



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 6. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 11 R1 (18 SuS, 13 w/5 m)
Zeit: 8:15-9:15 Uhr
Ort:

Fachseminarleiter:
Ausbildungslehrer:

Thema des Unterrichtsvorhabens

„Gemeinsam im Gleichgewicht“ - Kooperative Erarbeitung und Präsentation von Figuren aus der Partnerakrobatik, unter besonderer Berücksichtigung von Wahrnehmungs- und Kommunikationsprozessen.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern

Weitere Pädagogische Perspektive: (E) Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen

Leitender Inhaltsbereich: (3) Bewegungen an Geräten - Turnen

Weiterer Inhaltsbereich: (6) Gestalten, tanzen, darstellen - Gymnastik/Tanz

Thema der Stunde

„Über Umwege zum gemeinsamen Ziel!“ - Kooperative Erprobung kontrastiver Bewegungserfahrungen bei der Erstellung einer Partnerfigur mit dem Ziel Bewegungsabläufe zu finden, die die gemeinsame Balance ermöglichen und sichern.

Kernanliegen der Stunde

Die SuS sollen durch die Erprobung vielfältiger kontrastiver Bewegungserfahrungen Bewegungsabläufe für eine gemeinsam ausbalancierte Partnerfigur erarbeiten, überprüfen und üben.

Vernetzung der Unterrichtsstunde

In den ersten Unterrichtsstunden wurden die SuS mit Grundvoraussetzungen der Akrobatik vertraut gemacht. Akrobatik ist ein Unterrichtsgegenstand, bei dem ein sehr enger Körperkontakt zwischen den Partnern besteht. Aus diesem Grund wurden die SuS zunächst an den engen Körperkontakt

miteinander auf spielerische Art und Weise gewöhnt. Um gegenseitiges Vertrauen zu schaffen, welches besonders der Partner aufbringen muss, der gehoben oder getragen werden muss, sind mit den SuS einige Vertrauensübungen gemacht worden. In weiteren Vorübungen haben die SuS erste Erfahrungen mit den grundlegenden Bewegungsbedeutungen der Akrobatik gemacht: Der Körperspannung und der Balance. Es wurde herausgearbeitet, dass die Hauptaufgabe in der Partnerakrobatik darin besteht, mit seinem Partner gemeinsam eine Balance herzustellen. Die Balance kann in gegenseitiger Abhängigkeit hergestellt werden oder es muss versucht werden, ein gemeinsames Gleichgewicht herzustellen. Um diese Erfahrungen aus den Vorübungen konkret in Partnerfiguren umzusetzen, wurden für die heutige Stunde als weitere Basistechniken der „Stuhl“ und der „Flieger“ ausgewählt. Die „Bank“ wurde als erste Basistechniken eingeführt, wobei an ihr gesundheitliche Aspekte der Haltung und Belastung thematisiert wurden. Außerdem wurden erste Pyramiden gebaut. In den folgenden Stunden sollen die SuS die Basistechnik in ihrer Bewegungsqualität unter bestimmten Kriterien wie Körperspannung, Haltung usw. verbessern und unter Verwendung der Basistechniken oder deren Varianten eine Choreographie erstellen und diese zum Abschluss präsentieren. Die Bewertung erfolgt unter Berücksichtigung der Bewertungskriterien, die in der Stunde des Pyramidenbaus aufgestellt wurden. Die Kriterien können unter Umständen durch die SuS erweitert werden.

Methodisch- didaktischer Kommentar

Akrobatik in der Schule legitimiert sich durch die Richtlinien und Lehrpläne für Sport im Gymnasium und in der Gesamtschule für die Sekundarstufe II. Dass die Akrobatik ihren Platz in den Richtlinien gefunden hat, ist nicht verwunderlich. Akrobatik ist „Turnen am lebendigen Gerät“¹ und bietet damit ideale Ansatzpunkte für Lern- und Entwicklungsprozesse bei den SuS. Diese Prozesse entwickeln sich nicht nur auf der motorischen Ebene, sondern auch auf der sozialen Ebene. Unabhängig von den koordinativen und konditionellen Anforderungen, die an die SuS gestellt werden, ist ebenfalls der Umgang miteinander von essentieller Bedeutung. Deshalb ist diese Sportart besonders für die Schule geeignet. Neben einer motorischen Verbesserung wird auch eine Förderung des Kooperations- und Kommunikationsverhalten erreicht.

Ziel ist es gemeinsam mit seinem Partner eine Gleichgewichtssituation herzustellen und das Bewegungsergebnis und dessen Präsentation kreativ zu gestalten. Demnach kann Akrobatik in den Richtlinien nicht nur dem Inhaltsbereich (3) Bewegen an Geräten - Turnen², sondern auch dem Inhaltsbereich (6) Gestalten, tanzen, darstellen - Gymnastik/Tanz zugeordnet werden. Akrobatik bietet die Möglichkeit unterschiedliche Pädagogische Perspektiven zu realisieren. Für dieses Unterrichtsvorhaben sind vor allem die Perspektiven (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern und (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen von Bedeutung. Doch auch die Perspektive Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein (F) entwickeln wird immer wieder thematisiert, da falsche Haltungen und ungünstige Belastungen besonders in der Partnerakrobatik auftreten und den SuS bewusst gemacht werden sollen.

Die Unterrichtsstunde ist gekennzeichnet durch eine Vielzahl an Bewegungserfahrungen, die SuS mit ihrem Partner erleben können. Um die Erprobung nicht in ein „munteres Experimentieren“ ohne bewusste Reflexion enden zu lassen, wird die Stunde durch ein Arbeitsblatt, das eine Vielzahl von Aufgaben in übersichtlicher Form zur Verfügung stellt, strukturiert. Diese Aufgaben sollen die Wahrnehmung der SuS steuern und auf bestimmte Aspekte fokussieren und ihnen eine klare Struktur in der Erarbeitungsphase geben. Der Kurs ist zwar aufgeschlossen und interessiert gegenüber dem Gegenstand Akrobatik, jedoch manchmal auch recht unruhig und laut. Durch die

1 Threbels, Andreas H.: Akrobatik vermitteln In: Sportpädagogik 1/2001, S.

2 Vgl. MSWWF Richtlinien und Lehrpläne für das Fach Sport, S.14ff

klare Strukturierung wird verhindert, dass die SuS durch Unsicherheit oder Unwissenheit über die Aufgabe unruhig werden.

Die konstitutionellen Voraussetzungen der SuS sind sehr gut. Bis auf zwei Mädchen haben alle SuS eine vermeintlich gute Konstitution, so dass es kaum Probleme geben wird, Partner zu finden, die ungleiche konstitutionelle Bedingungen aufweisen, welches in der Partnerakrobatik zu Einschränkungen führen könnte. Die sportliche Leistungsfähigkeit ist jedoch schwierig einzuschätzen, da ich erst eine kurze Zeit in diesem Kurs unterrichte. Um möglichen muskulären Differenzen bei den SuS entgegen zu wirken, die bei der Fliegerfigur zu Schwierigkeiten in der Ausführung führen könnten werden Kissen bereitgestellt, die das Strecken der Beine in liegender Position (auch bei verkürzter Muskulatur) ermöglichen.

Der Schwerpunkt liegt in dieser Stunde auf statischen Figuren, dynamische Figuren werden nicht thematisiert. Es wäre möglich, den SuS alle Basistechniken in einem Stationenbetrieb näher zu bringen. Viele verschiedene Techniken auszuprobieren würde für die SuS bestimmt motivierend sein, jedoch glaube ich, dass dadurch zu viele neue Erfahrungen und Anforderungen von ihnen verlangt würden. Da das Unterrichtsvorhaben nur aus vier Doppelstunden besteht, werden den SuS eine reduzierte Anzahl an Figuren vorgestellt, an denen sie unterschiedlichste Erfahrungen machen können. Erwartet wird dadurch eine höhere Qualität als bei einer größeren Anzahl an Figuren. Da manche SuS diese Figuren in dieser Stunde zum ersten Mal ausführen, ist eine qualitativ hochwertige Ausführung in dieser Stunde noch nicht zu erwarten.

Kernanliegen der Unterrichtsstunde ist es, dass die SuS über viele unterschiedliche Bewegungserfahrungen Bewegungsabläufe herausarbeiten, die eine gemeinsame Balancesituation ermöglichen und diese sichern.

Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, den „gesamten Körper im Gleichgewicht zu halten oder während und nach umfangreichen Lageveränderungen diesen Zustand beizubehalten, bzw. wiederherzustellen.“³ Um das gemeinsame Gleichgewicht aufrecht halten, bzw. herstellen zu können, muss in Erfahrung gebracht werden, wie sich die Balance des eigenen Körpers bzw. in Verbindung mit der des Partners in verschiedenen Positionen anfühlt. Gleichgewicht ist somit ein Zustand, der gemeinsam mit dem Partner immer wieder gesucht und wahrgenommen werden muss. Um den SuS die Möglichkeit zu geben, die beste Position zum Aufrechterhalten des Gleichgewichts selber erfahren zu lassen, wird in dieser Stunde mit dem Konzept des differentiellen Lernens (Schöllhorn), unter besonderer Berücksichtigung der Teilmethode des Kontrastlernens, gearbeitet. Beim differentiellen Lernen spielen Variationen um das Bewegungsideal eine Rolle. Man geht davon aus, dass Bewegung individuell ist und dass keine Bewegung immer identisch ausgeführt wird. Man provoziert also bewusst dem Ideal nicht entsprechende Bewegungen, um dem Lernenden eine größere Erfahrungspanne bei der Entdeckung des Lösungsweges zu ermöglichen. Das Lernen einer Bewegung ist demnach eine suchende, entdeckende und wertende Aktivität. Durch das Angebot kontrastiver Bewegungsaufgaben werden diese Aktivitäten angeregt und die SuS haben die Möglichkeit ihre „richtige“ Bewegungsausführung selbst zu erfüllen. Gerade Gleichgewicht ist ein Zustand, der durch Ausprobieren, bzw. Ausbalancieren zu finden/erfüllen ist. Man realisiert Positionen, in denen das Gleichgewicht nicht besteht und versucht durch Ausprobieren, die richtige Position zu finden (ausbalancieren). Deshalb habe ich mich für diese Unterrichtsstunde zur Partnerakrobatik zu diesem Konzept entschieden. Kontrastive Bewegungserfahrungen ermöglichen Aufgabenstellungen wie z.B. : „Variiere die Stelle, an der du deine Füße aufsetzt!“ oder „Steige in unterschiedlichen Geschwindigkeiten auf deinen Partner auf!“ Diese Aufgabenstellungen stehen in Kurzform auf dem Arbeitsblatt. So können die Partner gemeinsam die beste Möglichkeit für ihr Ausführung herausfinden. Die Aufgabenstellungen haben eher geschlossenen Charakter, damit die

3 Blume, Michael: Akrobatik. Technik-Training-Inszenierung. 1995, S.21

Durchführung nicht zu einem unbewussten Ausprobieren wird, sondern die SuS kontrastreich die Bewegungsabläufe wahrnehmen und bewerten können, welcher Ablauf für die Balance am günstigsten ist. Dabei spielen die visuelle (Fixierung eines Blickes sichert die Balance), taktile („Welche gemeinsamen Berührungspunkte eignen sich, um eine Balance herzustellen?“) und die kinästhetische Wahrnehmung („Wann muss ich Kraft aufbringen oder Spannung erzeugen, um die Balance zu sichern?“) eine Rolle für die Bewegungsausführung.⁴

Da es physikalische Grundsätze zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts gibt, werden die SuS einige allgemein gültige Bewegungskriterien herausarbeiten. Prinzipiell geht es im Einstieg in die Bewegung immer darum, den gemeinsamen Körperschwerpunkt zu finden und ihn in der Balancesituation dann zu halten (beim Flieger müssen die Füße am einem Körperpunkt ansetzen, der ein gleiches Gewicht auf beiden Seiten sichert). In der Balancesituation müssen die Partner ihre Bewegungen dann gegenseitig ausbalancieren. (verlagert sich der KSP beim Aufstieg auf den Stuhl in Richtung des Untermannes, muss der aufsteigende Partner das Gewicht nach hinten verlagern, um den KSP mittig zu halten). Je nach Aufsatzpunkt der Füße befindet sich der KSP zu nah oder zu weit weg von dem Untermann, das Gleichgewicht kann so nicht hergestellt werden. So wird sich über die Kontrasterfahrungen der optimalen Bewegungsausführung dieser Partnerfiguren angenähert. Es soll jedoch nicht Ziel sein, jede Bewegungserfahrung mit physikalischen Grundsätzen zu erklären und den SuS aufzuzwingen. Manche Bevorzungen bezüglich einer Bewegungsdurchführung können auch in einem unterschiedlichen Körpergefühl der SuS liegen, welches dabei berücksichtigt werden sollte.

Basistechniken, die sich für kontrastive Bewegungserfahrungen meines Erachtens eignen sind der „Stuhl“ und der „Flieger“. Bei der Figur „Stuhl“ ist das Gleichgewicht nur in beidseitiger Abhängigkeit herzustellen. Beim Flieger hat die tragende Person die Hauptaufgabe des Balancierens, wobei die getragene Person Ausfallbewegungen ausgleichen muss. Auf die weiteren Basistechniken „Schulterstand“ und „Übereinanderstehen“ wird bewusst verzichtet, da ich sie beide für ungeeignet erachte, um durch kontrastive Erfahrungen zu einer optimalen Bewegungsausführung zu gelangen. Sie verursachen bei fehlerhafter Durchführung eher Stürze, die aufgrund der Überkopfsituation und des Höhenunterschiedes gefährlich werden können. Diese Bewegungserfahrungen aus der Erprobung sollen in den Reflexionsphasen aufgegriffen werden. Diese Phasen haben zum einen zum Ziel Merkmale zu sammeln, die die Durchführung der Zielbewegung positiv beeinflussen und zum anderen einen Erfahrungsaustausch zwischen den einzelnen Gruppen zu ermöglichen. Dadurch sollen die SuS die Möglichkeit bekommen, sich über Probleme zu verständigen, sich an den Erfahrungen der anderen SuS zu orientieren und diese für ihren Lernprozess zu nutzen.

Diese Funktion erreicht ihren Höhepunkt in der Erprobungsphase II. Da sich zwei Gruppen mit jeweils einer Partnerfigur beschäftigen, sollen ihre Erfahrungen (Bewegungsmerkmale, die sie für günstig erachten, um die Figur stehen zu können) und die Ergebnisse aus der Reflexion jetzt den anderen Gruppen dienen, um die neue Figur bestenfalls schneller durchführen zu können. Natürlich ist auch ihnen freigestellt, unterschiedliche Bewegungserfahrungen zu sammeln. Die Möglichkeit dazu bietet ihnen das Arbeitsblatt mit den unterschiedlichen Aufgaben. Diese Phase unterbricht in gewisser Weise den Übungsprozess der Gruppen an der einen Figur, aber durch die Erprobung der neuen Figur soll erstens die Motivation aufrecht erhalten werden und zweitens den SuS die Auswahl einer Figur ermöglichen, die später geübt und präsentiert werden soll.

Gibt es Paare, die in der zweiten Erprobungsphase die Bewegungserfahrungen anders bewerten, kann in der Reflexion auf ein individuelles Bewegungslernen hingewiesen werden.

Damit die SuS Zeit haben, die zusammengetragenen Bewegungskriterien und die Lösungsmöglichkeiten für aufgetretene Probleme für die Übung der Figuren zu nutzen, wird ihnen

4 Vgl. Schwarz, Hans-Hermann: Nur nicht das Gleichgewicht verlieren. In: Sportpädagogik 1. 2001

in einer abschließenden Übungsphase der Raum dafür gelassen. Hier haben sie die Möglichkeit eine Figur, die es im Anschluss daran zu präsentieren gilt, zu üben. In dieser Phase wird binnendifferenziert gearbeitet, falls die Figuren einigen Paaren keine Schwierigkeiten bereiten, können sie entweder Varianten der Basistechniken erproben und üben oder auch andere Partnerfiguren ausprobieren. Eine Auswahl wird ihnen auf einem Arbeitsblatt offeriert. Auch schwächere SuS können in dieser Phase individuell unterstützt werden, indem ihnen Gerätehilfen zur Verfügung gestellt werden, falls die erwarteten Figuren nicht klappen.⁵ Auf diese Hilfen wird in früheren Phasen bewusst verzichtet, um den SuS die Erfahrungen an der Zielbewegung zu ermöglichen und das Bild nicht zu verfälschen. Damit die Zielbewegung für die SuS besser nachzuvollziehen und vorzustellen ist, wird sie durch ein Bild präsentiert, durch welches direkt zu Beginn der Problemaufriss der Stunde geschieht, nämlich: Wie komme ich eigentlich in die Figur? Wie halte ich die Figur in der Balance mit meinem Partner. Die Partnerwahl erfolgt nach Sympathie und kann von den SuS selbst entschieden werden. Es wird ihnen offen gehalten, die Partner in den Erprobungsphasen zu wechseln, da dies erneut individuelle Varianzen im Bewegungsverhalten erfahrbar macht, eine zu einseitige Körperbeanspruchung verhindert und die SuS herausfinden lässt, mit welchem Partner die Abstimmung besser funktioniert. Erst in der Übungsphase soll sich dann auf einen Partner und eine Aufgabenverteilung (tragende Position, getragene Position) geeinigt werden, die sich optimaler Weise durch die Bewegungserfahrungen ergeben hat.

5 Vgl. Mertens, Michael: Haltung bewahren. In: Sportunterricht. Lehrhilfen für den Sportunterricht. 52 2003

Verlaufsplan

Phase	Geplantes Vorgehen	Methodisch.-didaktischer Kommentar	Medien/ Sozialform
Einstimmung	<ul style="list-style-type: none"> Atomspiel: SuS durchlaufen die Halle, auf Kommando wird eine Gruppe erstellt und eine Bewegungsaufgabe erfüllt! (z.B. insgesamt dürfen nur 3 Hände und 4 Beine den Boden berühren) 	<ul style="list-style-type: none"> Erstes Zulassen von Körperkontakt und Förderung der Kommunikation 	Trillerpfeife
Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> Vier Mattenflächen werden von den Gruppen aus letzter Woche in der Halle verteilt aufgebaut 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppen haben sich nach Sympathie in der letzten Unterrichtsstunde zusammengefunden. Sympathie als Mittel zur Gruppenentscheidung, da sie eine Voraussetzung ist, um nahen Körperkontakt problemlos zuzulassen. Übung in vier Gruppen, da Anzahl der SuS einer Gruppe dann übersichtlicher ist und dadurch eventuelle Wechselprozesse besser vollzogen werden können. 	Matten
Problema- tisierung	<ul style="list-style-type: none"> Demonstration der durchzuführenden Figuren anhand von zwei Bildern <i>Welche Schwierigkeiten ergeben sich eurer Meinung nach beim Aufbau dieser Figuren?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Die Darstellung der Figur trägt zur besseren Vorstellung bei. Aufriss des Problems: Wie kommt man in die Figur? Wie kann man sie halten? 	Sitzkreis
Erprobung	<ul style="list-style-type: none"> Aufgabe: Erprobt die Figur unter Verwendung der verschiedenen Varianten mit einem Partner. Versucht über die unterschiedlichen Bewegungserfahrungen eine optimale Lösung für die Bewegungsausführung zu finden und kreuzt diese an! In der Reflexion solltet ihr für die andere Gruppe hilfreiche Tipps formulieren können! <p>z.B. Variante beim Stuhl:</p> <ul style="list-style-type: none"> Setze den Fuß knienah, hüftnah und mittig auf den Oberschenkel deines Partners auf! Steige mal mit rechts und mal mit links auf! 	<ul style="list-style-type: none"> Aufgaben werden nur von einem Paar durchgeführt, die anderen SuS der Gruppe sichern die Durchführung ab und beobachten die Turnenden, um eventuelle Probleme oder Lösungen mitzuteilen. Stellt sich das Üben als sicher dar, werden die Beobachter durch einen verbalen Lehrerimpuls aus der Helferposition entlassen und können ebenfalls mit einem Partner üben. Rollenwechsel der Positionen liegt sonst in der Eigenverantwortung der SuS. SuS notieren gemachte Erfahrungen, sowie Probleme auf dem Arbeitsblatt und kreuzen an, welcher Bewegungsablauf effektiver für die 	GA Arbeitsblatt pro Paar

		Bewegungsausführung war.	
Reflexion I	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Erfahrungen habt ihr gemacht? • Konntet ihr Unterschiede in der Effektivität der Abläufe feststellen? • Welche Tipps würdet ihr der anderen Gruppe für den Bewegungsablauf geben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Erste Benennung von Problemen und möglichen Lösungen • auf Probleme wird eventuell durch eine Schülerdemonstration eingegangen • SuS sollen bewerten, welche Durchführungen für die Endbewegung förderlich sind • Phase soll nur einen kurzen Austausch über die Figuren ermöglichen 	Sitzkreis
Erprobung II	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsauftrag: Erprobt nun auf Basis der Tipps von der anderen Gruppe die neue Figur und tragt auf dem Arbeitsblatt ebenfalls eure Erfahrungen mit den Abläufen ein! Ihr könnt auch andere Varianten ausprobieren, die auf dem Arbeitsblatt vermerkt sind. 	<ul style="list-style-type: none"> • Paare arbeiten jetzt mit dem Arbeitsblatt eines Paares aus der Gruppe mit der anderen Figur • eventuell kommt es hier zu gegenteiligen Bewertungen der Abläufe 	GA/PA
Reflexion II	<ul style="list-style-type: none"> • Wie bewertet ihr die Tipps der anderen? • Beschreibt eure Erfahrungen! • Kann man sich auf allgemein gültige Merkmale der Bewegungsausführung einigen? • entlassen der Gruppen/Paare in eigenständige Übungsphase mit den Tipps der eigenen und anderen Gruppen. • Aufgabe: Eine Figur soll am Ende präsentiert werden, in der sich die Partner gemeinsam in Balance befinden 	<ul style="list-style-type: none"> • Vergleich der Bewegungserfahrungen der einzelnen Paare • stimmen Bewertungen nicht überein, dann ist der Verweis auf individuelles Bewegungslernen möglich • bei Übereinstimmung werden Ursachen dafür hinterfragt, bzw. auf eventuelle biomechanische Zusammenhänge verwiesen 	Sitzkreis
Übung	<ul style="list-style-type: none"> • SuS üben eine selbstausgewählte Figur 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsphase sollte nun mit festen Partnern erfolgen • Binnendifferenzierung mit Gerätehilfen oder erweiterten Figurenangebot 	GA/PA
Präsentation	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der Figuren und Bewertung der Figur nach aufgestellten Kriterien 	<ul style="list-style-type: none"> • Kriterien wurden in vorangegangener Stunde zum Pyramidenbau aufgestellt (Stabilität, gesundheitliche Haltung, Körperspannung) • bei Zeitnot können Paare auch gleichzeitig präsentieren 	Sitzhalbkreis

Literaturverzeichnis

Blume, Michael: Akrobatik. Technik-Training-Inszenierung. 1995, S.21

Mertens, Michael: Haltung bewahren. In: Sportunterricht. Lehrhilfen für den Sportunterricht. 52
2003

Schwarz, Hans-Hermann: Nur nicht das Gleichgewicht verlieren. In: Sportpädagogik 1. 2001

MSWWF Richtlinien und Lehrpläne für das Fach Sport.1999, S.14ff

Threbels, Andreas H.:Akrobatik vermitteln In: Sportpädagogik 1/2001, S.

Anhang

Arbeitsblätter zu den Partnerfiguren

Partnerfigur: Flieger

Aufgabenstellung:

Erprobt die Figur unter Verwendung der verschiedenen Varianten mit einem Partner.
Versucht über die unterschiedlichen Bewegungserfahrungen eine optimale Lösung für die
Bewegungsausführung zu finden und kreuzt diese an!
In der Reflexion solltet ihr für die andere Gruppe hilfreiche Tipps formulieren können!

Faktor	Variante	1 ankreuzen	2	Beobachtungen/ Probleme
Fußaufsatz	a) Oberschenkeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Hüfte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	c) Bauch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fußhaltung	a) Eng aneinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Weit auseinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	a) Nach außen gedreht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Nach innen gedreht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Abstand voneinander	a) Nah beieinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Weit auseinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	a) Weit gebeugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Oberschenkel- haltung des Unteren	b) gestreckt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	c) mittlere Beugung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	a) Auseinander gestreckt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Armhaltung des Oberen	b) Handfassung mit dem Partner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	c) Fußgelenke des Partners	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	a) Durchlaufend gestreckt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Körperspannung des Oberen	b) Streckung im Flieger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	a) Zug aufbauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Handfassung im Flieger	b) Druck aufbauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Partnerfigur: Stuhl
Aufgabenstellung:

**Erprobt die Figur unter Verwendung der verschiedenen Varianten mit einem Partner. Versucht über die unterschiedlichen Bewegungserfahrungen eine optimale Lösung für die Bewegungsausführung zu finden und kreuzt diese an!
 In der Reflexion solltet ihr für die andere Gruppe hilfreiche Tipps formulieren können!**

Faktor	Varianten	1	2	Beobachtungen/Probleme
		ankreuzen		
Fußaufsatz auf Oberschenkel	a) Knienah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Hüftnah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	c) Mittig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fußstellung	a) Zehen nach außen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Zehen nach innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	c) Parallel zum Oberschenkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Aufstieg	a) Mit rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Mit links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	a) Langsam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Schnell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Abstand zueinander	a) Weit auseinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Nah auseinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kommunikation beim Aufstieg	a) Mit Kommando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Ohne Kommando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bewegungsbegleitung durch die Arme des Untermanns	a) Mit Begleitung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Ohne Begleitung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Beinstellung des Untermanns	a) Weit auseinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Nah beieinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Blickrichtung	a) Anvisieren eines hohen Punktes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Anvisieren deines Partners	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hüftbeugung	a) Gebeugt beim Aufstieg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	b) Nicht gebeugt	<input type="checkbox"/>		
	beim Aufstieg	<input type="checkbox"/>		