

Die Freude und Begeisterung an den gemeinsamen und eigenen Bewegungen sind ein wichtiges Anliegen des Sportunterrichtes.

Jeder darf seine Fähigkeiten erspüren, entdecken und weiterentwickeln. Gleichzeitig lernen die SchülerInnen aber auch mit ihren Schwächen umzugehen und andere SchülerInnen in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Mit Hilfe der Gemeinschaft können sie authentisch sein und ihren eigenen Platz finden. Dabei werden Negativvergleiche und Leistungsdruck vermieden und dafür Mut und Selbstvertrauen gefördert.

In den unteren Klassen dürfen die Kinder mit vielen unterschiedlichen kleinen Geräten spielen und Bewegungslandschaften aus großen und kleineren Geräten erlaufen, überwinden und erklettern.

Sie werden von Bildern und Geschichten begleitet, die ihre Phantasie anregen. Grundlegende motorische Fähigkeiten werden so wie von selbst angelegt. Die entstehenden eigenen Bewegungsideen der Kinder werden vorsichtig gelenkt und erweitert.

Im Laufe der Zeit kommen die SchülerInnen zu einem konkreten Üben und klaren Aufgabenstellungen. Das Spektrum reicht von den verschiedenen Rollen und Sprüngen über Überschläge und Schwünge bis hin zu Saltos. Dabei lernen sie einander sinnvoll zu helfen und zu unterstützen.

Wichtig ist dabei das gegenseitige Beobachten und Wahrnehmen sowie das Gespräch darüber, in dem sanfte Kritik geäußert und angenommen werden kann.

In den Mannschaftsspielen wird das soziale Miteinander verstärkt geübt und gelernt, fair und würdevoll zu gewinnen und zu verlieren. In den unteren Klassen werden nur weiche, gut zu fangende Bälle in sehr unterschiedlichen Größen verwendet, damit keine Angst vor Bällen entstehen kann. Basketball- und Völkerballturniere innerhalb der Mittel- und Oberstufe und mit anderen Gruppen und Schulen sind schon Tradition und von großer Bedeutung für die SchülerInnen.

Klassische Spiele werden oft gemeinsam verändert und an die unterschiedlichen Voraussetzungen angepasst, es kann also differenzierte Regeln für verschiedene Schüler geben.

Im gymnastischen Bereich geht es um Stille-, Koordinations- und Konzentrationsübungen und um den bewegungsmäßigen Umgang mit seelischen Situationen und Stimmungen in den jeweiligen Klassen und Altersstufen. Wir führen eine Vielzahl von Bothmer-Gymnastikübungen und rhythmischen Spielen durch, die in ihrem Inhalt und Thema zu den entsprechenden Entwicklungsstufen passen. Die Übungen sollen den SchülerInnen helfen, sich kraftvoll und sicher in den Raum, und so auch in die Welt, hineinzustellen. Beispiele sind Ringen, Fechten, Folgen und Führen, Loslassen und Festhalten, Springen und Fallen, Jonglieren und Balancieren und vieles mehr.

Es ist ein Geschenk, diese verschiedenen Möglichkeiten und Entwicklungswege der Kinder und Jugendlichen mitzerleben. Mit großer Dankbarkeit, Ehrfurcht und Freude werden sie begleitet.

Das Bewegungsbad

Wasser kennt keine Schranken und obwohl unser Becken nicht groß ist, dürfen die SchülerInnen dort Schwerelosigkeit genießen. Die Auftriebskräfte des Wassers helfen ihnen loszulassen. Die Wärme und das Plätschern wirken beruhigend und umhüllend. Aus der Sicherheit heraus sind die Kinder schneller bereit, sich spielerisch zu bewegen und eigene Ideen zu entwickeln.

Verschiedene kleine und große Wasser-Spielgeräte und Hilfsmittel bieten die Möglichkeit zu bauen, zu verändern, auszuprobieren, zu gleiten oder sich einfach nur treiben zu lassen. Viele Kinder lernen ganz vorsichtig den Kopf unter Wasser zu bringen und beginnen langsam zu tauchen. Gemeinsam können sich alle spielerisch in Schiffsfahrer, Seepferdchen oder Taucher verwandeln, wobei auch viel gelacht werden darf.

Hinzu kommen konkrete Übungen zur Lockerung, Dehnung oder zur richtigen Streckung, die besonders gut im und durch das Wasser wirken.

Viele SchülerInnen zeigen im Wasser plötzlich ganz neue Seiten. Sie werden temperamentvoller, bewegen sich sicherer oder entspannen sich einfach.

Auch die Grundlagen für das richtige Schwimmen können gelegt und verschiedene Schwimmstile gelernt und geübt werden.

Die Arbeit in z.T. klassenübergreifenden Kleingruppen bringt neue Kontakte und Entwicklungschancen.

So bietet unser Bewegungsbad auf kleinem Raum eine unglaubliche Vielzahl an Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten.