

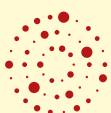


FÜR LEHRKRÄFTE

FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Das WSB-Mentorenprogramm

Ausbildungsunterlagen für weiterführende Schulen
mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (WSB)



ZSL
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg
Außenstelle Ludwigsburg



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Vorwort	3
Überblick über die Ausbildung	4
Modul 1: Was ist ein Mentor?	5
Modul 2: Was sind exekutive Funktionen?	13
Modul 3: Regeln und Rituale/Praxis – Exekutive Funktionen.	21
Modul 4: Was ist WSB?	32
Modul 5: Gruppen gekonnt leiten	37
Modul 6: Praxis – Kleine Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen/Feedback geben	46
Modul 7: Rechte und Pflichten.	54
Modul 8: Praxis – Intensive Bewegungsgeschichten	60
Modul 9/10/11: Theorieprüfung und Lehrproben der angehenden Mentoren	63
Ausblick	68
Literatur.	69
Lösungen.	71

IMPRESSUM

Herausgeber:

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport
Baden-Württemberg
Thouretstr. 6
70173 Stuttgart
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@km.kv.bwl.de
www.km-bw.de

Autorinnen:

Julia Heller und Dorothee Höfler

Redaktion:

Yasmin Baur-Fettah (Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung – Außenstelle Ludwigsburg)
Michael Daiber (Ministerium für Kultus,
Jugend und Sport)

Fotos:

Stephan Matzke/sampics
Die Fotos wurden am Anna-Essinger-Gymnasium
in Ulm aufgenommen. Wir danken allen
Schülerinnen und Schülern.



Layout: Ilona Hirth Grafik Design GmbH

Druck: xxxxxx

Auflage: xxxxxx

„Aus kleinem Anfang entspringen alle Dinge“

Cicero (Quelle: www.aphorismen.de/zitat/3376, Abruf am 13.02.2020)

Bewegung, Spiel und Sport prägen an einer weiterführenden Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (einer sogenannten WSB-Schule) das alltägliche Schulleben in besonderer Art und Weise¹. Sie tragen damit der Aussage des Bildungsplans 2016 in besonderem Maße Rechnung, in welchem es heißt:

„Bewegung, Spiel und Sport in der Schule sind unverzichtbarer Bestandteil einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen. Kinder und Jugendliche erleben in der Schule die Freude an Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben. Vor dem Hintergrund einer Umwelt, die den Schülerinnen und Schülern immer weniger natürliche Bewegungsanlässe bietet und der Tatsache, dass Schule immer mehr im Ganztage stattfindet, kommt der Körper- und Bewegungsbildung in einem rhythmisierten Schultage eine immer wichtigere Bedeutung zu.“ (Bildungsplan Sport, Leitgedanken zum Kompetenzerwerb 2016)

Als Lehrerinnen des Ulmer Anna-Essinger-Gymnasiums konnten wir über Jahre die positiven Auswirkungen beobachten, die ein Mehr an Bewegung auf die gesamte Schule und auf alle am Schulleben beteiligten Personen hat. Für uns bot die Einführung dieses von uns im Jahr 2015 entwickelten Mentoren-Programmes² eine geeignete Chance, das WSB-Konzept sinnvoll weiterzuentwickeln und auf eine noch breitere Basis zu stellen. Wir erleben, dass durch die vermehrte Einbindung von Schülerinnen und Schülern das Konzept noch besser im Schulalltag verankert wird.

Gleichzeitig steigt die Akzeptanz sowohl bei der Schülerschaft wie auch bei den Lehrkräften, welche eine Entlastung erfahren.

Durch die vorliegende Handreichung, welche wir in Kooperation mit dem Referat „Sport, Sportförderung und kulturelle Angelegenheiten“ des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport und dem Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung – Außenstelle Ludwigsburg (ZSL-LB) entwickelt haben, wollen wir weiteren Schulen die Möglichkeit geben, von den zahlreichen positiven Einflüssen auf ihre Schule profitieren zu können. Wir stellen hier gerne all unsere Erkenntnisse und Materialien wie Lesetexte, Arbeitsblätter und Spielbeschreibungen auch als Kopiervorlage zur Verfügung. Teilweise sind diese auf verschiedenen Niveaustufen angeboten. Nicht immer müssen die Materialien kopiert werden. Häufig reicht es auch, die Aufgabe in ein Heft/auf ein Blatt schreiben zu lassen. Auf der

Homepage des ZSL-LB stehen

diese und weitergehende

Materialien auch zum

Download bereit:

www.lis-in-bw.de/Lde/

Startseite/Schulsport/

Broschüre_++Das+

WSB-Mentoren-Programm



Julia Heller und Dorothee Höfler

¹ Was unter der WSB-Initiative zu verstehen ist, wird im ersten Kapitel erläutert.

² Abgrenzung zu weiteren Mentorenprogrammen: Die bereits bestehenden Programme sind entweder sportartspezifisch, auf Breitensport oder auf andere Bereiche wie beispielsweise „Sport in der Schule“ oder „Verkehr und Mobilität“ ausgelegt. Die Besonderheit des vorliegenden Programmes ist, dass die Ausbildung innerhalb der Schule durch Lehrkräfte für die eigenen Schülerinnen und Schüler stattfindet und somit eine für die Schule zahlenmäßig größere Gruppe angesprochen wird.



Rechenübungen auf dem Trampolin

Überblick über die Ausbildung

Bevor im folgenden Kapitel die Struktur der Ausbildung vorgestellt wird, wollen wir kurz darauf eingehen, was unter der schon angesprochenen WSB-Initiative zu verstehen ist und erklären, wie man das Zertifikat erwerben kann.

EXKURS:

Was ist WSB?

An WSB-Schulen stehen Bewegung, Spiel und Sport im Zentrum des alltäglichen Schullebens. Die Schule orientiert sich an speziellen WSB-Bausteinen (siehe Abbildung 1), welche schulische Handlungsfelder aufzeigen, die im Schulalltag vielfältige Varianten von Bewegung, Spiel und Sport ermöglichen.

Eine WSB-Schule setzt diese Bausteine in ihrem Schulentwicklungsprozess kontinuierlich um und bemüht sich um ihren Erhalt und Ausbau. Dabei hat jede

einzelne Schule einen Gestaltungsspielraum, welcher es ihr ermöglicht, je nach Schulform, aber auch je nach lokalen, personellen und/oder strukturellen Bedingungen einen eigenen Schwerpunkt zu setzen und eine für sie geeignete Umsetzung zu finden. Diese Initiative versteht sich demnach keinesfalls als starres Programm, sondern unterstützt den vielfältigen, kreativen Umgang mit den einzelnen Bausteinen



(siehe auch www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/WSB_Bausteine).

Wie wird man WSB-Schule?

Das Zertifikat „WSB – Weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ sowie ein Fördergeld von 400€ erhält eine weiterführende Schule in Baden-Württemberg für fünf Jahre,

wenn sie ein zweistufiges Verfahren mit Erfolg durchlaufen hat. Dieses Verfahren ist detailliert auf der Homepage des ZSL-LB beschrieben. Nach Ablauf von 5 Jahren kann sich eine Schule rezertifizieren lassen.



www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Anmeldung+und+Zertifizierung+WSB_Initiative



Abbildung 1: Die WSB-Bausteine

Ziel der Ausbildung:

Bei der Entwicklung des Programmes wurden wir von der Vision geleitet, Mentorinnen und Mentoren auszubilden, die innerhalb der verschiedenen WSB-Bausteine gleichermaßen aktiv sein könnten. Insbesondere wollten wir Kolleginnen und Kollegen bei der Umsetzung des Bausteins „Bewegung als Unterrichts-

prinzip“ entlasten, indem wir ihnen die Möglichkeit bieten wollten, Mentorinnen und Mentoren in den Unterricht in ihrer Klasse direkt einbinden zu können. Aus diesen Überlegungen heraus kamen wir zu folgenden Schlüssen:

Es erscheint uns für unsere Schule sinnvoll, pro Ausbildungsdurchgang 20 bis 25 Schülerinnen und Schüler auszubilden, die Kenntnisse über den Zusammenhang zwischen dem Training der exekutiven Funktionen und erfolgreichem Lernen haben³. Ihr erworbenes Wissen und ihre Kenntnisse in diesem Bereich setzen sie dann im Schulalltag um, indem sie zielgerichtete Bewegungsangebote für alle Schülerinnen und Schülern ihrer Schule anbieten können.

Diese Bewegungsangebote sind in unterschiedlichen Bereichen möglich:

- innerhalb des Unterrichts,
- in der großen Pause,
- in der Mittagspause und
- in der Lernzeit.

Neben den positiven Auswirkungen auf die Schule, unterstützt die Tätigkeit als Mentorin oder Mentor selbstverständlich die Persönlichkeitsentwicklung des einzelnen. WSB-Mentoren handeln im Sinne der Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ des Bildungsplanes 2016. Kindern und Jugendlichen soll es ermöglicht werden, sich im täglichen Handeln als selbstwirksam zu erleben. Darüber hinaus entwickeln sie ihre Selbstregulationsfähigkeit weiter, kommunizieren wertschätzend, denken ressourcenorientiert, lösen Probleme, bauen Kontakte und Beziehungen auf und sind in der Lage sie aufrecht zu erhalten. Der Bildungsplan 2016 erwähnt explizit „Bewegung und Entspannung“ als Begriffe, um diese Leitperspektive zu konkretisieren (vgl. Bildungsplan 2016, Leitperspektive Prävention und Gesundheitsförderung). Abschließend bleibt zu sagen: Mentorinnen/Mentoren sind kein Ersatz für Lehrkräfte. Auch wenn Jugendliche durch ihr Auftreten dieser Rolle sehr nahe

³ Je nach Gegebenheiten der jeweiligen Schule sind diese Zahlen natürlich variabel. Für eine Gemeinschaftsschule mit dem Profulfach Sport ist vorstellbar, dass die gesamte Lerngruppe das Programm innerhalb des regulären Unterrichts durchführt. Eine andere Schule bildet während der Projektstage eine Gruppe von 15 Interessierten aus.

kommen, die Verantwortung liegt immer bei den Erwachsenen.

Die Struktur der Ausbildung

Das Programm zur WSB-Mentoren-Ausbildung ist in 11 Module gegliedert. Jedem dieser Module ist eine Einleitung und eine tabellarische Übersicht mit ungefähren Zeitangaben vorangestellt, gefolgt von kopierfähigen Materialien. Bitte sehen Sie die Zeitangaben als Vorschläge, welche sich auf unsere Erfahrungen beziehen, und passen Sie sie auf Ihre jeweilige Lerngruppe und deren Bedürfnisse an.

Es sind verschiedene Varianten der Durchführung machbar und so auch von uns getestet:

- alle 11 Module an drei aufeinanderfolgenden Tagen,
- die Module auf drei einzelne Tage,
- auf sechs halbe Tage oder
- über einen Zeitraum von zwölf Wochen verteilt.

Wir orientieren uns in dieser Handreichung an jener Variante, die sich über drei Tage erstreckt und somit für Projektstage geeignet ist.







Prüfung und Urkunden

Den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung bildet eine theoretische Prüfung im Multiple-Choice-Verfahren, in welcher die Schülerinnen und Schüler zeigen, dass sie über die WSB-Initiative Auskunft geben können und die Verbindung zwischen Bewegung und Lernen kennen. In einer anschließenden Lehrprobe zeigen sie, dass sie das Gelernte praktisch anwenden können (Module 9, 10 und 11). Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten die WSB-Mentorinnen und Mentoren eine vom ZSL-LB ausgestellte Urkunde. Hierzu senden Sie bitte eine Liste mit deren Namen an folgende Adresse: poststelle@zsl.kv.bwl.de.

Hinweise zu den Ausbildungsunterlagen:

- Die vorliegenden Ausbildungsunterlagen sind so gestaltet, dass ein direkter Einsatz in der Praxis möglich ist.
- Sie finden die Materialien auch zum Download auf der Homepage des ZSL-LB (siehe hierzu den QR-Code und den Link im Vorwort).
- Wir haben die Kopiervorlagen mit Symbolen versehen, um eine bessere Übersichtlichkeit zu gewährleisten. Diese Symbole werden im Folgenden erläutert.

Die Bedeutung der verwendeten Symbole

Symbol	Bedeutung
	Hintergrundwissen zur Vorbereitung für die Lehrkraft
	Material für Schülerinnen und Schüler zum Bearbeiten
	Material für Schülerinnen und Schüler zum Lesen
	Schülerinnen- und Schüleraktivität, Spiele
	Mittleres Anforderungsniveau (G/M-Niveau)
	Erhöhtes Anforderungsniveau (M/E-Niveau)



Modul 1: Was ist ein Mentor?

Ziel des ersten Moduls ist die Auseinandersetzung mit dem Thema „Mentorin oder Mentor sein“. Die Schülerinnen und Schüler lernen, wie ein Einstieg und ein erstes Kennenlernen in einer Gruppe mit Hilfe eines passenden Spiels gestaltet werden können. Der Begriff des Rituals wird eingeführt und vorgestellt. Im Anschluss setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit zentralen Fragen zum Thema „Mentor sein“ auseinander:

- Was ist eine Mentorin/ein Mentor und was sind ihre/seine Aufgabenbereiche?
- Warum möchte ich Mentorin/Mentor sein und welche Ziele verfolge ich mit meiner Ausbildung?
- Wo kann ich eingesetzt werden?



Zubereitung eines gesunden Pausenfrühstücks

Zeit	Bedeutung	Anmerkungen
15 min	Spiel „Begrüßungsritual“ Bewegter Einstieg und Kennenlernen.	Das Spiel wird erklärt und durchgeführt. Anschließend überlegen die Schülerinnen und Schüler sich ein eigenes Begrüßungsritual für ihre Ausbildungszeit.
25 min	Einzelarbeit (EA) Lesetext: „Was ist eine Mentorin/ein Mentor?“ Aufgabenblätter (AB) „Deine Fähigkeiten und deine Stärken Teil I + II“ Präsentation Besprechung im Plenum	Die Schülerinnen und Schüler lesen einen Text zum Thema „Was ist eine Mentorin/ein Mentor?“ Anschließend beschäftigen sie sich mit einer Liste mit Fähigkeiten und Stärken. Sie überlegen sich, welche Bereiche sie bei sich weiterentwickeln wollen. Jede Schülerin/jeder Schüler stellt ihre/seine Ergebnisse vor.
35 min	Think – pair – share: • 15 min Einzelarbeit (EA) im Sitzen am Tisch • 10 min Partnerarbeit (PA) im Stehen, dabei stehen sich die Paare gegenüber • 10 min Gruppenarbeit (GA) im Kreis auf dem Boden sitzend	Die Schülerinnen und Schüler notieren ihre Einstellung und ihre Erwartungen an die Ausbildung zur WSB-Mentorin/zum WSB-Mentor. Die Ergebnisse werden paarweise besprochen und abschließend in die große Gruppe eingebracht.
15 min	Lesetext: Das Beispiel: „Warum WSB-Mentoren an Schulen eingesetzt werden“ mit sich anschließenden Arbeitsaufträgen.	Die Schülerinnen und Schüler lesen den Text und beantworten Fragen zum Zusammenhang von Bewegung und Lernen und zu den Einsatzmöglichkeiten.



SPIEL „BEGRÜSSUNGSRITUAL“

Material: keines, eventuell eine Musikanlage und Musik

Ort: ausreichend Platz für alle zum Bewegen, z. B. ein Klassenzimmer/Lernraum oder der Pausenhof

Vorbereitung: eventuell Musik

Grundübung/Spiel: Es werden vier Begrüßungsrituale⁴ vorgestellt. Anschließend bewegen sich alle im Raum zur Musik. Stoppt diese, finden sich zwei Personen, die sich paarweise gegenüberstellen. Die Spielleitung nennt ein Land. Dieses Land gibt vor, wie sich begrüßt wird. Begrüßungsmöglichkeiten:

1. Deutschland: Hände schütteln, Blickkontakt und „Guten Tag!“ sagen,
2. Südamerika: eine Hand geben und mit der anderen dem anderen auf die Schulter klopfen und „Buenos dias!“ sagen,
3. Indien: mit gefalteten Händen auf Brusthöhe verbeugen und „Namaste!“ sagen,
4. Orient: rechte Hand aufs Herz legen und kurz verneigen und „Salam aleikum“ sagen. Die Antwort des Gegenübers lautet dann: „Aleikum salam“.

Variante 1: Die Begrüßung wird gesprochen und die Bewegung wird ausgeführt.

Variante 2: Die Begrüßung wird durchnummeriert und nur die Nummer genannt.

Variante 3: Es wird die Nummer genannt und durch ein optisches Signal angezeigt (ein Arm oben oder beide Arme oben), ob nur die Bewegung durchgeführt wird oder auch mit Worten begrüßt wird.

Variante 4: Es werden zwei Zahlen nacheinander genannt, die erste Zahl gibt die Bewegung an und die zweite Zahl die Begrüßung, z. B.: „2 und 4“ : eine Hand geben und mit der anderen dem anderen auf die Schulter klopfen und „Salam Aleikum!“ sagen.

Nachdem das Spiel durchgeführt wurde, überlegt sich die Gruppe eine gemeinsame Begrüßungsform als Ritual für die Ausbildungszeit zur WSB-Mentorin/zum WSB-Mentor.



WAS IST EIN MENTOR?

Eine Mentorin/ ein Mentor wird als eine Person beschrieben, die jemanden berät, und/oder fördert und ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergibt.

Als Mentorin/Mentor betreust du einen oder mehrere Schülerinnen und Schüler. Du stehst diesen mit Rat, Information und Orientierung zur Seite. Möglicherweise bist du Expertin/Experte in einem Bereich, da du z. B. mehr Erfahrung als die anderen hast.

Durch diese Ausbildung erschließt du dir verschiedene Bereiche:

- Du wirst die Bausteine einer WSB-Schule kennenlernen,
- Gruppen anleiten,
- Spiele vorbereiten und
- Wissen zu den sogenannten exekutiven Funktionen erwerben und im Schulalltag anwenden.

Es ist ausreichend, wenn du den anderen eine Nasenspitze voraus bist. Was du mitbringen solltest, ist das Interesse, deinen Erfahrungsschatz zu erweitern und auch weitergeben zu wollen.

Eine gute Mentorin/ein guter Mentor stärkt durch sein Handeln auch sein eigenes Selbstbewusstsein. Diese Aufgabe bringt Verantwortung mit sich, über die du dir bewusst sein solltest. Alles, was du für deine Tätigkeit brauchst, lernst du in der Ausbildung. Deine Fähigkeiten und Stärken sollten dir bewusst sein. Dann kannst du sie erfolgreich einsetzen und eine gute Mentorin/ein guter Mentor für andere sein.

Aufgabe:

- a) Wähle von „Arbeitsblatt I“ drei Fähigkeiten und Stärken, die auf dich zutreffen. Schreibe sie in die Sprechblasen auf der linken Seite.
 - b) Wähle dann drei Fähigkeiten und Stärken, die du gerne entwickeln möchtest, und schreibe sie in die Sprechblasen auf der rechten Seite.
- Sprecht anschließend darüber und nennt passende Situationen, in welchen diese Fähigkeiten und Stärken eingesetzt werden könnten.

⁴ Die Begrüßungsrituale sind unter Umständen den jeweiligen Abstandsgeboten und hygienischen Bestimmungen anzupassen. So kann beispielsweise unter 1. das Händeschütteln durch ein Berühren der Ellenbogen ersetzt werden.



DEINE FÄHIGKEITEN UND DEINE STÄRKEN (TEIL I)

- Ich kann gut organisieren, Aufgaben planen und behalte den Überblick.
- Ich bin teamfähig und arbeite gerne in einer Gruppe.
- Ich bin anpassungsfähig.
- Ich bin belastbar, bleibe ruhig und handle überlegt.
- Ich bin verantwortungsbewusst.
- Ich bin empathisch. Das heißt, ich kann Gefühle anderer Menschen wahrnehmen, nachempfinden und richtig deuten.
- Ich bin flexibel und spontan.
- Ich bin freundlich.
- Ich bin zuverlässig.
- Ich bin kreativ.
- Ich bin lernfähig.
- Ich bin zielstrebig.
- Ich bin pünktlich.
- Ich habe eine schnelle Auffassungsgabe.
- Ich bin motiviert und habe Spaß mit anderen.
- Ich bin selbständig und kann eigenständig Aufgaben planen.
- Ich bin sorgfältig und arbeite genau.
- Ich kann mich verständlich ausdrücken und gut zuhören.
- Ich bin konfliktfähig, kann Meinungsverschiedenheiten zulassen und sie lösen.

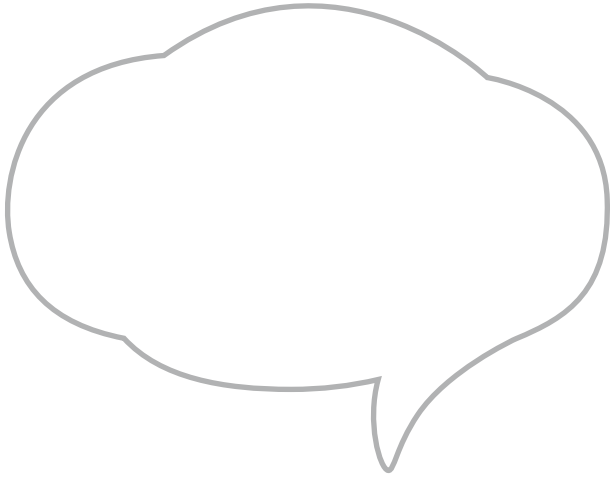
Ein Mentor leitet eine Bewegungspause im Klassenzimmer an.



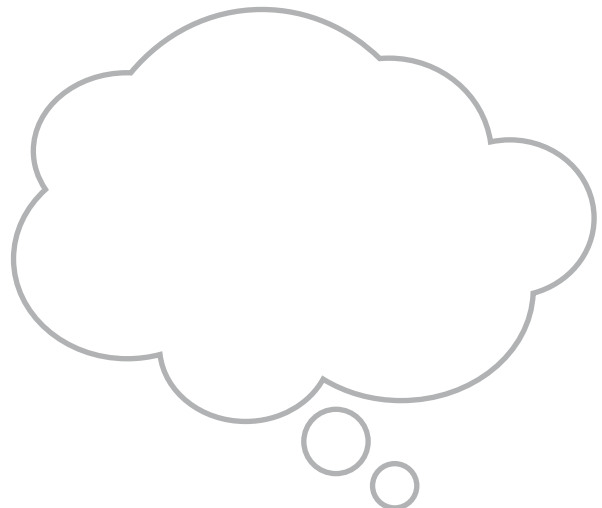
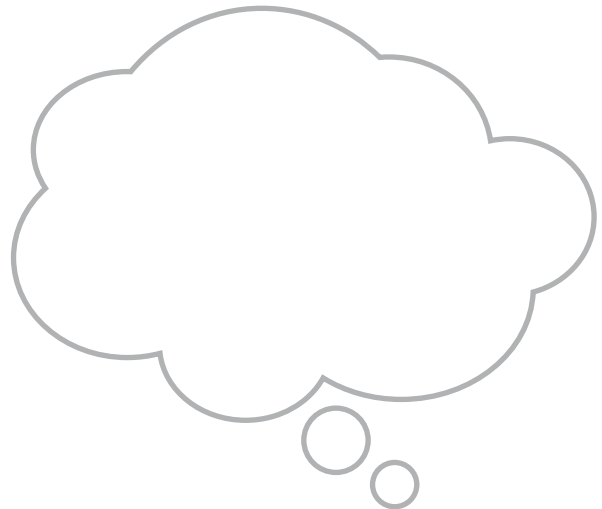
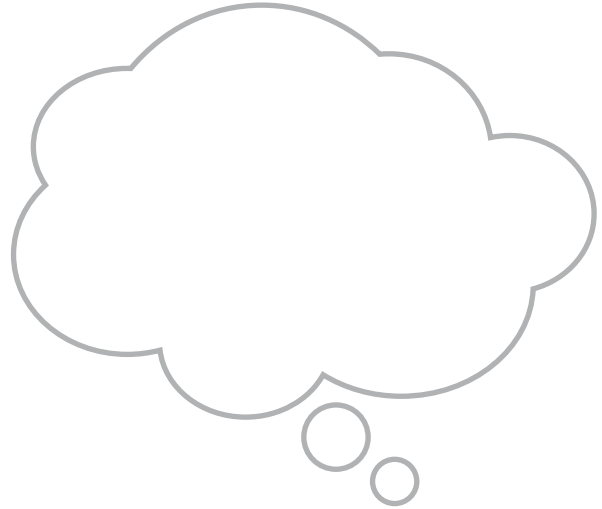


DEINE FÄHIGKEITEN UND DEINE STÄRKEN (TEIL II)

Fähigkeiten, die ich habe:



Fähigkeiten, die ich entwickeln möchte:





ERWARTUNGEN AN DIE AUSBILDUNG

1. Phase: Think (15min)

Aufgabe 1:

Die ersten fünfzehn Minuten sind für dich reserviert. Lies dir die Fragen genau durch. Notiere dir die Antworten zu den folgenden Fragen auf ein Blatt:

- Warum möchtest du WSB-Mentorin/-Mentor werden?
- Was möchtest du als WSB-Mentorin/-Mentor machen?

2. Phase: Pair (10min)

Anschließend suchst du dir eine Partnerin oder einen Partner. Im Stehen stellt ihr euch abwechselnd eure Antworten vor.

Ihr könnt gemeinsam auch weitere Punkte ergänzen.

Auf ein Kommando wechselt ihr zur nächsten Partnerin oder zum nächsten Partner.

3. Phase: Share (10min)

Für die darauffolgenden zehn Minuten kommt ihr in den großen Kreis auf dem Boden zusammen und tauscht euch in der großen Runde aus. Bestimmt eine Moderatorin oder einen Moderator.

Lesen in verschiedenen Positionen





DAS BEISPIEL: WARUM WSB-MENTOREN AN SCHULEN EINGESETZT WERDEN

Aufgabe 2:

Jetzt werdet ihr erfahren, warum eure Schule euch als WSB-Mentorinnen/Mentoren ausbilden möchte.

Lest euch hierzu bitte abwechselnd den Text vor!

Nehmt dabei verschiedene Positionen ein (im Sitzen, im Stehen, im Gehen ...).

Das Beispiel Anna-Essinger-Gymnasium, zwei Lehrerinnen berichten:

„Seit Juli 2011 sind wir als Anna-Essinger-Gymnasium zertifizierte WSB-Schule. Das Zertifikat ist die Belohnung für unser Bemühen mehr Sport und Bewegung in den Schulalltag zu integrieren und umzusetzen. Wir wollen möglichst viele Bewegungsanlässe im Schulalltag schaffen, denn Sport macht schlau. Dies haben zahlreiche Untersuchungen bereits bewiesen.

Insbesondere fanden Kubesch und Walk in einer Studie 2009 heraus, dass Gehirne von körperlich leistungsfähigeren Menschen leistungsfähiger arbeiten als die Gehirne von Menschen mit geringerer Fitness

(Kubesch S., Walk L. 2009). Zudem konnte in mehreren Untersuchungen nachgewiesen werden, dass akute Ausdauerbelastungen exekutive Funktionen von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen. Außerdem wurde bewiesen, dass sich die Fähigkeit jugendlicher Schülerinnen und Schüler, Störreize auszublenden bzw. sich nicht ablenken zu lassen, nach einer dreißigminütigen Schulsporteinheit verbessert (Kubesch S., Walk L., Spitzer M., Kammer T. 2009). Um diese und weitere wissenschaftliche Erkenntnisse ganz praktisch im Schulalltag umzusetzen, wollen wir viele zielgerichtete Bewegungsangebote für alle Schülerinnen und Schüler des Anna-Essinger-Gymnasiums anbieten. Deshalb bilden wir sogenannte WSB-Mentorinnen/Mentoren aus, die uns unterstützen. Die Bewegungsangebote, die von ihnen im Unterricht, in der großen Pause, in den Mittagspausen und in der Lernzeit geschaffen werden, sollen zum Ziel haben, die exekutiven Funktionen der Schülerinnen und Schüler zu trainieren und damit zu verbessern. Was diese exekutiven Funktionen sind und welcher Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen besteht, lernen sie als Vorbereitung für ihre Tätigkeit.



Aufgabe 3:

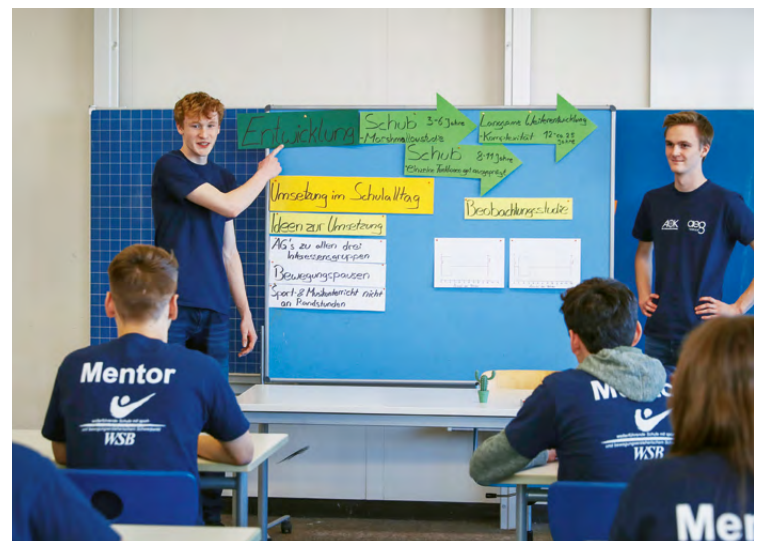
Notiert euch die Antworten auf folgende Fragen:

1. Welche Studien belegen den Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen?
2. Wo und wie werden WSB-Mentoren an dieser Schule eingesetzt? Welche Einsatzmöglichkeiten seht ihr an eurer Schule?



Modul 2: Was sind exekutive Funktionen?

Das zweite Modul dient der Einführung des Begriffs der exekutiven Funktionen. Die Schülerinnen und Schüler lernen den Begriff als Sammelbegriff für jene geistigen Fähigkeiten kennen, welche das Denken, Verhalten und die Gefühle bewusst steuern. Dabei dient das Spiel „Kommando Bimberle“ als praktischer Einstieg in das Thema. Innerhalb des Spiels werden verschiedene Positionen eingenommen, welche gleichzeitig Alternativen zum Arbeiten im Sitzen vorstellen. Das gesamte Modul steht unter dem Motto „dynamisches Sitzen“. Es werden verschiedenste Positionen ausprobiert, in welchen sinnvoll gearbeitet werden kann. Ein Lesetext (auf zwei Niveaustufen differenziert) dient der Erarbeitung von theoretischen Inhalten. Im Anschluss daran halten die Schülerinnen und Schüler ihre Ergebnisse in tabellarischer Form auf einem Arbeitsblatt fest. Sie ergänzen die theoretischen Inhalte mit Praxisbeispielen. Zur Vertiefung dient der



Mentoren präsentieren ihre Gruppenarbeit



Online-Kurs „Fit für Leben und Lernen“
www.fit-lernen-leben.ssids.de/

Zeit	Bedeutung	Anmerkungen
10 min	Spiel „Kommando Bimberle“	Es wird das Spiel „Kommando Bimberle“ gespielt, somit werden verschiedene Positionen „eingeübt“; in denen anschließend der Text gelesen werden kann.
20 min	Der Lesetext „Was sind exekutive Funktionen?“ wird in Einzelarbeit (EA) in verschiedenen Körper-Positionen gelesen. Es werden zwei Niveaustufen angeboten.	Einführung in den Begriff der exekutiven Funktionen (EF). Die Position, in der gelesen wird, wird nach dem Signal „Kommando Bimberle plus Anweisung“ immer wieder verändert.
10 min	Arbeitsblatt „Exekutive Funktionen – Arbeitsblatt“ in Partnerarbeit (PA)	Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten das Arbeitsblatt in Partnerarbeit. Anschließend werden die Ergebnisse im Plenum besprochen.
50 min	Arbeitsteilige Gruppenarbeit (GA) und Plakat-Präsentation <ul style="list-style-type: none"> • Selbstregulation – wozu? • Das Gehirn – Grundlagen • So lernt das Gehirn! • Bewegung, Sport und Spiel 	Es werden vier Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe sieht sich ein Video des Online-Kurses auf https://fit-lernen-leben.ssids.de/ an und visualisiert die Inhalte auf einem Plakat. Offene Fragen werden notiert. Abschließend präsentiert die Gruppe ihre Ergebnisse und Fragen.



SPIEL „KOMMANDO BIMBERLE“

Material: keines

Ort: Klassenzimmer

Vorbereitung: keine

Grundübung/Spiel: Alle Personen stehen. Sie beginnen auf „Kommando Bimberle“ mit den Füßen auf den Boden zu trampeln. Auf verschiedene weitere Kommandos durch die Spielleitung werden bestimmte Haltungen so lange eingenommen, bis wieder „Kommando Bimberle“ angesagt wird. Wird eine Bewegungsanweisung ohne „Kommando“ gegeben, gilt nach wie vor die vorherige Aufgabe. Die Reihenfolge der Kommandos ist willkürlich.

Mögliche Kommandos sind:

„Kommando Rücken“ → alle legen sich auf den Rücken

„Kommando Bauch“ → alle legen sich auf den Bauch

„Kommando Tisch“ → alle setzen sich auf den Tisch

„Kommando Boden“ → alle setzen sich auf den Boden

Schwierigkeitsstufe 1: Ablauf wie zuvor, jedoch kommen weitere Kommandos dazu:

„Kommando hüpfen“ → alle hüpfen auf beiden Beinen

„Kommando drehen“ → alle drehen sich einmal um die Körperlängsachse

„Kommando ein Bein“ → alle stehen auf einem Bein

„Kommando – Alle Vögel fliegen hoch“ → Armschwünge ausführen

Schwierigkeitsstufe 2: Ablauf wie zuvor, allerdings werden alle Kommandos durchnummeriert oder bekommen Farben zugewiesen

1: „Kommando Rücken“ → alle legen sich auf den Rücken

2: „Kommando Bauch“ → alle legen sich auf den Bauch

3: „Kommando Tisch“ → alle setzen sich auf den Tisch

4: „Kommando Boden“ → alle setzen sich auf den Boden

Variante: Ablauf wie Grundübung, jedoch werden jetzt Kommandos und Bewegungsausführungen getauscht. Beispiele:

„Kommando Rücken“ → alle legen sich auf den Bauch

„Kommando Bauch“ → alle legen sich auf den Rücken

„Kommando Tisch“ → alle setzen sich auf den Boden

„Kommando Boden“ → alle setzen sich auf den Tisch



WAS SIND EXEKUTIVE FUNKTIONEN?

Unser Gehirn ist anpassungsfähig

”

Das menschliche Gehirn verfügt über die Fähigkeit, sich beständig den Erfordernissen seines Gebrauchs anzupassen.

“ (Spitzer, M. 1996)

Das Gehirn ist ein Organ des menschlichen Körpers, das sich verändern kann. Wenn du dein Gehirn benutzt, so wird es geformt und passt sich wie ein Muskel durch seinen Krafteinsatz an (vgl. Ratey 2009, S. 50). Alles, was du erlebst, prägt dein Gehirn und macht es somit einzigartig (vgl. Spitzer 2002, S. 94). Die Wissenschaftler, die sich damit beschäftigen, wie das Gehirn aufgebaut ist und wie es arbeitet, heißen Neurowissenschaftler. Das Gehirn formt sich unterschiedlich, je nach Gebrauch. Dies heißt wissenschaftlich: Neuroplastizität. Wenn sich eine Schwangere bewegt, wird bereits das Gehirn eines Babys im Mutterleib angeregt. Durch Bewegungen des Kindes und der Mutter werden die Bildung, Entwicklung und Vernetzung von Nervenzellen angeregt (vgl. Elliot 2002). Wenn du dich bewegst, ändern sich sowohl die Struktur deines Gehirns als auch seine Funktionsweise. Durch Sport trainierst du also nicht nur deinen Körper, sondern auch die Anpassungsfähigkeit deines Gehirns und somit die sogenannte Plastizität (oder Formbarkeit) des Geistes (vgl. Kubesch 2002).

Was ist Selbstregulation?

Die geistigen Fähigkeiten, mit denen wir unser Denken, unsere Gefühle und unser Verhalten bewusst steuern können, werden in der Gehirnforschung exekutive Funktionen genannt.

Die Kompetenz Selbstregulation baut auf gut entwickelten exekutiven Funktionen auf. Durch Selbstregulation können wir Entscheidungen treffen, planvoll und zielgerichtet, aber auch flexibel vorgehen. Wir sind in der Lage darüber nachzudenken, was wir tun und das, was wir tun, auch zu ändern. Abbildung 4 zeigt die Schlüsselkompetenz Selbstregulation.

Die exekutiven Funktionen haben großen Einfluss darauf, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, wie wir mit Fehlern umgehen und wie wir Probleme lösen. Wenn du gut ausgebildete exekutive Funktionen hast, kannst du erfolgreicher lernen. Eine gute Selbstregulation ist die Voraussetzung dafür, dass du deine Impulse kontrollieren, mit Frust umgehen und deine Gefühle wahrnehmen kannst. Sie bestimmt, wie wir miteinander umgehen, ob wir friedlich sein können, wie wir streiten oder wie wir mit unserer Wut umgehen. Weil dein Gehirn sich durch Sport und Bewegung verändert, besser durchblutet wird und seine Funktionen sich verbessern, können die exekutiven Funktionen durch Sport und Bewegung trainiert und verbessert werden.

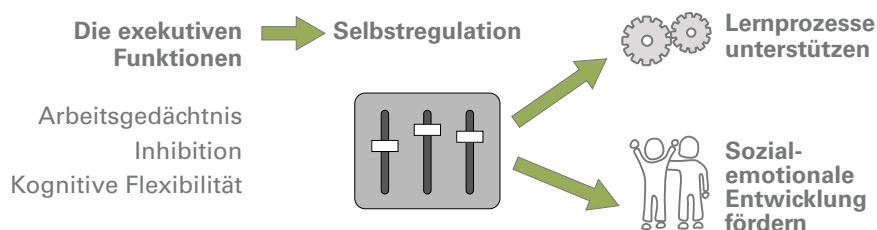


Abbildung 2: Schlüsselkompetenz Selbstregulation (Stiftung Sport in der Schule, 2007)



Abbildung 3: Teilaspekte der exekutiven Funktionen (Walk & Evers, 2013)

Die exekutiven Funktionen

Wir unterscheiden drei exekutive Funktionen:

1. das Arbeitsgedächtnis,
2. die kognitive Flexibilität und
3. die Inhibition.

Das Arbeitsgedächtnis ist eine Art **Notizblock** im Kopf. Darauf können Informationen notiert, bearbeitet, verändert und zusammengefügt werden. Das Arbeitsgedächtnis kann so fünf bis sieben Dinge wie Wörter, Zahlen oder Gegenstände speichern. Ein gut ausgebildetes Arbeitsgedächtnis sorgt dafür, dass wir uns an Anweisungen besser erinnern. Somit haben wir die Möglichkeit, anders zu handeln.

Inhibition dient als inneres **Stopp-Schild**. Sie ermöglicht es, Impulse zu kontrollieren und Verhalten, das nicht gewünscht ist, zu unterdrücken (z. B. während du Vokabeln lernst, nicht aus dem Fenster zu sehen, um dich abzulenken). Indem wir also auf der einen Seite Impulse hemmen, gelingt es uns auf der anderen Seite, uns mit Ausdauer auf die Handlung zu konzentrieren, die uns zu einem angestrebten Ziel führt (nämlich konzentriert die Vokabeln zu lernen, ohne aus dem Fenster zu sehen).

Die kognitive Flexibilität ist unser innerer **Weichensteller**. Mit ihr können wir unser Denken ändern und unser Verhalten anpassen, wenn sich die Anforderungen ändern. Menschen, die kognitiv flexibel sind, haben z. B. die Fähigkeit Situationen aus neuen, möglichst unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und zwischen ihnen zu wechseln. Dies findet beispielsweise beim Spielen statt: Paul ist Fänger und fängt Amelia, die vor ihm wegrennt. Sie wird von ihm

gefangen und wird somit zum Fänger. Jetzt verfolgt sie Paul und versucht ihn zu fangen.

So schaffen Menschen es, später ihr Wissen auch in ungewohnten Situationen anzuwenden. Ist die kognitive Flexibilität gut entwickelt, sind wir offen für die Argumente anderer, können aus Fehlern lernen, uns neuen Lebenssituationen anpassen und auf veränderte Anforderungen schneller und besser eingehen.

Die Entwicklung der exekutiven Funktionen

Bei Kindern sind die exekutiven Funktionen noch nicht ausgereift. Der Entwicklungsprozess erstreckt sich über die gesamte Kindheit und Jugendphase hinweg bis ins Erwachsenenalter. Dies ist häufig die Ursache, warum sich Kinder und Erwachsene in der selben Situation anders verhalten.

Bis wann sind die exekutiven Funktionen voll entwickelt?

Wenn Menschen etwa 25 Jahre alt sind, haben sich ihre exekutiven Funktionen voll entwickelt. Dabei gibt es von Mensch zu Mensch große Unterschiede.

Wann beginnt diese Entwicklung?

Wenn Kinder etwa zweieinhalb bis drei Jahre alt sind, beginnt sich das exekutive System sehr schnell zu entwickeln.

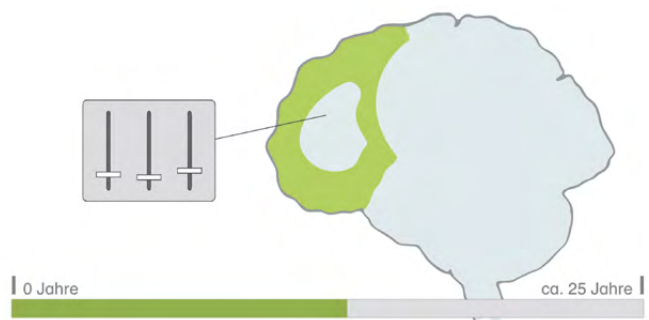


Abbildung 4: Entwicklung der exekutiven Funktionen



WAS SIND EXEKUTIVE FUNKTIONEN?

Unser Gehirn ist anpassungsfähig

”

Das menschliche Gehirn verfügt über die Fähigkeit, sich beständig den Erfordernissen seines Gebrauchs anzupassen.

“ (Spitzer, 1996)

Das Gehirn ist ein flexibles und plastisches Organ des menschlichen Körpers, das durch seinen Gebrauch geformt wird wie ein Muskel durch seinen Kraftein-satz (vgl. Ratey 2009, S. 50). Sämtliche Lebenserfahrungen prägen das Gehirn und machen es somit einzigartig (vgl. Spitzer 2002, S. 94). Neurowissenschaftler sprechen dabei von Neuroplastizität. Körperliche Aktivität stellt eine der wichtigsten Stimulationen bereits für das fötale Gehirn dar, da durch Bewegungen des Kindes und der Mutter die Bildung, Entwicklung und Verletzung von Nervenzellen angeregt werden (vgl. Elliot 2002). Bewegung fördert Gehirnprozesse, in dem sie auf die Struktur und Funktionsweise des Gehirns einwirkt. Durch den Sport trainiert man also nicht nur den Körper, sondern auch die Anpassungs-fähigkeit und somit die Plastizität des Geistes (vgl. Kubesch 2002).

Was ist Selbstregulation?

Die geistigen Fähigkeiten, mit denen wir unser Denken, unsere Gefühle und unser Verhalten bewusst steuern können, werden in der Gehirnforschung exe-kutive Funktionen genannt.

Die Kompetenz Selbstregulation baut auf gut ent-wickelten exekutiven Funktionen auf. Durch Selbst-regulation sind wir in der Lage Entscheidungen zu treffen, planvoll und zielgerichtet, aber auch flexibel vorzugehen, das eigene Handeln zu reflektieren und es gegebenenfalls auch zu korrigieren. Diese Abbil-dung zeigt die Schlüsselkompetenz Selbstregulation.

Die exekutiven Funktionen haben großen Einfluss auf die selektive Aufmerksamkeit, die Fehlerverarbeitung und die Problemlösefähigkeit. Damit stellen gut aus-gebildete exekutive Funktionen die Basis für erfolgrei-ches Lernen dar. Eine gute Selbstregulation bildet gleichzeitig die Voraussetzung für Impulskontrolle, Frustrationstoleranz und Emotionsregulation und ist damit entscheidend für das menschliche Sozialverhal-ten. Sport und Bewegung wirken aufgrund der aktivi-tätsbedingten Neuroplastizität auf die Gehirnstruktur und seine Funktionen ein. Die exekutiven Funktionen können durch Sport und Bewegung trainiert und ver-bessert werden.

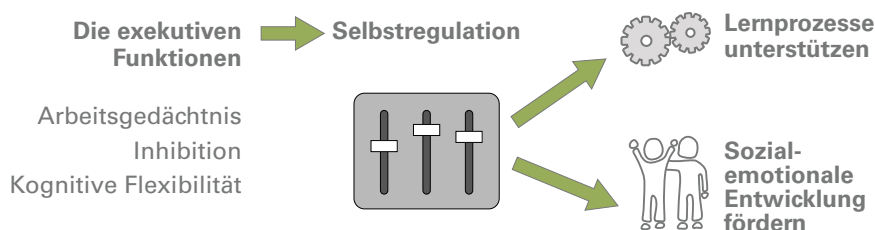


Abbildung 2: Schlüsselkompetenz Selbstregulation (Stiftung Sport in der Schule, 2007)



Abbildung 3: Teilaspekte der exekutiven Funktionen (Walk & Evers, 2013)

Die exekutiven Funktionen

Wir unterscheiden drei exekutive Funktionen:

1. das Arbeitsgedächtnis,
2. die kognitive Flexibilität und
3. die Inhibition.

Das Arbeitsgedächtnis ist eine Art **Notizblock** im Kopf. Darauf können Informationen notiert, bearbeitet, verändert und zusammengefügt werden. Das Arbeitsgedächtnis kann so fünf bis sieben Elemente wie Wörter, Zahlen oder Objekte speichern. Ein gut ausgebildetes Arbeitsgedächtnis sorgt dafür, dass wir uns an Anweisungen besser erinnern. Somit haben wir die Möglichkeit, anders zu handeln.

Inhibition dient als inneres **Stopp-Schild**. Sie ermöglicht es, Impulse zu kontrollieren und unangemessenes Verhalten zu korrigieren. Indem wir auf der einen Seite Impulse hemmen, gelingt es uns auf der anderen Seite, uns mit Ausdauer auf die Aktivitäten zu konzentrieren, die uns zu einem angestrebten Ziel führen.

Die kognitive Flexibilität stellt den inneren **Weichensteller** dar. Sie dient der Anpassung des eigenen Denkens und Verhaltens bei sich ändernden Anforderungen. Menschen, die kognitiv flexibel sind, haben die Fähigkeit, Personen und Situationen aus neuen, möglichst unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und zwischen ihnen zu wechseln. So schaffen sie es später, ihr Wissen auch in ungewohnten Situationen anzuwenden. Ist die kognitive Flexibilität gut entwickelt, sind wir offen für die Argumente anderer, können aus Fehlern lernen, uns neuen Lebenssituationen anpassen und auf Arbeitsanforderungen schneller und besser eingehen.

Die Entwicklung der exekutiven Funktionen

Bei Kindern sind die exekutiven Funktionen noch nicht ausgereift. Der Entwicklungsprozess erstreckt sich über die gesamte Kindheit und Jugendphase hinweg bis ins Erwachsenenalter. Dies ist häufig die Ursache, warum sich Kinder und Erwachsene in der selben Situation anders verhalten. Der Entwicklungsprozess endet zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr, wobei es große individuelle Unterschiede gibt. Das exekutive System beginnt sich ab dem Alter von zweieinhalb bis drei Jahren sehr schnell zu entwickeln. Zwischen dem dritten und fünften bzw. siebten Lebensjahr findet ein weiterer deutlicher Fortschritt bei der Entwicklung der Inhibition und der kognitiven Flexibilität statt. Kinder sind in dieser Altersphase besser in der Lage, Situationen und Personen aus unterschiedlichen Perspektiven wahrzunehmen und zu beurteilen. Die Entwicklung der Selbstregulation braucht insgesamt aber Jahre bis Jahrzehnte.

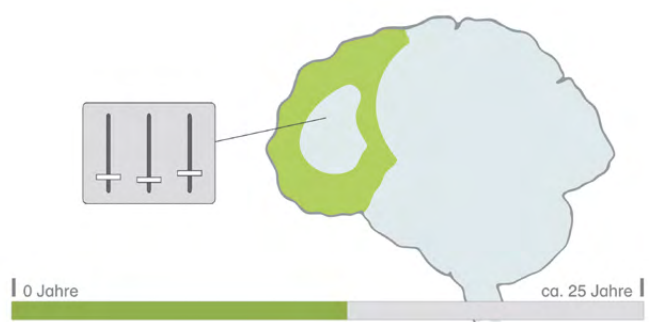


Abbildung 4: Entwicklung der exekutiven Funktionen



EXEKUTIVE FUNKTIONEN – ARBEITSBLATT

- a) Erläutere die drei geistigen Fähigkeiten der exekutiven Funktionen in dieser Tabelle.
- b) Nenne Beispiele aus dem schulischen Alltag, in welchen die jeweilige geistige Fähigkeit der exekutiven Funktionen besonders wichtig ist.

Exekutive Funktion	Erläuterung	Beispiel
 Arbeitsgedächtnis		
 Inhibition		
 Kognitive Flexibilität		



EXEKUTIVE FUNKTIONEN – GRUPPENARBEITSAUFTRÄGE

Gruppe 1 (Zeit: 30 min):

- a) Seht euch den Film „Selbstregulation – wozu?“ an. Ihr findet ihn unter www.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/wbt-start/introfilm



- b) Unter dem Reiter „lesen“ findet ihr zusätzliche Informationen, die ihr lesen solltet.
- c) Gestaltet ein Plakat, das die Inhalte des kurzen Films zeigt. Benutzt Skizzen, Stichwörter und ergänzt mit Informationen aus dem Text.
- d) Überlegt euch, wie ihr das Plakat präsentiert. Jede Person aus eurer Gruppe soll bei der Präsentation einen Teil übernehmen. Eure Präsentation sollte maximal 5 min dauern.

Gruppe 2 (Zeit: 30 min):

- a) Seht euch den Film „Das Gehirn – Grundlagen“ an. Ihr findet ihn unter www.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/gehirn/film



- b) Unter dem Reiter „lesen“ findet ihr zusätzliche Informationen, die ihr lesen solltet.
- c) Gestaltet ein Plakat, das die Inhalte des kurzen Films zeigt. Benutzt Skizzen, Stichwörter und ergänzt mit Informationen aus dem Text.
- d) Überlegt euch, wie ihr das Plakat präsentiert. Jede Person aus eurer Gruppe soll bei der Präsentation einen Teil übernehmen. Eure Präsentation sollte maximal 5 min dauern.

Gruppe 3 (Zeit: 30 min):

- a) Seht euch den Film „Lernprozesse und exekutive Funktionen?“ an. Ihr findet ihn unter www.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/lernen-exekutive-funktionen/film



- b) Unter dem Reiter „lesen“ findet ihr zusätzliche Informationen, die ihr lesen solltet.
- c) Gestaltet ein Plakat, das die Inhalte des kurzen Films zeigt. Benutzt Skizzen, Stichwörter und ergänzt mit Informationen aus dem Text.
- d) Überlegt euch, wie ihr das Plakat präsentiert. Jede Person aus eurer Gruppe soll bei der Präsentation einen Teil übernehmen. Eure Präsentation sollte maximal 5 min dauern.

Gruppe 4 (Zeit: 30 min):

- a) Seht euch den Film „So unterstützen Bewegung, Sport und Spiel?“ an. Ihr findet ihn unter www.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/bewegung-sport-spiel/film



- b) Unter dem Reiter „lesen“ findet ihr zusätzliche Informationen, die ihr lesen solltet.
- c) Gestaltet ein Plakat, das die Inhalte des kurzen Films zeigt. Benutzt Skizzen, Stichwörter und ergänzt mit Informationen aus dem Text.
- d) Überlegt euch, wie ihr das Plakat präsentiert. Jede Person aus eurer Gruppe soll bei der Präsentation einen Teil übernehmen. Eure Präsentation sollte maximal 5 min dauern.



Modul 3: Regeln und Rituale/ Praxis – Exekutive Funktionen

Der Schwerpunkt des dritten Moduls ist der Bereich der „Regeln und Rituale“.

Die angehenden Mentorinnen und Mentoren erfahren, dass Rituale das Zusammenleben erleichtern. Sie lernen zwei Rituale kennen, welche ihnen bei der Arbeit mit Gruppen helfen werden. Hierzu bietet ein Text Hintergrundwissen für die Lehrkraft an. Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten sich Kenntnisse durch ein Arbeitsblatt (welches auf zwei Niveaustufen differenziert angeboten wird) und überlegen sich, wie Rituale ihre konkrete Arbeit erleichtern können. Außerdem werden verschiedene kleine Spiele zum Training der exekutiven Funktionen angeleitet, durchgeführt und reflektiert.



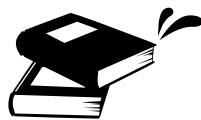
„Schere – Stein – Papier“

Zeit	Bedeutung	Anmerkungen
10 min	Ritual „Rote Scheibe“; Spiel „König und Untertan“	Das Ritual wird eingeführt und im Laufe des Moduls immer wieder trainiert. Das Spiel wird erklärt und gespielt. Es dient dazu, die Gruppe um diese Scheibe im Sitzen zu sammeln. Es folgt eine Reflexion zu den exekutiven Funktionen.
10 min	Ritual „Kommando Kugelfisch“; Lehrervortrag: „Regeln und Rituale“	Der Lehrer führt das Ritual „Kommando Kugelfisch“ ein und hält einen kleinen Vortrag zu Regeln und Rituale.
25 min	Gruppenarbeit: „Regeln und Rituale“	In Dreier-Gruppen werden die Aufgaben zu „Regeln und Rituale“ bearbeitet.
45 – 60 min	Spiel „Schere – Stein – Papier“; Spiel „Bälle passen“; Spiel „Ballübergabe“; Spiel „Der Ameisenbär“	Die Mentorinnen und Mentoren erhalten gruppenweise die Kopie eines dieser Spiele. Sie stellen sie jeweils vor und leiten sie selbst an (die Lehrkraft unterstützt). Die Rituale „rote Scheibe“ und „Kommando Kugelfisch“ werden eingesetzt. Nach jedem Spiel findet eine kurze Reflexion statt.



RITUAL „ROTE SCHEIBE“

Die Idee hinter diesem Ritual ist, dass die Schülerinnen und Schüler ein optisch auffälliges Signal (z. B. eine rote Scheibe⁴) kennenlernen, welches das Ritual einleitet. Das Signal (also hier die rote Scheibe) wird gezeigt und anschließend auf den Boden gelegt. Alle Schülerinnen und Schüler versammeln sich nun sitzend und schweigend um das Signal (die rote Scheibe). Daraufhin kann die Lehrkraft beispielsweise einen neuen Input geben oder ein neues Spiel erklären.



RITUAL „KOMMANDO KUGELFISCH“

Dieses Ritual dient dazu, dass die Schülerinnen und Schüler ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst richten, ruhig werden und anschließend aufmerksam zuhören, wenn etwas Neues gesagt werden soll. Wenn die Lehrkraft „Kommando Kugelfisch“ ruft, holen die Schülerinnen und Schüler tief Luft, schließen ihren Mund und blasen gleichzeitig ihre Backen auf. Anschließend lassen sie wieder langsam die Luft aus ihrem Mund und sind dann ganz Ohr.



REGELN UND RITUALE

Die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, stellt in unserer Gesellschaft eine wichtige Basiskompetenz für das erfolgreiche Erreichen der eigenen Ziele dar. Damit Kinder und Jugendliche an einer Sache konzentriert arbeiten können, sich wenig ablenken lassen und Regeln beachten können, brauchen sie gut ausgebildete exekutive Funktionen. Die Entwicklungsstufe des Gehirns, insbesondere des präfrontalen Cortex, ist ausschlaggebend dafür, wie gut Kindern und Jugendlichen die Selbstregulation gelingt. Regeln und Rituale geben dabei Orientierung und Sicherheit. Auch unterstützen Regeln das Erlernen der Selbstregulation. Wenn Regeln besprochen werden, dann sind diese für Kinder und Jugendliche verständlich und werden besser akzeptiert.



Eine Regel sollte mit den Kindern besprochen und begründet werden, damit diese akzeptiert werden kann



*(Fit für Leben und Lernen:
www.fit-lernen-leben.ssids.de,
20.01.2020)*

Regeln erfüllen häufig ähnliche Ziele wie Rituale: sie schaffen ein gemeinsames, wertschätzendes Miteinander. Rituale können die Einhaltung von Regeln unterstützen. Rituale sind „Halteseile, mit deren Hilfe man gestrost auch unwegsames Gelände begeben kann, weil ihre Regelmäßigkeit und Stabilität das Vertrauen in die Welt und das Selbstbewusstsein stärkt.“ (Bartl, A. 2011, S. 56). Auch dem Lehrer können Rituale dienen, den Unterrichtsalltag entspannter und stressfreier durchzuführen. Vieles bedarf keiner großen Worte mehr, sobald ein bestimmtes Ritual etabliert ist. Im Unterricht sind Rituale unterschiedlich einsetzbar: zu Unterrichtsbeginn und -ende, als Pause zwischendurch oder um Rückmeldung zu geben.



REGELN UND RITUALE

Denkst du beim Stichwort „Rituale“ an Eingeborene weitentfernter Südseeinseln, an Indianer oder an Zauberer?

Eher nicht, denn es ist viel wahrscheinlicher, dass du selbst in deiner Familie und im Schulalltag gute Erfahrungen mit Ritualen machst. Möglicherweise hast du sogar eigene Rituale: Vielleicht schaltest du direkt nach dem Aufstehen das Handy ein oder du ziehst immer zuerst den rechten Socken an, vielleicht steckst du einen Glücksbringer vor der Klassenarbeit in die Hose oder isst immer das gleiche Müsli.

Rituale sind eigentlich bewusste Wiederholungen.

Durch diese wiederholten Handlungen helfen wir uns und anderen, den Alltag bewusster zu gestalten und zu erleben.

Der Begriff wurde früher hauptsächlich für religiöse Handlungen verwendet. Mittlerweile benutzt man ihn aber in vielen weiteren Bereichen, beispielweise eben auch in der Schule.

Rituale, die wir gut finden, fordern wir sogar ein.

Ein Beispiel ist dieses:

Ein Kind sagt zu seiner Mutter: „Mama, liest du uns heute Abend vor dem Einschlafen wieder etwas vor?“

Worin besteht nun aber der Unterschied zwischen Regeln und Ritualen?

Rituale gehen über Regeln hinaus. Regeln sind eine verbindliche Richtlinie, so wie etwa die Verkehrsregeln. Es gibt eine klare Regel, die die Vorfahrt regelt. Sie lautet: Rechts vor links.

Ein Ritual ist eine nach bestimmten Regeln vorgegebene Handlung, z. B. der Morgenkreis zu Beginn der Woche in der Grundschule.

Aufgabe:

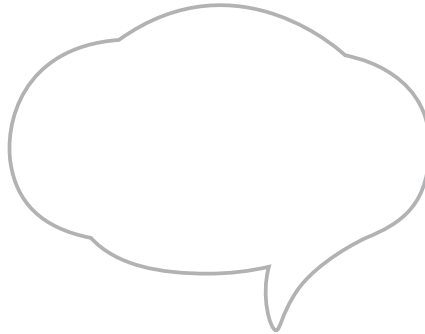
a) Schreibe drei weitere Rituale aus deinem Alltag in die Sprechblasen.

Welche Vorteile hast du in deinem Alltag, wenn diese Rituale für dich normal sind?

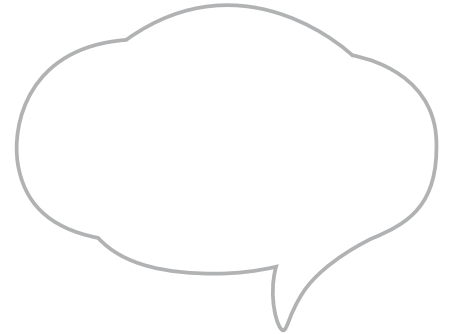
Ritual 1:



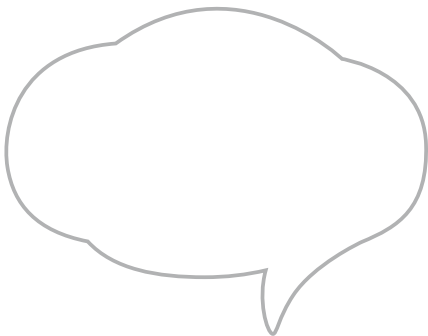
Ritual 2:



Ritual 3:



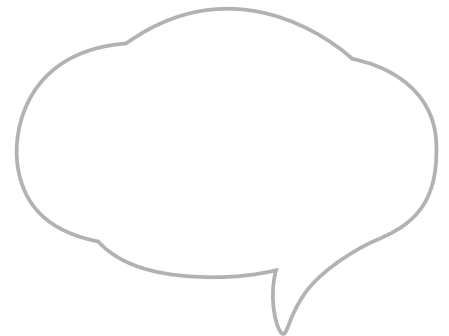
Vorteil 1:



Vorteil 2:



Vorteil 3:



b) Nenne drei Regeln, die deiner Meinung nach für einen erfolgreichen Schulalltag sorgen.

Warum ist dies so? Begründe!

Regel	Begründung
1)	
2)	
3)	

- c) Du sollst bei einer lauten und unruhigen Gruppe ein Fangspiel einführen.
1. Überlege dir Regeln, die unbedingt besprochen und eingehalten werden müssen.
 2. Welches Ritual wäre für dich brauchbar, um die Gruppe zusammenzurufen, wenn du etwas in Ruhe ansagen möchtest?

1. Name des Spiels

2. Regeln

3. Rituale



Bewegungspause im Klassenzimmer: „Kommando Bimberle“



REGELN UND RITUALE

In unserer Gesellschaft ist es üblich, dass wir uns mit einem Händedruck begrüßen. In diesem Fall steht der Händedruck als ein Symbol für ein „Aufeinander zugehen“ und das Wahrnehmen einer anderen Person.

Der Ablauf dieses Rituals ist uns vertraut, da es nach bekannten Regeln abläuft.

Du denkst bei dem Begriff Ritual daher nicht an Handlungsabläufe von Eingeborenen auf einer fernen Südseeinsel. Nein, vielmehr ist dir bewusst, dass du selbst in deinem privaten Umfeld und im Schulalltag tagtäglich Erfahrungen mit Ritualen machst. Möglicherweise hast du sogar eigene Rituale: Vielleicht ist deine erste Handlung direkt nach dem Aufstehen das Handy anzuschalten, zuerst den rechten Socken anzuziehen, einen Glücksbringer vor der Klassenarbeit in die Hose zu stecken oder immer das gleiche Müsli zu essen.

Rituale sind in anderen Worten bewusste Wiederholungen unseres Verhaltens oder Handlungen, die immer den gleichen Handlungsablauf haben. Gerade durch diese Wiederholungen gestalten und erleben wir unseren Alltag bewusster. Auch im Bereich des sozialen Lernens übernehmen Rituale eine bedeutende Funktion.

Ursprünglich bezeichnete man mit dem Begriff „Ritual“ einen religiösen Brauch, der bestimmte Sprachformeln und Handlungen beinhaltet. Mittlerweile wird der Begriff aber in vielen weiteren Bereichen verwendet, so auch in der Schule.

Rituale, die als positiv erlebt werden, werden sogar eingefordert.

Ein Beispiel ist dieses:

Ein Kind sagt zu seiner Mutter: „Mama, liest du uns heute Abend vor dem Einschlafen wieder etwas vor?“.

Worin besteht nun aber der Unterschied zwischen Regeln und Ritualen?

Regeln sind eine verbindliche Richtlinie, so wie etwa die Verkehrsregeln. Es gibt beispielsweise eine klare Regel, die die Vorfahrt regelt. Sie lautet: Rechts vor links.

Rituale gehen über Regeln hinaus. Ein Ritual ist eine nach bestimmten Regeln vorgegebene Handlung, z. B. der Morgenkreis zu Beginn der Woche in der Grundschule.

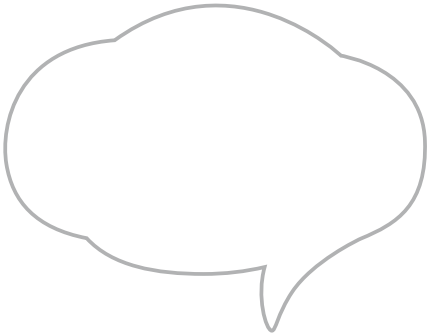
Unser Stirnhirn speichert nicht die einzelnen Informationen, sondern die allgemeinen Regeln. Diese können in einem bestimmten Kontext gelernt werden und auf andere Inhalte übertragen werden. Unser Stirnhirn kann also eine Regel erkennen. Je häufiger sie in verschiedenen Situationen als positiv bewertet wird, desto eher verfestigt sie sich. Sie kann im umgekehrten Fall aber auch aufgegeben werden. Regeln haben eine allgemeine Gültigkeit und sind häufig von außen vorgegeben.

Aufgabe:

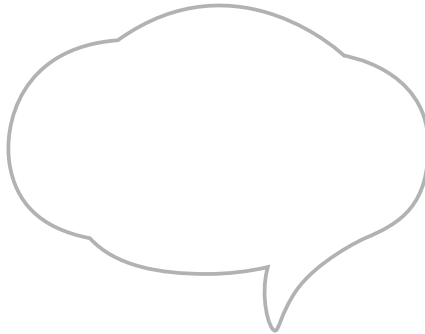
a) Schreibe drei weitere Rituale aus deinem Alltag in die Sprechblasen.

Welche Vorteile hast du in deinem Alltag, wenn diese Rituale etabliert sind?

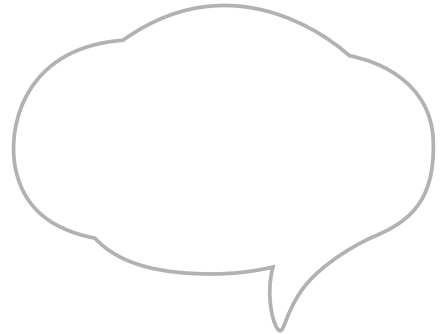
Ritual 1:



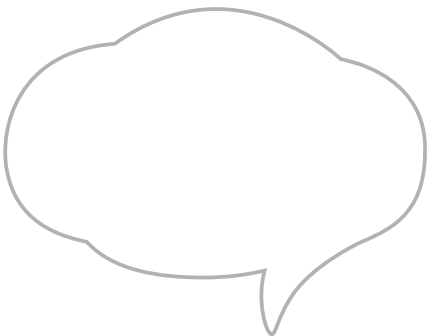
Ritual 2:



Ritual 3:



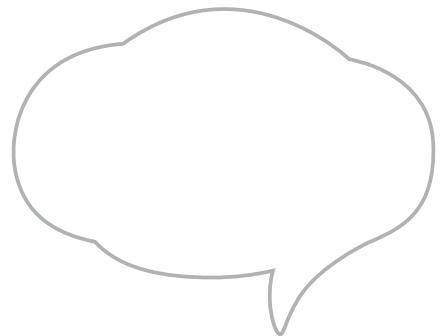
Vorteil 1:



Vorteil 2:



Vorteil 3:



b) Nenne drei Regeln mit passenden Begründungen, die deiner Meinung nach für einen erfolgreichen Schulalltag sorgen.

Regel	Begründung
1)	
2)	
3)	

- c) Du sollst mit einer lauten und unruhigen Gruppe Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen einführen. Überlege dir drei Spiele, die sich eignen, sinnvoll Regeln und Rituale einzuführen.

Spiel

1)

2)

3)



Bewegungspause im Klassenzimmer: „Kommando Bimberle“



SPIEL „KÖNIG UND UNTERTAN“

Material: keines

Ort: Klassenzimmer oder Schulhof

Vorbereitung: Die Schülerinnen und Schüler gehen paarweise zusammen. Sie stellen sich so im Raum auf, dass sie nebeneinanderstehen. Sie legen fest, wer zunächst der König (K) und wer der Untertan (U) ist.

Grundübung/Spiel: (K) sagt (U), wo dieser sich jeweils hinstellen soll. Dies sollte er bei allen Übungen bis zu zehnmal tun. Danach tauschen die Partnerin oder Partner die Rollen und wiederholen die Übung. In beliebiger Reihenfolge sind vier Anweisungen möglich:

- sagt (K) „Vorne!“, dann stellt sich (U) vor (K)
- sagt (K) „Hinten!“, dann stellt sich (U) hinter (K)
- sagt (K) „Rechts!“, dann stellt sich (U) rechts neben (K)
- sagt (K) „Links!“, dann stellt sich (U) links neben (K)

Schwierigkeitsstufe: Es gelten die Regeln der Grundübung. Aber statt der Begriffe „Hinten!“ und „Vorne!“ wird vom (K) nur noch eine Zahl z. B. „1“ oder „2“ gesagt, die zuvor von der Lehrkraft einer Position zugeordnet wurde.

Beispiel: Sagt (K) „1“, dann stellt sich (U) vor (K), sagt (K) „2“, dann stellt sich (U) hinter (K). Es können aber neben den beiden Zahlen weiterhin auch die Anweisungen „Hinten!“ und „Vorne!“ verwendet werden. Nach mehreren Wiederholungen erfolgt ein Rollenwechsel.

Variante 1: Nun werden auch die Befehle „Rechts!“ und „Links!“ jeweils mit einer bestimmten Zahl ersetzt. So wird „Rechts!“ zu „3“ und „Links!“ zu „4“. Beispiel: Sagt (K) „3“, dann stellt sich (U) rechts neben (K), sagt (K) „4“, dann stellt sich (U) links neben (K).

(K) kann nun - wie bei der Grundübung - von (U) vier verschiedene Positionen in beliebiger Reihenfolge fordern, allerdings durch Nennung einer Zahl von „1“ bis „4“. Nach mehreren Wiederholungen erfolgt ein Rollenwechsel.

Variante 2: (K) kann entweder (U) mit einem Wort („Hinten!“) oder einer Zahl (von „1“ bis „4“) in beliebiger Reihenfolge mitteilen, wohin er sich stellen soll. Nach mehreren Wiederholungen erfolgt ein Rollenwechsel.

Variante 3: Wie in der Schwierigkeitsstufe, aber nachdem (K) eine Anweisung gegeben hat (z. B. „Rechts!“ oder „3“), kann er sich zusätzlich um 45 oder um 90 Grad in eine der beiden Richtungen drehen. (U) muss zusätzlich auf die veränderte Position von (K) reagieren. Nach mehreren Wiederholungen erfolgt ein Rollenwechsel.



SPIEL: „SCHERE – STEIN – PAPIER“

Material: keines

Ort: Klassenzimmer oder Schulhof

Vorbereitung: Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare und stehen sich an der Mittellinie im Abstand von zwei bis drei Metern gegenüber.

Ca. 10 Meter von der Mittellinie entfernt, wird auf beiden Spielfeldhälften eine „sichere Zone“ markiert. Grundübung/Spiel: Es wird „Schere-Stein-Papier“ gespielt (auch als „Schnick-Schnack-Schnuck“ bekannt). Als Prinzip gilt: „Schere“ schneidet „Papier“, „Papier“ wickelt „Stein“ ein, „Stein“ macht „Schere“ stumpf. Wer das unterlegene Symbol zeigt, läuft in entgegengesetzter Richtung davon, um nicht gefangen zu werden. Wer das überlegene Symbol zeigt, wird Fänger. Bei Symbolgleichheit fängt derjenige, der zuerst die Hand hebt.

Beispiel: Person 1 zeigt „Schere“, Person 2 „Papier“ → „Papier“ läuft weg, „Schere“ versucht zu fangen. Schafft es der Flüchtende in die sichere Zone seiner Spielfeldhälfte, bekommt er einen Punkt. Wird er gefangen, bekommt der Fänger einen Punkt.

Hinweis: Wer wegläuft, läuft geradeaus, um Zusammenstöße zu vermeiden.

Schwierigkeitsstufe 1: Hebt die Spielleitung den Arm, gilt Variante 1, sonst wird die Grundübung gespielt.

Variante 1: Die Grundübung wird umgekehrt: Das unterlegene Symbol fängt das überlegene.

Variante 2: „Schere-Stein-Papier“ wird im Sitzen gespielt. Nach dem Zeigen der Symbole wird zuerst aufgestanden und dann weggelaufen bzw. gefangen.



SPIEL „BÄLLE PASSEN“

Material: ein Ball pro Gruppe

Ort: Klassenzimmer oder Schulhof

Vorbereitung: 6–8 Personen bilden eine Gruppe, die sich im Kreis aufstellt, eine Person steht in der Kreismitte.

Grundübung/Spiel: Die Person in der Kreismitte hat 2 Möglichkeiten zu handeln: Entweder passt sie den Ball einer anderen Person, die ihn fängt und zurückspielt. Wird der Ball nicht korrekt gefangen, muss diese Person eine Aufgabe ausführen (z. B. 10 Kniebeugen, 15 Liegestützen, 12 Hampelmänner). Oder: Die Person in der Kreismitte täuscht das Zuspiel lediglich an und wirft den Ball nicht. Reagiert eine Person mit offensichtlichem „Zucken“ auf das Antäuschen, so muss dieser eine Aufgabe ausführen. Soll das Spiel beendet werden, setzt sich jede Person, die zuckt oder den Ball nicht fängt, auf den Boden.





SPIEL „BALLÜBERGABE“

Material: pro Person ein Ball, Musik

Ort: großer Raum/große Fläche ohne Möbel, Schulhof oder Sporthalle

Vorbereitung: Jede Person hat einen Ball.

Grundübung/Spiel: Die Schülerinnen und Schüler gehen oder laufen auf Musik und tragen ihren Ball. Wenn die Lehrkraft die Musik stoppt, tauschen sie ihren Ball mit einer anderen Person. Die Ballübergabe kann auf zwei verschiedene Arten erfolgen:

1. Ball auf den Boden ablegen und einen anderen abgelegten Ball wieder aufnehmen oder
2. Ball – nach Aufnahme von Blickkontakt – direkt zuwerfen.

Bei Musikstopp wird die Ballübergabe in freiem Wechsel „1“ oder „2“ angesagt.

Werden keine Fehler mehr gemacht, folgt Schwierigkeitsstufe 1.

Schwierigkeitsstufe 1: Es werden zwei weitere Übergabemöglichkeiten eingeführt:

3. Ball indirekt zuspiesen (Bodenpass) oder
4. Ball Rücken an Rücken übergeben.

Bei Musikstopp wird die Ballübergabe durch „1“, „2“, „3“ oder „4“ angesagt.

Schwierigkeitsstufe 2: Die Zuordnung von Zahl und Übergabeform wird getauscht.

Schwierigkeitsstufe 3: Den Übergabemöglichkeiten werden Farben zugeordnet.

Schwierigkeitsstufe 4: Den Übergabemöglichkeiten werden Orte zugeordnet.



SPIEL „DER AMEISENBÄR“

Material: Stühle

Ort: Klassenzimmer oder Schulhof

Vorbereitung: Die „Ameisen“ (die Schülerinnen und Schüler) verteilen sich mit ihrem Stuhl im zur Verfügung stehenden Raum und setzen sich. Die Lehrperson steht mitten im Raum. Eine Person ohne Stuhl beginnt das Spiel als „Ameisenbär“.

Grundübung/Spiel: Der „Ameisenbär“ geht durch den Raum. Es herrscht absolute Stille, Absprachen über Blickkontakt sind verboten.

Nach einem Startsignal muss jede Ameise nach etwa fünf (geschätzten) Sekunden ihren Stuhl verlassen und auf einem anderen Platz nehmen. Der Ameisenbär versucht in dieser Wechselphase einen Sitzplatz zu ergattern. Nach etwa weiteren fünf Sekunden werden erneut die Plätze verlassen und ein neuer gesucht. Dies gilt auch für den Ameisenbär. Das Spiel ist beendet, wenn der Ameisenbär z. B. zum dritten Mal einen Stuhl besetzt hat.

Schwierigkeitsstufe 1: Wie die Grundübung, aber steht die Lehrperson vor einem Fenster, darf der Ameisenbär nur Stühle erobern, auf denen zuvor jeweils ein Mädchen saß. Steht die Lehrperson jedoch vor der Tafel, darf der Ameisenbär nur Stühle erobern, auf welchen zuvor jeweils ein Junge saß.

Schwierigkeitsstufe 2: Wie die Grundübung, aber die Lehrperson wechselt während des Spiels in beliebiger Reihenfolge ihren Standort:

- Steht sie im Raum, darf der Ameisenbär alle Stühle erobern.
- Steht sie vor einem Fenster, darf er nur „Mädchenstühle“ erobern.
- Steht sie vor der Tafel, darf der Bär nur „Jungenstühle“ erobern.



Modul 4: Was ist WSB?



In Modul 4 wird den Mentorinnen und Mentoren das WSB-Konzept vorgestellt. Sie lernen die WSB-Bausteine als geeignete Tätigkeitsfelder kennen und werden in die Lage versetzt, sich eigene Aufgaben als WSB-Mentoren zu suchen.

Das Modul ist zweigeteilt: Im ersten Teil stehen die WSB-Bausteine und der Blick auf die IST-Situation an der Schule im Vordergrund. Im zweiten Teil geht es um die kreative Umsetzung und Erweiterung der Bausteine. Sichtbares Zeichen der Arbeit und Schlusspunkt des Moduls sind Plakate zu den acht WSB-Bausteinen, die bei Bedarf ergänzt werden können.

Zeit	Methode	Anmerkungen
45 min	Think – pair – share zum Thema: „Die Bausteine einer WSB-Schule“	<p>Think (10 min): Ausfüllen der Tabelle zu den Bausteinen.</p> <p>Pair (10 min): Partnerweise findet ein Austausch über die erstellten Tabellen statt, eventuell wird die eigene Tabelle um weitere Ideen erweitert.</p> <p>Share (20 min): Die erarbeiteten Ergebnisse werden im Plenum besprochen, eigene Tabellen werden unter Umständen gleichzeitig ergänzt.</p>





DIE BAUSTEINE EINER WSB-SCHULE

Eine WSB-Schule arbeitet daran, die WSB-Bausteine, die in dieser Abbildung aufgeführt sind, kreativ umzusetzen. Eure Aufgaben als WSB-Mentoren können sich in allen Bausteinen wiederfinden.

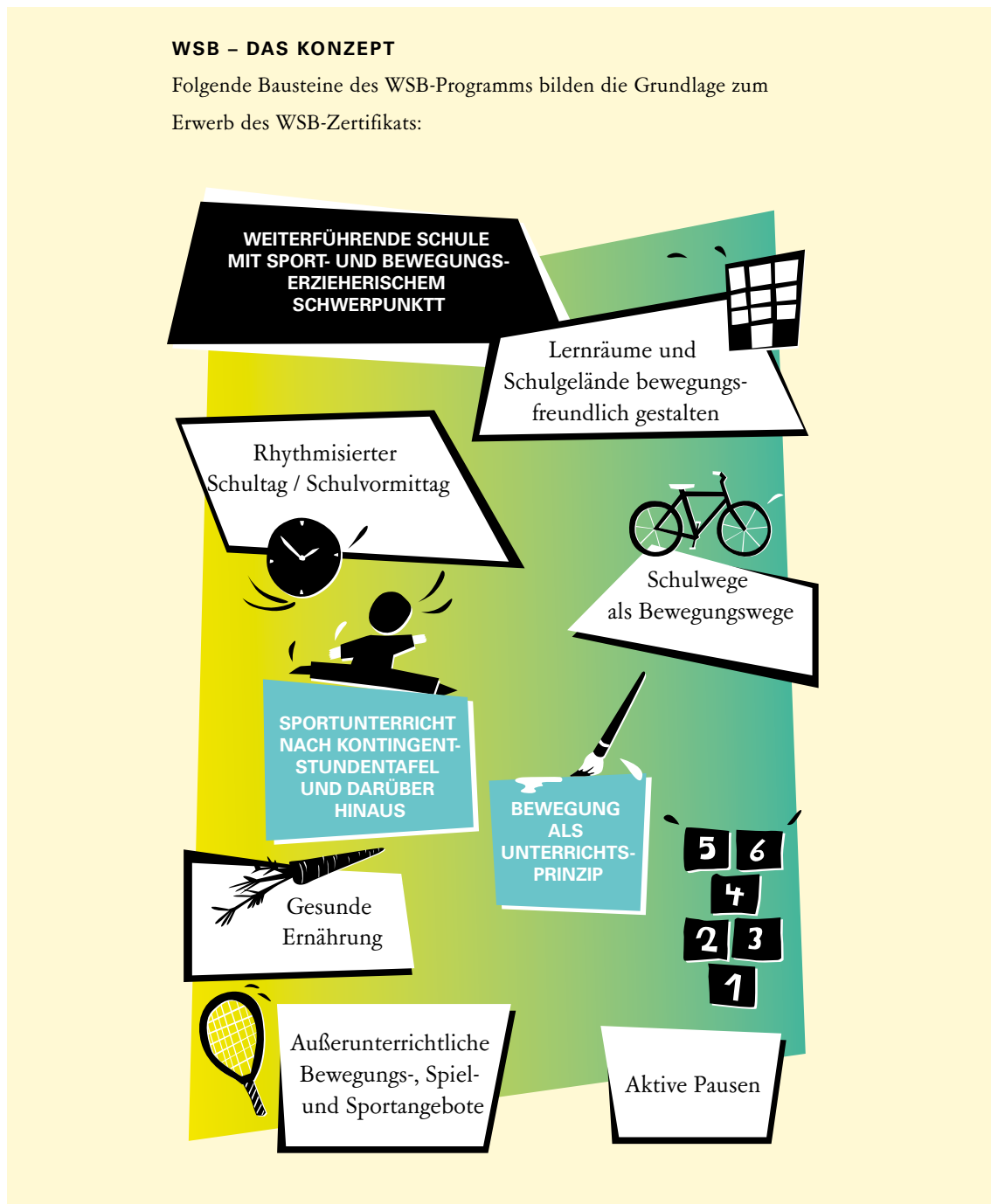










Abbildung 5: Die Bausteine einer WSB-Schule



Aufgaben:

- a) Notiere dir in der folgenden Tabelle zu jedem WSB-Baustein Beispiele, wie dieser Baustein an eurer Schule umgesetzt wird. Notiere einfach das, was du bisher mitbekommen und erlebt hast.
- b) Notiere zu jedem WSB-Baustein weitere Ideen und Wünsche.
- c) Wo siehst du eventuell Probleme und Hindernisse, die man lösen bzw. überwinden sollte?

WSB-Baustein	Bisherige Umsetzung	Ideen und Wünsche	Probleme und Hindernisse
 <p>BEWEGUNG ALS UNTERRICHTS-PRINZIP</p>			
 <p>SPORTUNTERRICHT NACH KONTINGENT-STUNDENTAFEL UND DARÜBER HINAUS</p>			
 <p>Rhythmisierte Schultag/ Schulvormittag</p>			
 <p>Lernräume und Schulgelände bewegungsfreundlich gestalten</p>			
 <p>Gesunde Ernährung</p>			
 <p>Schulwege als Bewegungswege</p>			
 <p>Aktive Pausen</p>			
 <p>Außerunterrichtliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote</p>			



VORLAGE

Diese Kopiervorlage kann verwendet werden, um den Gruppen ihre Bausteine zuzuteilen.

Bewegung als Unterrichtsprinzip	Sportunterricht nach Kontingenzstundentafel und darüber hinaus
Lernräume und Schulgelände bewegungs- freundlich gestalten	Außerunterrichtliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote
Rhythmisierte Schultage	Aktive Pausen
Gesunde Ernährung	Schulwege als Bewegungswege



Modul 5: Gruppen gekonnt leiten

In Modul 5 lernen die Schülerinnen und Schüler, wie sie im Anschluss an ihre Ausbildung mit einer Gruppe arbeiten und diese erfolgreich leiten.

Vor einer Gruppe zu stehen und die Leitung wahrzunehmen, ist für viele Mentorinnen und Mentoren eine neue und ungewohnte Erfahrung. Leiten heißt gleichzeitig auch Verantwortung zu übernehmen, da man sich selbstständig um die Vorbereitung der Inhalte kümmert, die Rahmenbedingungen abklärt und die Zusammensetzung der Gruppe im Auge haben muss. Diese Aufgabe ist für sie gleichzeitig aber auch eine große Chance, mehr über sich selbst zu lernen und zu erfahren. Indem sie die Leitung einer Gruppe übernehmen, heben sie sich hervor, bieten dadurch Angriffsfläche, haben jedoch auch die Möglichkeit etwas zu bewegen.

Gruppen gekonnt leiten braucht Übung und Zeit. Es ist daher wichtig, dass die angehenden Mentorinnen und Mentoren über unterschiedliche Leitungsstile von Gruppen informiert sind und dieses Theoriewissen in



die Praxis umsetzen können. Es soll ihnen ermöglicht werden, ihren individuellen Weg zu finden.

Zeit	Bedeutung	Anmerkungen
30 min	Gruppenarbeit/Präsentation mit Arbeitsaufträgen zum Thema: „Die Suche nach einer geeigneten Gruppenleitung“	Benötigtes Material: Moderationsmaterial Es werden vier Gruppen gebildet. Jede Gruppe bearbeitet einen der vier Arbeitsaufträge. Anschließend werden die Ergebnisse präsentiert.
15 min	Arbeitsblatt (AB): „Leitfragen für ein Gespräch im Plenum“	Das AB wird ausgeteilt. Im Plenum werden die Fragen gemeinsam erörtert. Die Schülerinnen und Schüler notieren sich Stichworte.
15 min	Einzelarbeit mit AB: „Selbstreflexion“ (Fragebogen Kompetenzprofil)	Der Fragebogen wird ausgefüllt. Die Schülerinnen und Schüler werden gefragt, in welchen Bereichen sie sich weiterentwickeln wollen.



DIE SUCHE NACH EINER GEEIGNETEN GRUPPENLEITUNG

Arbeitsauftrag 1:

Ihr seid eine Schulleitung und sucht eine WSB-Mentorin oder einen WSB-Mentor für ein Spieleangebot auf dem kommenden Schulfest.

Versetzt euch in die Situation und erarbeitet folgende Punkte:

- *Welche Eigenschaften sollte eine gute Leitung mitbringen?*
- *Formuliert einen Aufruf, um eine geeignete WSB-Mentorin oder einen geeigneten WSB-Mentor zu finden!*

Ihr könnt die Aufgabe in unterschiedlicher Form lösen (Plakat, Suchanzeige, Stellenanzeige, Durchsage etc.). Im Anschluss präsentiert ihr euer Ergebnis im Plenum.



Arbeitsauftrag 3:

Ihr seid ein Team aus WSB-Mentorinnen und -Mentoren und sucht als ideale Ergänzung noch ein weiteres Teammitglied zur Vorbereitung und Durchführung einer Veranstaltung.

Versetzt euch in die Situation und erarbeitet folgende Punkte:

- *Welche Eigenschaften bringt eine gute Leitung mit?*
- *Formuliert einen Aufruf, um eine geeignete WSB-Mentorin oder einen geeigneten WSB-Mentor zu finden!*

Ihr könnt die Aufgabe in unterschiedlicher Form lösen (Plakat, Suchanzeige, Stellenanzeige, Durchsage etc.). Im Anschluss präsentiert ihr euer Ergebnis im Plenum.

Arbeitsauftrag 2:

Ihr seid Kinder einer Schule im Alter von 8 – 11 Jahren und sucht für eure Gruppe eine WSB-Mentorin oder einen WSB-Mentor.

Versetzt euch in die Situation und erarbeitet folgende Punkte:

- *Welche Eigenschaften bringt eine gute Leitung mit?*
- *Formuliert einen Aufruf, um eine geeignete WSB-Mentorin oder einen geeigneten WSB-Mentor zu finden!*

Ihr könnt die Aufgabe in unterschiedlicher Form lösen (Plakat, Suchanzeige, Stellenanzeige, Durchsage etc.). Im Anschluss präsentiert ihr euer Ergebnis im Plenum.

Arbeitsauftrag 4:

Ihr seid eine Gruppe von WSB-Mentorinnen und -Mentoren und sucht dringend jemanden für die Vertretung eurer Interessen in der Schule (z. B. eine Sprecherin oder einen Sprecher).

Versetzt euch in die Situation und erarbeitet folgende Punkte:

- *Welche Eigenschaften bringt eine geeignete Vertretung mit?*
- *Formuliert einen Aufruf, um eine geeignete WSB-Mentorin oder einen geeigneten WSB-Mentor als Vertretung eurer Interessen zu finden!*

Ihr könnt die Aufgabe in unterschiedlicher Form lösen, (Plakat, Suchanzeige, Stellenanzeige, Durchsage etc.). Im Anschluss präsentiert ihr euer Ergebnis im Plenum.





LEITFRAGEN FÜR EIN GESPRÄCH IM PLENUM

Notiere dir passende Antworten.

- Wie muss eine gute Gruppenleitung handeln?

- Welche Fähigkeiten sind notwendig oder sollten angestrebt werden?

- Wie geht man mit schwierigen Situationen um? Denkt daran, dass ihr im Team arbeitet.

- Es gibt verschiedene Menschen, die euch als Mentorin oder Mentor erleben und wahrnehmen. Dabei hat ein Elternteil eine andere Erwartung an euch als die Gruppe, für die ihr verantwortlich seid. Ebenso ist dies der Fall beim Hausmeister und dem Reinigungsteam, der Schulleitung oder bei Lehrerinnen und Lehrern. Welche unterschiedlichen Erwartungen haben diese Personen an euch?



SELBSTREFLEXION

Welche eigenen Stärken und Schwächen, Fähigkeiten und Eigenschaften bringe ich als Gruppenleiterin/ Gruppenleiter mit? Kreuze an, was für dich zutrifft.

Kompetenzen	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Persönliche Kompetenz				
Ich mag mich selbst.				
Ich bin selbstbewusst und überzeugend.				
Ich bin flexibel und spontan.				
Ich bin sensibel und einfühlsam.				
Ich ruhe in mir selbst.				
Ich bin kreativ.				
Ich bin eine Inspiration für andere.				
Soziale Kompetenz				
Ich kann zuhören und nehme andere ernst.				
Ich kann auf andere eingehen.				
Ich kann Rückmeldung geben.				
Ich kann meine Standpunkte deutlich machen.				
Ich bin gerecht und fair.				
Ich bin tolerant.				
Ich fördere den Teamgeist.				
Fachliche Kompetenz				
Ich kenne die Rechte und Pflichten einer Mentorin/ eines Mentors.				
Ich kann gut organisieren und planen.				
Ich weiß, wie eine Gruppe zusammenfindet.				
Ich kann eine Gruppe leiten.				
Ich kann gut reden.				
Ich behalte den Überblick.				
Ich kenne verschiedene Methoden, um Spiele anzuleiten.				
Ich weiß, wie ich ein Spieleangebot aufbaue.				
Motivationskompetenz				
Ich kann andere begeistern.				
Ich habe Humor.				
Ich handle wertschätzend und aner kennend.				
Ich kenne die unterschiedlichen Bedürfnisse von Jungen und Mädchen und berücksichtige sie.				
Ich habe ein Gespür für Stimmungen.				
Ich gehe mit kulturellen Unterschieden sensibel um.				
Ich nehme Menschen mit Behinderung wahr und gestalte mein Angebot entsprechend.				



LEITUNGSVERHALTEN

Eine der wichtigsten fachlichen Kompetenzen einer WSB-Mentorin oder eines WSB-Mentors ist, eine Gruppe leiten zu können. In der folgenden Übung können die Auswirkungen des eigenen Leitungsverhaltens getestet werden.

Übung „Blindenführung“

Suche dir eine Partnerin oder einen Partner. Eine Person des Paares übernimmt zunächst die Rolle des Sehenden und führt. Die andere Person lässt sich mit geschlossenen Augen durch das Schulhaus führen. Nach ca. 5 Minuten werden die Rollen getauscht.

Hinweise:

- Bei der Führung handelt es sich um eine wichtige Aufgabe, bei der für die nichtsehende Person Verantwortung übernommen wird!

- Während der Führung darf nicht gesprochen werden!
- Die Aufgabe der sehenden Person ist, die Führung interessant zu gestalten.
- Wichtig: Während der Führung auf mögliche Gefahrenquellen achten und diese unbedingt vermeiden!

Auswertung

- Wie funktionierte die wortlose Verständigung zwischen den beiden Personen?
- Welche Rolle war für die jeweiligen Paare angenehmer und warum?
- Wie wurden veränderte Sinneswahrnehmungen empfunden?
- Wie baute sich Vertrauen auf oder warum gelang es nicht?
- Wie wurden verschiedene Vorstellungen aufeinander abgestimmt (z. B. wechselnde Geschwindigkeit)?



Bewegungspause: Training der exekutiven Funktionen im Klassenzimmer



LEITUNGSFUNKTION – AUFGABEN EINER LEITUNG

Hast du schon einmal eine Gruppe angeleitet?

Wenn dies der Fall ist, überlege bitte in welchen der folgenden Bereiche du etwas getan bzw. überlegt und welche Erfahrungen du gemacht hast. Notiere!

Du hast bisher noch keine Gruppe angeleitet?

Dann stelle dir folgende Situation vor: Deine Lehrerin oder dein Lehrer bittet dich, für die nächste Stunde ein Aufwärmspiel für die Sportstunde vorzubereiten und durchzuführen. Was musst du hierfür planen? Notiere!

Aufgaben einer Leitung	
Ziele setzen	
Planen	
Entscheiden	
Organisieren	
Delegieren (jemandem eine Aufgabe übertragen)	
Motivieren	
Kontrollieren/korrigieren/reflektieren	



UNTERSCHIEDLICHE LEITUNGSSTILE

In der Fachliteratur wird in Bezug auf die Leitung von Gruppen häufig von drei unterschiedlichen Führungsstilen gesprochen. Auf diese wird im Folgenden zur Verdeutlichung kurz eingegangen. Es wird unterschieden zwischen dem kooperativen Führungsstil, dem autoritären und dem Laissez-faire-Leitungsstil.

In der Arbeit von Schülerinnen und Schülern mit Gruppen sollte der **kooperative Führungsstil** angestrebt werden. Hier wird den Mitschülerinnen und -schülern von Seite der Mentorinnen/Mentoren eine möglichst hohe Mitsprache eingeräumt, ohne dass sie allein gelassen werden. Für die Gruppe nachvollziehbare Regelungen und Entscheidungen werden begründet und besprochen. Alle Beteiligten sind für das Gelingen mitverantwortlich. Der Leitspruch dieser Form der Gruppenführung wäre: „Gemeinsam zum Ziel.“ Der **autoritäre Stil** eine Gruppe zu leiten, lässt den Schülerinnen und Schülern keine Wahlmöglichkeit und auch keine Chance auf Mitbestimmung. Sie werden z. B. nicht an der Auswahl von Spielen beteiligt. Dieser Stil entspricht nicht dem, was wir mit unserer Ausbildung anstreben. Allen Mentorenprogrammen

ist zu eigen, dass Mitverantwortung eine Rolle spielt – ein autoritärer Führungsstil schließt dies aus. Es gibt dennoch Ausnahmen: In Situationen, in welchen Gefahren drohen, muss eine Mentorin/ein Mentor vorgeben, was zu geschehen hat und kann nicht darauf warten, dass die Gruppe selbst entscheidet. Dies wäre beispielsweise der Fall, wenn Mentorinnen/Mentoren mit einer Gruppe auf dem Schulgelände unterwegs wären und es zu einem plötzlichen Wetterumschwung mit Starkregen und Hagel käme. Hier muss die Gruppenleitung auch gegen das Votum der Gruppe entscheiden und das Programm ins Schulgebäude verlagern, um Gefahren abzuwenden.

Wären Schülerinnen und Schüler sich weitestgehend selbst überlassen, dann würde man von einem **Laissez-faire-Führungsstil** sprechen. Eine Mentorin oder ein Mentor wäre hier eigentlich überflüssig. Sie oder er würde allenfalls noch einen Schlüssel zum Aufschließen des Klassenzimmers erhalten und Aufsichtsfunktion ausüben. Ein vorgegebenes Programm würde hier nicht existieren. Die Leitung würde nur reagieren, nicht jedoch agieren. Für unser Mentorenprogramm innerhalb des WSB-Konzepts wäre dies kein geeigneter Führungsstil.



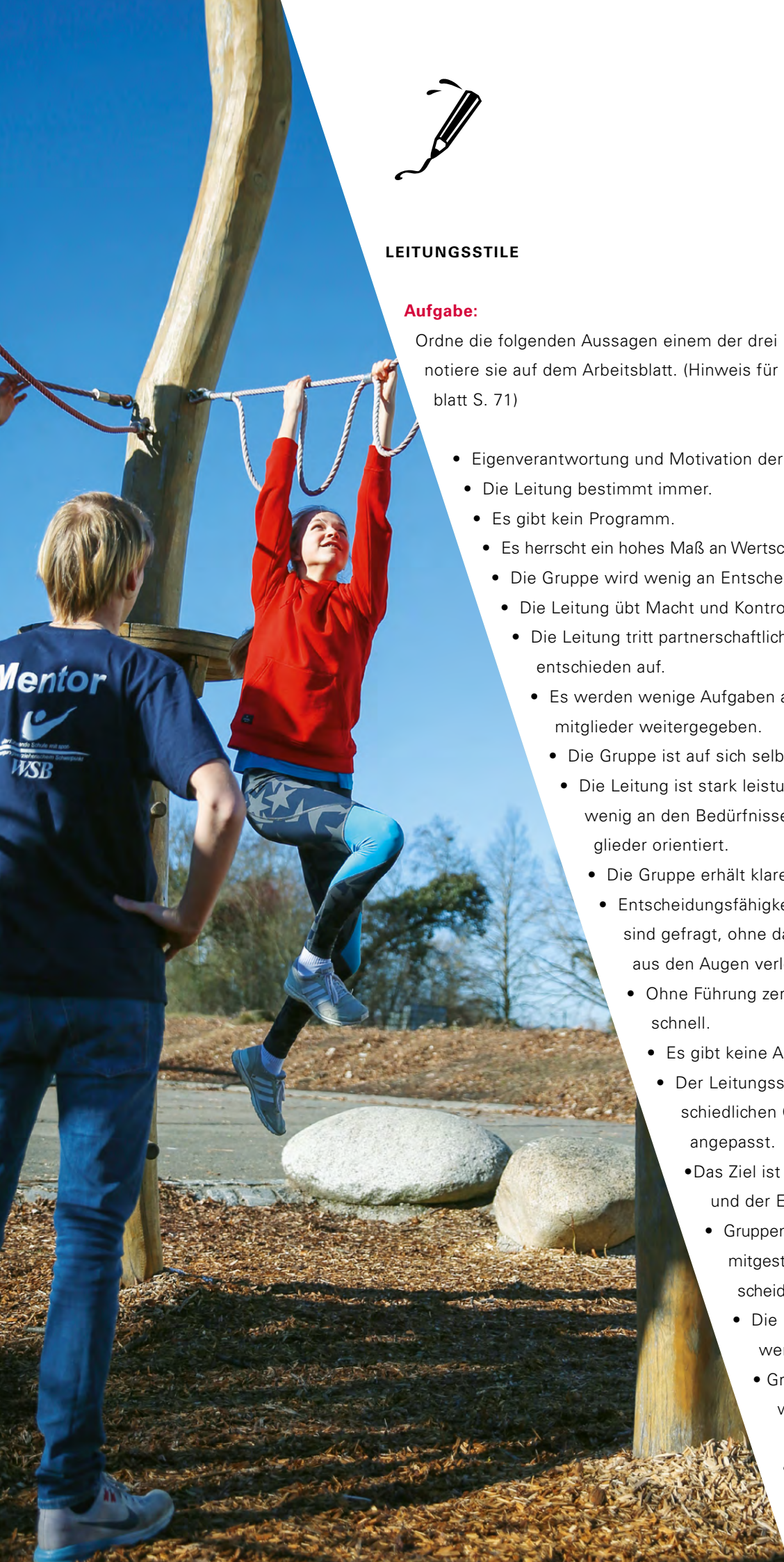


LEITUNGSSTILE

Aufgabe:

Ordne die folgenden Aussagen einem der drei Leitungsstile zu und notiere sie auf dem Arbeitsblatt. (Hinweis für Lehrkräfte: Lösungsblatt S. 71)

- Eigenverantwortung und Motivation der Gruppe wachsen.
- Die Leitung bestimmt immer.
- Es gibt kein Programm.
- Es herrscht ein hohes Maß an Wertschätzung des anderen.
- Die Gruppe wird wenig an Entscheidungen beteiligt.
- Die Leitung übt Macht und Kontrolle aus.
- Die Leitung tritt partnerschaftlich, aber entschieden auf.
- Es werden wenige Aufgaben an Gruppenmitglieder weitergegeben.
- Die Gruppe ist auf sich selbst gestellt.
- Die Leitung ist stark leistungsorientiert und wenig an den Bedürfnissen der Gruppenmitglieder orientiert.
- Die Gruppe erhält klare Anleitung.
- Entscheidungsfähigkeit und Flexibilität sind gefragt, ohne dass das gesetzte Ziel aus den Augen verloren wird.
- Ohne Führung zerfällt die Gruppe schnell.
- Es gibt keine Anleitungen.
- Der Leitungsstil wird auf die unterschiedlichen Gruppensituationen angepasst.
- Das Ziel ist die Zufriedenheit und der Erfolg in der Gruppe.
- Gruppenmitglieder dürfen mitgestalten und mitentscheiden.
- Die Leitung übernimmt wenig Verantwortung.
- Gruppenmitglieder werden gefördert und motiviert.
- Die Gruppe wird nicht geführt.



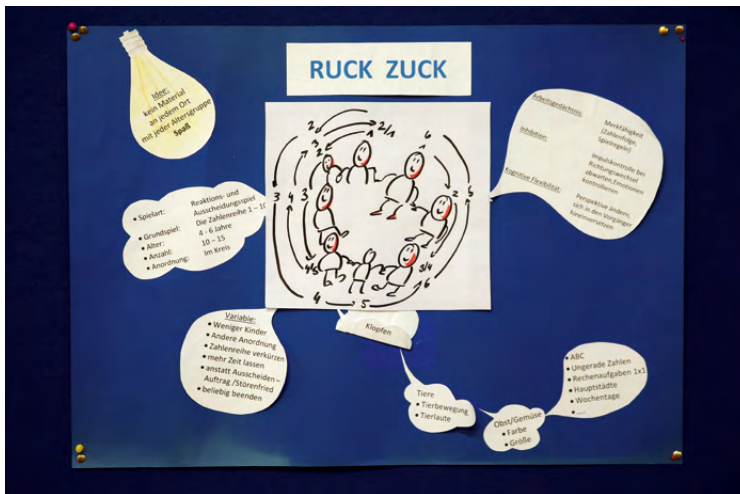


LEITUNGSSTILE

Leitungsstil	Merkmale
Laissez-Faire	
Autoritär	
Kooperativ	



Modul 6: Praxis – Kleine Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen/Feedback geben



In diesem Modul lernen die angehenden Mentorinnen und Mentoren, wie sie Spiele anleiten (hier speziell Spiele zum Training der exekutiven Funktionen). Gruppenweise werden vier Spiele vorbereitet, die anschließend gespielt werden. Dabei trainieren sie insbesondere die Anmoderation von Spielen und begleiten den Spielverlauf sinnvoll. Außerdem beschäftigen sie sich damit, welcher Teilaspekt der Förderung der exekutiven Funktionen beim jeweiligen Spiel im Vordergrund steht und lernen, wie ein solches Spiel aufgebaut ist. Sie finden in der Folge bereits eigene Variationen und erproben diese.

Zeit	Bedeutung	Anmerkungen
30 min	<p>Gruppenarbeit zur Spielvorbereitung Einüben der Anmoderation AB „So leiten wir Spiele“</p> <p>AB: Spiel „Prinzessin – Ritter – Drache“ AB: Spiel „Hütchenparcours“ AB: Spiel „Scotland Yard Lauf“ AB: Spiel „Neue Fänger“</p>	<p>Es werden vier Gruppen gebildet und Arbeitsaufträge verteilt. Jede Gruppe erarbeitet eine Anmoderation aufgrund der Informationen des ABs („So leiten wir Spiele“). Material für die Spiele werden bereitgestellt. Spiele werden gruppenweise vorbereitet.</p>
20 min	Vortrag durch die Lehrkraft zum Thema „Wie wird Feedback gegeben“	Der Begriff Feedback wird im Gespräch geklärt.
40 – 60 min	<p>Spielen der Spiele</p> <p>Schüler geben sich gegenseitig Feedback mit dem „Feedbackbogen“.</p>	<p>Die Spiele werden nacheinander gespielt.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler geben sich gegenseitig Feedback mit dem Feedbackbogen.</p>



SO LEITEN WIR SPIELE AN

Beim Einsatz von Übungen zur Förderung der exekutiven Funktionen sollte beachtet werden:

- Gib kurze, leicht verständliche Arbeitsanweisungen!
- Erhöhe den Schwierigkeitsgrad einer Übung erst dann, wenn sie vollständig und von möglichst allen gekonnt wird!
- Erhöhe den Schwierigkeitsgrad nur durch kleine Schritte, denn das Arbeitsgedächtnis sollte nicht überfordert werden!
- Übt möglichst mehrmals täglich!



Aufgabe:

- 1.) Lest euch die Spielbeschreibung durch.
- 2.) Jedes Gruppenmitglied überlegt sich eine eigene Anmoderation (Spielerklärung) für dieses Spiel nach den oben genannten Regeln.
- 3.) Tragt euch nacheinander in der Gruppe eure Spielerklärung vor. Gebt euch gegenseitig Rückmeldung und entscheidet euch für eine gemeinsame Version. Schreibt sie hier auf:

- 4.) Führt das Spiel in eurer Gruppe durch.
- 5.) Spielt dann mit allen Gruppen gemeinsam euer Spiel. Präsentiert eure beste Anmoderation!



SPIEL „PRINZESSIN – RITTER – DRACHE“

Diese Spielidee wurde der Handreichung: „Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen“ entnommen:



www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Broschuere_+Spieleliste+exekutive+Funktionen

Material: keines

Ort: Sporthalle oder Pausenhof

Vorbereitung: Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt. Die Spielregeln werden erläutert. Die Schülerinnen und Schüler stellen diese 3 Figuren pantomimisch dar:

- Eine Prinzessin, welche ihr langes Haar kämmt.
- Ein Ritter, welcher einen Ausfallschritt macht und sein Schwert zieht.
- Ein Drache zeigt die Drachentatzen und faucht dabei.

Es gelten diese Regeln:

- Prinzessin fängt Ritter
- Ritter fängt Drache
- Drache fängt Prinzessin

Grundübung/Spiel: Die Mitglieder jeder Mannschaft legen zunächst heimlich fest, welche Figur sie alle in der nächsten Runde darstellen werden.

Anschließend stellen sich die Mannschaften auf einer Linie gegenüber auf. Jedes Teammitglied benötigt einen Gegenüber (im Abstand von zwei großen Schritten). Ziel sind die beiden Hallen- oder Spielfeldenden. (Wichtig: In einer Halle einen Freiraum einige Meter vor den Wänden festlegen, um Verletzungen zu vermeiden.). Auf das Startsignal der Spielleitung hin stellen alle die vereinbarte Figur dar und laufen weg bzw. versuchen ihren Gegenspieler zu fangen (in Abhängigkeit von den oben geschilderten Regeln).

Gefangene wechseln das Team und scheiden nicht aus. Haben beide Teams dieselbe Figur vereinbart, liegt ein Patt vor und die Figur für den nächsten Durchgang wird wieder heimlich in jeder Mannschaft festgelegt.

Variante: Haben die Schülerinnen und Schüler die Spielregeln verinnerlicht, vereinbaren sie nicht nur die Figur für die nächste, sondern – je nach Alter bzw. je nach Arbeitsgedächtnisleistung – die Figuren für die nachfolgenden drei bis fünf Spielrunden (z. B. Ritter, Drache, Drache, Ritter, Prinzessin).

Weitere Varianten finden sich in der oben erwähnten Handreichung.



SPIEL „HÜTCHEN – PARCOURS“

Material: 30 bis 40 Markierungshütchen in vier verschiedenen Farben, 4 Farbtafeln in den Farben der Hütchen

Ort: Sporthalle

Vorbereitung: Alle Hütchen werden in der Halle beliebig verteilt aufgestellt. Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich auf alle vier Ecken der Halle in etwa gleichgroßen Gruppen. Dort beginnt und endet jede Übung, die die Spielleitung ansagt.

Grundübung/Spiel: Die Spielleitung ordnet jeder Gruppe (welche in den vier Ecken stehen) eine der vier Hütchenfarben zu. Auf ein Zeichen der Spielleitung läuft jedes Gruppenmitglied zehn Hütchen „seiner“ Farbe in beliebiger Reihenfolge ab und berührt dabei jedes mit der Hand. Nach dem zehnten Hütchen laufen alle wieder zu ihrem Ausgangspunkt (in ihre Ecke) zurück.

Hinweis: Die Spielleitung weist darauf hin, dass erstens auf die anderen Läuferinnen/Läufer Rücksicht genommen werden muss. Zweitens 10 verschiedene Hütchen berührt werden sollten und drittens immer zwischen zwei Hütchen hin und herlaufen nicht gestattet ist.

Schwierigkeitsstufe 1: Wie die Grundübung, aber die Schülerinnen und Schüler laufen nun zehn Hütchen nacheinander so ab, dass immer zwei Hütchen derselben Farbe auf zwei Hütchen einer anderen Farbe folgen, z. B. rot-rot-gelb-gelb-rot-rot usw.

Schwierigkeitsstufe 2: Wie die Grundübung, aber es werden 12 Hütchen mit drei unterschiedlichen Farben so nacheinander abgelaufen, dass immer eine bestimmte Farbenfolge eingehalten wird, z. B. rot-gelb-grün-rot-gelb-grün usw.

Schwierigkeitsstufe 3: Wie die Grundübung, aber es werden jetzt 16 Hütchen mit vier unterschiedlichen Farben so nacheinander abgelaufen, dass immer eine bestimmte Farbenfolge eingehalten wird, z. B. rot-gelb-grün-blau-rot-gelb-grün-blau usw.

Variante 1: Bevor die Übungen loslaufen, stellt die Spielleitung eine Kopfrechenaufgabe. Das Ergebnis dieser Rechnung ist die Zahl an Hütchen, die sie ablaufen sollen (z. B. $199 - 186 = 13$ Hütchen ablaufen). Diese Variante ist sowohl mit der Grundübung als auch mit den drei Schwierigkeitsstufen kombinierbar.

Variante 2: Wie Variante 1, aber die Spielleitung nennt ein möglichst langes Wort. Die Anzahl an Buchstaben dieses Wortes ergibt die Zahl an Hütchen, die die Übenden ablaufen sollen (z. B. „Fernsehturm“ = 11 Buchstaben bzw. Hütchen). Diese Variante ist sowohl mit der Grundübung als auch mit den drei Schwierigkeitsstufen kombinierbar.

Variante 3: Die Spielleitung zeigt mit vier Farbtafeln an, in welcher wiederkehrenden Reihenfolge eine bestimmte Anzahl von Hütchen, die die Spielleitung vorgibt, abgelaufen werden soll (z. B. gelb-blau-rot-grün-gelb-blau-rot-grün usw. und 20 Hütchen).



SPIEL „SCOTLAND YARD LAUF – AUSDAUERND LAUFEN MIT KÖPFCHEN“

Material: Je Gruppe wird ein Laufplan, je Hauptquartier ein Schild (auf der Rückseite mit einem Hinweis, Rätsel oder Wort versehen), je Gruppe ein Notizblatt und ein Schreibstift benötigt.

Vorbereitung: Die Klasse befindet sich im Freien (z. B. auf dem Schulgelände oder dem Sportgelände, welches sichtbar begrenzt ist) und wird in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält den Namen einer den Kindern bekannten „Kinderbande“ oder von „bekannten Detektiven“ (z. B. TKKG, Die fünf Freunde, Die drei !!!, Sherlock Holmes, Scotland Yard, FBI). Für jede Gruppe wird zuvor je ein Schild beliebig im Gelände angebracht. Auf diesem steht der Gruppenname (z. B. TKKG) und auf der Rückseite ist jeweils ein Begriff, ein Rätsel oder ein Hinweis angebracht. Diese Schilder kennzeichnen die jeweiligen Hauptquartiere.

Hinweis: Die Hauptquartiere sollten so platziert werden, dass es nicht gleich offensichtlich ist, wo sie sich befinden.

Grundübung/Spiel: Das Spiel besteht aus einem Einzel- und einem Gruppenlauf:

1. Einzellauf: Alle Schülerinnen und Schüler laufen (gleichzeitig und unabhängig voneinander) los und suchen das Hauptquartier ihrer Gruppe. Jede Läuferin/jeder Läufer läuft in seinem eigenen Tempo. Nebenbei suchen sie die weiteren Hauptquartiere und merken sich deren Standorte. Dafür steht nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung (z. B. 10 Minuten). Nach Ablauf der vorgegebenen Zeit treffen sich alle wieder am Startpunkt. Die Mitglieder einer Gruppe tauschen sich untereinander aus.

2. Gruppenlauf: Jede Gruppe erhält von der Spielleitung einen Laufplan. Dieser gibt vor, in welcher Reihenfolge die verschiedenen Hauptquartiere abgelaufen werden sollen.

Hinweis: Alle Laufpläne beginnen mit einem jeweils anderen Hauptquartier.

Die Gruppe muss sich Begriffe oder Hinweise notieren, die auf der Rückseite stehen, um am Schluss einen Lösungssatz zusammenzufügen.

Beispiel für einen Laufplan:

„Laufplan auf der Suche nach Mister X“.

Lauft die Hauptquartiere nach dieser Reihenfolge ab und notiert/merkt euch die Wörter oder Hinweise:

Start – 5 Freunde – TKKG – Scotland Yard –
Sherlock Holmes – Die drei !!! – FBI – Start

Sind alle Gruppen wieder zum Startpunkt zurückgekehrt, werden die Lösungssätze der Gruppen überprüft.

Schwierigkeitsstufe: Die Begriffe oder Hinweise, die an den Hauptquartieren zu ermitteln sind, dürfen nicht aufgeschrieben werden, die Gruppenmitglieder müssen sie sich merken.

Variante: Der Einzellauf zur Orientierung im Gelände kann auch als Gruppenlauf durchgeführt werden.



SPIEL „NEUE FÄNGER“

Material: 4 Markierungskegel, Parteibänder (etwas weniger als Anzahl der Spielerinnen und Spieler)

Vorbereitung: Mit den vier Markierungskegeln wird ein Feld so markiert, dass um das Feld herum eine Laufbahn von etwa ein bis zwei Metern Breite frei bleibt. Die Parteibänder werden an einem der vier Kegel abgelegt. Die Klasse verteilt sich innerhalb des markierten Feldes.

Grundübung/Spiel: Die Schülerinnen und Schüler laufen durcheinander. Die Spielleitung nennt ein Kennzeichen oder Merkmal, das möglichst nur auf eine kleinere Zahl der Schülerinnen und Schüler zutrifft.

Beispiel: „Alle, die eine blaue Hose tragen“.

Alle, für die dieses Kennzeichen oder Merkmal zutrifft, laufen zu den Parteibändern und hängen sich eines um. Somit sind sie für alle als Fänger erkennbar. Alle anderen im Feld sind nun Hasen, die von den Fängern gefangen werden müssen. Wird ein Hase gefangen, verlässt er das Feld und läuft in einer vorgegebenen Richtung so lange um das Feld herum, bis alle Hasen gefangen sind. Erst wenn die Fänger ihre Parteibänder wieder am Markierungskegel abgelegt haben, dürfen die Hasen wieder ins Feld zurück. Dort laufen wieder alle im Feld durcheinander, bis die Spielleitung das nächste Kennzeichen oder Merkmal nennt.

Mögliche Beispiele für Kennzeichen/Merkmale:

Haarfarbe, Geburtsmonate, Augenfarbe, Schuhmarke, Schmuckstücke, erster Buchstabe des Vor- oder Nachnamens, Wohnort usw.

Schwierigkeitsstufe 1: Wie die Grundübung, aber gefangen werden darf nur dann, wenn die Spielleitung zusätzlich ein akustisches (z. B. ein Pfiff) oder ein visuelles Zeichen (z. B. einen Arm heben) nach der Merkmalsnennung gibt. Erfolgen diese Zeichen nicht, laufen alle im Feld weiter.

Schwierigkeitsstufe 2: Wie Schwierigkeitsstufe 1, aber die Spielleitung nennt nach Bekanntgabe des Merkmals und nachdem sie ein akustisches oder visuelles Zeichen gegeben hat, eine Laufform (z. B. Seitgalopp, Hopslerlauf). Ab sofort müssen sich alle Hasen und Fänger in dieser Laufform fortbewegen. Dies gilt also auch für die Hasen, die gefangen wurden und das Feld umkreisen. Dies gilt nur, bis alle Hasen gefangen sind und die nächste Runde beginnt.



WIE WIRD FEEDBACK GEGEBEN?

Mentorinnen/Mentoren planen Aktionen oder Spiele und haben gewisse Erwartungen an die Gruppe und Ziele, die sie erreichen wollen. Deswegen gehört es auch zu ihren Aufgaben, sinnvoll Feedback zu geben.

Grundsätzlich gilt:

- Feedback ist dann am wirksamsten, wenn der Empfänger darum gebeten hat.
- Niemanden mit Feedback überfallen.
- Gutes Feedback – ob positiv oder negativ – bietet dem Empfänger immer einen Mehrwert.
- Gutes Feedback ist kein Monolog, sondern der Auftakt zum Dialog.
- Feedback ist am wirksamsten, je weniger Zeit zwischen Verhalten und Information über die Wirkung des Verhaltens ist.
- Folgende Fragen helfen dabei, in den Dialog einzusteigen:
 - Was denkst du darüber?
 - Was lief gut?
 - Was hätte besser laufen können und wie?

Wir empfehlen, dass die Mentorinnen/Mentoren frühzeitig mit dem rechts stehenden Feedbackbogen vertraut gemacht werden. Er sollte immer wieder zielgerichtet eingesetzt und besprochen werden.

FEEDBACK GEBEN MIT DER „WWW-REGEL“ (NACH GROLMANN⁵)

Hier findest du Hilfe zum sinnvollen Feedback geben.

Grundsätzlich gilt: Wir wollen weggehen vom „Du hast dieses und jenes getan“ und hingehen zu „Mir ist aufgefallen, dass ...“.

Dabei orientierst du dich an folgenden Begriffen:

Wahrnehmung, Wirkung und Wunsch

1. Wahrnehmung schildern

„Ich habe beobachtet, dass ...“ oder „Mir ist aufgefallen, dass ...“

Beschreibe klar und genau, formuliere sachlich richtig und verzichte auf Verurteilungen.

2. Wirkung erläutern

„Das wirkt auf mich, als ob ...“ oder „Das hat zur Folge, dass ...“

Beziehe dich dabei auf Beobachtungen.

3. Wunsch formulieren

„Ich würde mir wünschen, dass ...“

Sage, welche Verhaltensweisen du dir konkret wünschst.

FEEDBACK EMPFANGEN

Diese Hinweise sagen dir, wie du Rückmeldungen aufnimmst, die dir gegeben werden.

1. Zuhören und aufnehmen

Akzeptiere die Beobachtungen des anderen.

2. Rückfragen

Wenn du etwas nicht verstehst, dann frage nach.

3. Zusammenfassen

Fasse wichtige Erkenntnisse zusammen und spiegle zurück, was du verstanden hast.

4. Keine Rechtfertigung, Verteidigung oder Erklärung

Bleibe ruhig und denke in Ruhe über das Gesagte nach.



FEEDBACKBOGEN

	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu	Anmerkungen
Der Umgangston ist freundlich und wertschätzend.					
Die handelnde/leitende Person ist gut vorbereitet.					
Alle, die mitspielen, werden einbezogen.					
Die Ansagen sind laut und deutlich.					
Die Ansagen sind verständlich und einfach.					
Das Unterrichtstempo ist angemessen					
Es herrscht eine angenehme, entspannte Atmosphäre.					
Der Ort, an dem gespielt wird, passt zur Übung.					
Die Organisationsform ist angemessen.					
Die Schülerinnen und Schüler werden motiviert und haben Lust mitzumachen.					



Modul 7: Rechte und Pflichten



In diesem Modul lernen die angehenden Mentorinnen/Mentoren den rechtlichen Rahmen kennen, in welchem sie sich mit ihrer Tätigkeit bewegen. Mit Hilfe einer Lauflerntheke eignen sich die Schülerinnen und Schüler das theoretische Wissen an und dokumentieren es. Innerhalb dieses Moduls wird ihnen deutlich gemacht, dass es einen rechtlichen Rahmen gibt, innerhalb welchem sie planen und agieren. Sie sollen Sicherheit gewinnen, indem sie ihre Rechte kennenlernen und gleichzeitig auch für sich einstehen können. Im zweiten Teil dieses Moduls werden sie eine erste Aktion planen und dabei gerade theoretisch erarbeitetes Wissen direkt in die Praxis umsetzen. Eine Präsentation ihrer Ideen schließt das Modul ab.

Zeit	Bedeutung	Anmerkungen
35 min	<p>„Lauflerntheke“ zur Einführung in das Thema mit 4 Teilen</p> <p>a) Gesetzliche Grundlagen</p> <p>b) Rechtliche Absicherung und mögliche Aufgabenfelder</p> <p>c) SMV-Verordnung Teil 1</p> <p>d) SMV-Verordnung Teil 2</p> <p>AB „Rechte und Pflichten eines WSB-Mentors“</p>	<p>Für die Theke werden die Textbausteine a) – d) im Raum ausgehängt.</p> <p>Jede Gruppe bearbeitet das Arbeitsblatt . Wichtig: Dieses AB bleibt auf dem Platz liegen, nur dort darf geschrieben werden. Anschließend findet eine kurze Besprechung statt.</p>
30 min	GA mit dem AB „Planung einer ersten Veranstaltung“ unter Berücksichtigung der Rechte und Pflichten	Das erworbene Wissen um die Rechte und Pflichten wird gemeinsam angewendet, indem eine erste Aktion geplant wird. Die Ergebnisse werden auf Plakaten festgehalten.
25 min	Präsentation der Plakate im Plenum	Alle Gruppenmitglieder beteiligen sich an der Präsentation (Dauer ca. 3-5 min je Gruppe)



RECHTE UND PFLICHTEN EINES WSB-MENTORS

a) Gesetzliche Grundlagen

”

Die Jugend ist in den Schulen zu freien und verantwortungsfreudigen Bürgern zu erziehen und an der Gestaltung des Schullebens zu beteiligen.

(Landesverfassung Baden-Württemberg, Artikel 21, Absatz 1)

“



RECHTE UND PFLICHTEN EINES WSB-MENTORS

b) Rechtliche Absicherung und mögliche Aufgabenfelder

Die Verordnung des Kultusministeriums über die Einrichtung und Aufgaben der Schülermitverantwortung (SMV-Verordnung §14) sichert den Einsatz von Mentorinnen und Mentoren im Rahmen von Schulsportveranstaltungen rechtlich ab. (vgl. Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik, 2018).

Die WSB-Mentoren können bei der Gestaltung von Unterricht, Pausen und Sportprojekttagen mitwirken. Ebenso können sie auch Arbeitsgemeinschaften durchführen. Sie sollen eine Gruppe im Rahmen von schulischen Projekten, Arbeitsgemeinschaften, Wettkämpfen etc. mitverantwortlich führen, anleiten und betreuen.



RECHTE UND PFLICHTEN EINES WSB-MENTORS

c) SMV-Verordnung Teil 1

In der SMV-Verordnung vom 08. Juni 1976 wird im §14 Veranstaltungen folgendes geregelt:

(1) Die Veranstaltungen der SMV, die auf dem Schulgelände stattfinden, sind Schulveranstaltungen. Als solche genießen sie Schutz und Förderung der Schule, unterliegen aber auch ihrer Aufsicht. Das gleiche gilt für Veranstaltungen der SMV außerhalb des Schulgeländes, die vom Schulleiter ausdrücklich als Schulveranstaltung anerkannt worden sind.

(2) Alle Veranstaltungen der SMV, die als Schulveranstaltungen stattfinden sollen, sind rechtzeitig vorher dem Schulleiter anzuzeigen. Dieser hat bei Veranstaltungen innerhalb des Schulgeländes, die nach Art, Ausmaß oder Zeitpunkt den üblichen Schulbetrieb erheblich überschreiten, den Schulträger zu hören.

Der Schulleiter muss der Durchführung der Veranstaltung als Schulveranstaltung unter Angabe von Gründen mit bindender Wirkung widersprechen, wenn

1. Inhalt und Ziel der Veranstaltung gegen die bestehende Rechtsordnung gerichtet sind;
2. die Veranstaltung mit einer besonderen Gefahr für die Schüler verbunden ist;
3. eine schwere Beeinträchtigung der Aufgaben der Schule oder eine unzumutbare Belastung des Schulträgers zu befürchten ist;
4. für hinreichende Aufsicht nicht gesorgt werden kann;
5. eine ordnungsgemäße Finanzierung nicht gesichert erscheint.



RECHTE UND PFLICHTEN EINES WSB-MENTORS

d) SMV-Verordnung Teil 2

(3) Die Ausübung der Aufsicht richtet sich nach der Art der Veranstaltung sowie nach Alter und Reife der Schüler. Soweit nicht die Aufsichtsführung durch einen Lehrer erforderlich ist, kann den Schülern die selbstverantwortliche Durchführung der Veranstaltung übertragen werden. In diesem Fall betraut der Schulleiter auf Vorschlag der für die Veranstaltung verantwortlichen Schüler mit der Aufsicht ihm geeignet erscheinende Schüler, die mindestens 16 Jahre alt sein sollen. Ihre Erziehungsberechtigten müssen sich damit einverstanden erklären.

(4) Die Aufsichtsführung durch einen Lehrer ist erforderlich, wenn es die Art der Veranstaltung – insbesondere im Hinblick auf das Alter der daran teilnehmenden Schüler oder wenn sie erhöhte Gefahren mit sich bringt – gebietet. Die hierfür bestimmten Lehrer können sich bei ihrer Aufsicht der Mithilfe geeigneter Schüler bedienen.

(5) Werden Schüler mit der Führung der Aufsicht betraut oder zur Mithilfe bei der Aufsichtsführung herangezogen, ist ihnen innerhalb ihrer Befugnisse erteilten Anordnungen von den anderen Schülern Folge zu leisten.

(6) Die Absätze 1 bis 5 gelten für Projekte der SMV entsprechend.



RECHTE UND PFLICHTEN EINES WSB-MENTORS

a) Gesetzliche Grundlagen

Notiere hier Artikel 21, Absatz 1 der Landesverfassung Baden-Württemberg:

b) Rechtliche Absicherung und mögliche Aufgabenfelder

Welche Verordnung sichert den Einsatz von Mentoren rechtlich ab?

In welchen Aufgabenfeldern können die WSB-Mentorinnen und -Mentoren mitwirken?

Welche Aufgaben ergeben sich daraus?

c) SMV-Verordnung Teil 1

Was sind Schulveranstaltungen?

Wo können Schulveranstaltungen stattfinden?



Welche Aufgabe hat die Schulleitung bei Schulveranstaltungen?

Was bedeutet dies für dich als WSB-Mentorin/-Mentor bevor eine Veranstaltung stattfinden kann?

Unter welchen Bedingungen kann eine Schulleitung eine Schulveranstaltung, also eine WSB-Mentoren-Aktivität ablehnen?

d) SMV-Verordnung Teil 2

Wer muss eine Schulveranstaltung (= WSB-Mentorenaktivität) beaufsichtigen?

Welche Rolle spielen die Eltern?

Wann ist die Aufsicht eines Lehrers erforderlich?



PLANUNG EINER ERSTEN VERANSTALTUNG

Aufgabe:

Plant zu dritt eine kleine Veranstaltung, die ihr als Mentorinnen/Mentoren betreuen und anleiten könntet. Ihr habt insgesamt 30 Minuten Zeit.

Bestimmt eine Person aus eurer Gruppe, die die Zeit im Blick hat. Anschließend präsentiert ihr euer Ergebnis (Dauer: 5 min).

Achtet auf diese 3 Phasen:

- Phase 1: Ideenfindung
- Phase 2: Erstellung des Plakats
- Phase 3: Besprechung der Präsentation

Die folgenden Fragen und Punkte helfen euch zum Ziel zu gelangen. Wenn etwas erledigt ist, hakt es ab.

• PHASE 1: Ideenfindung in der Gruppe

- Welche Aktion wollt ihr planen?
- Überlegt euch einen Namen für die Aktion!
- Wer soll daran teilnehmen?
- Wann und in welchem Rahmen soll sie stattfinden?
- Wen müsst ihr fragen?
- Wer muss eure Aktion beaufsichtigen?
- Wie soll eure Aktion bekannt gemacht werden?

• PHASE 2: Erstellung des Plakats

- Notiert den Namen für eure geplante Aktion.
- Notiert, was stattfinden soll.
- Notiert, wo und wann sie stattfinden soll.
- Notiert, wer teilnehmen soll.
- Notiert, was vorab beachtet werden (Erlaubnis, Aufsicht ...) muss.

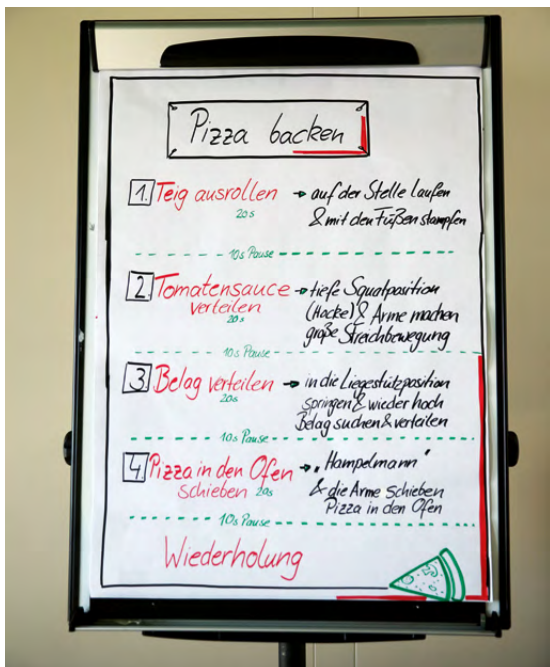
• PHASE 3 Besprechung der Präsentation

(Dauer: 5 min, alle beteiligen sich)

- Einigt euch, wer welchen Teil der Planung vorstellt.
- Klärt, wo ihr als Vortragende steht.
- Klärt, in welcher Position eure Zuhörer sich befinden.



Modul 8: Praxis – Intensive Bewegungsgeschichten



In diesem Modul lernen die angehenden Mentorinnen und Mentoren, dass eine kurze intensive Bewegungsgeschichte sehr gewinnbringend sein kann und wie man diese anleitet (in Anlehnung an FUNtervals: Ma, Le Mare & Gurd 2014). Durch einen Arbeitstext soll Hintergrundwissen vermittelt werden. Im Anschluss daran entwickeln sie in Kleingruppen selbstständig Geschichten, welche sie mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern erproben. Dabei trainieren die Mentorinnen/Mentoren – vergleichbar mit Modul 6 – unter anderem die Anmoderation von Spielen und begleiten deren Verlauf. Gleichzeitig erfolgt eine weitere intensive Auseinandersetzung mit dem Thema exekutive Funktionen.

Zeit	Bedeutung	Anmerkungen
50 min	Bewegungsgeschichte als Einstieg Arbeitstext in PA Gruppenarbeitsphase (Erarbeitung einer Bewegungsgeschichte)	Die Bewegungsgeschichte „Pizza backen“ (siehe Plakat) wird durchgeführt. Der Text wird gelesen, in Partnerarbeit werden die Fragen 1 und 2 beantwortet. Im Anschluss werden vier Gruppen gebildet, jede Gruppe erfindet ihre eigene Bewegungsgeschichte.
30 min	Vorstellung der eigenen Bewegungsgeschichten	Jede Gruppe stellt ihre Bewegungsgeschichte vor, diese werden gemeinsam durchgeführt.
10 min	Reflexion	Gemeinsame Auswertung der Bewegungsgeschichten. Hinweis: Diese Geschichten können auch im Sprachunterricht oder zu den aktuellen Themen des Fachunterrichts passend kreiert werden.



BEWEGUNGSGESCHICHTEN – IN 4 MINUTEN ZUM ERFOLG?

Können sich Schülerinnen und Schüler nach einem kurzen Bewegungsinput besser konzen- trieren und wieder effektiver arbeiten?

Wie wichtig Bewegung für unser Gehirn und somit auch für erfolgreiches Lernen ist, zeigen mittlerweile viele wissenschaftliche Untersuchungen.

Doch ist es tatsächlich möglich in nur vier Minuten mehr Konzentration, Ausdauer und Aufmerksamkeit zu erlangen, wie die Erfinder dieser Bewegungsgeschichten (auch FUNtervals genannt) versprechen?

Was ist das Besondere an diesen intensiven Bewegungsgeschichten?

Es handelt sich dabei um 20-sekündige hochintensive Bewegungseinheiten, welche sich mit Pausen von 10 Sekunden abwechseln. Diese Bewegungsabfolge (20 Sekunden hochintensive Bewegung – 10 Sekunden Pause) wird acht Mal durchgeführt.

Unter einer hochintensiven Bewegung versteht man Bewegungsabläufe, welche den Körper als Ganzes beanspruchen und eine hohe Kraft auf bestimmte Muskelgruppen ausüben.

Um die Bewegungsabfolgen gut in den Schulalltag zu integrieren, beschreibt jede Bewegung eine Aktivität, die im Ganzen eine kurze Bewegungsgeschichte ergeben (z. B. Pizza backen).

Hintergrund zu diesen intensiven Bewegungs- geschichten:

Diese Bewegungsgeschichten werden auch FUNtervals genannt. Sie sind im Rahmen einer Untersuchung von Jasmin Ma an der Queens University (Kanada) entstanden. Ihre Studie ergab, dass nach FUNtervals deutlich weniger Fehler gemacht wurden, als nach einer reinen Ruhepause.

Daher empfiehlt es sich Pausen mit zeitsparenden, intensiven Bewegungen zu füllen, da diese die selektive Aufmerksamkeit fördern können (vgl. Ma, Le Mare & Gurd 2015).

Warum eignen sich diese Bewegungsgeschich- ten so gut für die Schule?

Sie brauchen wenig Platz und lassen sich sowohl im Klassenzimmer, im Schulgebäude und auf dem Schulhof durchführen. Sie nehmen wenig Zeit in Anspruch. Außerdem benötigt man für die Durchführung keine Materialien.

Aber das Wichtigste ist, dass sie Spaß/FUN machen!





Aufgabe:

- 1.) Lest euch den Informationstext durch.
- 2.) Erklärt, ob man durch FUNtervals in 4 Minuten erfolgreicher Lernen kann. Notiert eure Überlegungen!
- 3.) Entwickelt eine eigene Bewegungsgeschichte und schreibt sie samt der passenden Bewegungen auf. Denkt dabei an das Beispiel, das wir gemeinsam durchgeführt haben.
- 4.) Probiert eure Bewegungsgeschichte in eurer Gruppe aus. Danach stellt ihr sie den anderen Gruppen vor.



Module 9/10/11: Theorieprüfung und Lehrproben der angehenden Mentoren

Um nachweisen zu können, dass die Ausbildung zur/zum WSB-Mentorin/Mentor erfolgreich absolviert wurde, bedarf es einer theoretischen und einer praktischen Prüfung.

Modul 9 umfasst eine kurze theoretische Prüfung im Multiple-Choice-Verfahren.

Modul 10 dient der Vorbereitung auf die Lehrproben. Dabei wird besprochen, was eine Lehrprobe ist, wie eine Einheit aufgebaut ist und auf welche Aspekte geachtet werden müssen. Die Schülerinnen und Schüler erhalten ein Merkblatt, welches sie bei der Planung unterstützt. Die Vergabe der Lehrprobenthemen erfolgt über Lose. Die Prüflinge bereiten anhand einer Vorlage einen eigenen Lehrprobenentwurf vor. Bei aufkommenden Fragen steht ihnen die Lehrkraft zur Verfügung.

Modul 11 beinhaltet die tatsächlichen Lehrproben.



Planung einer Lehrprobe

Zeit	Methode	Anmerkungen
MODUL 9 Schriftliche Prüfung		
30 min	Schriftliche Prüfung im Multiple-Choice-Verfahren	
MODUL 10 Vorbereitung der Lehrproben		
20 min	Im Plenum wird das AB „Merkblatt Lehrprobe“ besprochen. Die Lehrprobenthemen werden zugelost.	Zunächst wird gemeinsam das Merkblatt besprochen und Fragen dazu geklärt. Im Anschluss werden die Lehrprobenthemen zugelost.
70 min	Einzelarbeit und Beratung zu den Lehrprobenthemen. AB „Lehrprobenentwurf“	Die Schülerinnen und Schüler arbeiten ihre Lehrprobe aus (Dauer: 10 bis 15 min). Sie orientieren sich dabei an dem ausgegebenen Lehrprobenentwurfsblatt. Sie fixieren ihre Ergebnisse schriftlich auf ihrem Entwurfsblatt. Eine Kopie erhält die Lehrkraft.
MODUL 11 Die Lehrproben werden durchgeführt und abgenommen		
90 min	Abnahme der Lehrversuche	Pro Lehrprobe sind 10 min vorgesehen.



THEORIEPRÜFUNG

Name: _____

Kreuze alle richtigen Antworten an.

Pro Frage können auch mehrere Antworten richtig sein.

1. Was bedeutet WSB?

- a) weiterführende Schule mit Spaß und Bewegung
- b) weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt
- c) weiterführende Schule mit Bewegung

2. Was zählt nicht zu den WSB Bausteinen?

- a) Aktive Pause
- b) Sportunterricht nur nach Bedarf
- c) Bewegung als Unterrichtsprinzip

3. Was versteht man unter den exekutiven Funktionen?

- a) geistige Prozesse, mit denen wir unsere Aufmerksamkeit, unsere Gefühle und unser Verhalten zielgerichtet steuern
- b) organische Prozesse, welche unseren Körper fitter machen
- c) geistige Prozesse, die uns unaufmerksamer und aggressiver werden lassen

4. Welche geistigen Fähigkeiten zählen zu den exekutiven Funktionen?

- a) Arbeitsgedächtnis
- b) Inhibition
- c) kognitive Flexibilität

5. Warum sollte man das exekutive System bei Schülerinnen und Schülern fördern?

- a) für bessere Lernleistung
- b) um die sozial-emotionale und körperliche Entwicklung von Schülerinnen und Schülern zu unterstützen
- c) für eine bessere Selbstregulation

6. Was bewirkt Serotonin?

- a) beeinflusst den Gemütszustand und das Schmerzempfinden
- b) fördert Bewegung und wird als Glückshormon bezeichnet
- c) beeinflusst Schlaf-Wach-Rhythmus

7. Was ist für die schulische Lernleistung und für schulischen Erfolg wichtiger?

- a) der IQ (Intelligenzquotient)
- b) gut ausgebildete exekutive Funktionen

8. In welchem Teil des Gehirns werden die exekutiven Funktionen gesteuert?

- a) in der Amygdala
- b) im Hippokampus
- c) im präfrontalen Cortex

9. Welche körperliche Aktivität wirkt förderlich für das Lernen?

- a) 10–15 min fördern die Konzentration
- b) 3 mal wöchentlich 20 min Training

10. Welche Spiele trainieren insbesondere alle exekutiven Funktionen?

- a) kleine Mannschaftsspiele
- b) Computerspiele



MERKBLATT LEHRPROBE

Diese Zusammenfassung soll euch helfen, an alles zu denken, was ihr gelernt habt. Viel Spaß und Erfolg bei der Vorbereitung!

a) Kleine Mannschaftsspiele trainieren selbst-reguliertes Verhalten

Kleine Mannschaftsspiele trainieren ganz besonders alle exekutiven Funktionen. Sie liefern viele Situationen, in denen selbstreguliertes Verhalten immer wieder geübt werden kann.

b) Wie das Arbeitsgedächtnis trainiert werden kann

Wählt oder verändert Spiele so, dass die Spielerinnen und Spieler sich während des Spieles verschiedene Aufgaben, Positionen oder Laufrichtungen merken müssen. Für das Training des Arbeitsgedächtnisses eignen sich auch Übungen und Spiele, bei denen man sich Signale merken muss und entsprechend reagieren soll.

c) Wie die Inhibition trainiert werden kann

Inhibition wird geübt, wenn zuvor gelernte Regeln geändert werden und regelhaftes Verhalten eingefordert wird. Durch zusätzliche Kombinationen von Regeln lässt sich die Schwierigkeit einer Übung fast unendlich erhöhen.

d) Wie die kognitive Flexibilität trainiert werden kann

In Spielen gleicht keine Situation der anderen. Man ist stets gefordert, sich auf neue, oft nicht vorhersehbare einzustellen. Dauernde Zieländerungen, blitzschnelles Umschalten und Regeländerungen trainieren die kognitive Flexibilität. Durch zusätzliche Kombinationen von Regeln lässt sich die Schwierigkeit einer Übung fast unendlich erhöhen.

e) Wie Aufmerksamkeit gezielt trainiert werden kann

Um gezielt die Aufmerksamkeit zu trainieren, eignen sich besonders kleine Reaktionsspiele und Spiele, die die Wahrnehmung einzelner Sinne schulen.

f) Wie Motivation zu Spaß und Erfolg führt

Wenn man mitentscheiden und mitgestalten darf und nicht nur ausführen und gehorchen muss, ist man ein-

fach motivierter. Denkt daran, die Kinder – wo möglich – mitentscheiden zu lassen. Wichtig ist dabei, dass ihr den Rahmen vorgebt. Innerhalb dieses Rahmens bietet ihr Wahlmöglichkeiten an (z. B.: Mit welchem Ball spielen wir? Wie groß ist das Spielfeld? Welche zusätzliche Regel benötigen wir?).

g) Achtet auf folgende Punkte

- Bildet möglichst ausgewogene Mannschaften, damit ein Spiel zustande kommt, das keinen Frust erzeugt, weil z. B. die Einteilung ungerecht erscheint.
- Spielt auf große Ziele, so dass auch weniger geübte Kinder Erfolg haben. Auch wenn das Spiel letztendlich verloren wird – ein Ergebnis 10 zu 8 ist motivierender für alle Beteiligten, als ein 1 zu 0.
- Vermeidet Überforderung, Frust und Stress und ermöglicht Erfolgserlebnisse! Steigert den Schwierigkeitsgrad eines Spiels oder einer Übung langsam und auf die Leistungsfähigkeit der Gruppe angepasst.
- Ausscheiden in einem Spiel gibt es nicht. Bindet immer alle Kinder ein und achtet darauf, dass es wenig Wartezeit gibt. Lasst kleine Mannschaften auf mehreren kleinen Feldern gleichzeitig spielen – so ist jede einzelne Person wichtig und alle kommen zum Spielen.
- Achtet auf das Alter der Kinder und steigert Dinge, die sie sich merken müssen, auf maximal sieben.
- Regeländerungen sollten erst eingeführt werden, wenn die Grundübung von möglichst allen beherrscht wird. Gleiches gilt für die Erhöhung der Schwierigkeit durch Kombination von mehreren Regeln.





LEHRVERSUCHSTHEMEN

1. Führe mit deiner Gruppe im Klassenzimmer einen bewegten Stundeneinstieg mit dem Schwerpunkt „Training des Arbeitsgedächtnisses“ durch.
2. Führe mit deiner Gruppe im Klassenzimmer einen bewegten Stundeneinstieg mit dem Schwerpunkt „Training der Inhibition“ durch.
3. Führe mit deiner Gruppe im Klassenzimmer einen bewegten Stundeneinstieg mit dem Schwerpunkt „Training der kognitiven Flexibilität“ durch.
4. Führe mit deiner Gruppe im Freien einen bewegten Stundeneinstieg mit dem Schwerpunkt „Training des Arbeitsgedächtnisses“ durch.
5. Führe mit deiner Gruppe im Freien einen bewegten Stundeneinstieg mit dem Schwerpunkt „Training der Inhibition“ durch.
6. Führe mit deiner Gruppe im Freien einen bewegten Stundeneinstieg mit dem Schwerpunkt „Training der kognitiven Flexibilität“ durch.
7. Führe mit deiner Gruppe im Klassenzimmer eine Bewegungspause während des Unterrichts mit dem Schwerpunkt „Training des Arbeitsgedächtnisses“ durch.
8. Führe mit deiner Gruppe im Klassenzimmer eine Bewegungspause während des Unterrichts mit dem Schwerpunkt „Training der Inhibition“ durch.
9. Führe mit deiner Gruppe im Klassenzimmer eine Bewegungspause während des Unterrichts mit dem Schwerpunkt „Training der kognitiven Flexibilität“ durch.
10. Führe mit deiner Gruppe im Klassenzimmer eine Bewegungspause während des Unterrichts durch, die möglichst alle exekutiven Funktionen trainiert.
11. Führe mit deiner Gruppe im Freien eine Bewegungspause während des Unterrichts durch, die möglichst alle exekutiven Funktionen trainiert.
12. Führe mit deiner Gruppe im Klassenzimmer eine Bewegungspause während des Unterrichts ohne Hilfsmittel durch, die möglichst alle exekutive Funktionen trainiert.

LEHRPROBENENTWURF



Name: _____ Datum der Lehrprobe: _____

Thema der Lehrprobe: _____

Zeit	Mentorenaktivität/Übungsauswahl	Schülerinnen- und Schüleraktivität	Hilfsmittel, Anmerkungen
	<ul style="list-style-type: none"> • Wie heißt das Spiel oder die Übung? • Welche Anweisung gibst du? • Was tust du? 	<ul style="list-style-type: none"> • Was sollen die Schülerinnen und Schüler tun (z. B. welches Spiel, welche Übung)? • Wo befinden sie sich (z. B. im Sitzkreis, auf dem Spielfeld, auf der Bank)? 	<ul style="list-style-type: none"> • Welches Material brauchst du? (z. B. 10 Bälle, Pfeife) • Was ist sonst noch wichtig?



Ausblick



WSB-Mentorinnen und -Mentoren des Anna-Essinger-Gymnasiums Ulm



„Gesunder Pausenverkauf“

Unsere stolzen WSB-Mentorinnen und Mentoren präsentieren sich vor unserer Schule. Sie werden regelmäßig bei der Gestaltung von Bewegungspausen eingesetzt und helfen bei Veranstaltungen. Sie führen aber auch eigene Projekte durch, wie z. B. einen „Gesunden Pausenverkauf“ oder eine „Parkour-Challenge“.

Wir werden unser Ausbildungsprogramm fortführen und jährlich eine neue Gruppe ausbilden. In diesem Zusammenhang haben wir weitere Module in Planung, da selbstverständlich auch andere Ausbildungsinhalte möglich sind. Wir werden diese sukzessive entwickeln und auf der Homepage des ZSL-Ludwigsburgs einstellen. Ein Modul zur Kommunikation ist dort bereits abrufbar.



[www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/
Schulsport/Broschuere_++](http://www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Broschuere_++)
Das+WSB-Mentoren-Programm



Literatur

- Bartl, A. (2011): *Nur die Rube. Spiele, Tipps und Tricks zum Stress abbauen und Entspannen*. Offenburg: Mildenerberger Verlag
- Bildungspläne Baden-Württemberg (2016). Zugriff am 18.02.2020 unter www.bildungsplaene-bw.de/Lde/LS/BP2016BW/ALLG/LP/PG
- Eliot, L. (2002): *Was geht da drinnen vor? Die Gehirnentwicklung in den ersten fünf Lebensjahren*. Berlin: Piper Verlag
- Grolman, F. (o.D.). Feedbackregeln: *Feedback geben leicht gemacht*. Zugriff am 10.11.2018 unter www.organisationsberatung.net/feedbackregeln-feedbackgeben/
- Groth, C., et al. (2014). *Rituale in der Kindheit. Wie Gewohnheiten helfen das Leben zu meistern*. München: Grin Verlag GmbH
- Kubesch, S. (2002): *Sportunterricht. Training für Körper und Geist*. In: *Nervenheilkunde*, H. 21, S. 487–490
- Kubesch S. & Walk, L. (2009). *Körperliches und kognitives Training exekutiver Funktionen in Kindergarten und Schule*. *Sportwissenschaft*, 39 (4), 309–317
- Kubesch S., Walk L., Spitzer M., Kammer T. (2009). *A 30-Minute physical education program improves students' executive Attention*. *Mind Brain and Education*, 3 (4), 235–242
- Kubesch, S. (Hrsg.) (2016). *Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis (2., aktualisierte und erweiterte Auflage)*. Bern: Hofgrete Verlag
- Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik (2018). *Schülermentor/in Sport*. Zugriff am 15.11.2018 unter www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Schuelermentor_in+Sport
- Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg (1953). *Verfassung des Landes Baden Württemberg, Artikel 21, Absatz (1)*. Zugriff am 23.11.2018 unter www.lpb-bw.de/bwverf/bwverf.htm
- Ma, J.K., Sures, S.L., and Gurd, B.J. (2014). *FUNtervals: Fit Breaks in Fewer than Five*. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 86(8): 50–52
- Ma, J.K., Le Mare, L., and Gurd, B.J. (2014). *4 minutes of in-class high intensity interval activity improves selective attention in 9-11 year olds*. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 40(3): 238–244
- Ma, J.K., Le Mare, L., and Gurd, B.J. (2014) *Classroom based high-intensity interval activity improves off-task behaviour in primary school students*. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 39(12): 1332–1337
- Ratey, J. (2009): *Superfaktor Bewegung*. Freiburg: Vak-Verlag
- Rux, M. (2018). *Jahrbuch für Lehrerinnen und Lehrer. Schul- und Dienstrecht in Baden-Württemberg*. Stuttgart: Süddeutscher Pädagogischer Verlag
- Spitzer, M. (1996): *Geist im Netz. Modelle für Lernen, Denken und Handeln*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag

Spitzer, M. (2002): Lernen. *Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag

Stiftung „Sport in der Schule in Baden-Württemberg“ (o.D.). *Selbstregulation – wozu?* Zugriff am 18.02.2020 unter www.fit-lernen-leben.ssids.de

Walk, L. (2011). *Lernrelevante Erkenntnisse der Gehirnforschung – Bewegung formt das Hirn*. In: Die Zeitschrift, H. 1, S. 27 – 29

Walk, L. & Evers, W. (2013). *Förderung exekutiver Funktionen: Wissenschaft Praxis Förderspiele*. Bad Rodach: Wehrfritz

Watzlawick, P. (o.D.). *Die Axiome von Paul Watzlawick*. Zugriff am 18.02.2020 unter www.paulwatzlawick.de/axiome.html

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg (2019). *Ausschreibung Schulsportmentor Sekundarstufe 1*. Zugriff am 18.02.2020 unter www.lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/Sch%C3%BClermentoren%20Sport/SMSEK1%20Flyer%20beidseitig.pdf

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg (2019). *Broschüre: Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen*. Zugriff am 18.02.2020 unter www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Broschuere_+Spieleliste+exekutive+Funktionen

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg (2019). *Schülermentor/in Sport*. Zugriff am 18.02.2020 unter www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Schuelermentor_in+Sport

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg (2019). *Schülermentoren Sport in Baden Württemberg*. Zugriff am 18.02.2020 unter www.lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/Sch%C3%BClermentoren%20Sport/SJ%202019-2020/SMS%20Flyer%202019-2020.pdf

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg (2019). *Broschüre: Das WSB-Mentorenprogramm*. Zugriff am 18.2.2020 unter www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Broschuere_++Das+WSB-Mentoren-Programm

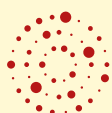
Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg (2019). *WSB – Das Konzept*. Zugriff am 18.2.2020 unter www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/WSB_Bausteine

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg (2019). *Wie kann eine Schule „WSB-Schule“ werden*. Zugriff am 18.2.2020 unter www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Anmeldung+und+Zertifizierung+WSB_Initiative

Lösungen

LEITUNGSSTILE – LÖSUNGEN (S. 45)

Leitungsstil	Merkmale
Laissez-Faire	<ul style="list-style-type: none">• Die Gruppe ist auf sich selbst gestellt.• Es gibt kein Programm.• Es gibt keine Anleitungen.• Die Leitung übernimmt wenig Verantwortung.• Die Gruppe wird nicht geführt.
Autoritär	<ul style="list-style-type: none">• Die Leitung bestimmt immer.• Die Gruppe wird wenig an Entscheidungen beteiligt.• Die Leitung übt Macht und Kontrolle aus.• Es werden wenige Aufgaben an die Gruppe weitergegeben.• Die Leitung ist stark leistungsorientiert und wenig an den Bedürfnissen der Gruppenmitglieder orientiert.• Die Gruppe erhält klare Anleitung.• Ohne Führung zerfällt die Gruppe schnell.
Kooperativ	<ul style="list-style-type: none">• Es herrscht ein hohes Maß an Wertschätzung des anderen.• Gruppenmitglieder werden gefördert und motiviert.• Gruppenmitglieder dürfen mitgestalten und mitentscheiden.• Die Leitung tritt partnerschaftlich, aber entschieden auf.• Eigenverantwortung und Motivation der Gruppe wachsen.• Der Leitungsstil wird auf die unterschiedlichen Gruppensituationen angepasst.• Entscheidungsfähigkeit und Flexibilität sind gefragt, ohne dass das gesetzte Ziel aus den Augen verloren wird.



ZSL
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg
Außenstelle Ludwigsburg



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT