

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

laute Jubelschreie, stumme Tränen, vor Wut verzerrte Gesichter – Emotionen gehören selbstverständlich auch im Sportunterricht dazu. Nur werden sie eher selten thematisiert.

Dabei gibt es unzählige Situationen, die ganz unterschiedliche Emotionen hervorrufen. Während der Sprung über den Bock bei der einen Schülerin Glücksgefühle auslöst, ist eine andere angesichts der Aufgabe starr vor Angst. In der Folge haben diese Emotionen auch Auswirkungen auf Lernprozesse. Für Sportlehrkräfte bedeutet das, sie wahrzunehmen und zu berücksichtigen.

In den Praxisbeiträgen dieser Ausgabe setzen sich Schülerinnen und Schüler bewusst mit ihren Emotionen auseinander: Sie spüren beim Yoga in sich hinein. Sie reflektieren Ängste und Flow-Erleben bei der Bewältigung von Wagnissituationen. Durch den bewussten Umgang mit den Gefühlen der Lernenden lassen sich Unwohlsein oder Scham vermeiden, zum Beispiel beim Hip-Hop. Hilfreich ist in einem anderen Vorhaben zum tänzerischen Gestalten der Tansack: Der Stoffschlauch dient hier als Medium und Schutzraum.

Nicht zuletzt können natürlich auch Lehrkräfte eigene Emotionen bewusst einsetzen, wie im Beitrag von Matthias Jakob. Hier wird der Lehrer zum Clown und schafft es so, zu motivieren und schwierige Situationen aufzulösen.

Ich wünsche Ihnen viele gute Anregungen und schon sehr bald wieder emotionale Sportstunden!

Jana Schmutzler

**Im Abo enthalten:
sportpädagogik digital**

So erhalten Sie Zugang
zur digitalen Ausgabe:
[www.friedrich-verlag.de/
sport/](http://www.friedrich-verlag.de/sport/)



20

Sonnig, stürmisch oder trüb

In einer Unterrichtseinheit zum Yoga werden die Schülerinnen und Schüler zur differenzierten Auseinandersetzung mit ihrem Innenleben angeregt und nutzen hierfür auch das Bild der inneren Wetterlage.



28

Tanz der Gefühle

Wütend, traurig oder glücklich – im Tansack, einem dehnbaren Stoffschlauch, ist das nicht immer leicht zu erkennen. In diesem Beitrag vertanzten Schülerinnen unterschiedliche Gefühle und setzen sich mit Emotionen auseinander.



32

„Das mache ich auf gar keinen Fall!“

Zwischen Angst, Langeweile und Flow-Erleben – Lernende der Oberstufe setzen sich mit Wagnis und Risiko auseinander und schätzen Wagnissituationen individuell ein.



40

Mehr als eine CrossFit-Box

Dieser Forumsbeitrag diskutiert aktuelle Fitnesstrends. Werden sie unverändert und unreflektiert in den Sportunterricht übertragen, verfehlen sie ihr eigentliches Ziel und bewirken möglicherweise sogar das Gegenteil.

Dieses Heft wurde moderiert von David Wiesche.

ZUM THEMA

- 2 Emotionen in Sport, Bildung und Sportunterricht
David Wiesche

PRAXIS

- PRIMARSTUFE
- 8 **Ich sehe, du freust dich!**
Kim Lipinski
- PRIMARSTUFE
- 12 **Ein Clown kommt**
Matthias Jakob
- SEKUNDARSTUFE I
- 16 **Begeistert oder beschämt?**
Anna Harnischfeger
- SEKUNDARSTUFE I/II
- 20 **Sonnig, stürmisch oder trüb**
Lena Kroll/Kathrin Weiß
- SEKUNDARSTUFE I/II
- 28 **Tanz der Gefühle**
Anneke Aldenkirchs
- SEKUNDARSTUFE II
- 32 **„Das mache ich auf gar keinen Fall!“**
Oliver Peters/Rebecca Rienhoff

FORUM

- 40 **Mehr als eine CrossFit-Box**
Ralf Duwenbeck

MAGAZIN

- 46 **Unterrichtsidee**
Annika Pauly/Sophia Neidhardt/Jan Müller
- 48 **Rezension**
Peter Neumann
- 49 **Impressum**



Die Downloads dieser Ausgabe finden Sie in Ihrem Kundenkonto.

Weitere Infos erhalten Sie unter www.friedrich-verlag.de/digital