



Sport, Lebenskunde, Philosophie für Sek I und II

Aus Niederlagen Siege machen

13:10 Minuten

Zusammenfassung

Siege und Niederlagen gehören zum Sport aber auch zum Leben. Jede und jeder macht grundsätzlich irgendwann beide Erfahrungen. Wie geht man mit Niederlagen um? Wie erklärt man sich die eigene Niederlage? Inwieweit sind Erfahrungen von Sieg und Niederlage auch auf andere Lebensbereiche anwendbar? Wie schaffen wir es, aus Niederlagen zu lernen?

Zoë Hermann aus Schönried BE gehört zu den talentiertesten Fahrerinnen im JO-Kader des Berner Oberländischen Skiverbands BOSV. Für die 15jährige ist die Sache nach ihrem Ausscheiden beim Grand Prix Migros klar: „Ich vergesse diesen Sturz so schnell wie möglich und konzentriere mich auf das nächste Rennen!“

Und Fabian Egger aus Muri BE ärgert sich zwar über seinen sechsten Rang und die verpasste Final-Qualifikation. Der 14jährige weiss aber, dass er oben gut gefahren ist.

Und das ist genau das Erfolgsrezept, das die zurzeit erfolgreichste Schweizer Skirennfahrerin, Lara Gut, empfiehlt: „Um eine Niederlage zu überwinden, musst du immer auch die positiven Punkte deiner Leistung sehen. Und dann daran arbeiten und weiter kämpfen.“

Didaktik

Im Zentrum der Unterrichtseinheit stehen die Kernfragen der Beiträge. Die Lernenden sollen durch sportliche Erfahrungen, Bilder und Personen und schlussendlich durch eine vertiefende Reflexion und Diskussion im Klassenzimmer individuelle Antworten auf die Kernfragen finden.

Lernziele

Die Lernenden...

1. können Erfahrungen von Sieg und Niederlage aus konkreten Spielsituationen reflektieren und mögliche Erklärungen formulieren.
2. können Erklärungen für Siege und Niederlage deuten und die Wirkung dieser Deutungen für das Selbstvertrauen bestimmen.
3. vertiefen Erfahrungen von Sieg und Niederlagen und erkennen, dass persönliche Verbesserungen unabhängig von sozialem Vergleich möglich sind.

Methodisches Vorgehen

Die Unterrichtseinheit besteht aus 3 Bausteinen:

Baustein 1: Warm-up in der Sporthalle: In konkreten Spielsituationen sollen die Lernenden Erfahrungen mit Siegen und Niederlagen machen. Durch unterschiedliche Konstellationen sollen beide Erfahrungen ermöglicht werden. In der Reflexionsphase werden Gründe erörtert und die Gefühlslage dabei festgehalten

Baustein 2: Erweiterung im Klassenzimmer: Die Lernenden reflektieren den Umgang mit Siegen und Niederlagen auf der Grundlage der

mySchool Sport: Aus Niederlagen Siege machen

sportpraktischen Übungen und des Films. Sie überlegen sich insbesondere, welche Konsequenzen die Erklärungsmuster auf das Selbstvertrauen haben. Die Thematik wird ausgeweitet auf Enttäuschungen, Rückschläge und wie man damit umgegangen ist.

Baustein 3: Vertiefung in der Sporthalle: Im Anschluss an ein Spielturnier in Gruppen werden Erfahrungen mit Siegen und Niederlage vertieft und die Frage erörtert, unter welchen Umständen Niederlagen als positiv wahrgenommen werden. In einer Übung wird der Fokus auf persönliche Leistungsverbesserung gelegt und der Dualismus Sieg / Niederlage zurück gestellt.

Lektionen 1 & 2 Warm-up in der Sporthalle

LP: Lehrperson, L: Lernende, PA: Partnerarbeit, GA: Gruppenarbeit, EA: Einzelarbeit, HA: Hausaufgaben, AB: Arbeitsblatt, TC: Timecode

Vorbereitung durch LP Notebook und Beamer installieren, um nach der Begrüssung die erste Sequenz abspielen zu können.

Einführung Die LP begrüsst die Klasse, erklärt das Thema und die erwarteten Lernergebnisse der gesamten Unterrichtseinheit.

**Aufwärmen
Arbeitsblatt 1** **Mit Basketball:**
Die L laufen kreuz und quer durch die Halle und prellen den Ball links und rechts. Spiel: Ligaprellen, Grundform (AB1)

Mit Fussball:
Die L dribbeln zu zweit mit einem Ball kreuz und quer durch die Halle und tauschen aus, wie sie das vorige Spiel erlebt haben. Wiederholung des Spiels mit neuer Variante: Ligaprellen, Variation 1 (AB1)

Mit Unihockeystock und Ball:
Bei den nächsten drei Runden um das Volleyballfeld erzählen sich neue Zweiergruppen gegenseitig ihre schönsten sportlichen Siege.

**Losturnier
Arbeitsblatt 2** Die LP erklärt, dass es im folgenden Losturnier (AB2) darum geht, als Zweierteam in immer neuer Zusammensetzung verschiedene Spiele zu spielen und zu versuchen, jede Runde zu gewinnen. Gespielt wird Basketball, Unihockey und Fussball. Nach dem Turnier überlegen sich die L, warum genau sie in den einzelnen Disziplinen verloren oder gewonnen haben.

Die Auswertung erfolgt in der nachfolgenden Lektion im Klassenzimmer.

Lektionen 3 & 4 Erweiterung im Klassenzimmer

Hinweis Auftrag 1 bezieht sich auf die vorhergehenden praktischen Übungen in der Sporthalle 1. Auftrag 2 ist die Vertiefung und Repetition von Auftrag 1. Auftrag 3 funktioniert unabhängig von den vorherigen und ist eng verknüpft mit Lektion 5. Dieser Auftrag kann auch als HA gestellt

werden.

Auftrag 1
Arbeitsblatt 3&4

Die LP erläutert das Raster «Gründe für Siege und Niederlagen» (AB3 und AB4) und verteilt die Post-it Zettel aus dem vorangegangenen Sportunterricht an die L.

Die L überlegen sich in ihrer Gruppe, in welches Feld des Rasters ihre Aussage am ehesten passt und diskutieren nochmals mögliche Gründe für den Sieg oder die Niederlage. In dieser Phase dürfen auch neue Zettel verfasst werden. Die L hängen die Zettel in die passenden Felder des Rasters auf und kommentieren die Zuordnung.

	stabile Faktoren	variable Faktoren
internale Faktoren	Talent	Engagement
externale Faktoren	Schwierigkeit	Zufall

Gründe für Siege

Talentiert sein wir sind besonders gut in dem	Engagement wir haben uns angestrengt
Schwierigkeit es war eine einfache Aufgabe / ein schwacher Gegner	Zufall wir hatten Glück

Gründe für Niederlagen

Talentiert sein wir sind nicht begabt	Engagement wir haben uns zu wenig angestrengt
Schwierigkeit es war eine schwierige Aufgabe / ein starker Gegner	Zufall wir hatten Pech

Erklärung zum Raster

Die Gründe in diesem Raster haben unterschiedliche Erklärungsmuster. Entweder macht man sich selber (oder das Team) für die Niederlage verantwortlich durch mangelndes Talent (als stabiles Merkmal) oder mangelndes Engagement (variables Merkmal). Oder man sucht die Gründe eher in äusseren Bedingungen z.B. bei der Schwierigkeit der Aufgabe oder der Stärke der Gegner (stabiles, externes Problem) oder Pech (variables, externes Merkmal). Analog dazu erfolgen die Erklärungsmuster bei Siegen. Es empfiehlt sich nicht,

mySchool Sport: Aus Niederlagen Siege machen

diese zusätzlichen Erklärungen (internal/external, variabel/stabil) den L zu geben. Im weiteren Verlauf der Lektion sollen sie ihre Erklärungen für Siege und Niederlagen selber zu deuten versuchen.

Die LP soll den Lernenden wenn nötig dabei helfen, die Zettel im richtigen Feld aufzuhängen. Bei dieser Sequenz ist die LP aufgefordert, Fairnessregeln in der Klasse einzufordern. Es darf nicht um Schuldzuweisungen für Niederlagen gehen, sondern um eine gruppeninterne Analyse, welche im besten Fall zu Rezepten und Strategien führen können, die Leistung in Zukunft zu verbessern.

Klassengespräch

In einem Klassengespräch werden die verschiedenen Erklärungsmuster des Rasters gedeutet. Folgende Aussagen und Fragen sollen dazu anregen:

- Bei welchem der vier Faktoren hängen am meisten Zettel? Warum ist das wohl so?
- Bei welchen am wenigsten? Warum?
- Welche Faktoren kann ein Team beeinflussen, welche nicht?
- Welche können wir kurzfristig beeinflussen, welche langfristig?
- Welche Erklärungen führen zu einem Verlust an Selbstvertrauen, welche stärken es eher?
- Welche fördern /schwächen den Gruppenzusammenhalt?
- Welche Schlüsse werden aus den Niederlagen gezogen?
- Was könnten wir in Zukunft anders machen?

Hinweis

Die Ampelfarben des Rasters dienen als Hinweis, wie die Erklärungen für Siege und Niederlagen zu deuten sind. Der Fokus liegt auf dem Aspekt des Selbstvertrauens und damit der Frage, wie aus den Niederlagen gelernt werden kann.

Grün: Stärkung des Selbstvertrauens, **Gelb:** Neutral, **Rot:** Schwächung des Selbstvertrauens

Die Bedeutung der Farben können die L in einem Klassengespräch erarbeiten, bei schwächeren Klassen kann diese die LP vorgängig erklären.

**Beitrag visionieren
Auftrag 2**

Die L schauen den ganzen Beitrag «Aus Niederlagen Siege machen».

EA: Die L notieren die Erklärungen für Siege und Niederlagen der Jugendlichen aus dem Film stichwortartig während sie den Film anschauen.

Gegebenenfalls muss die LP den Beitrag unterbrechen, um den L mehr Zeit für ihre Notizen zu geben.

Resultatsichtung

Nach dem Film werden die gesammelten Aussagen analysiert. Die L versuchen die Aussagen aus dem Film im Raster (AB3 und AB4) einzuordnen. Das vorangegangene Klassengespräch soll ihnen helfen, die Aussagen der Jugendlichen zu deuten. Es soll zum Schluss nochmals auf die Funktionen der Erklärungsmuster aufmerksam gemacht werden. Folgende Fragen können für die Auswertung richtungsleitend sein.

- Wen oder was machen die Jugendlichen im Film für die Niederlage/den Sieg verantwortlich?
- Suchen sie die Verantwortung bei sich?

mySchool Sport: Aus Niederlagen Siege machen

- Führt die Aussage zu einem Verlust an Selbstvertrauen?
- Wie können sie aus der Niederlage lernen?

**Lara Gut
Auftrag 3
Arbeitsblatt 6**

Hinweis

Auftrag 3 bezieht sich auf die Aussagen von Lara Gut. Allenfalls müssen die Interview-Sequenzen mit Lara Gut nochmals abgespielt werden. Die Auswertung erfolgt in der Lektion 5 in der Sporthalle.

Zitat Lara Gut: (TC 00:47-01:06 oder AB6)

„Um usere Niederlag usezcho, mer muess zerscht die guete Punkte finde. Das isch erschte Sache und nachher eifach dra schaffe, dra schaffe, kämpfe! Will s' Läbe isch – ja – e wunderschöni Reis, aber mer muess scho chli kämpfe drfür.“

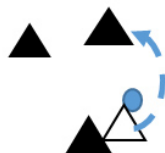
In fünf Sätzen beschreiben die L eine Situation, die sie als Enttäuschung oder Rückschlag erlebt haben. Danach notieren sie in wenigen Sätzen, wie sie auf diese Situation reagiert haben, was sie gelernt und ob sie es wie Lara Gut geschafft haben *die guten Punkte zu finden*.

HA: Diesen Auftrag erledigen die L bis zur nächsten Sportstunde, wo die Aussagen ausgewertet und vertieft werden.

Lektionen 5 & 6 Vertiefung in der Sporthalle

**Physio-Tupfball
Aufwärmen**

Die L müssen mit 2 oder mehr Physiobällen, z.B. zu viert im Dreieck den Physioball prellend zum Mitspieler transportieren, dieser übernimmt den Ball usw.



Varianten

- Dem abgeworfenen Physioball nachlaufen
- Reihenfolge der Anspielpartner bleibt gleich, L verschieben sich aber in der Halle

**Physio-Tupfball
Turnier**

Auf zwei Spielfeldern spielen je ausgeglichene (von der LP bestimmte) Teams gegeneinander. Die eine Partei versucht den Physioball mit einem Jonglierball abzutupfen. Ziel des gegnerischen Teams ist, den Physioball durch geschicktes Rollen vor dem Abtupfen des Gegners zu bewahren.

Regeln

- Mit dem Jonglierball in der Hand max. zwei Schritte laufen
- Das Werfen bzw. Rollen der Bälle ist nur per Hand erlaubt

Nach 2 Minuten Spielzeit wechseln die Rollen. Wer hat am meisten Tupper geschafft? Alle Teams treten in Turnierform gegeneinander an.

**Physio-Tupfball
Reflexion**

Die LP gibt die Resultate des Turniers bekannt. Ziel der anschliessenden Diskussion ist, mit den Erfahrungen der L zu illustrieren, dass Sieg bzw. Niederlage nicht einhergehen muss mit Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit: Der langfristige sportliche Erfolg führt über die persönliche Leistungsverbesserung, die auch über «wertvolle» Niederlagen (Vergleich mit anderen, Verletzungen) führen kann.

Fragen an die L

- Wer war mit dem Spiel zufrieden nicht zufrieden? Warum?
- Gibt es L die zufrieden sind, obwohl sie verloren haben?
- Was ist wichtiger? Gewinnen oder sich verbessern? Weshalb?

**Lara Gut
Auftrag 4**

PA, KA: Die Lernenden tauschen die Texte aus Lektion 4, Auftrag 3 im Tandem ihrer Wahl aus und besprechen Aussagen und offene Fragen. Einzelne Erfahrungen können freiwillig im Plenum vorgetragen werden.

Hinweis

Die Freiwilligkeit des Austauschs im Plenum ist enorm wichtig, da es sich dabei um persönliche Erfahrungen handelt.

Die LP würdigt im Anschluss die Aussagen und fokussiert auf die Chancen, welche Niederlagen bieten. Sie leitet über zum nächsten Bewegungsauftrag, in welchem auf die persönliche Leistungsentwicklung eingegangen wird. Diese ermöglicht bei entsprechendem Engagement, unabhängig vom sozialen Vergleich, persönliche Erfolgserlebnisse.

**Jonglieren
Postenbetrieb**

Hinweis

An Stelle des Jonglierens kann auch eine andere Bewegungsfertigkeit aufgebaut werden.

Tutorials auf YouTube eignen sich gut als Grundlage für die Einführung der Jonglage mit 3 oder mehr Bällen.

<http://www.youtube.com/watch?v=IO-3zs468vw>
<http://www.jong.de/jonglieren/anleitung.html>

Es bewährt sich, die einzelnen Schritte zum Aufbau/ Variation der Jonglage im Postenbetrieb mit Anleitungen per Bild oder Clip zu organisieren, um damit den unterschiedlichen Leistungsstand und Lern-tempi der L Rechnung zu tragen.

**Jonglieren
Reflexion
Arbeitsblatt 5**

EA: Die L füllen das AB5 aus.

Abschliessend folgt eine Diskussion in der Klasse. Es wird geklärt, welche L beim Jonglieren aus einer Niederlage lernen konnten. Welche L konnten nicht profitieren? Warum?