

5 FEEDBACK- UND REFLEXIONSMETHODEN FÜR DEINEN SPORTUNTERRICHT

von Simon Drostén

Egal ob es um Übungen, Spiele, ganze Sportstunden oder sogar ein gesamtes Unterrichtsvorhaben geht: Feedback und Reflexion sind elementare Bestandteile eines zeitgemäßen und schülerorientierten Sportunterrichts. „Hast du dein Können durch die Übung verbessert?“, „Wurde von allen fair und nach den Regeln gespielt?“, „Wie groß war das Wagnis bei der Bewegung für dich?“ sind exemplarische Fragen, bei denen eine Sportlehrkraft je nach Situation, Erkenntnisinteresse und Lerngruppe auf verschiedene Auswertungs-, Feedback- und Reflexionsmethoden zurückgreifen können sollte. In diesem Blogbeitrag möchten wir euch 5 verschiedene solcher Methoden vorstellen.



IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2025
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.
<https://wimasu.de/5-feedback-und-reflexionsmethoden-fuer-deinen-sportunterricht/1.Version>

Autor:innen: Simon Drostén
Illustrationen: Larissa Damjanovic
Satz / Layout: Larissa Damjanovic
Herausgeber: Janes Veit, Christoph Walther



DIESES DOKUMENT ZITIEREN

S. Drostén (2025). 5 Feedback- und Reflexionsmethoden für deinen Sportunterricht.
Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/5-feedback-und-reflexionsmethoden-fuer-deinen-sportunterricht/>



KLICK' HIER & FOLGE UNS!

WIMASU.DE

INHALT

Klassisch: Die Daumen Methode	2
Qualitativ: Die High-Five-Methode	3
Spielerisch: Die Reporter Methode	4
Kreativ: Die Bull's-Eye-Methode	4
Produktiv: Die Baustein-Methode	5

KLASSISCH: DIE DAUMEN-METHODE

BESCHREIBUNG

Eine extrem schnelle Methode zur Einholung eines unmittelbaren Stimmungs- oder Meinungsbildes ist die Daumenprobe. Die Schülerinnen und Schüler antworten auf eine Frage oder Behauptung (wie zum Beispiel „Das Spiel hat mir mit den neuen Regeln mehr Spaß gemacht“) mit Hilfe eines ausgestreckten Daumens, der entweder nach oben, zur Seite oder nach unten zeigt. Im Falle einer Frage, bei denen nicht alle Lernenden sich „outen“ wollen oder sollen (wie zum Beispiel „Ich hatte Angst bei der Bewältigung der Übung“) kann die Daumenprobe auch mit geschlossenen Augen (Kopf in den Ellbogen) erfolgen, sodass nur die Lehrkraft die Ergebnisse sieht. Da die Methode zunächst nur quantitative Erkenntnisse liefert, kann die Sportlehrkraft im Anschluss an die Daumenprobe zusätzliches qualitatives Feedback

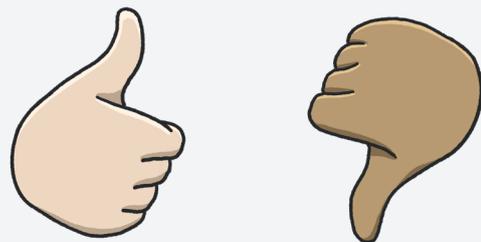
einholen, indem sich einzelne Kinder zu ihren individuellen Eindrücken äußern und ihre Daumenrichtung kurz begründen.

VORTEILE

Schnell, unmittelbar, Feedback aller Kinder.

NACHTEILE

Zunächst rein quantitativ.



QUALITATIV: DIE HIGH-FIVE-METHODE

BESCHREIBUNG

Auch bekannt als „5-Finger-Feedback“ liefert die High-Five qualitative Erkenntnisse, nimmt dafür aber auch mehr Zeit in Anspruch. Die Methode eignet sich eher für größere Lernzusammenhänge wie ganze Unterrichtsstunden oder -vorhaben. Die Lernenden geben Feedback, indem sie passend zu jedem Finger der Hand zu unterschiedlichen Aspekten oder Fragen Stellung beziehen.

Je nach Aufgabe oder Situationen können die Finger natürlich mit anderen, an den Kontext angepassten Fragen versehen werden. Häufig entstehen bei dieser Methode Redundanzen, da sich manche Finger in ihrem Aussagegehalt durchaus ähneln. Wir empfehlen daher, sich vorher immer Gedanken zu machen, ob die Reflexionssituation wirklich ein 5-Finger-Feedback erfordert, oder ob die Methode um ein oder zwei Finger reduziert werden kann. So können Doppelungen vermieden und Zeit gespart werden. In einer Sportstunde von allen Kindern ein „High-Five“ einzuholen, ist extrem zeitaufwändig und birgt zudem die Gefahr, dass die zuhörenden Schülerinnen und Schülern nach den ersten Feedbacks die Konzentration verlieren. Wir empfehlen daher, das Feedback auf 3-4 Wortbeiträge zu reduzieren. Im Falle eines hohen, individuellen Erkenntnisinteresses, kann die Lehrkraft die Feedback-Methode auch schriftlich durchführen, indem jedes Kind die eigene Hand mit einem Stift auf einem Zettel umkreist. An jeden Finger kann nun stichpunktartig die Antwort zur jeweiligen Reflexionsfrage notiert werden.

BEISPIEL

- Daumen:** Was fand ich super?
Zeigefinger: Was habe ich gelernt?
Mittelfinger: Was hat mir gar nicht gefallen?
Ringfinger: Was nehme ich mit?
(positiv und / oder negativ)
Kleiner Finger: Was kam mir zu kurz?

VORTEILE

Qualitativ, aussagekräftig, individuell

NACHTEILE

Zeitaufwändig, Gefahr von Redundanzen, nur Feedback einzelner Kinder



SPIELERISCH: DIE REPORTER-METHODE

BESCHREIBUNG

Diese Methode setzt zunächst voraus, dass mindestens ein Kind aus der Lerngruppe nicht motorisch-aktiv am Sportunterricht teilnimmt. Er oder sie wird zum „Reporter“ und bekommt hierfür einen übersichtlichen Interviewleitfaden, mit dem er oder sie zu geeigneten Zeitpunkten des Unterrichts verschiedenen Schülerinnen und Schülern dem Erkenntnisinteresse entsprechende Fragen stellt. Die Antworten werden vom Reporter in Stichpunkten notiert und den Mitschülerinnen und Mitschülern in der anschließenden Reflexions- oder Auswertungsphase vorgetragen. Wir empfehlen, dass jeder Reporter höchstens 3-4 Kinder interviewt und die Fragen so formuliert sind, dass sie gut und schnell verständlich sind und kurz beantwortet werden können, damit die Interviews sowie die anschließende Präsentation der Interviewergebnisse nicht ausufern. Der Fragebogen kann von der Lehrkraft an das Erkenntnisinteresse angepasst werden:

Qualitatives Interesse: mehrere offene Fragen, wenige Interviewpartner/innen

Quantitatives Interesse: eine / wenige geschlossene Frage/n, viele Interviewpartner/innen

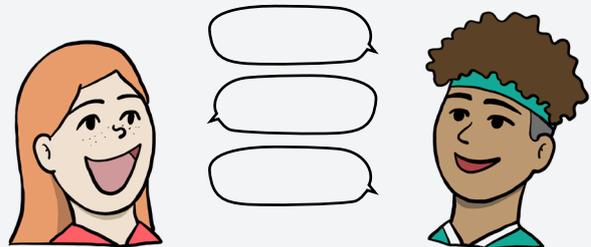
Diese Methode hat für die Lernenden einen hohen Aufforderungscharakter, birgt aber die Gefahr, dass durch das Rollenspiel die Ernsthaftigkeit der Fragen in den Hintergrund gerät. Die Lehrkraft sollte daher vor dem ersten Einsatz dieser Reflexionsmethode gemeinsam mit der Lerngruppe kurz über Ablauf und Regeln der Methode sprechen.

VORTEILE

Qualitativ und quantitativ einsetzbar, hoher Aufforderungscharakter, fördert die Selbständigkeit, Einbezug von inaktiven Kindern

NACHTEILE

Gefahr des Ausufern (Ablauf und Regeln müssen besprochen werden)



KREATIV: DIE BULL'S EYE-METHODE

Eine weitverbreitete, schnelle und quantitative Feedbackmethode ist die Arbeit mit einer Zielscheibe. In der Mitte der Zielscheibe steht eine Frage, Behauptung oder Aussage, wie beispielsweise „Ich habe meinen Korbleger durch die Übungen verbessert“. Je stärker die Schülerinnen

und Schüler einer Aussage oder Frage zustimmen, umso näher setzen sie ihren Punkt an die Mitte der Scheibe. Die Zielscheibe wird hierbei meistens entweder ausgedruckt oder aufgemalt, sodass die Kinder mittels Stiften oder Aufklebern ihre Meinung äußern können.

KREATIV: DIE BULL'S EYE-METHODE

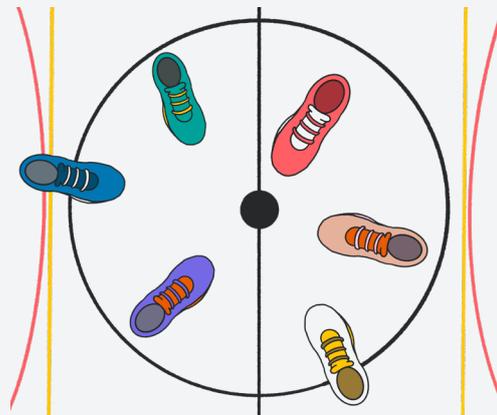
Eine kreative, noch schnellere Lösung stellt das „Bull's Eye“ in der Sporthalle dar. Hierbei wird der Mittelkreis der Sporthalle zur Zielscheibe, in dessen Zentrum (Bull's Eye) ein zum Unterricht passender Gegenstand liegt (wie beispielsweise ein Basketball, eine Frisbee, ein Seil etc.). Je stärker die einzelnen Schülerinnen und Schüler der Aussage oder Frage zustimmen, umso näher setzen sie nun einen ihrer Sportschuhe an die Mitte des Mittelkreises. Anhand der Positionierung der Schuhe ist es anschließend möglich, gezielte Rückfragen zu stellen oder Lernprozesse in Verbindung zu bringen und gleiche Lernstände zu spiegeln. (Die Idee wurde uns von Michael Böhme vorgestellt. Vielen Dank an dieser Stelle!)

VORTEILE

Schnell, unmittelbar, Feedback aller Kinder

NACHTEILE

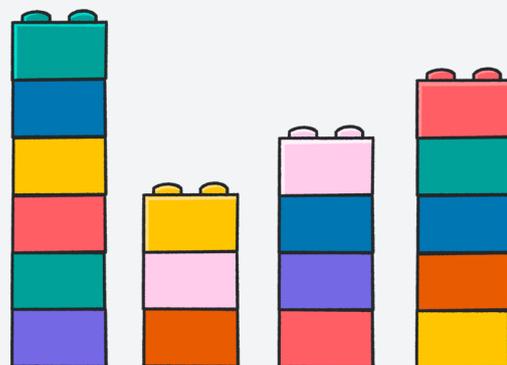
Eher quantitativ



PRODUKTIV: DIE BAUSTEIN METHODE

BESCHREIBUNG

Unsere letzte Reflexionsmethode ist vor allem in der Grundschule ein echter Renner. Vor der Auswertungsphase bekommt jedes Kind einen Duplo-Stein (oder einen vergleichbaren Baustein). In die Mitte des Sitzkreis legt die Lehrkraft DinA4-Blätter, auf denen die Antwortmöglichkeiten zur Reflexionsfrage geschrieben (oder bebildert) stehen. Auf die Frage der Lehrkraft (beispielsweise „Mit welchem Gegenstand hat euch die Übung am meisten Spaß gemacht?“) können die Kinder nun ihren Stein zum jeweiligen Blatt bringen und die Steine aufeinanderstapeln. So ergeben sich am Ende mehrere Türme (ähnlich zu einem Balkendiagramm), die das Auswertungsergebnis visualisieren.





Ohne Reflexion ist alles nichts. Dennoch sollten Auswertungs-, Feedback- und Reflexionsmethoden immer an Lernsituation, Erkenntnisinteresse und Lerngruppe angepasst werden. Wir hoffen, dass unter unseren 5 Methoden auch etwas für euren Sportunterricht dabei war.



Ihr habt Fragen, Anmerkungen oder möchtet und von eurer Lieblingsmethode berichten? Schreibt uns an admin@wimasu.de

Lust auf mehr WIMASU? Du bist einen Klick von unseren Bestsellern entfernt!

