

# Vorwort

Wer träumt nicht vom Leben als Sportlehrkraft – vormittags mit den Schüler\*innen Sport treiben und nachmittags frei haben? Solche oder ähnliche Aussagen hast du sicherlich auch schon gehört. Dass dies nicht der Realität entspricht, weißt du auch.

Deswegen wollen wir dir helfen, deinen Alltag als Sportlehrkraft leichter und angenehmer zu gestalten. Wir, das sind erfahrene Sportlehrkräfte aus der Praxis, die ihre besten Tipps und Materialien für dich zusammengestellt haben.

Dieser Band soll aber auch Bewährtes bestätigen, vielleicht hast du manche Idee schon mal gehört, aber nie wirklich umgesetzt.

Der Ton ist bewusst etwas lockerer gehalten, schließlich soll dich das Lesen nicht auch noch stressen. Außerdem nehmen wir uns mal ganz frech raus, dich zu duzen, wie es ja in den meisten Lehrerzimmern bzw. beim Sport üblich ist.

Im ersten Kapitel beleuchten wir das **Selbstmanagement- und Zeitmanagement** für Sportlehrkräfte näher. Sich selbst zu organisieren ist in unserem Beruf als Sportlehrkraft ja sehr wichtig. Schließlich sind wir in unserer Arbeitsplanung vor allem am Nachmittag vergleichsweise frei. Um den Nachmittag effektiver zu gestalten, findest du hier einige Selbst- und Zeitmanagementtechniken, die dir dabei helfen können, dich und deine Arbeit noch besser zu organisieren.

Im Prinzip ist das wie beim Kennenlernen von neuen Sportarten – probiere die Techniken einfach aus und nach einer gewissen Zeit kannst du sagen, ob sie zu dir passen. Am Anfang wirst du dich mit ein paar neuen Techniken oder Regeln auseinandersetzen müssen,

wenn diese aber erst einmal gefestigt sind, geht es dir viel leichter von der Hand.

Das gilt auch für das zweite und dritte Kapitel, wo sich alles um **Unterrichtsvorbereitung und Organisation** dreht. Wir sind sicher: Hier findest du viele Ideen, wie du deine Vorbereitung und Organisation optimieren kannst und so deine Nerven schonst und dir wertvolle Zeit sparst.

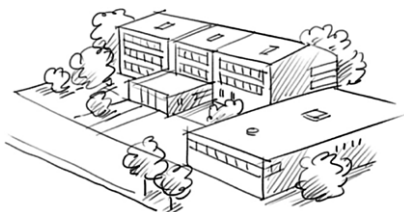
Auch im Sportunterricht scheint nicht die ganze Zeit die Sonne. Im vierten Kapitel zeigen wir deshalb, wie du **schwierige Situationen als Sportlehrkraft** meistern kannst. Von Ideen zum Umgang mit schlecht ausgestatteten Sportstätten über Anregungen, wie du mit undisziplinierten Schüler\*innen umgehst, findest du hier alles.

Auch der **Schwimmunterricht** darf nicht zu kurz kommen. Im fünften Kapitel dreht sich alles um seine besonderen Anforderungen und wie du clever damit umgehst.

Damit du auch in Zukunft an diesem Beruf viel Freude hast, haben wir im letzten Kapitel Tricks und Tipps zusammengestellt, wie du **am besten auf dich achtest**. Wir wollen dich dazu einladen, mal fünf Minuten Pause zu machen, und dich dazu anregen, dir eine Auszeit aus dem Alltag mit all seinen Herausforderungen zu nehmen.

Wir wünschen dir viel Spaß bei der Lektüre und bei der Umsetzung unserer Ideen – damit dir der schönste Beruf der Welt auch weiterhin viel Freude bereitet!

*Ferdinand Falkenberg  
im Namen des Autorenteam*



# Tolle Ideen rund um deine Unterrichtsvorbereitung



## NICHTS VERGESSEN! SO DENKST DU MIT STRUKTUR AN ALLES WICHTIGE FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

„Mist, heute habe ich doch tatsächlich meine Sportschuhe vergessen und sitze selbst mit Socken am Rand!“ – Damit dir diese und andere ärgerliche Situationen ab sofort nicht mehr passieren, erhältst du hier einige Anregungen. Sie sollen dir dabei helfen, dich und deine Sportstunden besser zu strukturieren und letztlich deinen Unterricht für dich zufriedener gestalten zu können.



### Kein Stress mehr mit der Sporttasche!

Am besten packst du deine Tasche schon am Vorabend, dann vergisst du in der Eile keine wichtigen Dinge. Die Liste solltest du gut sichtbar an deinen Kleider- oder Küchenschrank hängen. Auf der Liste ist auch vermerkt, wie du mit dem Material in deiner Sporttasche umgehen solltest. Vergiss nicht die notwendigen Dokumente, das Dokumentationsmaterial, hilfreiche Vorlagen für jede Stunde und Spezielles für die Stunde in deine Tasche zu packen. Was das genau ist, kannst du im Folgenden lesen. Bis auf spezielles Material für jede Stunde kannst du fast alles in deiner Sporttasche lassen.



Im digitalen Zusatzmaterial findest du die „Checkliste Sporttasche“. Du kannst sie auf deine Bedürfnisse anpassen.

### Mappe mit Dokumenten und Dokumentationsmaterial anlegen:

Lege dir eine Mappe mit allen wichtigen Dokumenten an:

- Telefonnummern von Schule, Hausmeister und Eltern
- Elternauskunft (Fähigkeiten und mögliche Krankheiten)
- Klassen- oder Kursliste (Dokumentation der Anwesenheit)
- Klassenbuch oder Kursheft (Dokumentation der Stundeninhalte)
- Notenheft (Dokumentation der Schülerleistung)
- Entschuldigungen oder ärztliche Atteste
- Kladde (erleichtert das Dokumentieren)
- Papier und Stift, Edding, Klebepunkte, Stoppuhr und Pfeife



Damit sicherst du deine Schüler\*innen und dich ab, kannst alles direkt dokumentieren und ersparst dir Arbeitszeit am Schreibtisch.

### Hilfreiche Vorlagen für jede Stunde:

Führe wichtige Kopien, Übersichten und Vorlagen mit, die du immer verwenden kannst und die dann schnell und effektiv zum Einsatz kommen können. Lege dir dafür in deiner Sporttasche am besten einen weiteren Ordner oder eine zweite Mappe an.

- Arbeitsblätter für Turnbeutelvergesser\*innen
- Kopiervorlage mit Schülerleistung/besonderen Vorkommnissen als Rückmeldung für die Eltern
- Kopiervorlage mit Elterninformationen für den Sportunterricht
- Checkliste für Schüler\*innen zum Packen der Sporttasche
- Verhaltensregeln für Schüler\*innen im Sportunterricht
- selbst erstellte Übersicht mit einfachen Spielen für jede Stunde, zur Erwärmung, für die ganze Stunde ...



Im digitalen Zusatzmaterial findest du einen solchen „Selbst erstellten Notizzettel“!

- Karten/Übersichtsbilder zu Treffpunkten, Organisationsformen, Signalen, zur Gruppeneinteilung ...
- Regelplakate für verschiedene Bereiche
- Satzanfänge zur Reflexion
- Karten/Übersichtsbilder zur freien Erwärmung
- Karte/Übersichtsbild zu Trinkstation, Trinkpause und Wertsachenkiste

### Spezielles für die Stunde:

Passend für deine Unterrichtsstunde benötigst du ggf. weiteres Material:

- schriftliche oder digitale Stundenvorbereitung mit dem Stundenverlauf in Phasen
- Stationskarten oder zusätzliches ausgedrucktes Material
- Aufbau- bzw. Lagepläne für Spiele und zur Raumorganisation
- Kopie von Selbsteinschätzungsbögen, die die Schüler\*innen nutzen, um ihre eigene Leistung am Stundenende zu bewerten
- Kopie von Beobachtungs-/Bewertungskriterien, die es dir ermöglichen, die gezeigten Leistungen deiner Schüler\*innen zu beobachten und bewerten
- besonderes Kleinmaterial, das in der Sporttasche zu transportieren und nicht in der Halle vorhanden ist



### SHARING IS CARING - GILT AUCH FÜR DIE UNTERRICHTSVORBEREITUNG!

Auch wenn es in vielen sportlichen Disziplinen so scheint, als wäre es ein\*e Einzelkämpfer\*in, der\*die die sportlichen Leistungen bringt, steht doch dahinter ein ganzes Team mit besonderen Fähigkeiten, das sich um ihn\*sie kümmert.

Gerade als Lehrkraft hast du oft das Gefühl, du müsstest alles allein bewältigen. Dabei steht dir doch ein kompetentes Team im Bereich Sport zur Seite: unsere Kolleg\*innen! Alles studierte Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und sportlichen Vorlieben!

Es ist eine einfache Rechnung: Teilst du dir die Aufgabe mit nur einer Person, braucht jede\*r nur halb so lange oder



schafft in der gleichen Zeit doppelt so viel. Was passiert also, wenn alle Fachkolleg\*innen mitarbeiten?

### So könnt ihr vorgehen, um euch die Arbeit zu teilen:

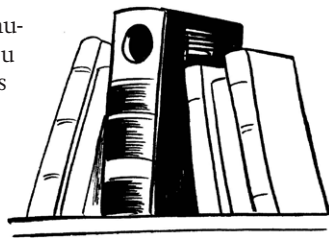
- Sprich einzelne Kolleg\*innen an, um **gemeinsam** mit ihnen **Einheiten** oder **Stunden auszuarbeiten**.
- **Teilt** eure **Erfahrungen** und **Arbeitserleichterungen** in der Fachschaft.
- Überlegt in der Fachschaft, wer in welchem Sportbereich **Expert\*in** ist, z.B. über Trainer-tätigkeiten oder eigene Vorlieben. Diese Personen können als **Ansprechpartner\*innen** bei Fragen und für Material zur Verfügung stehen.
- **Teilt Unterrichtsbausteine** anhand von Vorlieben und Neigungen in der Fachschaft **auf**. Überlegt euch **Standards für eure Einheiten** und **genutztes Material** oder eine Kurzver-schriftlichung. Jede\*r Kolleg\*in arbeitet drei bis vier Bausteine aus, stellt sie den anderen ent-weder analog oder besser digital auf einem Schulserver oder in einer entsprechenden Cloud zur Verfügung und ist vielleicht sogar für das benötigte Material verantwortlich.
- In Fachsitzungen können **Rückmeldungen zu den Bausteinen** dazu dienen, diese zu evalu-ieren und ggf. als Gruppe nachzuarbeiten.



## SO DIGITALISIERST UND SICHERST DU DEINE UNTERRICHTS-VORBEREITUNG

Ob im heimischen Büro oder in der Lehrerbücherei in der Schu-le: Materialien, Bücher und Ordner türmen sich mit der Zeit zu hohen Stapeln auf oder nehmen meterweise Regal ein. Auch als Organisationsprofi findest du da nach einiger Zeit nichts mehr und viele gute Sachen geraten in Vergessenheit.

Eine Papierablage hat eine ganze Reihe an Nachteilen: Sie benötigt Platz, ist ortsgebunden, nur für eine Person auf einmal zugänglich und kann nicht „mal eben schnell“ ver-ändert und an die Lerngruppe angepasst werden. Aber gerade im Sportunterricht sind die Lern-gruppen sehr heterogen, die Hallenbelegungen und der Materialbedarf wechseln oder Inhalte müssen erweitert oder reduziert werden, sodass eine Anpassung notwendig wird.



### Die Lösung lautet: digitalisieren!

Denn: Digitale Vorlagen sind einfach anzupassen und können in verschiedenen Varianten ab-gespeichert werden.

Daher empfiehlt es sich, Materialien digital zu erstellen oder tolle Materialien (natürlich immer im Hinblick auf das Urheberrechtsgesetz) digital zu speichern. Langfristig ist es gut investierte Zeit, deine alten Papiervorlagen durchzugehen, auszusortieren und alles zu digitalisieren, was du brauchst.

Aber auch digitale Materialien können in Chaos ausarten. Hier haben wir dir wichtige Aspekte und ihre Lösungen für eine gute digitale Struktur zusammengestellt:

# Wie du als Sportlehrkraft schwierige Situationen meisterst



## GROSSE KLASSEN – EINE HERAUSFORDERUNG!

Oft hast du 25 Schüler\*innen oder mehr in deiner Sportklasse und weißt: Das ist logistisch und organisatorisch eine echte Herausforderung. Denn natürlich willst du großen Gruppen einen ebenso bewegungsintensiven wie abwechslungsreichen Sportunterricht bieten!

### Tipps zu Organisation und Struktur:

- **Wähle passende Sozial- und Organisationsformen:** Wähle eine passende Form aus, bei der die Schüler\*innen genügend Raum und Bewegungsmöglichkeiten und vor allem wenig Wartezeiten haben, wie z.B. Stationsarbeit, Gruppenarbeit, Partnerarbeit, Dreiergruppen, Kreisauflistung, Gassenauflistung. So ermöglichst du bereits durch die Form, dass die Bewegungszeit für alle hoch ist.
- **Halte die Bewegungszeit hoch:** Entscheide dich für einfache Spiele mit gleichzeitig hoher Bewegungsaktivität, um nicht länger als nötig zu erklären und auf weniger Raum (da ja mehr Schüler\*innen da sind) trotzdem aktiv sein zu können.
- **Vermeide Auswechselspieler\*innen:** Versuche, keine Auswechselspielenden zu bestimmen. Anstelle von zwei Teams mit vielen Auswechselspielenden bildest du lieber vier Teams auf kleinerem Raum. Bei bewegungsaktiven Sportarten können vier Teams gebildet werden, von denen immer zwei Teams eine relativ kurze Zeit gegeneinander spielen. Die übrigen zwei Teams haben dann Pause und halten sich am Spielfeldrand auf. Dadurch, dass die Spieldauer so kurz ist, wird das Warten als lohnende Pause angesehen.
- **Plane wechselnde Partneraktivität ein:** Teile die Schüler\*innen in Zweierteams ein. Ein\*e Partner\*in durchläuft z.B. einen Hindernisparcours, danach ist der\*die Partner\*in dran und der\*die Laufende hat Pause. Auf diese Weise kombinierst du Pausen und Aktivitäten optimal.
- **Wähle offene Unterrichtssettings:** Bei geschlossenen Übungsreihen entsteht viel Wartezeit, was umso schwieriger zu organisieren ist, je größer die Klasse ist. Biete deshalb viele Übungen an, welche die Schüler\*innen selbstständig durchführen können. Lasse die Schüler\*innen in Gruppen nach Vorgabe eigene kreative Übungen entwickeln. Kooperative Spiele, bei denen jedes Teammitglied eine Aufgabe hat, ermöglichen hohe Aktivität. Ebenso ist es mit taktischen Spielen, bei denen jede\*r die eigene Rolle und Aufgabe finden kann.
- **Gestalte den Einstieg offen:** Starte deinen Unterricht ritualisiert und offen, beispielsweise mit einer freien Erwärmung bzw. Bewegungszeit am Anfang. Noch vor der Begrüßung können Schüler\*innen, die sich schneller umgezogen haben als andere, die Sporthalle aktiv nutzen. Du kannst dabei jede Form der Erwärmung zulassen oder aber das Material vorgeben.
- **Schaffe Struktur:** Es liegt auf der Hand, sei aber an dieser Stelle trotzdem gesagt: Gerade bei größeren Gruppen sind Regeln, Rituale und klare Signale zwischen Lehrkraft und Schüler\*innen immens wichtig. Achte darauf, dass du jede gut aufgestellte Regel und Struktur konse-

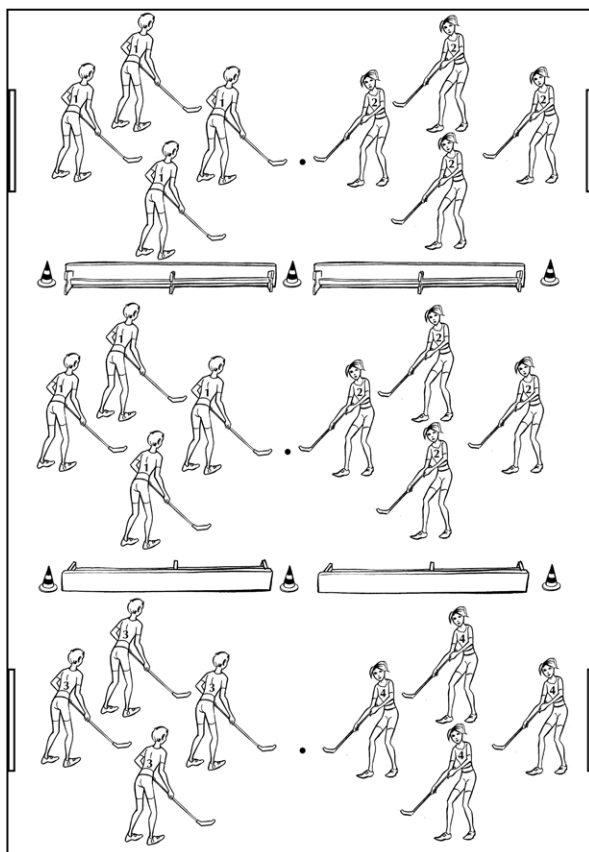


quent anwendest, denn das lohnt sich unterm Strich für alle Beteiligten! Du kannst Spezialaufgaben (z. B. Materialwart\*in) vergeben, damit du nicht immer alles mit allen Schüler\*innen gemeinsam organisieren musst.

### Tipps zu Raum und Material:

- **Erhöhe die Anzahl des Materials:** Erhöhe bei kleinen Spielen mit Ball die Anzahl der Bälle auf mindestens zwei, besser drei oder vier (bei Abwurfspielen gerne mal fünf bis sechs) Softbälle. Generell sollten keine Bewegungspausen aufgrund von Materialmangel entstehen. Ansonsten mischst du einfach Material von verschiedenen Sportarten, z. B. Volleybälle, Gummibälle und Basketbälle, sodass für alle ausreichend Material da ist. Oder du gestaltest das Unterrichtsgeschehen in Form von Stationen. Auf diese Weise benötigst du jedes Material nur einmal pro Station.
- **Teile die Halle:** Teile die Halle mithilfe von Turnbänken in bis zu vier Spielfelder auf. Du kannst die Halle in drei Längsstreifen unterteilen, sodass sechs Gruppen gegeneinander spielen können (zur Abgrenzung verwendest du Turnbänke oder Pylonen). Stationen in verschiedenen Bereichen der Halle ermöglichen es ebenso, dass viele Schüler\*innen gleichzeitig in Bewegung sind.

Die Schüler\*innen spielen dann immer auf kleineren Feldern. Dies ist als besondere Anforderung zu sehen und sollte nicht als Nachteil, sondern als Vorteil in der besonderen Situation erachtet werden.





## WIE DU MIT (SEHR) KLEINEN KLASSEN KLARKOMMST

Klar, im Vergleich zu 25 bis 30 Schüler\*innen scheinen Sportklassen mit 8 bis 15 Schüler\*innen erst mal paradiesisch. Kommst du aber in diesen vermeintlichen Genuss, wirst du feststellen: Bei einer sehr kleinen Gruppe gelingen die Spielideen, die man normalerweise einsetzt, plötzlich nicht mehr, die Sportstunde scheint sich unnötig in die Länge zu ziehen und für jedes Spiel fehlen irgendwie Personen.

### Das solltest du grundsätzlich beachten:

- **Berücksichtige die Gruppendynamik:** Einigen Schüler\*innen ist die kleine Gruppe unangenehm, da man intensiver beobachtet werden kann – es fehlt der „Schutz“ der großen Gruppe. Andere Schüler\*innen genießen die kleine Gruppe, die verstärkte Aufmerksamkeit der Lehrkraft und die Möglichkeiten, ihr Können zu präsentieren. Deine Aufgabe: Werde dir darüber bewusst, warum sich einige Schüler\*innen anders verhalten als sonst, und bedenke, dass jede Gruppe ihre eigene Dynamik hat.
- **Mehr Individualität ist möglich:** Bei kleinen Sportgruppen kannst du auf individuelle Bedürfnisse, Wünsche und Neigungen der Schüler\*innen besser eingehen. Außerdem erhöht sich deine Beobachtungszeit pro Schüler\*in, wenn die Klasse kleiner ist.
- **Du musst aktiver sein:** Kleine Gruppen verlangen automatisch mehr Aktivität von dir als Lehrkraft. Du musst mehr Impulse bereithalten, da die Zeit, die sonst durch gruppendynamische oder organisatorische Prozesse verloren geht, entfällt. Du solltest mindestens zwei Impulse und Reserven mehr als üblich haben.
- **Mehr Pausen einplanen:** Bei kleinen Sportgruppen ist die Bewegungszeit für die Schüler\*innen meistens intensiver – einfach, weil mehr Raum zur Verfügung steht und man sich mehr bewegt. Daher solltest du darauf achten, dass du mehr Pausen einbaust.

### Das solltest du bei der Auswahl der Themen und Spiele beachten:

- **Wähle sinnvolle Themen:** Generell solltest du die individuelle Aktivität so hoch wie möglich halten. Das schaffst du mit Spiel- und Übungsformen, für deren Gelingen keine große Gruppe nötig ist, und die einen hohen Anteil an individueller Bewegung haben, z. B. einfache Pass- bzw. Wurfspiele auf kleinen Feldern, Fitnessübungen, Stationsarbeiten, Hindernisparcours, Übungsreihen, die „großen Spiele“ im kleinen Format, Individualsportarten, Rückschlagsspiele, Entwicklung von Choreografien, Raufen und Kämpfen, Inline-Skaten, Einsatz von Rollbrettern, Bewegungsgeschichten, Trampolinspringen, Frisbee, Waveboard fahren, Pedalo fahren usw.

Alle Sportarten, die zu zweit oder allein gemacht werden, können in kleinen Lerngruppen gut und effektiv in spielerischer Weise durchgeführt werden.

- **Beachte: Nicht jedes Spiel ist möglich!** Auf Staffel-, Fang- und Abwurfspiele sowie auf Spiele über die ganze Halle solltest du, wenn möglich, verzichten. Sie stellen mit wenigen Schüler\*innen kein befriedigendes Spielerleben und Bewegen im spielerischen Sinne dar.
- **Höherer Materialaufwand ist möglich:** Nutze die Vorteile: Mit einer kleinen Klasse kannst du aufwendige Aufbauten, die viel Material und Zeit erfordern, super durchführen.

Mit wenigen Schüler\*innen hast du also die Möglichkeit, Sportarten und Spielformen zu bearbeiten, die mit einer größeren Gruppe nicht oder nur viel schwerer möglich sind, z. B. Trampolinspringen. Denn durch die eingeschränkte Materialauswahl in Sporthallen sind viele Sportarten mit großen Sportgruppen meist nicht durchführbar.





# Wie du als Sportlehrkraft stark bleibst



## UNSER KÖRPER SPRICHT IMMER – SO ÜBERZEUGST DU DURCH DEINE KÖRPERHALTUNG

Als Sportlehrkraft wirkst du als ganze Person – ob du willst oder nicht. Nicht nur John Hattie wusste, dass die Lehrer\*innen im Unterricht im Mittelpunkt stehen. Wir als Lehrkräfte sollen durch Sicherheit und Präsenz wirken. In der großen Turnhalle ist das noch wichtiger als im Klassenzimmer. Alles, was von uns sichtbar und hörbar ist, wird interpretiert und bewertet. Dies läuft bei den Schüler\*innen meist unbewusst und sehr schnell ab. Als Lehrkraft kannst du einfach nicht *nicht kommunizieren*.

### Tipps für deine Körperhaltung:

- **Ein guter Stand:** Ein guter Stand zeigt, dass du aufmerksam und präsent bist. Dazu stehen beide Beine hüftbreit auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt und der Rücken ist gerade, aber nicht durchgedrückt. Damit das Ganze nicht zu steif wirkt, kannst du gerne mal dein Gewicht nach links oder rechts verlagern.

Du kannst das richtige Stehen ganz einfach üben: Stelle dir einfach vor, du bist am Strand und stehst dort, wo Wasser und Sand ineinander übergehen und du leicht in den Sand ein sinkst. Du hast einen festen Stand, nichts wirft dich um. Wiederhole diese Visualisierung mehrmals am Tag und sie wird sich in dein Körpergedächtnis einprägen.

- **No-Gos:** Ein paar Körpersignale solltest du vermeiden, wenn du einen überzeugenden Eindruck machen willst, z. B.:
  - Arme verschränken und breitbeinig stehen
  - Daumen in den Gürtel haken
  - oft mit den Haaren spielen
  - dauernd den Kopf schief halten und dabei lächeln

Über die Haltung der Hände wurde viel und vor allem Gegensätzliches gesagt. Worauf sich aber alle Forschenden bisher einigen konnten, ist die Tatsache, dass du deine Aussagen mit Gesten unterstreichen solltest. Und natürlich, dass Hände in den Hosentaschen vor der Klasse auch in der Turnhalle nichts zu suchen haben.

Bei allen Tipps ist es aber das Wichtigste, immer authentisch zu bleiben. Eine\*n Schauspieler\*in nehmen die Schüler\*innen nicht wirklich für voll!

Noch ein **Tipp:** Lasse Kolleg\*innen bei dir hospitieren und als Schwerpunkt deine Körperhaltung beobachten.







## WIE DU IN DER TURNHALLE BEI STIMME BLEIBST

Untersuchungen zeigen, dass die Stimme von Sportlehrkräften besonders belastet wird. Klar, denn gegen 30 Schüler\*innen mit Basketbällen bei schlechter Akustik anzuschreien, ist auf Dauer Extremsport für deine Stimmbänder.

### Folgende Tipps helfen dir, bei Stimme zu bleiben:

- **Der Wake-up-Call für deine Stimme:** Auch deine Stimme muss morgens wach bzw. aufgewärmt werden, denn beim Sprechen sind immerhin 70 Muskeln im Einsatz. Expert\*innen empfehlen uns, erst mal ausgiebig zu gähnen, uns zu strecken und dabei vor allem den Brustraum zu dehnen. Unter der Dusche geht es dann weiter, indem du zuerst leise summhst („mmmh“) und die Lippen flattern lässt („brrr“). Um das Zwerchfell zu aktivieren, solltest du Wörter aufsagen, die mit „P“, „S“, „T“, „K“, „F“ oder „Sch“ beginnen. Die Luftfeuchtigkeit hilft deinen Stimmbändern. Danach trinkst du ein großes Glas Wasser.
- **Einfach mal nichts sagen und wenn, dann leise!** Dieser Tipp ist so effektiv wie auch schwierig durchzuhalten. Du kannst natürlich versuchen, eine tobende Klasse mit Schreien quer durch die Turnhalle zur Ruhe zu bringen. Das heisere Feedback bekommst du dann spätestens nachmittags. Wesentlich schonender ist es, sich vor die Klasse zu stellen und zu warten. Okay, die Zeit kommt dir ewig vor (auch wenn es meistens nur 30 Sekunden sind), aber es ist ungemein wirksam. Kombinieren kannst du das mit einem visuellen Signal, z.B. einer gehobenen Hand. Erst wenn alle ruhig sind, beginnst du, leise zu sprechen. Versuche niemals, deine Schüler\*innen mit deiner Stimme zu übertrumpfen. Du wirst auf lange Sicht verlieren.
- **Trinke viel!** Diesen Tipp kennst du aus vielen Lebensbereichen und auch wir können ihn dir nicht ersparen: Um die Kraft deiner Stimmbänder zu erhalten, solltest du viel trinken. Das kann Wasser sein, aber auch Kräutertee. Hier empfehlen sich Salbei oder Thymian.
- **Generell weniger sprechen:** Präventiv kannst du auch bei der Unterrichtsplanung einwirken. Führe in deinen Sportklassen non-verbale Signale ein und vermeide so Sprechanklässe. Dies kann die gehobene Hand sein oder auch mal der klassische Pfiff. Schaffe dir Erholungsphasen für deine Stimme, bei denen du nichts sagen musst. Generell gilt: Sprich nur, wenn es wichtig ist (und dann leise!) – laut sprechen ist nur nötig, wenn die Sicherheit gefährdet ist.
- **Höre auf deinen Körper!** Es ist keinem geholfen, wenn du heiser oder komplett erkältet in der Turnhalle stehst. Wenn du erkältet oder sehr oft heiser bist, gehe bitte zum HNO-Arzt!

