Workshop-Nr. 2110, Entspannung im Sport – angeleitet erholen!

Melanie Becker - Sonntag, 22.11.2026 15:30 – 17:00 Uhr

LANGEWEILE IM SPORTUNTERRICHT – Anstellen ist nicht so mein Ding
Ein Perspektivwechsel auf Warten, Langeweile und Bewegungsdrang

1. Eine unbequeme Frage zum Einstieg
Wie lange warten wir Erwachsenen freiwillig – ohne Beschäftigung?
Wir warten beim Arzt → wir lesen.
Wir warten an der Kasse → wir lesen die Rückseite einer Verpackung.
Wir warten auf den Bus → wir hören Musik.
Wir warten an der roten Ampel → wir schauen aufs Smartphone.
Wir warten auf einer Behörde → wir beginnen vielleicht sogar ein Gespräch mit einem fremden Menschen.
Warum?
Weil Warten anstrengend und langweilig sein kann.
Und weil wir Menschen ziemlich gut darin sind, uns Beschäftigung zu suchen.

Warum erwarten wir von Kindern häufig etwas anderes?
2. Warten ist eine Fähigkeit – aber keine Selbstverständlichkeit
Kinder müssen lernen zu warten. Natürlich.
Aber:

«Eine Fähigkeit zu lernen bedeutet nicht, dass man sie von Anfang an perfekt beherrscht.»

Ein Kind hat häufig noch nicht dieselben Möglichkeiten wie ein Erwachsener, sich selbst zu regulieren oder Wartezeiten sinnvoll zu gestalten.
Es braucht:
- Erfahrungen
- Ideen
- Möglichkeiten
- Materialien
- Orientierung



- Übung
- und Erwachsene, die es dabei begleiten.

3. Der Widerspruch im Sportunterricht

Im Sportunterricht wollen wir Bewegung. Und trotzdem verbringen Kinder häufig einen erstaunlich großen Teil der Stunde mit *Warten*.
„Stellt euch an." „Warte." „Noch nicht." „Zurück." „Jetzt bist du dran." „Hinter die Linie." „Warte, bis das andere Kind fertig ist."
Die Frage lautet deshalb:
Wie viel der Sportstunde verbringen Kinder tatsächlich in Bewegung – und wie viel im Warten?

4. Die klassische Warteschlange

20 Kinder, 1 Station, 1 Kind ist aktiv, 19 Kinder warten.
Was passiert in dieser Zeit?
Die Kinder …
- reden,
- zappeln,
- schubsen,
- Spielen mit Material,
- klettern,
- träumen,
- beobachten,
- erfinden eigene Spiele,
- suchen Kontakt.

Und manchmal nennen wir das: Stören.
Vielleicht ist es aber auch einfach: Selbstbeschäftigung, weil Langeweile.

5. Nicht jedes „störende" Verhalten ist ein Erziehungsproblem

Verhalten ist häufig eine Information. Ein Kind, das unruhig wird, könnte sagen: „Mir ist langweilig." „Ich möchte mich bewegen." „Ich weiß nicht, was ich tun soll." „Die Aufgabe ist gerade nicht interessant." „Ich brauche Kontakt." „Die Wartezeit ist mir zu lang."
Deshalb lohnt sich vor einer Korrektur die Frage: „Was versucht das Kind gerade mit seinem Verhalten zu erreichen?"

6. Langeweile ist nicht gleich Langeweile



Langeweile kann wertvoll sein. Aus Langeweile können entstehen:
- Fantasie
- Kreativität
- eigene Spiele
- neue Ideen
- Selbstständigkeit

Aber selbstgewählte Langeweile ≠ erzwungene Wartezeit!
Wer sich zu Hause langweilt, kann aufstehen und etwas anderes tun. Ein Kind in einer Warteschlange hat diese Möglichkeit oft nicht.

7. Der Perspektivwechsel
Statt zu fragen:
❌ „Wie bringe ich die Kinder dazu, ordentlich zu warten?“
können wir fragen:
✅ „Warum müssen die Kinder überhaupt so lange warten?“
Und daraus entstehen neue Möglichkeiten.

8. Weniger Warten – mehr gleichzeitiges Tun
Statt 1 Kind macht – 19 warten, lieber 20 Kinder sind gleichzeitig aktiv.
Zum Beispiel:
- verschiedene Stationen
- Partner:innenaufgaben
- freie Bewegungsangebote
- kleine Zusatzaufgaben
- Bewegungsimpulse
- Material zum eigenständigen Ausprobieren

<u>Grundidee:</u>
Wartezeiten reduzieren, statt Wartefähigkeit ständig einzufordern.

9. Wenn Warten unvermeidbar ist …
Manchmal müssen wir warten. Dann können wir Kindern Möglichkeiten geben.
Zum Beispiel:
Während du wartest, kannst du …
- balancieren
- hüpfen



- eine Bewegungsfolge ausprobieren
- einen Ball kontrollieren
- eine kleine Koordinationsaufgabe machen
- dich mit einem Partner ausprobieren
- eine eigene Bewegung erfinden

Wichtig: Das Angebot sollte eine Möglichkeit sein – keine zusätzliche Strafaufgabe.

10. „Fertig?" – Und was kommt dann?

Was kann ein Kind tun, wenn es mit seiner Aufgabe fertig ist? Wenn die Antwort lautet: „Warten.", lohnt sich ein zweiter Blick auf die Organisation.

Vielleicht braucht es:

- eine freie Station
- Material zum Ausprobieren
- eine Partneraufgabe
- eine Wahlmöglichkeit
- einen Bewegungsraum

Wer fertig ist, muss nicht automatisch untätig sein.

11. Regeln: Wofür eigentlich?

Regeln sind wichtig.

Es gibt Regeln, die Sicherheit und Gemeinschaft ermöglichen:

✓ Niemand wird absichtlich verletzt.
✓ Wir achten aufeinander.
✓ Ein Stopp-Signal wird beachtet.
✓ Geräte werden sicher benutzt.

Und es gibt Regeln, die hauptsächlich Erwachsenen das Leben leichter machen:

❓ Muss wirklich jede:r hintereinander stehen?
❓ Muss wirklich jede:r stillstehen?
❓ Muss wirklich jede Bewegung vorgegeben werden?
❓ Muss es in einer Sporthalle immer leise sein?

Die alles entscheidende Frage:

Brauche ich diese Regel für die Kinder – oder brauche ich sie für meine eigene Sicherheit?

12. Sporthalle ≠ Wartezimmer

Eine Sporthalle darf …



- laut sein.
- lebendig sein.
- chaotisch aussehen.
- Bewegung enthalten.
- Lachen enthalten.
- Ausprobieren ermöglichen.

Laut ist nicht automatisch chaotisch. Bewegung ist nicht automatisch Disziplinlosigkeit. Aktivität ist nicht automatisch Ungehorsam.

13. Begleiten statt Anleiten

Nicht jede Bewegung muss von Erwachsenen vorgegeben werden.
Statt „Mach jetzt genau das.“, kann es manchmal lieber heißen: „Was kannst du mit diesem Seil ausprobieren?“, „Wie kommst du über diese Strecke, ohne den Boden zu berühren?“, „Findet zu zweit eine neue Bewegungsform.“, „Was fällt euch dazu ein?“
So wird aus der Lehrkraft/ Trainer:in zunehmend ein:e Begleiter:in.
Die Struktur bleibt, aber die Kinder bekommen mehr Handlungsspielraum.
Begleiten statt Anleiten.
Unterstützen statt Bevormunden.
Beziehung statt Dauersteuerung.

Und manchmal einfach: weniger anstellen.

Hinweis: Layout durch KI generiert