



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

## Schriftlicher Entwurf für den 6. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** GK 11 (27 SuS)  
**Zeit:** 14:40 – 15:40 Uhr  
**Ort:**  
**Ausbildungslehrer:**  
**Fachseminarleiter:**  
**Hauptseminarleiter:**

### Thema des Unterrichtsvorhabens:

Einführung in den Inhaltsbereich Gestalten, Tanzen, Darstellen: Entwicklung einer Kurzchoreographie (vier Grundschriffe + Arme) im Aerobic zur Förderung des selbständigen Arbeitens zu gestaltungsrelevanten Problemen in Kleingruppen

### Thema der Unterrichtseinheit:

Selbstständige Erarbeitung und Präsentation der Armbewegungen in einer Kleingruppenchoreographie zur Förderung der Kommunikation über spezifische Probleme (v.a. der Synchronität) bei der Gestaltung von Bewegungen zur Musik

### Kernanliegen:

Die SuS sollen ihre bestehenden Kurzchoreographien um den Einsatz von synchronen Armbewegungen erweitern, indem sie sich in der Kleingruppe über mögliche Bewegungen und deren Kombinationen verständigen und diese in die Gestaltung einbauen.

### Pädagogische Perspektiven:

**Leitend: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)**

Ergänzend: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

**Inhaltsbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)**

**Überblick über den Verlauf der Unterrichtsvorhabens:**

1. Stunde: Einführung in die Aufstellung, Zählweise und erste Grundsätze im Aerobic zur Verdeutlichung der Grundsätze des aerobicspezifischen, gestalterischen Bewegens zur Musik

2. Stunde: Erweiterung des Repertoires an Aerobicgrundsätzen mit Hilfe eines Gruppenpuzzles zur Förderung der Kommunikation über individuelle Voraussetzungen für gemeinsame Lernwege in Kleingruppen

3. Stunde: Entwicklung einer Kleingruppenchoreographie von vier Aerobicgrundsätzen zur Verdeutlichung der Grundsätze (Kommunikation, Kooperation) des selbstständigen Arbeitens im Sportunterricht

**4. Stunde: Selbstständige Erarbeitung und Präsentation der Armbewegungen in einer Kleingruppenchoreographie zur Förderung der Kommunikation über spezifische Probleme bei der Gestaltung von Bewegungen zur Musik**

Hinweis: Das Unterrichtsvorhaben muss hier leider enden, da der Fachlehrer des Kurses wegen krankheitsbedingtem Lehrermangel im Fach Englisch keinen Sportunterricht mehr erteilen kann. Für die gesamte Jahrgangsstufe 11 fällt der Sportunterricht bis auf weiteres aus. Wenn eine weitere Stunde zur Verfügung stehen würde, würde sich an die heutige Stunde die Entwicklung einer Gesamtchoreographie über 4x32 Taktzeiten anschließen, um die für die Gestaltung von Tänzen typische Phasierung in Melodiebögen exemplarisch deutlich zu machen.

**Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:**

Bei diesem 11er-Grundkurs handelt es sich um einen zusammengesetzten Kurs, von dem mehr als die Hälfte der SuS noch keine Erfahrung mit mehrperspektivischem Sportunterricht im Sinne der Richtlinien und Lehrpläne<sup>1</sup> haben. Viele SuS haben bislang einen auf die Vermittlung von Spielfähigkeit im Fußball und Basketball fixierten Sportunterricht erfahren und waren daher zu Beginn mit offenen Arbeitsaufträgen und Reflexionen wegen ihrer Unerfahrenheit überfordert. Diese Tatsache spiegelt sich auch darin wieder, dass lediglich eine Schülerin auf Erfahrungen in der Gestaltung von Bewegungen zu Musik zurückgreifen kann. Ich habe daher gemeinsam mit den SuS ein Konzept entwickelt, in dem auf Wunsch der SuS zunächst einige neue Bewegungen vom Lehrer exemplarisch vorgestellt werden, bevor sich die SuS kreativ mit dem eigenen Körper auseinandersetzen sollen.

Der Gegenstand Aerobic bietet in diesem Zusammenhang dahingehend Vorteile gegenüber einem körperbetonten, improvisatorischen Tanz, dass für die korrekte Ausführung der Schritte und Armbewegungen klare, vorgegebene Bewegungen erforderlich sind, die einem bestimmten Muster folgen und wenig Variationsmöglichkeiten im individuellen Ausdruck zulassen. Die Lerngruppe ist aufgrund ihrer Vorgeschichte zusätzlich unerfahren im Bezug auf Präsentationen vor der Gruppe. So kam es zu Beginn häufig vor, dass sich die SuS gegenseitig belächelt haben und daher einige Gruppen nicht präsentieren wollten. Dieses Problem hat sich aufgrund wechselnder Präsentationsformen und deren Reflexion weitgehend gelegt.

Diese Tatsachen haben dazu geführt, dass das aktuelle Unterrichtsvorhaben eine Kombination aus dem Sportartenkonzept von Söll und dem mehrperspektivischen Konzept von Ehni darstellt. Das gewählte Prinzip des Anleitens und Öffnens gewährleistet, dass nach einem deduktiven, sachgemäßen Einstieg, die SuS in einer offenen Erarbeitungsphase die vorgestellten Bewegungen individuell verändern können und so der Choreographie –in eingeschränktem Rahmen- ihre persönliche Note geben können.

Das Unterrichtsvorhaben Aerobic legitimiert sich zusätzlich durch die Vorgaben in den Richtlinien und Lehrplänen aus dem Inhaltsbereich 6: *Gestalten, Tanzen Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*, in dem der explorative Umgang mit

---

<sup>1</sup> Die Forderung nach einer Mehrperspektivität im Sportunterricht wird in den Rahmenvorgaben für den Schulsport näher erläutert: Zum einen sollen im Rahmen der Schullaufbahn immer wieder alle Perspektiven auf den Sport berücksichtigt werden, um den Blick auf das komplexe System Sport zu erweitern. Zum anderen sollen die in sportlichen Aktivitäten enthaltenen Ambivalenzen erkannt und reflektiert werden und den Schülern zu einer eigenen Sinnfindung für ihr sportliches Handeln verholfen werden (In: RuL, 1999: Seite XLIV).

Bewegungsgrundformen und deren rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variationen im Vordergrund steht (In: Richtlinien und Lehrpläne, 1999: Seite 14). Die SuS sollen unter anderem lernen, sich mit Hilfe von Musik körperlich auszudrücken und das Zusammenwirken von Musik und Bewegung wahrzunehmen. Hierauf bezieht sich auch die leitende pädagogische Perspektive des Unterrichtsvorhabens: *sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten* (B), die das Körperkonzept der SuS in den Mittelpunkt stellt. Die SuS sollen lernen, den eigenen Körper wahrzunehmen und ihn hinsichtlich seiner Ausdrucksmöglichkeiten zu erproben (In: Richtlinien und Lehrpläne, 1999: Seite 6).

Das übergeordnete Ziel des Unterrichtsvorhabens ist neben der Vermittlung der aerobicspezifischen Schritte und Armbewegungen die Thematisierung des selbstständigen Erarbeitens von offenen Arbeitsaufträgen in Kleingruppen. So wurde im Verlauf des Vorhabens die Verantwortung für die Lernprozesse mehr und mehr in die Hand der SuS gegeben. Während diese zu Beginn eher in organisatorischen Belangen, wie der reflektierten Entwicklung einer optimalen Aufstellung in Reihen oder der Zusammensetzung von Gruppen für das Gruppenpuzzle lag, werden die SuS in der heutigen Stunde zum ersten Mal einen offenen Arbeitsauftrag bearbeiten müssen. Hier soll die Kommunikation über gestalterische Probleme, vor allem der Synchronität, im Vordergrund stehen.

Am Ende der heutigen Stunde sollen alle Kleingruppen eine Kurzchoreographie von vier Grundschritten mit Armbewegungen präsentieren können. Da anzunehmen ist, dass es für einige SuS sehr schwierig sein wird, die Arme zusätzlich zu den Schritten im Takt zu bewegen, soll eine Differenzierung dahingehend stattfinden, dass es den Gruppen freigestellt wird, wie viele verschiedene Armbewegungen sie verwenden.. Da ein weiteres Ziel des Unterrichtsvorhabens die Einführung in den Inhaltsbereich 6 darstellt, in dem gestaltungsrelevante Probleme thematisiert werden sollen, liegt der Schwerpunkt der Erarbeitung und Korrektur nur auf der Einhaltung der Synchronität, die spezifisch für tänzerische Choreographien ist und hier exemplarisch erfahren werden kann. Eine synchrone Choreographie zeichnet sich dadurch aus, dass alle Gruppenmitglieder zur gleichen Zeit die gleichen Bewegungen ausführen. Für fortgeschrittene Tänzer kommt hinzu, dass die Bewegungen aller Mitglieder mit identischer Bewegungsweite und gleichmäßigem Energieeinsatz ausgeführt werden sollen (Vgl.: [www.badischer-turner-bund.de/cms/docs/doc16017.pdf](http://www.badischer-turner-bund.de/cms/docs/doc16017.pdf)). Es soll deutlich werden, dass das Ergebnis einer synchronen Gruppe, die nur eine Armbewegung zu den vier Schritten kombiniert, besser ist,

als das einer Gruppe, die unsynchron ist, aber vier verschiedene Kombinationen entwickelt hat.

Bei der Bewegung der Arme kommt es in der Ausführung auf den kontrollierten Einsatz an, der sich durch einen deutlichen Anfang und ein deutliches Ende auszeichnet. Fließende Bewegungen sind nicht aerobicspezifisch und erschweren zusätzlich die Koordination von Arm- und Beinbewegung. Es eignen sich besonders solche Armbewegungen, die die Schrittfolge unterstützen, sei es, weil die Arme ähnliche Bewegungen wie die Beine machen (z.B. V- Step und V-Bildung der Arme oder Step-Touch und Butterfly) oder weil der Rhythmus der Musik verstärkt wird (z.B. durch klatschen)<sup>2</sup>.

Um den SuS die Variationsmöglichkeiten zu verdeutlichen und einige Beispiele für sinnvolle Kombinationen von Arm- und Beinbewegungen vorzustellen, wird die **Erwärmungsphase** dafür genutzt, in der bekannten Blockaufstellung die Schritte der letzten Stunden<sup>3</sup> zu wiederholen und vier Armbewegungen deduktiv zu vermitteln. Die Vermittlung folgt dem Prinzip *vom Einfachen zum Komplexen*: Zunächst werden die Bewegungen ohne Musik geübt, bevor Musik im steigendem Tempo hinzukommt.

In der **kognitiven Phase** soll deutlich werden, welche Kriterien die Armbewegungen erfüllen müssen, um positiv zu einer Choreographie beizutragen. Der Fokus soll auf der Synchronität liegen, da er für alle SuS sichtbar ist und ihre Einhaltung in der Präsentationsphase zurückgemeldet werden kann. Zusätzlich soll aber auch hervorgehoben werden, dass sich für eine Aerobicchoreographie o.g. klare Bewegungen besonders eignen. In der vergangenen Stunde ist deutlich geworden, dass sich nicht alle Möglichkeiten gleich gut kombinieren lassen. Die SuS sollen daher den Tipp bekommen, in der Erarbeitungsphase lieber einfache und klare Armbewegungen zu suchen, als komplizierte und undeutliche.

Die **Erarbeitungsphase** soll in zwei Abschnitte unterteilt werden, um eine Zwischenpräsentation zu ermöglichen, in der die Kleingruppen von ihren Mitschülern Rückmeldung über die Einhaltung der Synchronität bekommen können. Solche verbale Rückmeldungen sind wichtig, da gerade bei neuen Bewegungserfahrungen die subjektiven Empfindungen der SuS nicht immer den objektiven Tatsachen entsprechen. In der ersten

---

<sup>2</sup> Für eine differenzierte Auflistung der Möglichkeiten für die Armbewegungen im Aerobic siehe: [www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/arm\\_beinbewegungen/startseite\\_arm\\_bein.html](http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/arm_beinbewegungen/startseite_arm_bein.html)

<sup>3</sup> Eine genaue Beschreibung der Schritttechniken erfolgt in: Slomka, 2008: Seite 42-59.

Phase sollen die SuS kurz ihre Schrittkombinationen aus der vergangenen Stunde wiederholen und sich dann auf Armbewegungen einigen.

Die **Präsentation** verfolgt ein weiteres Ziel: In der letzten Stunde ist deutlich geworden, dass die SuS erst in unmittelbarer zeitlicher Nähe zur Endpräsentation konzentriert begonnen haben, an ihren Choreographien zu arbeiten und sich noch kurz vorher für andere Schritte entschieden haben. Die SuS sollen jedoch noch die Gelegenheit bekommen, die Rückmeldungen, die sie erhalten haben, umzusetzen. Eine Zwischenpräsentation soll den Druck erhöhen, sich die Zeit in der selbstständigen Erarbeitung effizienter einzuteilen und sich im vorgegebenen Zeitrahmen auf ein Ergebnis festzulegen. Auf diese Weise bietet die zweite Erarbeitungsphase die Möglichkeit, die Choreographie ggf. anzupassen und zu festigen. Die Gruppen, die schon in der ersten Phase eine gelungene Kombination entwickelt haben, bekommen die Aufgabe, besonders auf die Bewegungsausführung/ -Qualität (Streckung der Arme, dynamische, ausdrucksvolle Bewegungen, fließende Übergänge) zu achten.

In einer kurzen **Reflexionsphase** soll thematisiert werden, wo Schwierigkeiten in der Erarbeitung lagen. Vorzustellen wären Probleme bei der Kommunikation, der Koordination oder der Kreativität. Es sollen Vorschläge gesammelt werden, wie die Probleme behoben werden können (z.B.: Benennung eines Moderators, Einfrieren der Arme: Stand-Arme, Beobachten anderer Gruppen,...). Für den Fall, dass es keine Probleme in der Erarbeitung gab, soll hier ein Bericht über die Präsentation und die Rückmeldung gegeben werden.

In der folgenden zweiten **Erarbeitungsphase** haben die SuS die Gelegenheit, ihre Choreographien zu vertiefen und zu festigen, so dass sie am Ende der Stunde eine fertige, synchrone Kombination präsentieren können. Der Lehrer gibt in dieser Phase gezielte Rückmeldungen an einzelne Gruppen und hilft bei der Umsetzung der Verbesserungsvorschläge.

Die **Endpräsentation** findet in der Gesamtgruppe statt. Da die SuS große Vorbehalte gegenüber Präsentationen gehabt haben, wurde eine Form gewählt, in der das klassische Prinzip des „Vormachens vor der gesamten, sitzenden Gruppe“ ersetzt wird durch ein „aktives Zuschauen“. Es wird in einer Art Rundlauf präsentiert, in dem die jeweils nächste Gruppe unmittelbar im Anschluss an die vorherige Gruppe präsentieren soll, während alle anderen

SuS auf der Stelle laufen. Auf diese Art haben die SuS zwar die Möglichkeit, alle Gruppen zu sehen, müssen sich aber auf ihren eigenen Einsatz konzentrieren. So wird verhindert, dass der Fokus zu sehr auf einer präsentierenden Gruppe liegt, die nach ihrem Auftritt den Reaktionen des Publikums ausgesetzt ist. Diese Form der Präsentation wurde in der vergangenen Stunde erprobt und hat sich als sehr funktional erwiesen.

In der **Abschlussreflexion** soll noch einmal die Bedeutung der Armbewegungen für eine Aerobicchoreographie herausgestellt werden. Es soll deutlich werden, dass die entwickelte Choreographie exemplarisch für die Arbeit im Inhaltsbereich 6 steht und dass die Prinzipien der Synchronität und des Einhalten eines Taktmusters auf andere Tanzsportarten übertragbar sind.

### **Literatur:**

**Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hrsg.):**  
Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II- Gymnasium/Gesamtschule in  
NRW, Sport. Frechen: Ritterbach, 1999.

**Slomka, G.:** Das neue Aerobic-Training. Aachen: Meyer & Meyer, 2008.

### **Internet:**

[www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/arm\\_beinbewegungen/startseite\\_arm\\_bein.html](http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/arm_beinbewegungen/startseite_arm_bein.html) (zuletzt  
aufgerufen am 16.03.09 um 18:54Uhr)

[www.badischer-turner-bund.de/cms/docs/doc16017.pdf](http://www.badischer-turner-bund.de/cms/docs/doc16017.pdf) (zuletzt aufgerufen am 16.03.09 um  
19:07 Uhr)

### **Verlaufsplan**

Phase	Inhalt	Organisation	Kommentar
<b>Stundeneröffnung</b>	Begrüßung, Thema der Stunde	Sitzkreis	Anknüpfung an die vergangene Unterrichtseinheit
<b>Erwärmung/ Einführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Schritte</li> <li>• exemplarische Einführung d. Arme</li> </ul>	Aufstellung im Block (Lücke)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L: Leitung der Erwärmung</li> <li>• L: Einführung v. möglichen Armbewegungen</li> </ul>
<b>Kognitive Phase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdeutlichung der <b>Funktion</b> der Arme: höhere Intensität, Optik</li> <li>• Herausstellen d. <b>Kriterien</b>: klare Bewegungen mit Anfang und Ende, Synchronität</li> </ul>	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS: Äußerung bzgl. ihrer Vorstellungen über die Funktion v. Armbewegungen in Choreographien</li> <li>• SuS: Antizipation möglicher Probleme bei der Erarbeitung aus den Erfahrungen der letzten Unterrichtseinheit</li> <li>• L: Moderation des Gesprächs</li> </ul>
<b>Erarbeitung I</b>	<u>Arbeitsauftrag:</u> Überlegt Euch in der Gruppe, welche Armbewegungen zu Eurer Choreographie passen und kombiniert sie mit den Schritten!	Arbeit in Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS: kurze Wiederholung der Schrittkombination</li> <li>• SuS: Verständigung über mögliche Bewegungen der Arme durch Erproben versch. Varianten</li> <li>• L: Hilfestellung bei Kommunikationsproblemen, Tipps, Differenzierung</li> </ul>
<b>Zwischenpräsentation</b>	Werden die Kriterien eingehalten?	Je drei Gruppen präsentieren sich gegenseitig ihre Ergebnisse und bekommen Rückmeldung bzgl. der Einhaltung der Kriterien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS: Selbstständige Präsentation in 3er-Gruppen</li> <li>• L: Beobachtung der Schülergruppen (ggf. Tipps zur Organisation der Präsentation)</li> <li>• Invaliden: Übernahme der Leitung d. Präsentationen</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thematisierung d. Schwierigkeiten bei der Erarbeitung</li> <li>• Lösungsmöglichkeiten für die Probleme</li> </ul>	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS: kurze Reflexion ihrer Erarbeitungsphase</li> <li>• SuS: Bericht über Präsentation (Rückmeldungen)</li> <li>• L: Schilderung der Eindrücke</li> <li>• SuS: Formulierung von Tipps zur Lösung der Schwierigkeiten in der Erarbeitung</li> <li>• L: Moderation des Gesprächs</li> </ul>
<b>Erarbeitung II</b>	<u>Arbeitsauftrag:</u> Optimiert Eure Gesamtchoreographie mit Hilfe der Tipps!	Arbeit in Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS: Vertiefendes Üben der Choreographie</li> <li>• Invaliden geben Tipps</li> <li>• L: Gezielte Rückmeldungen an einzelne Gruppen</li> </ul>
<b>Präsentation</b>	Gruppenpräsentation	Aufstellung im Rechteck	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS: Präsentation der Choreographien</li> <li>• L: Einsätze, ggf. Zählen bei einigen Gruppen</li> </ul>
<b>Abschlussreflexion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausstellen der Wirkung des Armeinsatzes in Choreographien</li> <li>• Verdeutlichung der Exemplarität für den Inhaltsbereich</li> </ul>	Sitzkreis	



## Anhang:

### **Schritte für die Erwärmung:**

#### Block 1:

1.1 Step Touch

1.2 Leg Curl

1.3 Side to Side

1.4 V-Step

#### Arme:

Butterfly

Beide Arme von vorne bis zur Hüfte (90° im Ellbogen)

Gegenteiliger Arm geht gestreckt nach vorne

Rechter Fuß – rechter Arm, linker Fuß - linker Arm hoch

#### Block 2:

2.1 Step Touch

2.2 Vier vor

2.3 Double Step Touch

2.4 Kick

#### Block 3:

3.1 Knee Lift

3.2 Out-In

3.3 Grape Vine

3.4 Tap

#### Block 4:

Wiederholung von Block 1