**Übungen zur Förderung der Selbstregulation und der exekutiven Funktionen im Sportunterricht**

*Zusammenstellung der Beispiele:* Mitglieder der AG exekutive Funktionen am LIS (Stand: Oktober 2014)

*Anmerkung:* Beim Einsatz von Übungen zur Förderung der Selbstregulation und der exekutiven Funktionen sollte beachtet werden:

* Kurze, leicht verständliche Arbeitsanweisungen geben!
* Den Schwierigkeitsgrad in einer Übung erst dann erhöhen, wenn sie von allen gekonnt wird!
* Den Schwierigkeitsgrad nur kleinschrittig erhöhen – das Arbeitsgedächtnis sollte nicht überfordert werden!
* Möglichst mehrmals täglich üben!

1. Aufwärmen

* **„Einmal rundum“**

*Grundübung:* Man geht paarweise zusammen. Die Partner stehen hintereinander. Der Vordere läuft nicht allzu schnell los, der Partner folgt ihm. Streckt der vordere Läufer einen seiner beiden Arme zur Seite, muss der Hintere unter diesem Arm hindurch und einmal rund um den Partner herum laufen, um wieder hinter ihm zu sein. Nach mehreren Runden werden die Rollen getauscht.

*Schwierigkeitsstufe 1:* Der Hintere muss um seinen vorderen Partner eine Runde drehen, allerdings auf der Gegenseite des ausgestreckten Armes beginnend. Erneut Rollentausch.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Der Vordere soll am ausgestreckten Arm entweder eine Faust ballen oder die Hand deutlich offen halten. Faust bedeutet die Runde auf der Seite des ausgestreckten Arms zu beginnen, offene Hand auf der Gegenseite des ausgestreckten Arms. Erneut Rollentausch.

*Variante:* Der Vordere soll zusätzlich zwischen unterschiedlichen Laufformen wechseln (z. B. erst im Hopserlauf, dann die Fersen anheben, dann Kniehebelauf), die der Partner nachmachen muss. Dies ist bei allen drei Schwierigkeitsstufen als zusätzliche Schwierigkeit möglich. Immer mit Rollenwechsel.

* **„Feuer, Wasser, Sturm, Eis ...“**

*Grundübung:*  Alle laufen durch die Halle. Auf Zuruf „Feuer“ laufen alle in eine vorher benannte Hallenecke oder auf Zuruf „Wasser“ muss man auf einen Gegenstand (z. B. Bank) steigen. Nach kurzer Pause wird weiter gelaufen.

*Schwierigkeitsstufe 1:* Ein drittes Element wird hinzugenommen. Auf Zuruf „Sturm“ muss man sich auf den Boden setzen und mit den Armen den Kopf schützen.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Ein viertes Element wird hinzugenommen. Auf Zuruf „Eis“ muss man in der Bewegung erstarren und darf erst nach einem Signal wieder weiterlaufen.

*Schwierigkeitsstufe 3:* Nach dem Zuruf eines Elementes erfolgt ein Signal (z. B. Pfiff) oder nicht. Nur wenn das Signal gegeben wird, muss man die Aufgabe durchführen.

*Schwierigkeitsstufe 4:* Die Aufgabenstellungen von zwei Elementen werden getauscht. Beispielsweise muss man bei „Feuer“ auf einen Gegenstand steigen und bei „Wasser“ in eine bestimmte Hallenecke laufen.

*Variante 1:* Wie die Grundübung, aber nach jeder Unterbrechung gibt die Lehrkraft vor, wie gelaufen werden soll (z. B. rückwärts, im Hopserlauf ...). Dies kann durch Ansagen oder durch Vormachen geschehen.

* **„Running game“**

*Material:* Musikanlage + Laufmusik oder Tamburin oder Ähnliches

*Grundübung:* Alle laufen nach Belieben im Raum im Rhythmus der Musik. Wenn ein Musikstopp erfolgt, bleiben alle stehen. Setzt die Musik wieder ein, wird weitergelaufen.

*Schwierigkeitsstufe 1:* Wie die Grundübung, aber wenn die Musik aussetzt, bleiben alle stehen und führen eine bestimmte Bewegung/Bewegungsabfolge aus, die die Lehrkraft ansagt (z. B. dreimal in die Hände klatschen). Setzt die Musik wieder ein, wird weitergelaufen.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Wie Schwierigkeitsstufe 1. Es wird aber eine weitere Bewegung/Bewegungsabfolge der ersten angefügt (z. B. nach Musikstopp zuerst dreimal in die Hände klatschen und danach fünf Schritte rückwärts laufen). Setzt die Musik wieder ein, wird weitergelaufen.

*Schwierigkeitsstufe 3:* Wie Schwierigkeitsstufe 2, aber wenn die Musik aussetzt, sollen alle stehen bleiben, dreimal in die Hände klatschen, fünf Schritte rückwärts laufen und danach siebenmal mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen. Setzt die Musik wieder ein, wird weitergelaufen.

*Variante 1:* Die Bewegung/Bewegungsabfolge wird nach dem Musikstopp nicht von der Lehrkraft angesagt, sondern die Lehrkraft macht diese noch während die Übenden laufen zwei-, dreimal vor. Erst dann folgt der Musikstopp (Übung zum Training der Achtsamkeit).

*Variante 2:* Wie die Grundübung und die drei Schwierigkeitsstufen. Zusätzlich sagt oder zeigt die Lehrperson nach jedem Stopp an, wie weitergelaufen werden soll (z. B. rückwärts, mit beidseitigem Armkreisen, im Hopserlauf usw.).

2. Kleine Spiele

* **„Vogel flieg-Katze renn“**

*Material:* 3 Bälle unterschiedlicher Farbe

*Grundübung:* 8-14 Schülerinnen und Schüler stehen im Innenstirnkreis. Jeder hat einen Partner. Die Partner stehen nicht nebeneinander. Im Abstand von 2-4 m vom Kreis werden zwei Markierungskegel aufgestellt.

Die Schülerinnen und Schüler passen den Ball im Kreis mit gleichbleibendem Passweg. D.h. der Spieler, von dem man den Pass erhält, ist immer derselbe, genauso wie derjenige, dem man den Pass spielt.

Auf das Kommando „Vogel flieg“ legt der Spieler, bei dem gerade der Ball ist, diesen ab und die beiden Partner tauschen ihre Plätze im Kreis. Sind alle auf ihrer neuen Position angekommen, wird das bestehende Passmuster weiter gespielt. Auf das Kommando „Katze renn“ müssen die Partner in Handfassung alle vier Hallenwände berühren und wieder an ihren Platz zurückkehren.

*Schwierigkeitsstufe 1:* Es wird ein weiterer Ball (andere Farbe, andere Art) ins Spiel gebracht.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Ein dritter Ball wird mit dem Fuß gepasst*.*

*Schwierigkeitsstufe 3:* Die Farbe, des Balles gibt die Passweise vor. Z.B. gelber Ball = Bodenpass, grüner Ball= normaler Pass.

* **„Brettball-Varianten“**

*Material:* Basket- oder Volleyball, Parteibänder

*Grundspiel:* Zwei Mannschaften spielen auf einem Basketballfeld mit einem Basket- oder Volleyball gegeneinander. Die Lehrperson gibt die Regeln bekannt: Es darf mit dem Ball nicht geprellt und nicht mehr als zwei Schritte gelaufen werden. Es gibt einen Punkt, wenn das gegnerische Basketballbrett von vorne durch einen Ballwurf getroffen wird.

Geklärt muss werden, ob ein Treffer auch zählt, wenn der Ball gegen die Brettkante geht oder den Ring des Korbes berührt.

*Variante 1:* Ein Treffer wird nicht gewertet, wenn der vom Brett abprallende Ball von einem Spieler der in der Defensive befindlichen Mannschaft gefangen wird.

*Variante 2:* Ein Treffer wird nur gewertet, wenn der vom Brett abprallende Ball von einem Mitspieler gefangen wird.

*Variante 3:* Die Lehrperson gibt während dem Spiel durch Zahlen wechselweise bekannt, welche Regeln für einen gültigen Treffer ab sofort gültig sind, z. B. ruft er die Zahl „Eins“, findet das *Grundspiel* statt, bei „Zwei“ die *Variante 1* und bei „Drei“ die *Variante 2*.

*Variante 4:* Wie bei *Variante 3*, allerdings zeigt die Lehrperson mit den Armen die neu zu spielende Variante an, z. B. beide Arme oben = *Grundspiel*, beide Arme zur Seite = *Variante 1* und beide Arme unten = *Variante 2.*

Die beiden folgenden *Schwierigkeitsstufen* können sowohl beim *Grundspiel*, als auch bei den *Varianten* zusätzlich vorgegeben werden:

*Schwierigkeitsstufe 1:* Sind in der Halle auch an der Seite weitere Körbe angebracht, so können jeder Mannschaft weitere Körbe zugeteilt werden, die verteidigt bzw. an denen Punkte erzielt werden können.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Die Lehrperson benennt während dem Spiel wechselweise, ob nur die beiden „normalen“ Körbe oder weitere an der Seite des Spielfeldes bespielt werden können.

* **„Kastenball komplex“**

*Material:* Handball, vier kleine Kästchen, Parteibänder

*Grundspiel:* In jeder Ecke der Halle wird ein kleines Kästchen verkehrt herum ungefähr zwei Meter von den Wänden entfernt aufgestellt.

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander, wobei jede Mannschaft auf zwei der vier Tore(Kästchen) spielt. Zunächst gehören zu jeder Mannschaft die beiden Tore an der schmalen Seite der Halle. Ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball im Kästchen abgelegt wird, sodass er nicht mehr herausspringt. Tippen und Prellen ist nicht erlaubt. Ansonsten gelten die Handballregeln.

*Variante 1:* Zu einer Mannschaft gehören zwei Tore auf einer der beiden Längsseiten (welche wird von der Lehrkraft festgelegt). Sonst wie im *Grundspiel*.

*Variante 2:* Zu einer Mannschaft gehören zwei Tore, die auf der Diagonalen liegen (welche wird von der Lehrkraft festgelegt). Sonst wie im *Grundspiel*.

*Variante 3:* Durch akustische Signale zeigt die Lehrkraft einen sofortigen Wechsel der Tore, die zu einer der beiden Mannschaften gehören, an.

*Schwierigkeitsstufe 1:* Ein kurzer Pfiff bedeutet, es wird nach den Regeln des *Grundspiels* gespielt: Tore auf der schmalen Seite der Halle gehören zu einer Mannschaft. Ertönen zwei kurze Pfiffe, wird zur *Variante 1* (Tore auf der Längsseite) gewechselt.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Drei kurze Pfiffe bedeuten Spiel auf die diagonalen Tore (*Variante 2)*. Die Lehrkraft wechselt beliebig zwischen den drei Varianten.

3. Große Spiele

* **„Basketball-Pässe“**

*Material:* Basketbälle, vier verschiedenfarbige Tafeln

*Anmerkung:* Die Schülerinnen und Schüler kennen die Technik der verschiedenen Basketballpässe (Druck-, Boden-, Überkopf- und Handballpass).

*Grundübung: Man geht*  paarweise mit einem Basketball zusammen. Die Partner stellen sich im Abstand von ca. vier bis fünf Meter gegenüber auf. Die Lehrperson nennt eine der vier Passtechniken (z. B. „Druckpass“), die Partner passen sich in dieser Technik den Ball hin und her. Nach mehreren Pässen nennt die Lehrperson die nächste Passtechnik, bis alle vier Techniken durchgespielt sind.

*Variante1:* Wie die *Grundübung*, allerdings werden die Passtechniken mit den Zahlen „Eins“ bis „Vier“ benannt.

*Schwierigkeitsstufe 1*: Die Lehrperson vergibt für zwei der vier Passtechniken Zahlen, z. B. „Eins“ bedeutet „Druckpass“ und „Zwei“ „Bodenpass“.Sie nennt nun in beliebigem Wechsel eine der beiden Zahlen und die Partner üben den entsprechenden Pass bis zur Nennung der nächsten Zahl.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Eine dritte Passtechnik und eine dritte Zahl werden hinzugenommen.

*Schwierigkeitsstufe 3:* Die vierte Passtechnik und die vierte Zahl werden hinzugenommen.

*Variante 2:* Statt Zahlen vergibt die Lehrperson für die verschiedenen Passtechniken z. B. Farben (z. B. „Rot“ = „Druckpass“) oder Städtenamen oder zeigt sie mit verschiedenen Armhaltungen an (z. B. Arme vor der Brust verschränkt bedeutet „Druckpass“, beide Arme nach unten bedeutet „Bodenpass“, beide Arme nach oben bedeutet „Überkopfpass“ und beide Arme seitwärts gestreckt bedeutet „Handballpass“).

*Schwierigkeitsstufe 1*: Die Lehrperson vergibt für zwei der vier Passtechniken Farben oder Städtenamen oder zeigt sie mit zwei verschiedenen Armhaltungen.Sonst wie *Variante 1.*

*Schwierigkeitsstufe 2:* Eine dritte Passtechnik und eine dritte Farbe oder ein dritter Städtenamen oder eine dritte Armhaltung werden hinzugenommen. Sonst wie *Variante 1.*

*Schwierigkeitsstufe 3:* Die vierte Passtechnik und die vierte Farbe usw. werden hinzugenommen. Sonst wie *Variante 1.*

*Variante 2*: Die Lehrperson kombiniert die eingeführten Signale (Passbezeichnung, Zahl, Farbe usw.) im beliebigen Wechsel. Sie verwendet zunächst nur zwei der vier Signale (z. B. Zahl und Farbe), dann drei usw.

*Variante 3:* Die Lehrperson nennt die Passtechnik (z. B. Druckpass), mit der die beiden Partner den Ball hin und her spielen sollen. Hat die Lehrperson die Passform benannt, so kann nun der Partner, dem der Ball zugespielt werden soll, seine Körperposition entweder nach rechts oder links um eine Vierteldrehung verändern. Daraufhin muss der Ballbesitzer zunächst mit schnellem Dribbling zum Partner, um ihn herum und wieder zu seinem Ausgangspunkt prellen. Erst dann spielt er die geforderte Passvariante zum Partner.

*Anmerkung:* Sowohl die *Grundübung* als auch die *Varianten 1* und *2* können wie in *Variante 3 beschrieben*  so erweitert werden.