

Belegarbeit zum Praxis-Modul 7 „Erlebnispädagogik“

Erlebnispädagogik im Fach Sport am Beispiel des Harztorlaufes
Förderung der sozialen Handlungsfähigkeit im primären
Bildungsbereich

Ausbildungsstätte: pro vita Akademie Nordhausen gGmbH
Staatlich anerkannte Fachschule für Sozialpädagogik
Geschwister-Scholl-Straße 14
99734 Nordhausen

vorgelegt von: Daniel, Lucy
Blasiistraße 17
99734 Nordhausen

betreut von: Herr Rummel

Nordhausen, 8. April 2022

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	Seite 3
2.	Erlebnispädagogik in Verbindung mit Sport	Seite 5
2.1	Bedeutung von Sport in diesem Bildungsbereich	Seite 5
2.2	Laufsport als Komponente der Erlebnispädagogik	Seite 7
2.3	Einfluss des Sports auf die soziale Handlungsfähigkeit	Seite 8
3.	Der Harztorlauf	Seite 9
3.1	Der Harztorlauf als Sportevent für Alt und Jung	Seite 9
3.2	Angebote und für Grundschul Kinder	Seite 10
3.3	Individualstart und Teamgedanke	Seite 11
4.	Zielsetzungen und Fördermöglichkeiten	Seite 12
4.1	Möglichkeiten der Förderung	Seite 12
4.2	Ziele zur Teilnahme am Harztorlauf	Seite 14
4.3	Nachhaltigkeit bei der Förderung sozialer Handlungsfähigkeit	Seite 15
5.	Schluss	Seite 16
6.	Literaturverzeichnis	Seite 17
7.	Eidesstattliche Erklärung	Seite 19

1. Einleitung

„Vielfältige Bewegungserfahrungen erleichtern vielschichtiges Lernen!“ (Wanders 2006, S. 7)

Dieses Zitat von Sibylle Wanders aus dem Jahr 2006 weist für mich bereits sehr gut auf die Bedeutung sportlicher Betätigungen und damit verbundener positiver Erfahrungen, besonders für Grundschul Kinder, hin. Ziel dieser Belegarbeit ist es, die positiven Effekte durch ein erlebnispädagogisches Ereignis auf die soziale Handlungsfähigkeit im primären Bildungsbereich aufzuzeigen.

Als erlebnispädagogisches Ereignis habe ich den größten Volkslauf im Landkreis Nordhausen gewählt. Der Harztorlauf findet 2022 bereits zum achten Mal statt und bietet neben Wettbewerben für Erwachsene auch einen Schülerlauf sowie einen „Bambini-Cup“ für die ganz kleinen Läufer an.



Abb. 1: Start zum Schülerlauf beim 3. Harztorlauf 2016. Foto: Sven Tetzl

Zunächst beschäftige ich mich in meiner Belegarbeit jedoch mit der Verbindung zwischen Erlebnispädagogik und Sport im Allgemeinen sowie Laufsport im Speziellen. Die Bedeutung des Sportunterrichts im primären Bildungsbereich wird dabei als erstes beleuchtet. Des Weiteren schaue ich auf den Laufsport als vielseitig positive Komponente in der modernen Erlebnispädagogik. Auf Grundlage der in diesen beiden Absätzen erarbeiteten Erkenntnisse lege ich schließlich den Einfluss des Sports auf die soziale Handlungsfähigkeit im primären Bildungsbereich dar.

Im zweiten Teil der Arbeit stelle ich den Harztorlauf als ein beliebtes Sportereignis für Alt und Jung vor. Da der Termin der diesjährigen Veranstaltung erst nach Abgabe dieser Belegarbeit terminiert ist, ist eine realistische Teilnahme von Kindern des primären Bildungsbereiches noch dieses Jahr durchaus möglich. Welche Wettbewerbe dabei für Grundschulkinder am besten geeignet sind, zeige ich detailliert auf. Ferner widme ich mich sowohl dem Gedanken der Teambildung als auch der Stärkung des individuellen Wertegedankens bei einem Start beim Harztorlauf.

In Teil drei meiner Ausarbeitung konzentriere ich mich auf mögliche Zielsetzungen und Möglichkeiten der Förderung der pädagogischen Arbeit im Grundschulbereich. Ich möchte dabei Hinweise für die praktische Arbeit geben und zeigen, wie reelle Ziele wie die Stärkung der sozialen Handlungsfähigkeit und die Teambildung durch eine Teilnahme am Harztorlauf erreicht werden können. Entsprechenden Raum nimmt dabei auch die Nachhaltigkeit durch die regelmäßige und geplante Teilnahme an dieser Lauf-veranstaltung ein.

Im Schlussteil fasse ich meine während der Arbeit am Thema gewonnenen Erkenntnisse zusammen. Weiterhin stelle ich dar, dass der in dieser Einleitung geäußerte positive Effekt auf die soziale Handlungsfähigkeit im primären Bildungsbereich durch ein erlebnispädagogisches Ereignis wie den Harztorlauf realistisch ist. Schließlich gebe ich Hinweise zur technischen Anmeldung bei diesem Laufevent für Grundschulklassen und Betreuer, damit die gewonnenen Erkenntnisse auch praktisch realisiert werden können.

2. Erlebnispädagogik in Verbindung mit Sport

2.1 Bedeutung von Sport in diesem Bildungsbereich

Im ersten Abschnitt dieses Kapitels beschäftige ich mich mit der Verbindung zwischen Erlebnispädagogik und Sport im Allgemeinen. Dazu ist es notwendig, zunächst die Bedeutung des Sports im primären Bildungsbereich zu analysieren. Dabei muss man feststellen, dass wir uns in einem gesellschaftlichen Wandel von der reinen Konsum- hin zu einer Medienwelt befinden. Das betrifft naturgemäß auch die Kinder.

Virtuelle Informationen ersetzen mehr und mehr die realen Erfahrungen und Chancen auf Wahrnehmung in der Welt. Es kommt zu drastischen Veränderungen in den Familien. Sport wird zunehmend medial konsumiert und deutlich weniger selbst ausgeführt. Auch werden die Möglichkeiten zum Bewegen und Toben besonders im urbanen Raum weniger. (vgl. Reheis 2015, S. 4)

Die Folgen für Kinder im primären Bildungsbereich sind verheerend. Mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 bis 10 Jahren berichten von gesundheitlichen Beeinträchtigungen sowie Störungen der Befindlichkeiten, welche psychosomatisch bedingt sind:

- bei 56,8% (gelegentlich) und 13,5% (fast immer) Kopfschmerzen,
- bei 41,1% (gelegentlich) und 11,9% (fast immer) Konzentrations-
schwierigkeiten,
- bei 33,3% (gelegentlich) und 6,5% (fast immer) Rückenschmerzen,
- bei 59,4% (gelegentlich) und 13,8% (fast immer) Bauchschmerzen /
Magenbeschwerden und
- bei 37,9% (gelegentlich) und 15,6% (fast immer) Schlafstörungen /
Schlaflosigkeit.

(Dordel 2007, S. 38)

Der Mangel an Bewegung führt in dieser Altersstufe zusätzlich zu einer schlechten Körperhaltung, Problemen in der Koordination im Raum und zu negativen Einflüssen auf das Herz- und Kreislaufsystem. Psychische Probleme wie Angstzustände, fehlendes Selbstwertgefühl und Unsicherheit bei sozialen Kontakten treten ebenfalls gehäuft auf. So erschafft sich unsere moderne Gesellschaft – ob gewollt oder ungewollt – kranke Heranwachsende. (vgl. Reheis 2015, S. 4)

Kinder benötigen also für eine gesunde und positive in allen das Lernen betreffenden Bereichen die Möglichkeit zu einer aktiven und regelmäßigen Bewegung. Dafür muss der Sport für die Kinder eine positive Erfahrung sein, bei der sie mit Freude an der Bewegung etwas für Körper und Geist tun können.

„Unter anderem sollte es die Aufgabe des Schulsports sein, die Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anzustreben und den Schülern Gesundheitsbewusstsein zu vermitteln.“ (Reheis 2015, S. 4)

Bewegung im und außerhalb des Schulsports soll die Heranwachsenden dazu motivieren, auch in anderen Lebensbereichen aktiver zu werden. Ferner weckt selbstbestimmte Bewegung die Lust an Neuem und dem Entdecken von Unbekanntem. Kinder lieben es von Natur aus, Fragen und Probleme zu lösen, indem sie Bewegungsaufgaben erfüllen dürfen. Diese Lust muss im Schulsport geweckt werden. (vgl. Wanders 2006, S. 6)

2.2 Laufsport als Komponente der Erlebnispädagogik

Um in diesem Abschnitt darzustellen, warum Sport als eine wichtige Komponente der Erlebnispädagogik anzusehen ist, bedarf es zunächst einer greifbaren Definition. Werner Michl schreibt dazu Folgendes:

„Das Konzept der Erlebnispädagogik will als Teildisziplin der Pädagogik junge Menschen durch exemplarische Lernprozesse und durch bewegtes Lernen vor physische, psychische und soziale Herausforderungen - vornehmlich in der Natur - stellen, um sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und sie zu befähigen, ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten.“ (Michl 2020, S. 14)

Eine Allgemeingültigkeit kann dieser Definition allerdings nicht per se zugeschrieben werden, da die Bereiche, die zur Erlebnispädagogik gezählt werden können, zu vielfältig sind. Betrachtet man die Erlebnispädagogik jedoch als ein Erziehungs- und Bildungskonzept, welches handlungsorientiert ist, dient sie als ein Werkzeug zur Förderung und Verbesserung ganzheitlicher Lern- und Entwicklungsprozesse. „Ziel ist es, Menschen in ihrer Persönlichkeitsentfaltung zu unterstützen und zur verantwortlichen Mitwirkung in der Gesellschaft zu ermutigen.“ (Paffrath 2014, S. 22)

Die Sportart Laufen zählt zu den ursprünglichen Natursportarten. Sie ist physisch anspruchsvoll und bietet sowohl die körperliche Herausforderung als auch eine mögliche Grenzerfahrung. Besonders das Laufen in der freien Natur bietet dazu ein Lernfeld, wie es in der Sporthalle nicht dargestellt werden kann. Findet das Laufen in der Klassengruppe statt, stellt dieses durch Reflektion und gegenseitiges Feedback einen zusätzlichen Antrieb für positive Veränderungen dar. Alle diese Punkte zusammen sprechen dafür, den Laufsport als Komponente der Erlebnispädagogik zu betrachten. (vgl. Michl 2020, S. 14f.)

Wird der Laufsport in einem natürlichen Umfeld durchgeführt, wirken besondere Reize auf die Kinder ein, welche die meisten von ihnen aus den im Punkt 2.1 aufgeführten Gründen sonst kaum oder gar nicht mehr erfahren können. Der Geruch des Waldes, die Beschaffenheit des Bodens, Vogelgezwitscher und das Rascheln von Gräsern und Blättern im Wind gehören ebenso zu diesen Reizen wie möglicher Regen oder auch intensiver Sonnenschein. Wechselnder Untergrund fordert und trainiert den Gleichgewichtssinn, der frische Sauerstoff in der Natur tut sein Übriges für eine ganzkörperliche Erfahrung. (vgl. Wanders 2006, S. 116)

2.3 Einfluss des Sports auf die soziale Handlungsfähigkeit

„In den letzten Jahren konnte auch mehr und mehr eine direkte Wirkungsweise von sportlichen Aktivitäten auf das allgemeine psychosoziale Wohlbefinden des Menschen nachgewiesen werden.“ (Dominik 2005, S. 45)

Sport kann auf vielen Ebenen einen Einfluss auf die soziale Handlungsfähigkeit im primären Bildungsbereich haben. Damit sich die Kinder umfassend gesund entwickeln können und ihr Organismus belastbar wird und bleibt, kann ein pädagogisch angeleiteter Sport eine Grundlage darstellen.

„Dem Sportunterricht wird immer wieder nachgesagt, er sei ein besonders geeignetes Feld, um soziale Lernprozesse zu fördern.“ (Brattinger 2018, S. 6)

Um eine harmonische und entspannte Atmosphäre in allen Fächern der Grundschule zu erreichen, kann das soziale Lernen eine gute Methode und Chance sein. Man kann davon ausgehen, dass moderne Lehrpläne dieses als wichtige Komponente beinhalten. So hilft ein einzelnes Fach, die Entwicklung und Förderung der Ich-Kompetenz in der Altersgruppe zu unterstützen. Zusätzlich entwickeln die Kinder dadurch weitere soziale Kompetenzen, die ihnen auch bei Auseinandersetzungen innerhalb der Klasse und bei der Interaktion mit den Lehrenden helfen. (vgl. Brattinger 2018, S. 5f)

Im Sportunterricht erlernte Regeln können ebenso in anderen Fachbereichen angewendet werden, so beim Tanzen und Gestalten, im Musikunterricht und sogar auf dem Pausenhof. Die Kinder lernen, was ein Team leisten kann, dass ein Teamchef die Gruppe leitet und man diesem Vertrauen schenken kann. Auch die klare und zielgerichtete Kommunikation sowie respektvolle Konfliktlösung, die beim Sport essentiell sind, können im Unterricht umgesetzt und positiv weitergeführt werden. (vgl. Wanders 2006, S.56)

Schließlich ermöglicht regelmäßige sportliche Betätigung eine effiziente Reaktivität auf Belastungen. Sportlich aktive Kinder sind in Stresssituationen abgeklärter und somit leistungsfähiger. Als einziges Bewegungsfach in der Grundschule hilft es den Lernenden als Ausgleich zum permanenten Stillsitzen, den Druck auf Psyche und Organismus wirkungsvoll zu mindern oder gänzlich abzubauen. (vgl. Dominik 2005, S. 46)

3. Der Harztorlauf

3.1 Der Harztorlauf als Sportevent für Alt und Jung

Eine Laufveranstaltung wie der Harztorlauf in der nördlichen Nachbargemeinde der Kreisstadt Nordhausen wendet sich nicht nur an Spitzensportler und ambitionierte Amateure im Laufsport. Vielmehr ermöglichen die Veranstalter durch die Planung und Gestaltung der zu absolvierenden Strecken, dass beinahe alle Altersklassen dabei sein können. Sogar für die ganz Kleinen wird es mit einem „Bambini-Cup“ zu einem Erlebnis. Zu den gewerteten Wettbewerben sind Anmeldungen erst ab dem sechsten Lebensjahr möglich. Die Begründung dazu liefere ich im Absatz 3.2. (vgl. www.harztorlauf.de, 03.04.2022)

Der 8. Harztorlauf wird in der Gemeinde Harztor durchgeführt. Ziel der Veranstalter ist es dabei, dass die natürliche Umgebung mit Wiesen und Hügeln sowie die südlichen Ausläufer des Harzes mit der urbanen Infrastruktur verbunden ist. Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sind dabei die Grundlagen. Die Startenden im längsten Wettbewerb, dem Halbmarathon, werden mit lokal emissionsfreien Bussen zum Start im Ortsteil Sophienhof transportiert. Ebenso können Läuferinnen und Läufer auf der 8km-Strecke diesen Service in Anspruch nehmen. Beide Läufe werden überwiegend auf naturnahen Strecken durchgeführt und können so der erlebnispädagogischen Arbeit dienen.

Für jüngere und auch ältere Sportlerinnen und Sportler sind die 5km- und die 2km-Strecke empfehlenswert. Der Start erfolgt auf dem Veranstaltungsgelände und damit in direkter Nähe zum Zieleinlauf. Das ermöglicht Eltern, ihre Kinder zum Start zu bringen und sie dann im Ziel wieder in Empfang zu nehmen. Natürlich ist auch das gemeinsame Laufen von Kindern und Eltern möglich. Da die Veranstaltung als Sportevent für die ganze Familie ausgerichtet ist, gibt es neben den Läufen auch ein Familiensportfest mit Unterstützung von lokalen Sportstudios, Vereinen und dem Kreissportbund Nordhausen.

Hervorzuheben ist, dass beim 8. Harztorlauf die Möglichkeit besteht, auch in Teams an den Start zu gehen und sich mit anderen Teams zu messen. Darauf gehe ich im Abschnitt 3.3 näher ein. Eine weitere Besonderheit ist das „Laufen mit Hunden“, das es so bei anderen Laufveranstaltungen selten gibt. Außerdem erhalten alle Teilnehmenden eine Finisher-Medaille aus heimischem Naturgips überreicht. Damit werden auch die Nichtplatzierten in den Wettbewerben wertgeschätzt.

3.2 Angebote für Grundschul Kinder

Bei der Ausschreibung der Wettbewerbe des 8. Harztorlaufes orientiert sich der Veranstalter an den strengen Vorgaben des Deutschen Leichtathletikverbandes. In der Deutschen Laufathletik-Ordnung mit Stand vom 21. März 2021 werden im Anhang 4 die empfohlenen Streckenlängen für die beiden im primären Bildungsbereich relevanten Altersklassen U8 (entspricht 8 Jahre und jünger) und U10 (entspricht 10 Jahre und jünger) angegeben. Empfohlen werden zwei bis drei Kilometer beim Laufen auf Straßenbelag sowie ein bis zwei Kilometer bei Crossläufen. Daher kommen beim 8. Harztorlauf lediglich die Läufe über zwei Kilometer und eingeschränkt über fünf Kilometer in Frage. (vgl. www.leichtathletik.de, 03.04.2022)

Der 8. Harztorlauf kommt mit seiner Konzeption als Familiensportfest gerade den jüngeren Läuferinnen und Läufern entgegen. Anders als bei schulisch organisierten Laufveranstaltungen sind die reinen Wettbewerbe in ein für Kinder Spaß bringendes Event eingebettet. Aber auch die Eltern werden durch die Veranstaltung animiert, mit der ganzen Familie dabei zu sein. Dabei lernen die Kinder, dass sportliche Betätigung und Wettbewerb auch Spaß machen können. Damit machen sich die Veranstalter das Prinzip zu Nutze, dass Kinder im primären Bildungsbereich besonders durch Spaß zum Laufen und Sporttreiben animiert werden können. (vgl. www.runnersworld.de, 05.04.2022)

Bei den Siegerehrungen gibt es eine Würdigung nicht nur für die Erstplatzierten der Wettbewerbe. Vielmehr werden auch die jeweils Erstplatzierten entsprechend der Altersgruppen geehrt. Alle Teilnehmenden können sich nach dem Lauf eine persönliche Urkunde mit dem eigenen Namen sowie Platzierung und Laufzeit herunterladen und zuhause ausdrucken. Durch die in Abschnitt 3.1 schon erwähnte Finisher-Medaille bekommt jedes Kind, das am Lauf teilnimmt, zusätzlich eine große Wertschätzung. Mit Stolz können die Kinder damit anderen Menschen zeigen, dass sie an einem bekannten Laufwettbewerb teilgenommen und welche tollen Leistungen sie dabei vollbracht haben. (vgl. www.harztorlauf.de, 03.04.2022)

Abgerundet wird die Veranstaltung schließlich durch Angebote seitens des Kreissportbundes Nordhausen. Im Rahmen einer Mini-Olympiade werden jüngere Kinder animiert, zusätzliche Sportangebote auszuprobieren. Eine Medaille für alle Teilnehmenden ist ebenfalls eine gute Motivation. Damit wird der Harztorlauf auch zu einem Sportfest für die ganze Familie. (vgl. www.harztorlauf.de, 08.04.2022)

3.3 Individualstart und Teamgedanke

„Wie bei allen anderen Sportarten auch gibt es beim Laufen auch jene, die sich im Wettstreit mit anderen messen und Höchstleistungen erbringen wollen.“ (Kortig 2020, S. 11)

Der Aufbau von mentaler Stärke und damit ein gesund gewachsenes Selbstvertrauen erfolgt schon für Grundschul Kinder naturgemäß durch das Kräfteressen mit anderen Gleichaltrigen. Deshalb stellen Laufwettbewerbe eine gute Gelegenheit dar, sich durch die eigene Leistung positiv abzuheben. Auf dem Siegerpodest zu stehen und den Applaus des Publikums zu genießen ist gerade für Kinder ein wichtiger Teilnahmegrund. Gleichzeitig erfolgt die sportliche Betätigung mit ihren in Kapitel 2 beschriebenen Effekten praktisch automatisch. Sollte der laufsportliche Wettstreit nicht von Erfolg gekrönt sein, so lernen die Kinder auch, mit einer Niederlage umzugehen. Die anwesenden Eltern, aber auch Mitschülerinnen und Mitschüler können direkt die Unterlegenen auffangen und unterstützen. (vgl. www.lauftipps.ch, 07.04.2022)

Obwohl Laufen ein typischer Einzelsport ist, doch für Kinder ist die Einbindung in Gruppen von Gleichaltrigen ebenso wichtig. Sich mit Anderen messen und trotzdem miteinander zu laufen, schließen sich nicht aus. Durch das Angebot einer Teamstaffel ermöglichen es die Veranstalter des Harztorlaufes auch, dass ganze Schulklassen aus dem primären Bildungsbereich teilnehmen können. Zwar sind diese Teams auf jeweils fünf Mitglieder begrenzt, doch können die Klassen eben mehrere Teams an den Start bringen. Trotzdem erfolgt auch eine individuelle Wertung der Teammitglieder. (vgl. www.harztorlauf.de, 03.04.2022)

Die Stellung der Einzelnen innerhalb des Laufteams hat eine psychologische Wirkung auf die Heranwachsenden durch ihre jeweilige Position und Rolle sowie der notwendigen Interaktion untereinander. In der Laufgruppe wird so ein gemeinsames Ziel – das erfolgreiche Absolvieren des Wettbewerbes – verfolgt. Schon durch das gemeinsame Training im Vorfeld entsteht bei den Kindern schnell ein engmaschiges Beziehungsnetz. Daraus folgt eine gegenseitige Motivation und das Zusammengehörigkeitsgefühl im Team – auch innerhalb der Klasse. Ängste einzelner Mitglieder der Gruppe vor Versagen und Blamage werden von dieser kompensiert. Diese gesammelten Erfahrungen wirken sich auch außerhalb des Sportunterrichts nachhaltig aus. (vgl. Dominik 2005, S. 41f.)

4. Zielsetzungen und Fördermöglichkeiten

4.1 Möglichkeiten der Förderung

„Kein Kind ist von Natur aus antriebslos.“ (Hüther / Heinrich / Senf 2020, S. 143)

Um die Möglichkeiten der Förderung der sozialen Handlungsfähigkeit durch die Teilnahme an einem Lauferlebnis wie dem Harztorlauf deutlich zu machen, muss man sich zunächst auf die Gegebenheiten konzentrieren. Wie dem obigen Zitat zu entnehmen ist, sind Kinder keinesfalls natürliche Sportverweigerer oder Faulpelze. Der größte Fehler, den man im primären Bildungsbereich machen kann, ist, die Heranwachsenden nicht am Erlebnislernen teilhaben zu lassen. Stattdessen ist die Ausnutzung der Selbstwirksamkeitserfahrung vor, während und nach einer solchen Veranstaltung die klügere Alternative. (vgl. Hüther / Heinrich / Senf 2020, S. 144)

Die Förderung ist dabei aus zwei Blickwinkeln wichtig: das Gruppenerleben und die individuellen Vorfeldinformation. Für beide Blickwinkel können die notwendigen Faktoren bereits in den Wochen vor dem Lauf im Rahmen des Sportunterrichts und durch persönliche Gespräche mit den Kindern und deren Eltern erarbeitet werden. Das Herangehen dabei sollte multikausal geschehen und eine Stigmatisierung im Vorfeld dringend vermieden werden. Sämtliche Möglichkeiten der Förderung würden sonst ins Leere laufen und das Ergebnis wäre weit von der Zielsetzung entfernt. (vgl. Dordel 2007, S. 469f.)

Von großem Nutzen kann die Begünstigung dreier Impulse bei den Kindern sein: das Anliegen, der Anlass und die Anregung. Wenn es den Kindern ein Anliegen ist, beim Harztorlauf eine Strecke von über zwei Kilometern zurückzulegen, dann ist es die ureigene Motivation, die hier ausgenutzt werden kann. Kinder wollen Helden sein und im Rahmen eines Laufwettbewerbs haben sie eine herausragende Gelegenheit dafür. Hier kommt auch der Anlass ins Spiel: es ist gerade dieser Tag, diese Veranstaltung, die dieses Anliegen in die Tat umsetzen lässt. Schon in der Vorbereitung lassen sich die Tage zählen oder Zwischenergebnisse im Training erreichen. Schließlich ist es die Anregung durch uns Erwachsene, die die Heranwachsenden auf das Ereignis aufmerksam machen und ihnen ein konkretes Ziel geben. Sie werden sich selbst Gedanken um dieses Ziel und dessen Erreichung machen. (vgl. Hüther / Heinrich / Senf 2020, S. 145ff.)

Die Körperwahrnehmung durch die Kinder beim Harztorlauf kann man in drei wichtige Bereiche teilen. Im ersten Bereich geht es um die physische und motorische Dimension. Das Finden der richtigen Lauftechnik unterstützt sowohl Kondition als auch Koordination. Nach Möglichkeit soll hier das natürlich gegebene Laufverhalten der Kinder erhalten und sogar gefördert werden. Sie erfahren grobmotorisch die verschiedenen Laufuntergründe, lernen die Ausdauer ihres Körpers kennen und können diese im Wettkampf unter Beweis stellen.

Die Förderung der kognitiven Dimension ist der zweite, nicht minder wichtige Bereich. Bei einer so großen Veranstaltung wie dem Harztorlauf mit hunderten Teilnehmenden ist eine Orientierung, sowohl örtlich als auch im Rahmen des Zeitplans, unerlässlich. Auch müssen die Kinder aufmerksam sein und sich auf die Geschehnisse um sie herum konzentrieren. Das fördert die visuelle und auditive Wahrnehmung und trainiert diese. Zusätzlich wird die Merkfähigkeit gefordert, wenn sich die Kinder ihre Startnummer, die Zeit des Starts und andere wichtige Details merken müssen.

Als dritter Bereich ist die emotionale und psychosoziale Dimension zu beachten. Im erlebnispädagogischen Umfeld der Laufveranstaltung gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, diese Dimension zielführend zu nutzen. Es wird nicht ohne ein großes Maß an Kommunikation, Kooperation und Interaktion funktionieren, als Laufteam Erfolg zu haben. Die Kinder können sich gegenseitig unterstützen und dabei ihr Selbstvertrauen und das Vertrauen in die Gruppe stärken. Die Gruppe wiederum gibt Halt, um auch Herausforderungen wie Frustration im Falle eines Misserfolges aufzufangen und zu kompensieren. Geduld als Tugend und Ausdauer als persönliche Stärke fördern dabei auch die individuelle Selbständigkeit der Kinder. (vgl. Dordel 2007, S. 473)

4.2 Ziele zur Teilnahme am Harztorlauf

Bevor man konkrete Ziele zur Teilnahme am Harztorlauf für die Klassengruppe festlegt, lohnt ein Blick auf die individuellen Potenziale ihrer Mitglieder, um falsche Ziele zu vermeiden. Folgende Einteilung der Läufer Typen bietet dabei eine gute Basis:

1. die mit den angeborenen Fähigkeiten und der Motivation, diese Fähigkeiten nutzen zu wollen
2. die mit den Fähigkeiten, gut zu sein, die aber nicht motiviert sind, sie zu nutzen
3. die ohne Talent, aber mit einer großen Motivation, Erfolge zu wollen
4. die ohne Talent und ohne Motivation

Hier sehe ich im Vorfeld des Wettbewerbes die Sportlehrenden in der Pflicht, im praktischen Unterricht zu beobachten, wie Motivation und Talent jeweils ausgeprägt sind. Die erfolgreiche Teilnahme am Harztorlauf basiert dabei primär auf der Motivation und sekundär auf den körperlichen Möglichkeiten. Ein Kind mit guten Fähigkeiten, aber geringer Motivation, ist schwerer zu begeistern als ein motiviertes Kind, das eigentlich nicht so sportlich ist. (vgl. Pöhlitz / Valentin 2016, S.65)

Die wichtigsten Ziele sind daher auf den psychischen Bereich gerichtet. Um das soziale Lernen in der Grundschule zielgerichtet zu fördern, ist die Erhöhung der Motivation notwendig, die auch der Stärkung der individuellen Kompetenzen der Kinder dient. Die Ich-Kompetenz betrifft dabei das Selbstbild des Kindes. Sie umfasst dabei das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung, aber auch Punkte wie Ausdauer, Selbstverantwortung und Flexibilität. Die sozialen Kompetenzen umfassen dagegen vor allem die Teamfähigkeit, Empathie und Vertrauen, aber auch die kommunikativen Fähigkeiten. Auch die Bewältigung von Konflikten ist hier angesiedelt. (vgl. Brattinger 2018, S. 6f.)

Auch wenn es zunächst schien, als würden Vorbereitung und Teilnahme am Harztorlauf nur den physischen Bereich betreffen und damit der körperlichen Gesunderhaltung der Heranwachsenden dienen, ist der Einfluss auf den psychischen Bereich deutlich höher zu bemessen. Das gilt es bei der Fixierung der Ziele zu beachten, da körperliche Fortschritte früher und sichtbarer auftreten, während die soziale Handlungsfähigkeit erst durch mittelfristige und insbesondere nachhaltige Beobachtung und Einflussnahme signifikant verbessert werden kann.

4.3 Nachhaltigkeit bei der Förderung sozialer Handlungsfähigkeit

Bei der Vielzahl an eindeutig positiven Effekten, die während der Vorbereitung auf den Harztorlauf und der schlussendlichen Teilnahme am Laufwettbewerb entstehen, wäre ein ausnahmsweises und dadurch einmaliges Engagement seitens der Lehrenden eine vertane Chance. Auch für den psychischen Bereich ist ein aus dem Sportunterricht bekanntes Training am erfolgreichsten, wenn es wiederholt und als Prozess betrachtet wird. (vgl. Dominik 2005, S. 45)

Das versucht – in physischem Sinne – auch der jährliche Schul-Crosslauf. Während es dort aber primär um die Beurteilung individueller Leistungen anhand einer Vorgabe geht, ist die Teilnahme am Harztorlauf ein Erlebnis. Hier kann mit Familie und Freunden gemeinsam Sport getrieben und Natur erlebt werden. Aber schon die Phase der Vorbereitung auf den Laufwettbewerb gibt den Kindern im primären Bildungsbereich positive Erfahrungen und Ergebnisse, die sich körperlich bemerkbar machen. Aber auch die Prozesse der individuellen Motivation und der Teambildung beginnen bereits hier. Und mit dem Harztorlauf als gemeinsames Ziel ist die Arbeit an der sozialen Handlungsfähigkeit zielgerichtet möglich.

Auch nach dem Lauf sind die Möglichkeiten zur pädagogischen Arbeit nicht versiegt. Die Erlebnisse wollen verarbeitet werden, die Helden und Heldinnen werden gefeiert, andere Teilnehmenden werden getröstet und von der Gruppe aufgefangen. Die gebildeten Teams, die Erfahrungen der Zusammenarbeit und auch die individuellen Erfahrungen werden somit zur Grundlage der Vorbereitung auf den nächsten Harztorlauf. Denn nach dem Lauf ist vor dem Lauf. Die Termine für die Jahre 2023 und 2024 – dann mit dem 10. Harztorlauf – stehen schon jetzt fest. Einmal in die pädagogische Arbeit integriert, bietet die Teilnahme einer Klasse oder einer ganzen Grundschule ein immer wiederkehrendes erlebnispädagogisches Ereignis. (vgl. www.hdsports.de, 07.04.2022)

Die Nachhaltigkeit umfasst schließlich auch die Erfahrungen in und den Umgang mit der Natur. Die Kinder begreifen einen schonenden und respektvollen Umgang mit der Lebensgrundlage Natur als eine moralische und zutiefst menschliche Verpflichtung. Sie lernen das Laufen als eine primär umweltfreundliche Sportart kennen, die wenig Ausrüstung benötigt und kaum eine Belastung für den Lebensraum darstellt. Dies stellt einen zusätzlichen positiven Effekt dar, der auch in anderen schulischen Bereichen genutzt werden kann. (www.runnersworld.de, 07.04.2022)

5. Schluss

Abschließend möchte ich die in meiner Arbeit gewonnenen Erkenntnisse noch einmal kurz zusammenfassen. Ziel dieser Belegarbeit war es, positive Effekte durch ein erlebnispädagogisches Ereignis auf die Förderung der sozialen Handlungsfähigkeit im primären Bildungsbereich aufzuzeigen. Als Beispiel diente mir dabei der Harztorlauf. Dieser findet 2022 zum achten Mal statt und ist ein Erlebnis für Laufbegeisterte von Jung bis Alt. Er ist daher auch für Schülerinnen und Schüler im primären Bildungsbereich geeignet.

Im ersten Teil meiner Belegarbeit beschäftigte ich mich zunächst mit der Verbindung zwischen Erlebnispädagogik und Sport im Allgemeinen. Ich konnte feststellen, dass der Sportunterricht mit seinen Möglichkeiten eine grundlegende Bedeutung im primären Bildungsbereich hat. Auf Grundlage der gewonnenen Erkenntnisse habe ich den Einfluss des Laufsports auf die soziale Handlungsfähigkeit im primären Bildungsbereich dargestellt.

Danach stellte ich den Harztorlauf als beliebtes Sportereignis für Alt und Jung vor. Ich zeigte auf, welche Wettbewerbe für Grundschul Kinder physiologisch und psychisch geeignet sind. Dem Gedanken der Teambildung sowie der Stärkung der sozialen Handlungsfähigkeit beim Harztorlauf gab ich ebenfalls Raum.

Im dritten Teil der Belegarbeit trug ich die möglichen Ziele sowie konkrete Möglichkeiten der Förderung, bezogen auf die pädagogische Arbeit im Grundschulbereich, zusammen. Ich habe eine Verknüpfung der positiven Effekte mit den Zielen zur Förderung der sozialen Handlungsfähigkeit hergestellt. Entsprechenden Raum gab ich schließlich der Nachhaltigkeit durch eine regelmäßige Teilnahme am Harztorlauf.

Der Harztorlauf kann im Rahmen der Erlebnispädagogik für die Förderung der sozialen Handlungsfähigkeit genutzt werden. Die positiven Effekte erstrecken sich dabei über den Sportunterricht hinaus auch auf andere Bereiche der Grundschule. Eine realistische Teilnahme am diesjährigen Wettbewerb ist noch möglich, die Anmeldung erfolgt online über die Homepage.

Da ich selbst als Teilnehmerin am Harztorlauf die positiven Effekte auf mich persönlich und andere Teilnehmende bestätigen kann, bin ich überzeugt, dass die reelle Umsetzung meiner Erkenntnisse zielführend sein wird.

6. Literaturverzeichnis

Bücher:

Brattinger, Werner. Soziales Lernen im Sportunterricht Klasse 1-4: Fair Play, Teambuilding & Co: Methoden, Bausteine und Stundenbilder für jeden zeitlichen Rahmen. Deutschland: Auer Verlag i.d.AAP LW, 2018.

Dominik, Frank: Brauchen wir ein neues Ausbildungsmodell für die Nachwuchsförderung im Deutschen Basketball. Eine organisationspädagogische Betrachtung. Diplomarbeit, Universität Hildesheim 2005

Dordel, Sigrid: Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Sportförderunterrichts. Verlag Modernes Lernen, Dortmund 2007, 5. Auflage

Hüther, Gerald / Heinrich, Marcell / Senf, Mitch: #Education for future. Bildung für ein gelingendes Leben. Wilhelm Goldmann Verlag, München 2020

Kortig, Andrea. Das Laufkompendium. Wie Sie das optimale Lauftraining aufbauen, Ihre Ernährung anpassen, und Ihre Motivation aufrechterhalten. BookRix, München 2020

Michl, Werner: Erlebnispädagogik. utb GmbH, Stuttgart 2020, 4. überarbeitete Auflage

Paffrath, F. Hartmut: Einführung in die Erlebnispädagogik (Gelbe Reihe: Praktische Erlebnispädagogik). ZIEL-Verlag, Augsburg 2017, 2. überarbeitete Auflage

Pöhlitz, Lothar / Valentin, Jörg. Trainingspraxis Laufen II: Beiträge zum Schüler- und Nachwuchsleistungstraining. Meyer & Meyer Verlag, 2016.

Reheis, Corinne. Ausdauertraining im Sportunterricht der Grundschule. Vorteile und mögliche Umsetzung. GRIN Verlag, 2015.

Wanders, Sibylle: Spaß am Bewegen. Bewegungsspiele zur Förderung von Koordination, Konzentration und Sprache. Ravensburger Buchverlag Otto Maier GmbH, Ravensburg 2006

Bildnachweise:

Abb. 1: Sven Tetzl, Harztor 2016

Internetseiten:

www.harztorlauf.de/2022/04/kinderfest-mit-dem-ksb / 08.04.2022 / 18.26 Uhr

www.harztorlauf.de/2km / 03.04.2022 / 18.41 Uhr

www.harztorlauf.de/teamstaffel / 03.04.2022 / 19.02 Uhr

www.hdsports.de/laufen/harztor-lauf / 07.04.2022 / 16.53 Uhr

www.lauftipps.ch/trainingsmethoden/training-fuer-jugendliche-und-kinder /
07.04.2022 / 15.03 Uhr

www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/12_Service/Wettkampforganisation/01_Bestimmungen_Satzung_Vordrucke/DLV-Satzungen_Ordn/Deutsche_Leichtathletik-Ordnung.pdf / 03.04.2022 / 20.23 Uhr

www.runnersworld.de/ausruestung/nachhaltiger-laufen / 07.04.2022 / 18.05 Uhr

www.runnersworld.de/lauftraining/lauftraining-fuer-kinder-und-jugendliche /
05.04.2022 / 17.43 Uhr

7. Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe. Alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken habe ich jeweils kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Nordhausen, 8. April 2022