

HANDBALL IN DIE GRUNDSCHULE – Vorwort von Gerd Köhler

„Handball In die Grundschule“ – auf den ersten, ja vielleicht auch auf den zweiten Blick, ein seltsamer Titel für ein Handball-Curriculum. Ich verwende ihn seit meinen ersten Lehrerfortbildungen Anfang der 90er-Jahre, um zu zeigen, dass Handball **das Sportspiel** für die Grundschule ist, weil es durch seine

- abwechslungsreichen und bewegungsintensiven
- spielorientierten und motorisch vielseitigen
- attraktiven und motivierenden
- koedukativen und
- Curriculum relevanten

Inhalte einen Sportunterricht generiert, der Kinder mit viel Spiel und Spaß aus ihrer bewegungsarmen, teilweise sogar bewegungsfeindlichen Lebenssituation herausholt und sie

- sozio-emotional
- koordinativ
- kognitiv
- motorisch und
- altergemäß

durch Fordern fördert und attraktive Thrills für die ständige und nachhaltige Auseinandersetzung mit dem Thema **SPIELEN MIT HAND UND BALL** vermittelt. Das können viele andere Sportspiele auch. Das Besondere am Curriculum **Handball in die Grundschule** ist jedoch der modulare Aufbau der Inhalte mit den Themenschwerpunkten

- Bewegungsfreude wecken (athletische Grundlagen)
- Körperwahrnehmung entwickeln (Wahrnehmung/Wahrnehmungsverarbeitung/Koordination)
- Ballerfahrung sammeln (prellen – fangen – werfen – passen)
- Spielverständnis entwickeln (Ballbesitz/Ballgewinn – Zusammenspiel – Räume öffnen/Räume schließen).

Die Inhalte dieser Module können innerhalb der einzelnen Kompetenzbereiche sowohl als

- Themenschwerpunkte oder Projekte in allen vier Grundschuljahren
 - attraktive Spiel- und Übungsformen in den entsprechenden Erfahrungs- und Lernfeldern
 - grundlegende Bausteine im AG-Bereich oder als
 - solitäre Spiel- und Übungsformen während der Aufwärmphase oder als Stundenabschluss
- im Sinne vielseitiger Bewegungsförderung für die Entwicklung grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Spielerziehung angewendet werden. Der Grundsatz: **Der Weg ist das Ziel** mit seinen vielseitigen Spiel- und Übungsformen schafft so die Grundlage, um die Kinder fit für den Sport im Allgemeinen und für Ballsportspiele im Besonderen zu machen.

Meine Erfahrungen der letzten zwanzig Grundschuljahre sowie der zahlreichen Lehrer-, Studienseminar- und Trainerfortbildungen zeigen, dass dieser Ansatz sowohl

- den Nerv nicht nur der Grundschul Kinder nach attraktiven, vielseitigen sportlichen Herausforderungen
- das Interesse der Lehrerinnen und Lehrer sowie der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studienseminare nach neuen Unterrichtsinhalten und Spielformen, aber auch der
- Kompetenzzentren für die Regionale Lehrerfortbildung und die
- Universitäten

trifft. Damit stellt sich nicht nur die Frage, sondern viel mehr die Forderung, Handball als Sportspiel wieder mehr (oder provokativ: überhaupt) in der Ausbildung der Hochschulen und Universitäten zu verankern.

SPIELEND HANDBALL LERNEN

Ich beschäftige mich seit fast fünfzig Jahren durchgehend mit Kindern und Jugendlichen im Sportunterricht und im Vereinstraining. In den vergangenen 25 Jahren ist mir eine ständig wachsende Bewegungseinschränkung der Kinder aufgefallen: Verstärkung der Lebensräume, Majorisierung des PKW sowie Auswirkungen der Medienkultur und der virtuellen Welt beschleunigen diese Entwicklung (Veränderte Kindheit). Sogar in ländlichen Gebieten bewegen sich Kinder immer weniger selbst und erleben ihre Abenteuer statt dessen durch ihre virtuellen Helden. Asphaltierte Schulhöfe und Spielplätze, enge, funktional möblierte Kinderzimmer, digitale Welt, verhindern für Kinder die Bewegungserfahrungen ihrer Vorgängergenerationen: klettern, tief oder weit springen, hangeln, balancieren, schnell und ausdauernd rennen, miteinander und/oder gegeneinander spielen, Körperspannung aufbauen oder total entspannt sein.

Frühkindliche Reflexe steuern die Mobilisierung und Stabilisierung des muskulären Skeletts und die Optimierung und Kalibrierung der Wahrnehmungsorgane. Sie gehören zu den wichtigsten Bausteinen des Lebens. Störungen in der Ausreifung der frühkindlichen Reflexe zu bewussten Stell- und Haltereaktionen haben tiefgreifende negative Auswirkungen auf sozio-emotionaler, kognitiver und motorischer Ebene, weil sie in unserer bewegungsarmen oder gar bewegungsfeindlichen Umwelt nicht mehr ausreichend kompensiert werden können.

Sportunterricht und Vereinstraining übernehmen günstigstenfalls die Aufgabe, die daraus entstehenden Defizite zu kompensieren. Sie entwickeln dann Bewegungslandschaften, Abenteuerbahnen, Übungs- und Spielreihen, die den natürlichen Bewegungsmustern nach Möglichkeit entsprechen sollen. Zur Bewegungsarmut unserer Kinder kommt durch die wachsende Zahl der Einkindfamilien eine Konzentration der Zuwendung auf das eine Kind: Kinder müs-

sen erst gruppenfähig gemacht werden, ehe sie ihre **Wahrnehmungs- und Bewegungsdefizite** vor allem in Teamsportarten erfolgreich kompensieren können. An erster Stelle der **Bewegungsdefizite** stehen Mängel an Koordinations- und Wahrnehmungsfähigkeit, schlechte konditionelle Verfassung und athletische Schwächen. Deshalb benötigt der Sportunterricht mehr denn je Inhalte, die diesen Defiziten entgegenwirken: Koordinationsschulung, Lauf-, Wimmel- und Strukturspiele, Spiel- und Übungsreihen mit vielfältigen Bewegungsreizen, die einen hohen Motivationswert haben und deshalb immer und immer wieder gern gespielt werden.

Motivationskraft und Variabilität von Wimmelspielen, wettkampforientierten Übungsreihen und Staffeln ermöglichen einen hohen Wiederholungsgrad (**ständiges Üben**). Spielend leicht werden so Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, Wahrnehmung, Orientierung, Reaktion, Gleichgewicht, Differenzierung und Anpassung entwickelt und verbessert: Fähig- und Fertigkeiten mit elementarer Bedeutung für die Spielerziehung. Wer sich gut koordiniert bewegt, erreicht seine Leistungsfähigkeit und nimmt erfolgreich an Sportspielen teil. Zugleich bewirken diese Inhalte eine Reduktion der Unfallzahlen nicht nur im Sportunterricht: Gut koordiniert bewegte Kinder und Jugendliche verunfallen deutlich weniger als andere.

Bei der Einführung und der Vermittlung des Handballspiels in der Schule helfen Grundsätze, die der Deutsche Handballbund (DHB) schon lange propagiert. Die wichtigsten Grundsätze sind das vielfältige **Spielen mit Hand und Ball** sowie die differenzierte **Entwicklung und Förderung motorischer Vielseitigkeit**. Diese beiden Grundsätze stehen bei einer sinnvollen Vermittlung des Handballspiels im Mittelpunkt.

Ziel des Lernfeldes **SPIELEN** ist die Entwicklung und Verbesserung der Spielfähigkeit. Grundlegende Fähig- und Fertigkeiten im physischen, technischen, koordi-

nativen, taktischen und im sozio-emotionalen Bereich müssen dabei möglichst gleichwertig entwickelt werden, weil sie für eine erfolgreiche Teilnahme am Spiel von entscheidender Bedeutung sind.

Die **Struktur von Sportspielen** umfasst ein spieltypisches Ball-, Raum-, Ziel, Partner-/Gegnerverhalten, das im spielspezifischen typischen Spielverhalten zum Ausdruck kommt und gezielt geschult werden muss. **Spielen im Sport** bedeutet neben der Anwendung eines umfangreichen und vielseitigen Bewegungsrepertoires und der Verinnerlichung von Regeln und Gesetzmäßigkeiten ganz besonders auch die Übernahme von bestimmten Rollen, die sich je nach Spielsituation oder Spielentwicklung ändern. Diese Komponenten machen die Struktur von Sportspielen aus. Sie sind so komplex, dass sie Anfängern zunächst kaum oder gar nicht durchschaubar erscheinen. Deshalb ist es wichtig, diese komplexen Strukturen zunächst auf das Wesentliche zu reduzieren (z. B. Ballbesitz/Ballgewinn, Fänger/Gejagter). Vor allem vor dem Hintergrund der veränderten Kindheit benötigen wir Spielformen, die diese Grundstrukturen in immer wieder neuen Varianten mit hoher Transferleistung, starkem Lustgewinn sowie konditioneller und koordinativer Schulung beinhalten.

Besonderes Augenmerk bei der elementaren Spielerziehung liegt auf dem Kriterium des Umschalteffektes. Spiele mit ständigem/häufigem Rollenwechsel, hoher Intensität und hohen koordinativen Anforderungen fördern diese Fähigkeiten in besonderem Maße (Transition Games). Die in einem Spiel angelegten vielfältigen Möglichkeiten können aber erst dann in vollem Umfang erfahren und zu spielrelevanten Verhaltensmustern und -Strategien werden, wenn es über einen längeren Zeitraum betrieben wird. **Die Routine ist die Mutter der Spielintelligenz.** (Ich weiß nicht, wer das gesagt hat- könnte zur Not auch von mir stammen!)

Spiel- und Übungsformen mit **struktur- und ordnungsbildenden Inhalten** gewinnen für die Spielerziehung immer mehr an Bedeutung. Sportspiele sind

Spiele nach vorher vereinbarten Regeln in vorher festgelegten Räumen und stellen einen wichtigen Lernanlass mit hoher Transferleistung für alle Schüler dar. **Regeln** legen fest, wie man sich mit dem Ball bewegen darf und was im Verhalten zum Gegenspieler erlaubt ist. Wenn Schüler sich auf ein Spiel einlassen, gehen sie die Verpflichtung ein, sich an die vereinbarten Regeln zu halten oder mit persönlichen und/oder teambelastenden Sanktionen zu rechnen.

Im **Schulsport** stehen selten international normierte Spielflächen zur Verfügung, das ist auch nicht zwingend nötig, denn Handball **SPIELEN LERNEN** kann man auch unter normalen schulischen Bedingungen: Drittelhallen? Keine Spielfeldlinien und Tore? Keine Gründe auf die Vermittlung des Handballspiels in der Schule zu verzichten – mit kleinen situationsgemäßen Veränderungen können fast alle Räume effektiv für einen bewegungsreichen handballorientierten Unterricht genutzt werden.

Im **Kerncurriculum Sport für die Grundschule** finden sich handballspezifische Inhalte in den Kompetenzbereichen: Bewegungs-, Körper-, Material-, Könnens- und Sozialerfahrung wieder und sind in den Erfahrungs- und Lernfeldern Spielen, Turnen und Bewegungskünste mit den grundlegenden Bewegungsformen **LAUFEN-SPRINGEN-WERFEN** inhaltlich verknüpft. Das Sportspiel Handball entspricht so in hohem Maße den Inhalten des Kerncurriculums Sport, denn es sorgt mit seinen vielfältigen hinführenden Spiel- und Übungsreihen in besonderem Maße für eine vielseitige Bewegungsförderung und die Entwicklung grundlegender Bewegungsfertigkeiten. Auch wenn es nicht explizit im Kerncurriculum aufgeführt wird!

Das Handball-Curriculum **Handball in die Grundschule** gliedert sich in vier Themenbereiche, deren Inhalte sich in Form eines Spiralcurriculums mit zunehmend komplexer werdenden Strukturen und Anforderungen über alle vier Grundschuljahre erstrecken.

1. **Bewegungsfreude wecken**
2. **Körperwahrnehmung entwickeln**

3. Ballerfahrung sammeln

4. Spielverständnis entwickeln

Beim Themenbereich **Bewegungsfreude wecken** geht es vor allem um verschiedene Lauf- und Fangspiele zunächst ohne, zunehmend aber auch mit Ball. Hier werden die athletischen Grundlagen für die erfolgreiche Teilnahme an Spielen gelegt: Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Gewandtheit, Wahrnehmung, Wahrnehmungsverarbeitung, Reaktion.

Die Schulung

- der Konzentration, Wahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung,
- des Erkennens/Erlaufens von freien Räumen bzw. des Schließens/Zulaufens,
- der Einhaltung vorher festgelegter Regeln,
- der Erfahrung, Aufgaben unter Tempo-, Zeit- oder Gegnerdruck zu erfüllen,
- des Erwerbs von Kooperationsfähigkeit,
- des Rollenwechsels innerhalb der Spiele,
- des Erwerbs koordinativer Fähigkeiten,
- der Aneignung spielimmanenter Raum-, Ordnungs- und Zeitstrukturen

ermöglicht das Erlernen grundlegender Voraussetzungen für den Erwerb der Spielfähigkeit und schafft Grunderfahrungen für spätere Transferleistungen.

Ausgehend von der altersgemäßen Reduktion komplexer Spielstrukturen auf das wesentliche (Ballbesitz/Ballgewinn – Fänger/Gejagter) werden diese Spielformen bei Zunahme der Verhaltenssicherheit durch Variationen oder Regeländerungen nach und nach auf ein höheres Spiellevel angehoben, das sie über alle Grundschuljahre anspruchsvoll spielbar macht.

Im Themenbereich **Körperwahrnehmung entwickeln** werden grundlegende Erfahrungen der allgemeinen Koordinationsschulung angebahnt und vermittelt. Die Schulung koordinativer Fähigkeiten ist neben der athletischen Grundausbildung die Grundlage für technische Grundfertigkeiten und taktische Fähigkeiten nicht nur im Grundschulalter. Der Erwerb motorischer Grundfertigkeiten als Lernen mit allen Sinnen im Be-

reich visueller, taktiler, aber auch auditiver Wahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung bildet die Grundlage für das Entstehen eines ausreifenden Körperschemas mit dem Ziel eines dauerhaften und sicheren Erwerbs von

- links/rechts – oben/unten – vorn/hinten
- lang/breit (Raum)
- kurz/lang (Zeit)
- hart, fest/locker und weich (Pass/Wurf)
- Stellung im Raum/zum Partner/zum Gegner.

Die Spiel- und Übungsformen werden zunächst ohne, dann aber zunehmend mit Bällen/Luftballons und anderen Medien im Sinne von koordinativer Erschwerung der Grundaufgaben durchgeführt.

Der Themenbereich **Ballerfahrung sammeln** beinhaltet Spiel- und Übungsformen mit dem Schwerpunkt **Auge-Hand-Koordination**. In Einzel-, Partner und Gruppenarbeit werden die grundlegenden Fertigkeiten und Techniken **Prellen, Werfen, Passen und Fangen** erlernt. Auch hier sieht der Aufbau der Spiel- und Übungsformen eine kontinuierliche Steigerung der Anforderungen vom **Leichten zum Schweren** und vom **Einfachen zum Komplexen** vor, sodass in allen Jahrgangsstufen ausgehend von bekannten Strukturen alters- und entwicklungsgemäß intensiv geübt und geschult werden kann.

Der Themenbereich **Spielverständnis entwickeln** vermittelt ausgehend vom Erwerb der Basiskompetenzen der drei ersten Themenbereiche den Weg vom

- Ballbesitz/Ballgewinn ohne Spielrichtung (Partei-ball) über
- ziel-/richtungs-/grundlinienorientierte Spielformen (Reifenball/Kreisball) zum
- Ziel-/Richtungs-/Torspiel 4+1 (später 2x3:3) jeweils mit Rotationsprinzip.

Diese Spielformen lassen sich besonders gut in kleinen Sporthallen oder Drittelsegmenten durchführen. Das Fehlen von handballspezifischen Bodenmarkierungen oder Toren kann durch Hilfslinien/Baustellenband und Turnmatten als Torsatz kompensiert werden.

Die Reduzierung/Verkleinerung der Spielerzahl, Spielfeldgröße, Torkreislinien und Tore

- ermöglicht/erfordert die Einbeziehung aller Spieler während des Spiels,
- erleichtert die Gegner-/Partnerzuordnung im Zusammenspiel/Abwehrverhalten
- passt die Laufwege an die altergemäßen athletischen Voraussetzungen an,
- erleichtert durch die kleineren Torkreise erfolgreiche Torwürfe
- erfordert genaues Werfen (Torhöhe kleiner als Torwart z. B. bei Mattentoren)

Alle Spiel- und Übungsformen sind als Einzelbausteine zum Beispiel in der Aufwärmphase, in den **Kompetenzbereichen** Bewegungs-, Körper-, Material-, Könnens- und Sozialerfahrung sowie in den **Erfahrungs- und Lernfeldern** Spielen, Turnen und Bewegungskünste mit den grundlegenden Bewegungsformen **LAUFEN-SPRINGEN-WERFEN** außerhalb des Handball-Curriculums einsetzbar. Die Spiel- und Übungsformen sind nach dem Prinzip eines minimierten medialen Aufwand konzipiert. Dabei sollen die Organisationsformen und Strukturen so durchgängig wie möglich, die Inhalte so vielseitig, motivierend und intensiv wie möglich sein.

So verstanden bildet das Üben und Spielen mit Hand und Ball den Kern der Spielerziehung und eröffnet eine unglaubliche Vielfalt von Spielanlässen, auch neben dem Handballspiel! Im **Üben und Spielen mit Hand und Ball** findet sich die fundamentale Idee des Handballspiels und bedeutet im umfassendsten Sinn: Es wird immer mit Hand und Ball gespielt, auch wenn der Ball aus unterschiedlichsten Materialien bestehen kann.

Werfen, Fangen, Prellen, Treffen ... sind die elementaren Grundlagen und dramatischen Höhepunkte von Spielhandlungen im Handballspiel! Der Grundsatz **Üben und Spielen mit Hand und Ball** schafft beste Voraussetzungen für einen attraktiven und abwechslungsreichen Unterricht, der alle Schüler anspricht, mitreißt und vielfältige Bewegungsanreize initiiert.

Erwerb und Verbesserung motorischer Vielseitigkeit sind die wichtigste Basisqualifikationen für Ballsportler. Das wird vom DHB schon seit vielen Jahren für den Nachwuchsbereich propagiert und ist eng mit dem Grundsatz **Spielen mit Hand und Ball** verknüpft. Motorische Vielseitigkeit als zentraler Lerngegenstand im Sportunterricht schafft altersgemäße und spielbezogene Bewegungsanlässe und Möglichkeiten der Körperwahrnehmung sowie Aufgaben orientierte Anforderungen für den Erwerb und die ständige Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

Intensive Bewegung kreiert attraktive Herausforderungen, mit denen alle Körpersinne geschult und geschärft werden. Der Erwerb und die Verbesserung der motorischen Vielseitigkeit sind die Grundlage für alle Sportspiele, speziell und ausdrücklich aber auch für das Handballspiel. Mit dieser inhaltlichen Ausrichtung vermittelt das Handball-Curriculum vielseitige Bewegungsanlässe für alle Schüler und verbessert nicht nur ihr motorisches Können mit Hand und Ball. Empirische Untersuchungen haben bei Schülern in einem vielseitig gestalteten, intensiven Sportunterricht mit strukturbildenden Inhalten erkennbare Lernfortschritte nicht nur im Bereich der Motorik, sondern auch auf der sozio-emotionalen Ebene und im kognitiven Bereich nachgewiesen – Kinder erreichen einfacher und schneller ihre Leitungsfähigkeit.

Die Spiel- und Übungsformen für den Handball in der Grundschule ersetzen nicht das Handballtraining im eigentlichen Sinne. Allerdings brauchen unsere Kinder in Schule und Verein zusätzliche, kompensatorische Lernanreize und -erfahrungen, um die immer deutlicher sichtbar werdenden Bewegungseinschränkungen und die Defizite im Bereich der Wahrnehmungsverarbeitung auszugleichen. Unter diesen Voraussetzungen schaffen sie die Voraussetzungen dafür, die Kinder fit für Sport im Allgemeinen und fit für den Ballsport im Besonderen zu machen: **Der Weg ist das Ziel.**