sind in der Industrie beschäftigt. Ihre Arbeitsplatzsituation erfordert täglich ein hohes Maß an Konzentration und eine erhebliche Reduzierung der Bewegungen auf kleine, einfache Teilbewegungen sowie deren allmähliche Automatisierung. Diese Situation im Beruf be-

stimmt wesentlich die gesamten Lebensverhältnisse, also ebenfalls die Freizeitgewohnheiten und besonders die Einstellung zu Spiel und Sport.

Weil naheliegende Bedürfnisse, Interessen und Fähigkeiten diesen ereignisarmen, aber folgenschweren Ausbildungs- und Arbeitsverhältnissen nicht befriedigt bzw. entwickelt werden können, sucht man sie in solchen Bereichen, die Entlastung, Befriedigung, Nervenkitzel und Amüsement versprechen, in Freizeitangeboten, die ereignisreich, aber relativ folgenlos sind. Nicht zuletzt können deshalb im „Freizeitsektor“ nur schwerlich wichtige, übergreifende Probleme und Aufgaben erörtert, geschweige denn, angemessene Bewältigungsmöglichkeiten entwickelt und erprobt werden.

3.4 Folgen von Bewegungsmangel

Der Körperbau des Menschen betreffend des Skelett- und Muskelapparates ist ursprünglich hauptsächlich zum Jagen und Sammeln „konstruiert“, also um sich vielseitig zu bewegen und, nicht um zu stehen, zu liegen oder zu sitzen. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft wissen wir, daß die Muskeln Bewegung sogar dringend benötigen, da sie sonst „verkümmern“ würden.

Bewegungsmangel gilt heute häufig als eine wesentliche Ursache für gesundheitliche Störungen, aber ebenso kann eine Einschränkung der kindlichen Bewegungsbedürfnisse auch zu psychosozialen Problemen führen. Dazu zeigten immer wieder pädagogische, psychologische und medizinische Untersuchungen in erschreckender Deutlichkeit, wie hoch der Prozentsatz an haltungsgeschädigten, haltungsschwachen, motorisch unruhigen und gehemmten Menschen ist.

So kann die zuvor beschriebene Reizüberflutung bei gleichzeitigem Mangel an Bewegungserfahrungen auch eine Ursache für ein heute scheinbar weit verbreitetes kindliches Verhaltensproblem sein: Immer häufiger klagen Erwachsene - Eltern, Erzieher und Lehrer - über die zunehmende Bewegungsunruhe der Kinder, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, fehlendes Aufmerksamkeitsvermögen, „Zappeligkeit“ und Überaktivität scheinen ein heute weit verbreitetes Problem zu sein.

Nach dem Fernsehen – der fast absoluten Bewegungslosigkeit zeigen es uns die Kinder am aller deutlichsten: Wird der Apparat abgeschaltet, tritt eine Phase überschießenden Bewegungsdranges auf; der aufgestaute Bewegungsdrang äußert sich explosiv, und es dauert eine Weile, bis sie sich wieder beruhigt haben. Aber nicht nur körperlich, sondern auch in ihren Stimmungen und Launen sind Kinder nach längerer Fernsehzeit oft „un genießbar“.

3.5 Konsequenzen

Konsequenzen sind, betrachtet man die psychischen und physischen Folgen von Spiel- und Bewegungsarmut, unbedingt notwendig.

Beispielsweise eine Exkursion, also ein Heraustreten aus dem alltäglichen Trott (hier: Gruppenfahrt mit Klasse, Verein, Studenten etc.), kann als Anbieter für neue Reize funktionieren, die die menschlichen Sinne anders bis völlig neu stimulieren können. Durch fast überall vorhandene Ge- und Verbote bezüglich des kindlichen Spieltriebs und die festgelegte Form der Spielgeräte und des Spielzeuges ist das Spielen und damit

das Bewegen ein eingeschränktes und einseitiges Handeln, das nur unzureichend die Kinder befriedigt.

Primärerfahrungen sammeln die Kinder in der betonierten, „mediendurchseuchten“ und autorisierten Welt in nur sehr geringem Maß. Eine Exkursion, z.B. in einem Schullandheim, bietet die Möglichkeit, aus dieser reglementierten Situation herausgerissen zu werden. Einerseits können hier eigene Interessen in den Mittelpunkt gestellt werden, und andererseits können die Kinder durch die Exkursionsleiter oder anderen Kinder „neue“ verborgene Interessen und Vorlieben entdecken und vertiefen.

4. Was kann eine Exkursion mehr (an-)bieten?

Unter dem Gesichtspunkt " Bewegung und Sport " hatten wir die Möglichkeit , am Aufbau des Selbst- und Weltbildes des Menschen teilzunehmen.

Durch die aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt kann Bewegung innerhalb der Entwicklung des Kindes bestimmte Funktionen übernehmen und zu einer ganzheitlichen Entwicklung beitragen. Bewegung sahen wir als "Erfahrungsbewegung ", über die die Kinder die räumlich-dingliche Umwelt , in diesem Fall die Insel Baltrum , in Erfahrung bringen sollten.

Wichtige Funktionen der Bewegung sind nicht nur, daß sie zur körperlichen-motorischen Entwicklung dienen , daß sie die Wachstumsreize unterstützen, das Herz-Kreislaufsystem anregen und die motorischen Anpassungsreaktionen verbessern, sondern auch aus pädagogischer Sicht, was in den Bewegungserfahrungen der Kinder steckt.

Wir unterscheiden verschiedene Funktionen der Bewegung (vgl. auch Kretschmer 1981, Zimmer 1981)

a) Bewegung als Erfahrung der dinglichen Umwelt (explorative Funktion)

Die Welt wird mehr über die Sinne als über den Kopf (geistige Fähigkeiten, das Denken und Vorstellen) wahrgenommen. Über die Bewegung erobert sich das Kind Schritt für Schritt die Welt. Z.B. unter dem Begriff "Schwung": Durch das Ausprobieren, Erforschen und über die Freiheit, auch einmal etwas "falsch" zu machen, und über seine Selbständigkeit, erfährt das Kind seine dingliche Umwelt. In praktischen Handlungen erforschen Kinder die Eigenschaften von Gegenständen und Sachverhalten: Die Rutschfähigkeit von Schnee und Eis, die Tragfähigkeit von Wasser, die Flugeigenschaft des Balles etc.

b) Bewegung als Erfahrung seiner Selbst und des eigenen Körpers (personale Funktion)

Aus Raum-, Zeit-, und Bewegungserfahrungen baut sich ein schematisches Bild vom eigenen Körper auf. Das Kind erlangt Wissen und Kenntnisse über seine äußere Gestalt; es gewinnt eine Vorstellung über seinen Leib. Die Körpervorstellung entwickelt sich in der konkreten Auseinandersetzung des Ich's mit den Gegebenheiten der Umwelt.

Einen Körper zu haben, das Vertrauen in die eigene Person und das Bild, das man über sich selbst macht, stellt eine wichtige Erfahrung auch für die Entwicklung der kindlichen Identität dar. Kinder brauchen Selbstvertrauen und ein stabiles Selbstwertgefühl, um die Belastungen und Anforderungen von außen zu ertragen. Dieses Selbstwertgefühl kann sich nur da entwickeln, wo Kinder auch auf ihre Umwelt einwirken können.

Bewegungssituationen können dazu beitragen, das Gefühl zu entwickeln, selber etwas schaffen und leisten zu können.

c) Bewegung als Erfahrung der sozialen Umwelt (soziale Funktion)

Spiel und Bewegung sind Aktivitäten, die häufig mit anderen ausgeführt werden, an denen andere beteiligt sind, man spielt mit oder gegen sie. Bewegungssituationen provozieren daher bei Kindern immer auch soziale Lernprozesse. Streit um Spielgeräte, Unfähigkeit beim Spiel zu verlieren, eine unliebsame Rolle zu übernehmen oder sich auf die Ideen und Vorschläge anderer einzulassen, stellen Schritte auf dem Weg zum sozialen Handeln dar. Dies sind Hindernisse, die auch viele Erwachsene noch nicht überwunden haben.

Kinder erleben sich in ihrer egozentrischen Perspektive, d.h. sie erleben sich als Mittelpunkt der Welt, um den sich alles dreht. Das hindert sie daran, sich in die Rolle eines anderen zu versetzen. So fällt es ihnen z.B. schwer, nachzuempfinden, wie ein Kind sich fühlt, das bei Bewegungsspielen ausgeschlossen wird oder das beim Spielen zu zweit keinen Partner findet.

Gerade Bewegungsspiele und die hier erforderlichen Regelungen und Abmachungen beinhalten die Chance, daß soziale Konflikte nicht durch körperliche Auseinandersetzungen ausgetragen werden, sondern zur Entwicklung von Toleranz, Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme beitragen.

Aber gerade hier besteht auch die Gefahr, daß genau das Gegenteil bewirkt wird, nämlich Konkurrenzverhalten, Rivalität und soziale Außenseiterrollen hervorgerufen werden. Welche und wie Bewegungsspiele Kindern vermittelt werden, ist die Aufgabe der Pädagogen.

d) Durch Bewegung die Umwelt gestalten (produktive Funktion)

Selber etwas machen, herstellen, mit dem eigenen Körper etwas hervorbringen (einen Tanz oder Handstand). Dinge nach eigenen Vorstellungen zu bestimmen. Bewegung wird als Möglichkeit der Umweltgestaltung erfahren. Beim Bauen mit formbaren Materialien, Sand oder Schnee, Pappkartons oder Brettern wird die Kreativität angeregt und gefördert.

e) Durch Bewegung Gefühle und Empfindungen ausdrücken und empfinden (expressive / impressive Funktion)

Neugier, Spannung, Angst, Lust, Freude, Erschöpfung, Ärger, Wut, Anstrengung oder Erregung werden durch Bewegung erzeugt oder aber in der Bewegung erfahren.

Das situative Erleben von Bewegung bedingt es, daß kaum verallgemeinernde Aussagen getroffen werden können, was Bewegung beim Einzelnen auslöst. Gefühle und Empfindungen körperlich ausleben (expressiv), also in Bewegung ausdrücken, ist individuell sehr verschieden.

f) Durch Bewegung sich vergleichen und messen (komparative Funktion)

Die Vergleichbarkeit von Bewegungsleistungen in direkter oder indirekter Auseinandersetzung mit den Dingen der Umwelt, mit sich selbst und anderen ermöglicht es, die eigene Leistung zu bestimmen.

Sich mit anderen vergleichen, sich miteinander messen, wetteifern und dabei sowohl Siege verarbeiten wie auch Niederlagen verkraften lernen, beinhaltet diese Funktion.

Diese unterscheidbaren Bewegungsfunktionen stellen lediglich fest, wie Bewegung die Entwicklung beeinflussen kann. Teilweise sind ihre Wirkungen aber nur dann positiv, d. h. entwicklungsfördernd, wenn bestimmte Voraussetzungen gegeben sind.

Eine entsprechend anregende Umwelt (Heckhausen 1973), die sowohl eine gewisse Vertrautheit und Bekanntheit als auch ein bestimmtes Anregungspotential in Form von unvorhersehbaren Veränderlichkeiten besitzt, fördert eine positive Entwicklung.

Allein schon das Bewußtsein der Kinder auf eine Insel zu fahren, auf welche man in der Regel nur selten fährt, die geographisch bedingten, möglichen raschen Wetterumschwünge, der Wind, das Wasser, die ausgedehnten Sandflächen, der Geruch des Meeres, die unendliche Weite des Horizontes etc. sind Faktoren, die die Kinder aus ihrem Alltagsleben und Erfahrungslebensraum herausreißen und ein bestimmtes Anregungspotential bieten.

Hier kann eine Exkursion ansetzen, um Kindern die Chance zu geben, ihre Persönlichkeit zu entwickeln und zu fördern.

Die allgemeine Vertrautheit der Klassengemeinschaft schafft Sicherheit. Die Kinder haben das Gefühl nicht allein vor etwas Unbekanntem zu stehen.

Auch das Gebäude, welches man zur Zeit der Exkursion bewohnt, kann den Kindern das Gefühl der Geborgenheit geben, wenn man versucht, dort eine ruhige und angenehme Atmosphäre zu schaffen.

4. Was kann eine Exkursion mehr (an-) bieten?

5. Wie kann dieses "Mehr" erfahren werden?

Indem statt immer nur Fußball auch mal Fliegender Holländer* und eine Schnitzeljagd mit auf dem Programm stehen ?

Garantiert nicht. Das Erfahren von bestimmten Funktionen ist nicht zwangsläufig mit einem bestimmten Spiel oder einer bestimmten Aktivität verbunden. Es hängt von unzähligen Faktoren ab, ob - und wenn, dann wie - ein Individuum oder eine Gruppe eine Funktion erleben kann. Gruppenzusammensetzung, persönliche Verfassung, dingliche Umwelt sind einige Aspekte, die diesen Prozeß beeinflussen.

Und jeder Prozeß kann positiv oder negativ erfahren werden: Jemand kann als Außen-seiter abgestempelt werden oder im Mittelpunkt einer Gruppe stehen. In einer Gruppe können sich Cliques bilden oder alle gehen gemeinsam durch Dick und Dünn. Man sieht, hier läßt sich kein gemeinsamer Nenner finden.

Dennoch kann man sagen, daß Aktivitäten, gegliedert nach Grundsituationen (vgl. Andreas Brinkmann, Uwe Treß: Bewegungsspiele), einen eigenen Charakter in ihren Funktionskombinationen haben können; gewisse Grundsituation erleichtern / fördern das Erleben von bestimmten Bewegungsfunktionen.

Grundsituation Spielfläche :

Spielflächen können Sporthallen, Sport- und Bolzplätze, Schulhöfe, Wiesen oder ruhige Parkplätze sein.

Zu dieser Grundsituation gehören die traditionellen Sportspiele wie Fußball oder Volleyball und die Bewegungsspiele (New Games) wie Gemetzel oder Fliegender Holländer. Letztere versuchen schon durch ihr Regelwerk die komparative Funktion in den Hintergrund zu stellen.

Beim Fliegenden Holländer z.B., messen sich die Spieler zwar untereinander, indem sie versuchen, zuerst die Lücke im Kreis wieder zu erreichen; es gibt aber keinen Sieger oder Verlierer. Das Spiel hat kein definiertes Ende. Es wird solange gespielt, wie das Spiel von allen Teilnehmern noch als Spiel empfunden wird. Es ist vielmehr wichtig, daß die Spieler zu zweit, sich an den Händen haltend, um die Gruppe herumlaufen, daß die beiden sich aufeinander einstellen und evtl. Stärken und Schwächen des anderen respektieren (soziale Funktion).

Ihren Charakter erhält diese Grundsituation durch das Spiel ansich, wobei die Idee der Spiele erstmal festgelegt ist. Das Vorhandensein einer konkreten, überschaubaren Spielfläche gibt diesen Aktivitäten sicherlich auch eine eigene Würze.

* Fliegender Holländer: Die Mitspieler (20 - 30 Pers.) stehen im Kreis und fassen sich an den Händen; bis auf zwei. Diese beiden laufen um den Kreis und durchtrennen zwei Hände, worauf sie sich wieder vereinigen und hinter den beiden herlaufen. Beide Paare versuchen, zuerst an der Lücke zu sein.

Grundsituation Spielgelände :

Ähnlich wie die Spielfläche, nur größer, unüberschaubar. Wald, Wiesen, Felder, aber auch eine Fußgängerzone oder ein verkehrsberuhigter Stadtteil können Spielgelände sein; für Rallyes und Geländespiele.

Rallyes (Grundgedanken): Im Rahmen einer Geschichte müssen Kleingruppen diverse Stationen finden, dort eine Aufgabe erfüllen und nach und nach setzt sich alles zusammen und der "Schatz" kann gehoben werden. Einfachste Form: Schnitzeljagd.

Geländespiele: Zwei Mannschaften, jede hat ein Versteck, versuchen sich gegenseitig den Schatz zu klauen. Jeder Mitspieler hat einen Wollfaden ums Handgelenk gebunden; ist dieses durchgerissen, ist man Gefangener. Auch hierbei ist es wichtig, daß ganze in eine Geschichte einzubinden.

Was kann hierbei erfahren werden? Das Explorative; ein Stück Wald wird erforscht, um sich ein gutes Versteck zu suchen und Wege zu finden, sich an den "Gegner" heranzuschleichen. Dies wiederum erzeugt Abenteuerlust, Spannung und Erregung: "Schaffe ich es oder entdecken mich die anderen? Was machen meine Mitspieler?" (impressive Funktion).

Kinder können sich expressiv betätigen, wenn sie ihrer Phantasie freien Lauf lassen und sich total in eine Märchenrallye hineinversetzen, sich verkleiden und schminken; daß ganze als Prozeß auffassen und nicht als ein Abklappern von Stationen.

Grundsituation Outdoor-Aktivitäten :

Zu den Outdoor-Aktivitäten (Name aus der Werbung), die man auch mit einer Klasse oder einer Vereinsgruppe durchführen kann, zählen Wander -, Fahrrad - oder Kanutouren; auch und besonders mehrtägige Unternehmungen mit Zelt und Schlafsack oder von Jugendherberge zu Jugendherberge.

Gerade in diesem Bereich passiert es häufig, daß eine Tour durch zu gutes Organisieren, um angeblich das absolute Erlebnis zu garantieren, zum Konsumgut verkommt und so ihren Reiz verliert. Die Teilnehmer sollten vom Gepäcktransport über die Fortbewegung bis zur Verpflegung ganz auf sich allein gestellt sein.

Dadurch, daß alles, was man zum Überleben braucht, hinten im Rucksack auf den eigenen Schulter liegt, kann so eine Wanderung eine gewisse Selbständigkeit, ein Freiheitsgefühl vermitteln. Personale und adaptive Erfahrungen werden durch das Leben in der freien Natur ermöglicht: "Ein bestimmter Zeltplatz muß trotz schweren Rucksacks und nahender Dunkelheit noch erreicht werden!"

Es muß gekocht werden - produktive Funktion.

Je abgelegener die Tour stattfindet, um so mehr wächst der Wert aller mitgeführten Gegenstände und der Nahrungsmittel. Alles wird geteilt. Man muß sich mit den anderen

der Gruppe verstehen, sich einigen und sich aufeinander verlassen können. Es gibt kein Zimmer, in das man hineingehen und die Tür hinter sich zumachen kann. All dies fördert ein sehr intensives Zusammengehörigkeitsgefühl.

Grundsituation Gelegenheiten :

Man nutzt natürliche Gegebenheiten zu Aktivitäten, z.B. einen kleinen Bach, um einen Staudamm zu bauen. Was kann hierfür an Inhalt vermerkt werden?

Die Konstrukteure müssen sich mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Materialien und vor allem mit dem Wasser auseinandersetzen, sie müssen sich Umweltgegebenheiten anpassen oder sie sich passend machen. Sie können feststellen, daß es besser geht, zu zweit einen Staudamm zu bauen, und daß es mehr Spaß macht, gemeinsam etwas fertigzustellen.

Expressive und impressive Funktionen erfüllen das Klettern auf Bäumen oder das Springen von Sanddünen auf die unterschiedlichste Art und Weise - Angst, Überwindung und Freude am Fliegen, frei sein wie ein Vogel, sind Gefühle, die hier empfunden und zum Ausdruck gebracht werden können.

Der Bereich, sich solche Gelegenheiten selbst zu schaffen nennt sich Abenteuersport.

Definition: "...Richtung... deren Ziel es ist, den Erlebniswert sportlicher Aktivitäten durch spezielle äußere Bedingungen, u.a. an die Sinneswahrnehmung besonders zu betonen. Abenteuersport heißt, Gelegenheiten schaffen, um freiwillig ein kalkulierbares Risiko einzugehen (Lexikon Sportwissenschaft, Berlin 1993).

Eine mögliche Anregung für den Sportunterricht wäre: "Nutzt die Sporthalle einmal so, wie Ihr wollt. Baut Euch irgend etwas aus den vorhandenen Geräten!" So müssen die vorhandenen Geräte nicht zu vorgeschriebenen Bewegungsaufgaben genutzt werden; es kann der Phantasie freien Lauf gelassen werden. Es kann z.B. eine Höhle oder eine Burg gebaut werden.

Oder es werden diverse Mutproben gestellt, z.B. der Cola-Kisten-Turmbau: Man versucht, immer mehr Kisten aufeinander zu stellen, steht aber selbst immer auf der obersten Kiste (Seilsicherung von oben). Irgendwann fällt der Turm; man hängt im Seil.

Dabei können Erfahrungen in ganz ungewohnten Situationen gemacht werden. "Wie verhalte ich mich auf der zehnten Kiste oder kurz vor dem Umkippen des Turmes? Vertraue ich wirklich dem Seil und dem, der mich hält? (personale und soziale Funktionen).

Alles in allem :

Die genannten Beispiele erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen sicherlich nur einen kleinen Ausschnitt der Möglichkeiten dar, Bewegung vielfältig zu gestalten; vielfältig auch bezogen auf den Inhalt, den Bewegung haben kann. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

5. Wie kann dieses „MEHR“ erfahren werden?

6. Durchführung unseres Spieles auf Baltrum

6.1 Die zu Grunde liegende Geschichte

Was lag näher auf einer Insel als ein Piratenspiel !?! In diesem Spiel konnten wir einige unterschiedliche Funktionen der Bewegung integrieren.

Natürlich wollten wir kein Spiel anbieten, in dem es um einen Wettbewerb ging, also um die rein komparative Funktion der Bewegung, in dem sich einzelne Gruppen miteinander messen, sondern genau das Gegenteil sollte eintreten. Die soziale Funktion, mit anderen gemeinsam etwas tun, sollte erreicht werden. Dieses Ziel wurde nicht nur in eindrucksvoller Weise am Ende des Spieles erreicht, als es darum ging, den Schlüssel für die Truhe, in dem der Piratenschatz sich verbarg, zu bergen, sondern auch schon im Verlauf des gesamten Spieles, als es galt, bestimmte Bewegungen auszuführen, um an ein Lösungsteilstück der zerstückelten Schatzkarte zu gelangen.

Schon morgens am Frühstückstisch wurde ein Zettel herumgereicht, auf dem jeder seinen Namen schreiben sollte. Natürlich war der Zettel mit einer Geheimtinte präpariert, was die anderen aber nicht wußten. Nachdem alle unterschrieben hatten, ließ der Kapitän den Anheuerungsvertrag für das Schiff "Andrea Dorea" vor und bat alle neu Angeheueren nach draußen.

Dort konnte sich jeder eine von uns vorher gekennzeichnete Piratenbinde vor die Stirn binden, damit man auch wie ein Pirat aussah.

Dann sollten sich in einer zweier Reihe hintereinander aufstellen und mußten nach alter Seemannsart rudern. Zu diesem Rudern erzählte der Spielleiter (Kapitän) die Geschichte vom aufkommenden Sturm in der Nacht, weshalb die Seeleute schneller rudern mußten. Das Schiff zerschellte an der Küste Baltrums und alle Piraten wurden nachts an den Strand gespült. Durch Klatschzeichen mit den Händen mußten sie in stockfinsterner Nacht, da sie weit von einander entfernt an den Strand gespült worden waren, zusammenfinden.

Nachdem sich alle wiedergefunden hatten, erzählte der Kapitän, daß die Einheimischen einen kostbaren Schatz horten, diesen aber nicht haben möchten, da sie eh nichts mit ihm anfangen könnten, da sie schon alles besäßen. Deshalb boten sie den Piraten den Schatz an, stellten aber eine Bedingung. Um die Teilstücke der Schatzkarte, auf dem der Ort eingezeichnet ist, wo der Schlüssel für die Schatztruhe verborgen ist, zu bekommen, mußten sie einige Aufgaben erfüllen.

Der Kapitän teilte seine Crew in drei Gruppen ein. Dazu dienten uns die gekennzeichneten Piratenbinden. Dann gab er jeder Gruppe eine Inselkarte und schickte sie in verschiedene Richtungen auf Eroberungstour.

6.2 Die zu lösenden Aufgaben und ihre Funktion

Sechs Stationen mußte jede Gruppe durchlaufen.

- An der ersten Station mußten Bäume nur durch den Tastsinn erraten werden. Zwei Personen, eine davon mit verbundenen Augen, ertastete einen Baum, der andere

führte ihn vorsichtig dorthin und wieder weg. Dann mußte derjenige, der mit verbundenen Augen den Baum ertastet hatte, ihn mit seinen Augen wiedererkennen.

Hier haben wir die explorative, soziale und personale Funktion der Bewegung berücksichtigt. Sich mit dem eigenen Körper auseinandersetzen und gemeinsam die dinglich-räumliche Umwelt kennenlernen.

- Zu mindestens 15 verschiedenen Buchstaben aus dem Alphabet sollten an der zweiten Station inseltypische Gegenstände gesucht werden. Diese sollten alphabetisch aufgelistet und ins Plattdeutsche übersetzt werden.

Die soziale Funktion der Bewegung kommt hier zum tragen. Mit anderen etwas gemeinsam durchführen.

- Bei der dritten Station sollte einem "gehbehinderten Inselbewohner" eine Vorratsflasche mit Wasser gefüllt werden. Abwechselnd rannten die einzelnen Gruppenmitglieder mit einem kleinem Becher zum Meer und füllten so die Trinkflasche des Gehbehinderten.

Hier wurde die komparative Funktion der Bewegung angewendet, sich miteinander zu vergleichen.

- An der vierten Station mußten für den Kapitän Himmelszeichen gesetzt werden, damit dieser wußte, daß es all seinen Seeleuten noch gut ging. Diese Himmelszeichen waren Lenkdrachen, die zum Steigen gebracht werden sollten.

Die explorative Funktion der Bewegung, Objekte und Geräte auszuprobieren und ihre Eigenschaften zu erfassen, kommt hier zum Ausdruck.

- Der Bewohnerin der fünften Station ist der Lebenspartner vor langer Zeit von Piraten geraubt worden und glaubt nun, daß alle Piraten schlecht seien. Um sie eines besseren zu belehren, müssen die gestrandeten Piraten durch einen kleinen gespielten Sketch, sie von ihrer Trübsal befreien.

Die produktive und expressive Funktion der Bewegung wurden hier angesprochen. Mit dem eigenen Körper etwas hervorbringen und Gefühle in Bewegung ausdrücken.

- An der sechsten Station mußte eine Strophe eines bekannten Seemannsliedes für des Bürgermeisters Geburtstag neu gedichtet werden. Zur Auswahl standen die Melodien der Lieder:
 - Ick hab mol'nen Hamburger Veermaster g'sehn
 - My bonny is over the ocean
 - Eine Seefahrt, die ist lustig, eine
 - Wir lagen vor Madagaskar und hatten

Auch an dieser Station berücksichtigen wir besonders die soziale Funktion der Bewegung, gemeinsam handeln, sich mit anderen absprechen, nachgeben und sich durchsetzen.

Nachdem alle Gruppen jede Station durchlaufen hatten, trafen sie sich im Gebäude des NTB's wieder und legten ihre einzelnen Teilstücke der Schatzkarte zusammen und konnten so den Hinweis auf das Schlüsselversteck entziffern. Alle mußten sich an der Schlüsselsuche beteiligen, da jeder einen Teil des verschlüsselten Textes besaß.

Nachdem das Rätsel gelöst und somit das Versteck gefunden worden war, mußten noch einmal alle eine gemeinsame Kletteraktion vollbringen, um an den Schlüssel zu gelangen.

Erst dann konnte der Schatz geöffnet und gerecht geteilt werden.

7. Fazit

Unserer Meinung nach, kann als Beispiel einer gelungenen Exkursion unsere Baltrum-Fahrt dienen.

Auf dieser Fahrt entwickelte sich auf bemerkenswerte Weise ein intensives Gemeinschaftsgefühl, das wohl alle mit einbezogen hat. Alle Aktivitäten verliefen als ein sich selbsttragender Prozeß ab. Es bedurfte nur einer kleinen Anregung der Vorbereitungsgruppen und die Aktivität lebte durch das ideenreiche, phantasievolle Mitmachen aller.

Grundvoraussetzung für das Gelingen dieser Exkursion waren unserer Meinung nach zum einem die guten (optimalen) äußeren Bedingungen wie, Reise auf eine Insel, Unterkunft, Verpflegung und eine interessante Landschaft.

Zum anderen trugen die selbstgestalteten, abwechslungsreichen Programme und trotzdem noch vorhandenen Freiräume zu einem lockeren und ungezwungenen Zusammensein bei. Wir glauben, daß gerade dieses Zusammensein ein wichtiger Faktor für das „Mehr“ ist.

Nicht „das Mehr“ haben wir erfahren, aber bestimmt „ein Mehr“.

8. Literaturverzeichnis

- Brinkmann, A. / Treeß, U.: Bewegungsspiele
Reinbek 1980
- Fluegelmann, A.: New Games
Soyen 1982
- Heckhausen, H.: Entwurf einer Psychologie des Spielens.
In: Graumann, C.F. / Heckhausen, H. (Hrsg.)
Pädagogische Psychologie, Grundlagentexte,
Frankfurt 1973
- Kohn, S. : Die Bedrohung der Wirklichkeit.
in: Erziehungskunst 47, S. 459-462
1983
- Kretschmer, J.: Sport und Bewegungsunterricht: 1-4
München, Wien, Baltimore 1981
- Schnabel, G. / Thieß, G: Lexikon Sportwissenschaft
(Herausgeber) Berlin 1993
- Zimmer, R.: Kreative Bewegungsspiele
Freiburg im Breisgau 1989