



„Bewegte Worte“

Vokabeln mit Hilfe von Koordinationstraining üben

Während der Trainingseinheit eine Fremdsprache üben oder Deutschkenntnisse verbessern und trotzdem einen Trainingsfortschritt erzielen?

Ganz einfach: Zum Beispiel durch Verknüpfung von Vokabel- und Koordinationstraining. Wie das funktioniert?

Auch ganz einfach: Neue Bewegungsmuster führen dazu, dass unser Gehirn neue Verbindungen (Synapsen) anlegt. Das trägt nachweislich zur Vermeidung von Verletzungen und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bei. Werden gleichzeitig neue Wörter in das Training eingebaut, können spielerisch Sprachen (z. B. Englisch, Deutsch) geübt und die neuen Synapsen mit Vokabeln belegt werden.

Um an unterschiedliche sportliche und sprachliche Leistungsniveaus anknüpfen zu können, wird in diesem Praxisbeispiel ein Zirkeltraining vorgestellt, welches sich für nahezu alle Sportarten spezifisch anpassen lässt. Durch die verschiedenen (selbstgewählten) Anforderungsniveaus wird der Herausforderungscharakter für alle Teilnehmenden hochgehalten.

Stundenverlauf und Inhalte

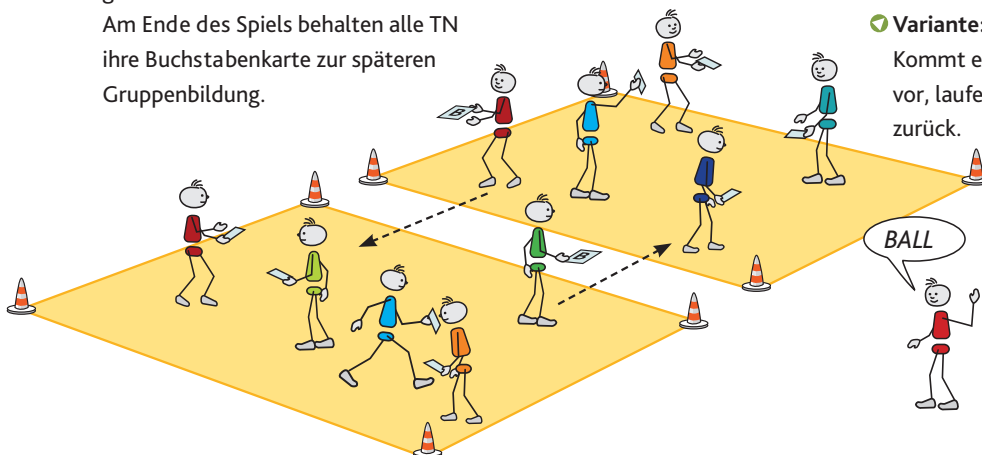
EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Wortwechsel

- Die Übungsleitung (ÜL) gibt jedem bzw. jeder Teilnehmer*in (TN) eine Buchstabenkarte und teilt die Gruppe damit in zwei gleichgroße Gruppen ein. TN mit gleichen Buchstaben gehen in getrennte Gruppen, sodass kein Buchstabe in einer Gruppe doppelt vorhanden ist. Im Abstand von etwa 10 m wird für jede Gruppe ein rechteckiges Feld mit Hütchen markiert.

Die TN jeder Gruppe laufen in ihrem Feld kreuz und quer durcheinander und tauschen dabei ständig ihre Buchstaben untereinander aus. Die ÜL gibt Bewegungsaufgaben vor (z. B. Hopselauf, Arme kreisen etc.). Nach einiger Zeit ruft die ÜL ein Wort (z. B. „Ball“). Bei „Ball“ wechseln jeweils die TN mit den Buchstabenkarten „B“, „A“ und „L“ die Felder und laufen im anderen Feld weiter. Die TN dürfen sich untereinander helfen. Anschließend wird eine neue Bewegungsaufgabe vorgegeben und der Ablauf mit einem neuen Wort wiederholt. So werden die Gruppen stetig gemischt und Felder getauscht.

Am Ende des Spiels behalten alle TN ihre Buchstabenkarte zur späteren Gruppenbildung.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊗ = Absicht, ✓ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Handlungsfeld:

Teilhabe und Vielfalt

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10–30 Mädchen und Jungen ab 10 Jahren

Material:

1 Buchstabenkarte pro TN, 8 Hütchen, je 10 blaue und rote Wortkarten, 10–20 Wortschatzbilder (2 gleiche Sets), 3 (Jonglier-)Bälle, 3 Jongliertücher (in 3 Farben), Vokabelkarten mit 20–50 Wörtern (3 gleiche Sets)

Ort:

Sporthalle, Sportplatz

Absichten und Hinweise

- ⊗ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Erwärmung und Vorbereitung der Muskulatur auf die nachfolgenden Übungen, Kontaktaufnahme mit anderen TN, erstes Hören der später verwendeten Vokabeln
- ✓ Jeder Buchstabe soll genau zweimal vergeben werden (bei ungerader TN-Zahl ein Buchstabe 3-mal). Dabei alle Vokale (a, e, i, o, u) verwenden und durch beliebige Konsonanten ergänzen.
- ✓ Die gerufenen Wörter sollten für die TN bekannt und möglichst im Alltag (oder im aktuellen Lernkontext) relevant sein sowie den Wörtern des späteren Zirkels entsprechen.
- ✓ Variante: Kommt ein Buchstabe in einem Wort doppelt vor, laufen die TN zum anderen Feld und wieder zurück.

Sprache und
Bewegung
11.2022

Stundenverlauf und Inhalte

● Trainingserläuterungen

- ⊙ Die TN versammeln sich mit der ÜL im Innenstirnkreis.

Die ÜL stellt im Gespräch mit den TN einen Relevanzbezug der Vokabeln her: „Welchen Bezug habt ihr zum Thema?“ (Bezug zu Alltag, Sportart, Unterrichtsthema)

Die ÜL erläutert die Umsetzung des Trainingszirkels:

- Die Stationen/Übungen des Zirkels werden paarweise durchlaufen.
- Die Übungen stammen aus dem Bereich des Koordinationstrainings und werden mit Vokabeln des Themas kombiniert. Der Fokus liegt auf dem Üben der Vokabeln, nicht auf der Verbesserung der Koordination.
- In einem Übungsdurchgang werden die Stationen ausprobiert und Fragen zu den Übungen geklärt.
- Anschließend: Je Station 2 x 60 Sekunden Übungszeit, 30 Sekunden Zeit für Stationswechsel.

Nach den Erläuterungen bilden die TN anhand ihrer Buchstabenkarten Paare (A zu A, B zu B usw.).

SCHWERPUNKT (40–60 Minuten)

● Vokabel-Koordinations-Zirkel

- ⊙ Gemeinsam werden die 6 Stationen entsprechend der TN-Anzahl aufgebaut und besprochen.

Die ÜL benennt zunächst die jeweiligen Übungen, demonstriert diese bzw. lässt sie demonstrieren und erklärt sie mit möglichen Alternativen und Steigerungsformen.

Anschließend startet der Übungsdurchgang. Ziel ist es, dass die TN die Übungen kennenlernen, ohne die Bewegungen perfekt zu beherrschen. Sind die Bewegungsabläufe bereits automatisiert, wird der spätere Trainingseffekt verfehlt (nur neue Bewegungsmuster führen zu neuen Verbindungen im Gehirn!). Die nachfolgenden Erläuterungen zu den einzelnen Stationen können auch zur Beschriftung von Stationskarten genutzt werden.

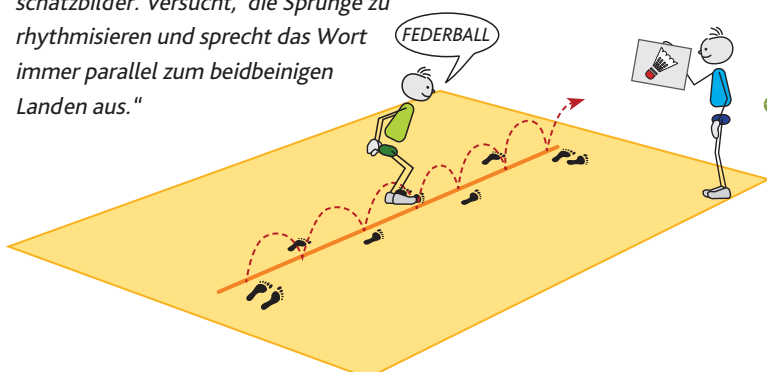
● Station 1 – Liniensprünge

- ⊙ Material: 10–20 „Wortschatzbilder“ mit dem Wort auf der Rückseite und eine Linie auf dem Boden

„Springt in folgendem Muster flüssig über die Linie.“

- Start: Mit beiden Beinen rechts der Linie stehen
- Sprung – Landung mit dem linken Bein links der Linie
- Sprung – Landung mit dem rechten Bein rechts der Linie
- Sprung – Landung mit beiden Beinen links der Linie
- Sprung – usw. Landung rechts/links/beide/links/rechts/beide

„Benennt zusätzlich die von dem bzw. der Partner*in gezeigten Wortschatzbilder. Versucht, die Sprünge zu rhythmisieren und sprecht das Wort immer parallel zum beidbeinigen Landen aus.“



Absichten und Hinweise

- ⊙ Vorbereitung des Trainingszirkels, Motivation und Neugierde wecken

✔ Bei allen Stationen stehen der Spaß und das Miteinander im Vordergrund. Hier sollte noch mal hervorgehoben werden, dass sich die TN gegenseitig unterstützen sollen.

✔ Es ist wichtig, den TN eine gewisse Mitverantwortung zu übertragen, da das Lernen in (gleichaltrigen) Bezugsgruppen besondere Chancen für informelle Lernprozesse bietet und das Vokabeltraining auf individuellem Herausforderungsniveau stattfinden soll.

✔ Die TN nochmals darauf hinweisen, dass das Üben der Vokabeln im Vordergrund steht und nicht das Beherrschen der koordinativen Übungen.

✔ 1 Paar = P 1 und P 2

- ⊙ Stationsaufbau und Erläuterungen der Stationen

✔ Bei großen Gruppen die Stationen mehrfach aufbauen:

- bis 10 TN = Jede Station 1 x
- 11–20 TN = Jede Station 2 x
- 21–30 TN = Jede Station 3 x

✔ Im gesamten Zirkel sollen 20–50 Wörter geübt werden. Diese werden mehrfach eingesetzt und an den verschiedenen Stationen wiederholt.

- ⊙ Wortschatztraining

✔ Der Weg ist das Ziel: Bis zum Erreichen eines flüssigen und rhythmischen Ablaufs ist es gut, wenn die TN beim Aussprechen zögern (keine Automatisierung).

✔ Die Partner*innen haben einen Stapel von 10–20 „Wortschatzbilder“ und zeigen immer ein neues Bild, sobald ein Wort ausgesprochen wurde. Die Bilder zeigen Worte aus einer Themenreihe, z.B. einen Ball, wenn das Thema „Sporthalle“ lautet.

✔ Steigerung:
„Klatscht zusätzlich auf das nicht belastete Bein. Bei der Landung mit beiden Beinen berührt ihr eure beiden Schultern gleichzeitig mit den Händen (Arme kreuzen).“

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

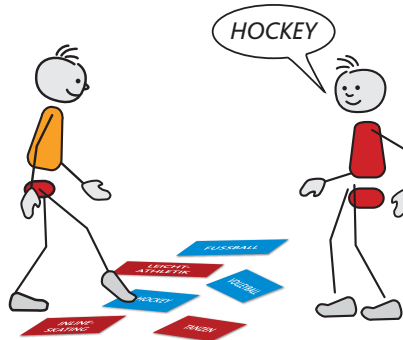
● Station 2 – Twister

- 🕒 Material: 10 blaue und 10 rote Kärtchen mit je einem Wort beschriftet

„Vor euch liegen blaue und rote Kärtchen mit Worten beschriftet. P 1 nennt eines der Wörter. P 2 tippt das Wort so schnell wie möglich mit einem Fuß an.“

Steigerungen:

- Steigerung I: „Rote Felder mit dem rechten und blaue Felder mit dem linken Fuß antippen.“
- Steigerung II: „P 1 nennt eine Zahl und P 2 tippt ein Wort mit der entsprechenden Silbenanzahl mit dem Fuß an.“

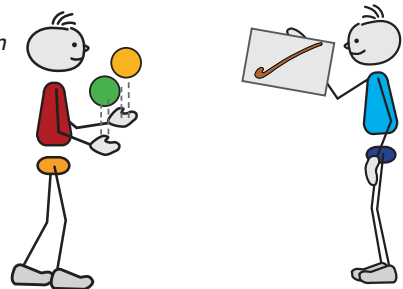


● Station 3 – Parallelball

- 🕒 Material: 2 (Jonglier-)Bälle und 10–20 „Wortschatzbilder“ mit dem Wort auf der Rückseite

„Ihr habt in beiden Händen je einen Ball. Werft die Bälle gleichzeitig parallel hoch (ca. 20–30 cm) und fangt sie jeweils mit der gleichen Hand auf.“

„Euer bzw. eure Partner*in zeigt ‚Wortschatzbilder‘ und ihr sagt, was ihr auf dem Bild seht.“



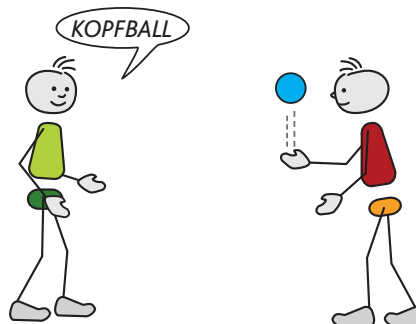
Steigerungen:

- Steigerung I: „Führt zusätzliche Seitwärtsschritte möglichst parallel zum Hochwerfen und Fangen der Bälle aus.“
- Steigerung II: „Werft zwei Bälle parallel (ca. 20–30 cm) hoch, überkreuzt die Hände und fangt die Bälle mit überkreuzten Händen auf. Dann die Bälle wieder hochwerfen, Hände in die Ausgangsposition bewegen und die Bälle wieder auffangen.“

● Station 4 – Ballwurf „Adjektiv oder Nomen“

- 🕒 Material: 1 (Jonglier-)Ball, 20 Karten mit Nomen und Adjektiven

„P 1 hält einen Ball in der Hand. P 2 liest ein Adjektiv oder ein Nomen vor. P 1 wirft den Ball so schnell wie möglich nach oben (20–30 cm) und fängt ihn wieder auf. P1 fängt den Ball mit der linken Hand, wenn das Wort ein Adjektiv (z. B. „schnell“) ist und mit der rechten Hand, wenn es ein Nomen (z. B. „Kopfball“) ist.“



Steigerungen:

- Steigerung I: Zusätzlich wird der Fuß der Gegenseite (linke Hand = rechter Fuß) vorgestellt.
- Steigerung II: P 2 wirft P 1 den Ball bei Nennung des Wortes zu.

Absichten und Hinweise

- 🕒 Die TN üben Lesen, Hörverstehen sowie Silbentrennung

✔ Wenn die ÜL ankündigt, dass gelungene Versuche mitgezählt werden können, entsteht durch den Wettkampfcharakter eine zusätzliche Motivation.

✔ Ein Wechsel der Varianten führt dazu, dass die Bewegungen nicht automatisiert werden. Generell können auch die TN weitere Varianten hinzufügen.

- 🕒 Wortschatztraining

✔ Es werden etwa 10–20 „Wortschatzbilder“ benötigt. Die Bilder sollten (teilweise) denen des Linienlaufs entsprechen, damit eine Wiederholung der Vokabeln stattfindet.

- 🕒 Hörverstehen, Einordnung von Nomen und Adjektiven

✔ Die Partner*innen sollen sich hierbei gegenseitig unterstützen.

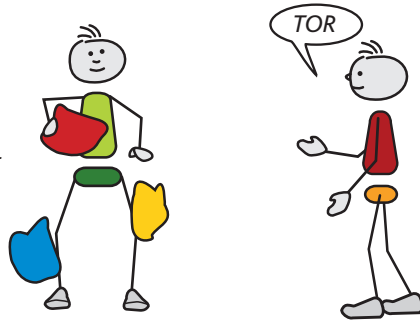
✔ Die korrekte Lösung (Adjektiv oder Nomen) kann klein in die Ecke der Karten geschrieben werden.

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 5 – Artikel-Training

- ⊙ Material: 3 Jongliertücher in 3 Farben, 20 Karten mit Nomen inklusive Artikel

„P 1 hält drei Jongliertücher in der Hand. P 2 nennt ein Nomen ohne den Artikel zu nennen (z. B. „Tor“). P 1 wirft die Tücher so schnell wie möglich nach oben (20–30 cm) und fängt ein Tuch wieder auf. P 1 soll dabei das farblich passende Tuch aus der Luft fangen (z. B. „Tor“ = rotes Tuch) und beim Fangen laut „das Tor“ aussprechen.“



Steigerung:

- P 2 wirft P 1 die Tücher mit Nennung des Wortes zu.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

● Gruppenchallenge „Vokabelpacken“

- ⊙ Alle TN kommen im Innenstirnkreis zusammen.

Die Paare bleiben zusammen stehen. Gemeinsames Ziel der Gesamtgruppe ist es, möglichst alle Vokabeln des Zirkels zu nennen. Dazu sagen die Paare reihum jeweils eine Vokabel, die ihnen vom heutigen Training einfällt. Die Partner*innen können sich im Zweifel beraten. Fällt einem Paar keine Vokabel ein, darf es aussetzen und bekommt in der nächsten Runde eine neue Chance. Das Spiel ist beendet, wenn keinem Paar mehr Vokabeln einfallen bzw. alle genannt wurden.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Gemeinsamer Stationsabbau

- ⊙ Die TN bauen gemeinsam die Zirkel-Stationen ab und bringen die Materialien zurück zur ÜL.

Die TN sollen sich während des Geräteabbaus darüber austauschen, welche Station ihnen am besten gefallen hat und welche Übung für sie die schwierigste war.

● Reflexion der Stunde

- ⊙ Alle TN bilden mit der ÜL einen Innenstirnkreis.

Die ÜL kann nun Dinge aufgreifen, die sie in den vorherigen Gesprächen der TN aufgeschnappt hat.

- „Wieso hat euch Station XY gut gefallen?“
- „Welche Stationen waren besonders schwierig oder einfach für euch?“
- „Wieso sind motorische Herausforderungen beim Vokabeltraining so wichtig?“ (Verbindungen im Gehirn etc.)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Spielerisches Üben von Artikeln unter Zeitdruck

- ✔ der = blaues Tuch
die = gelbes Tuch
das = rotes Tuch

- ✔ Fehler sollten durch gegenseitiges korrekatives Feedback verbessert werden. Dazu wiederholen die Partner*innen das Wort und sprechen den korrekten Artikel deutlich aus.

- ⊙ Reflexion der Stationen und Reproduktion der gelernten Wörter

- ✔ Die ÜL motiviert die TN möglichst alle Wörter zu nennen, um die Gruppe gemeinsam zu fordern. Es soll deutlich werden, dass dies eine gemeinsame Herausforderung für die Gesamtgruppe ist.

- ⊙ Ausklang mit informellem Austausch über die Übungen

- ✔ Solange die TN sich noch zum Thema austauschen, sollten die Gespräche nicht unterbrochen werden.

- ⊙ Aussprechen und Hören persönlicher Herausforderungen in der Gesamtgruppe

- ✔ Die ÜL hebt die besonderen Vorteile des Vokabel- und Koordinationstrainings erneut hervor, um eine Motivation für das nächste Zirkeltraining zu wecken.

Fortbildungsangebot des LSB NRW: „Sprache und Bewegung im Sport- und Freizeitbereich“

