



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop

Das Spiel mit Bällen – hier wird Rhythmus draus

Workshop-Leitung
Marco Grawunder

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de



1. Informationen zum Thema

Wie klingt eigentlich Sport? Schließen wir als Zuschauer eines Basketballspiels nach dem Anpfiff die Augen und öffnen die Ohren, entfaltet sich eine ganze Welt von Geräuschen und Klängen in unserem Kopf. Dort entstehen auf der einen Seite Bilder und Bewegungen, auf der anderen Seite kombinieren sich Geräusche zu Rhythmen, es erklingt Musik. Die so erfahrene Nähe von Musik und Sport findet sich überall dort, wo wir bei sportlicher Bewegung die Ohren öffnen. Es entsteht Musik durch Bewegung.

Die hier vorgestellte Trainingseinheit zeigt eine ganzheitliche Herangehensweise an Lehr- und Lernprozesse, die durch die Einbindung diverser Sozialformen und gestalterischer sowie musischer Aufgabenstellungen im Sportkontext realisiert werden. Das Konzept versteht sich vor dem Hintergrund neuro- und kognitionswissenschaftlicher Erkenntnisse hinsichtlich der Erhaltung und Förderung exekutiver Funktionen¹ (EF) bei Menschen jeglichen Alters.

Aktuelle Studien zeigen, dass EF durch körperliches, rein kognitives sowie ein kombiniertes körperlich-kognitives Training gefördert werden können. Während der Transfer der nachweislichen Effekte diverser Trainingsmethoden auf andere kognitiven Fähigkeiten, die außerhalb der jeweiligen trainingspezifischen Aufgabenstellung liegen, überwiegend geringfügig bis gar nicht vorhanden ist, zeigen sportspezifische, musische sowie sozio-emotional basierte Trainingsmethoden einen verhältnismäßig hohen Transfer auf EF-basierte Fähigkeiten in anderen Kontexten.

Das spricht für Trainingspotenziale, die besonders wirksam zur Entfaltung gebracht werden können durch Sportunterrichtskonzepte, in welchen der soziale Charakter diverser Sportarten, gemeinsame darstellerische Gestaltungsprozesse sowie musische Trainingsaspekte kulminieren.

Weiterführende Informationen zu den impliziten kognitiven Funktionen in der vorgestellten Unterrichtseinheit stehen unter <http://www.listentogym.de> in Form eines Posters zum Download bereit.

Die Unterrichtseinheit ist als Einheit zu verstehen, die Übungen bauen aufeinander auf. Anstelle der Basketbälle können, bei gleichem methodischen Ablauf, auch andere Sportgeräten oder Alltagsgegenständen eingesetzt werden.

¹ **Arbeitsgedächtnis:** Informationen memorieren und diese oder andere bearbeiten

Inhibition: Impulskontrolle

Kognitive Flexibilität: Fähigkeit Aufmerksamkeit auf wechselnde Inhalte zu fokussieren, Perspektiven zu wechseln und Inhalte zur Problemlösung kreativ und zielgerichtet zu verknüpfen

Beschreibung der Inhalte

Übung/Spiel: **Ball-/Instrumentengewöhnung**

Ziel: Verbesserung des Ballhandlings, Fokussierung, Interaktion

Beschreibung: In der ersten Phase erforschen die TeilnehmerInnen die Klangbreite des Basketball-Spielens, es beginnt die musikalische Erforschung des Sportgeräts. Mit der Aufgabenstellung: „Ohren auf! Welche Sounds könnt ihr mit dem Basketball machen?“ wird ein entdeckendes Auseinandersetzen mit dem Basketball als Instrument und dem Klangraum Basketballfeld eingeleitet.

Organisatorische Hinweise:

- Freies Bewegen in der Halle
- Die Bälle nach und nach in die Gruppe geben

Materialien: Basketballbälle (für die gesamte Einheit)

Übung/Spiel: **Geräuschesammlung (Phase 2)**

Ziel: Wahrnehmungsfähigkeit (akustisch),

Beschreibung: In der zweiten Phase mit der gesamten Klasse im Innenstirnkreis die entdeckten Geräusche gesammelt und strukturiert. Dabei ist es hilfreich, die folgenden Kategorien zu bilden:

Kategorie	Beschreibung Aktion	Beschreibung Geräusch	Variationen
Bounce	Ball prellen	laut, tief, dumpf, kurz	Prellen auf/gegen verschiedene Untergründe/Wände mehrfach ohne erneuten Handkontakt unterschiedlicher Krafteinsatz

Clap	Hand schlägt auf Ball	laut bis leise, hoch, kurz	eine Hand/beide Hände mit Handfläche/Fingerspitzen („Tipp“)/Ellenbogen unterschiedlicher Krafteinsatz
Stroke	Hand streicht über den Ball	Sehr leise, hoch, länge variierbar, ähnelt einer Pause	Sonderform: Ball rollt über den Boden mit Handfläche / Finger- spitzen/Fingernägeln unterschiedliche Geschwindig- keit/Krafteinsatz

**Organisatorische
Hinweise:** im Kreis

Übung/Spiel: Beherrschung des Instruments (Phase 2)

Ziele: Verbesserung des Ballhandlings, der Anpassungsfähigkeit (an eine Gruppe) und der Konzentration sowie rhythmisch-koordinativen Fähigkeiten

Beschreibung: Anhand der exemplarisch ausgewählten Geräusche Bounce und Clap werden die TeilnehmerInnen nun an die Rhythmisierung der einzelnen Sportsounds herangeführt. Neben dem Ballhandling begegnen sie den ersten koordinativen Herausforderungen beim Versuch gemeinsam zu rhythmisieren. Hauptaugenmerk liegt bei diesen Übungen auf gemeinsam und möglichst synchron gespielten Akzenten.
Ist die Klangerzeugung in der Gruppe sicher, können Bounce und Clap in einfacher Form aneinander gehängt und der Fokus von Klängen auf Rhythmen verlagert werden.

**Organisatorische
Hinweise:** gemeinsamen Wiegeschritt als Metrum einsetzen.
Stellschrauben für präzises Rhythmisieren:
Abwurfhöhe und Geschwindigkeit

Übung/Spiel: **Rhythmen bauen (Phase 2)**

Ziele: Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit, Konzentration

Beschreibung:

Zählzeit	1	2	3	4	5	6	7	8
Sound	Bounce	Bounce	Clap	Clap	Bounce	Bounce	Clap	Pause

Anhand dieses einfachen Musters kann die Gruppe nun durch das Hinzufügen einer oder zwei weiterer Pausen neue, komplexere Rhythmen erzeugen, denn Pausen gestalten Rhythmen. Es können an dieser Stelle verschiedene Variationen von Claps eingesetzt werden, auch das Integrieren neuer Sounds (wie Strokes oder Atemgeräusche) ist möglich.

Organisatorische

Hinweise: im Kreis, Wiegeschritt als gemeinsames Metrum bleibt bestehen.

Materialien: s.o.

Übung/Spiel: **Rhythmus komponieren (Phase 3)**

Ziele: Kreativität fördern, Fokussieren üben, Merkfähigkeit trainieren.

Beschreibung: In der dritten Unterrichtsphase gestalten die TeilnehmerInnen ein eigenes musikalisches Bewegungsmotiv in Einzelarbeit.

Ist erstmal ein Ablauf bis zur Wiederholbarkeit geübt, können auch hier noch Geräusche getauscht oder hinzugefügt werden.

Organisatorische

Hinweise: Einzelarbeit, jeder sucht sich einen Platz im Raum
Rahmenbedingungen für die eigene Komposition: Wiederholbar, 4 Zählzeiten lang (Füße: re., li., re, li.).
Ein gemeinsames Metrum kann dabei durch den Lehrer vorgegeben werden.

Materialien: s.o.

Übung/Spiel: **Gruppenrhythmus bauen (Phase 4)**

Ziele: Verbesserung der Merkfähigkeit, Anpassungsfähigkeit an wechselnde Umstände und Aufgaben

Beschreibung: In der vierten Phase bekommen je zwei TeilnehmerInnen die Aufgabe, sich in Partnerarbeit ihre jeweiligen Rhythmen gegenseitig beizubringen, sie miteinander zu verknüpfen und dann synchron zu spielen. Aus zwei kurzen rhythmischen Motiven wird ein langes. Anschließend wird dieselbe Aufgabe in Vierergruppen gestellt. Wenn die Gruppenmitglieder alle Motive synchron als Loop (= mehrfach direkt hintereinander) spielen können, eröffnen sich neue Möglichkeiten der interaktiven Bewegungsgestaltung.

Organisatorische Hinweise:

Zu zweit, frei verteilt im Raum, dann zu viert.

Übung/Spiel: **Rhythmus choreographieren**

Ziele: Kreativität fördern, Merkfähigkeit fördern

Beschreibung: Ausgehend von ihrem rhythmischen Motiv gestalten die TeilnehmerInnen ein gemeinsames Bewegungsmusikstück, eine Choreographie ihres eigenen Rhythmus.

Hierzu bieten v.a. die Gestaltungskriterien Raum, Raumwege und Gruppenbezug relevante Mittel der Ausdifferenzierung. Ziel der Aufgabe ist eine Gestaltung, die den anderen TeilnehmerInnen präsentiert werden kann.

Die folgenden Anhaltspunkte sollen den SuS die Sicherheit geben, dass sie für eine erfolgreiche Performance ihrer Choreographie nichts vergessen haben:

- Wer steht wann wo?
- Wer zählt vor?
- Wer rauskommt, kommt auch wieder rein. Einfach weiter machen!
- Wie endet euer Bewegungsmusikstück?
- Bleibt in dieser Position 3 Sekunden stehen, dann wissen alle, dass es zu Ende ist und applaudieren.

Organisatorische Hinweise:

Fehlt es bei der Umgestaltung an Ideen, kann noch einmal im Sitzkreis gesammelt werden, wie die einzelnen Motive im Gesamtbild variiert werden könnten.

Übung/Spiel: **Das Basketballkonzert (Phase 5)**

Ziele: Präsentationskompetenz erhöhen, Fokussieren üben, Reflexionsfähigkeit trainieren, Merkfähigkeit trainieren

Beschreibung: Das Basketballkonzert gibt den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich tatsächlich körperlich und musikalisch auszudrücken. Wichtig ist dabei, dass der Rahmen sehr klar definiert und der konzertante Charakter spürbar ist. Von der Anmoderation des Lehrers oder eines Schülers, über den Aufgang der einzelnen Gruppen, der Stille vor Beginn des Stücks, dem gestalteten Anfang, der Bewegungsmusik mit klarem Ende, dem Applaus und dem Verbeugen sollte jedes Element seinen Platz bekommen.

Organisatorische

Hinweise: Bei Kleingruppenpräsentation bedarf es eines klar definierten Rahmens für die „Aufführung“:

- Wie geht es los?
- Wie endet es?

Abschluss: Reflexion

Das (euphorische) Gefühl, eine eigene kreative Arbeit vor Publikum präsentiert zu haben, ist eine gute Grundlage, auf der sowohl die Ergebnisse als auch der Prozess der Trainingseinheit mit den TeilnehmerInnen reflektiert werden kann. Der zentrale Aspekt: „Jeder einzelne hat einen Teil zum Bewegungsmusikstück beigetragen, es kam alles von euch.“ ist dabei ein guter Einstieg.

„Was hat Gruppe x besonders gut gemacht? Was ist euch im Gedächtnis geblieben?“ leitet die Diskussion darüber ein, wie jede Gruppe die Aufgabe einen Spannungsbogen zu erzeugen für sich gelöst hat. Anschließend daran können die Aspekte Partnerarbeit und Gruppenprozesse innerhalb der gestalterischen Arbeit thematisiert werden, woraus der zweite wichtige Punkt für die TeilnehmerInnen hervorgeht: „Ihr habt euch nicht nur kreativ betätigt, ihr habt auch den anderen euer Motiv beigebracht.“ Und weil das bei jedem etwas andere Bewegungen sind, sind die Bewegungsmusikstücke auch so einzigartig.“

2. Literatur und Medien

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F.:

“Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition.”
2008.

Kubesch, S.:

„Körperliche Aktivität und exekutive Funktionen“ (2. Auflage)
Schorndorf: Hofmann. 2008.

Wan, C.; Schlaug, G.:

„Music Making as a Tool for Promoting Brain Plasticity across the Life Span“
2010.

Posner, M.I. & Rothbarth, M.K.:

Educating the Human Brain.
American Psychological Association. 2007.

Carl Orff, Gunild Keetmann:

Musik für Kinder.
Schott Musik International. 1950–54.

Spitzer, M.

Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens.
Heidelberg: Spektrum. 2006.

Webportale

<http://www.listentogym.de>