

**Studienseminar für das Lehramt
an Gymnasien und
Gesamtschulen**
Hindenburgstr. 76-78
45127 Essen



Datum:
Zeit: 9.50-10.50 Uhr
Fachleiter:
Ausbildungslehrerin:
Fach: Sport
Lerngruppe: 10 b
Ort: , Sporthalle
Referendarin:

Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch in Sport am

Thema: Vermittlung des Angleitens im Kugelstoßen als Möglichkeit zur Optimierung des Beschleunigungsweges der Kugel

Ziel der Stunde: Die SuS sollen das Angleiten als einen Weg erproben, über die Optimierung des Beschleunigungsweges bessere Weiten beim Kugelstoßen zu erreichen, indem sie sich in Partnerarbeit Rückmeldungen zur Bewegungsausführung geben und den Erfolg ihres Übens am Spiel Zonenstoßen messen.

Unterrichtsreihe:

Die SuS sollen ihr Bewegungsrepertoire in den unterschiedlichen leichtathletischen Wurfdisziplinen erweitern und sich neue Wurf-, Schleuder-, und Stoßbewegungen mit ihren technikspezifischen Merkmalen erarbeiten. Die SuS sollen teils begleitend und teils in den Abschlussstunden der Reihe das deutsche Sportabzeichen ablegen. Hierzu erfolgt in den Wurfdisziplinen eine Technikvertiefung, damit die SuS ihre Leistungen und ihr Technikwissen verbessern können. Zu Beginn der Unterrichtseinheit wurden mittels eines Spielparcours und dessen anschließender Reflexion die Unterschiede zwischen den Wurf-, Stoß- und Schleuderbewegungen herausgearbeitet, die diesbezüglichen Technikmerkmale wurden aber nur angedeutet und sollen weiter vertieft werden. In der darauf folgenden Stunde wurde an den SuS Bekanntes der Kugelstoßtechnik angeknüpft und anhand schriftlich fixierter wichtiger Durchführungsmerkmale des Kugelstoßens die Ausstoßbewegung wiederholt und vertieft. Bei den meisten SuS funktionierte dies schon recht gut.

Nach den Stoßbewegungen anhand des Kugelstoßens wird als für die SuS bisher völlig unbekannte Technik der Schleuderbewegung anhand des Schleuderballs eingeführt.

Phase	Geplantes Vorgehen	Unterrichtsform / Medien	Didaktischer Kommentar/ Organisation
Begrüßung/ Aufwärmspiel	Kreisball: Die SuS bilden einen Kreis, jeder zweite gehört zu einer Mannschaft. Zwei Bälle sind im Kreis unterwegs, der eine muss den anderen einholen, gestartet werden die Bälle bei zwei Gegenüberstehenden unterschiedlicher Mannschaften	2-3 Kreise 2 Medizinbälle pro Kreis	Die SuS sollen auf das schwere Wurfgerät eingestimmt werden und mit Spaß durch dieses Wettkampfspiel auf das Kugelstoßen vorbereitet werden. Die Armmuskulatur wird vorbereitend erwärmt.
1. UG	Kurze Wiederholung der wichtigen Elemente des Kugelstoßens aus der letzten Stunde (hoher Ellenbogen, Gewicht anfangs auf hinterem Bein, Halten der Kugel am Hals), Erklären des nächsten Spiels	UG	Damit die SuS beim folgenden Spiel die für die Kugelstoßtechnik wichtigen Elemente beachten, sollen diese, die letzte Stunde erworben (teils wiederholt, da die SuS sie teilweise kannten) wurden, noch einmal ins Gedächtnis gerufen werden.
Übungsspiel	Zonenstoßen: Es werden ca. 5 Matten quer hintereinander gelegt in vier aneinander angrenzenden Bahnen, dahinter positionieren sich 6 Mannschaften. Ziel ist es, mit der Mannschaft 30 Punkte zu erreichen. Die erste Matte zählt 1 Punkt, die zweite 2 aufsteigend bis zu 5 Punkten. Es wird solange gestoßen, bis alle Gruppen 30 Punkte erreicht haben.	Wettkampfspiel in Mannschaften; Matten, 6 leichtere Kugeln für die Mädchen, 6 schwerere Kugeln für die Jungen, 6 Mannschaften in Reihe	Die SuS sollen zur Einteilung der Mannschaften eigenständig durchzählen von 1 bis 6. Nach der Spielerklärung werden die Matten aufgebaut. Die Schüler, die nicht mitmachen können, geben beim Spiel jeweils das Startsignal. Die Kugeln dürfen erst geholt werden, wenn alle gestoßen haben. Der nächste Startpfiff kann erst erfolgen, wenn alle wieder im Besitz ihrer Kugel sind. Die SuS sollen eigenverantwortlich ihre Punkte zählen.
2. UG	Was für Probleme haben sich bei Zonenstoßen ergeben? Warum kommen wir nicht so weit? Was benötigt man zum Schwungholen?	UG	Problem soll erkannt werden: Erwartete Antworten: Schwung fehlt, nicht kräftig genug. Die SuS sollen vermuten, dass sie ihre Weiten verbessern können, indem sie mehr Schwung holen.

Erarbeitungsphase	Arbeitsauftrag: Entwickelt Ideen, wie man beim Kugelstoßen besser Schwung holen kann.	Gruppenarbeit	Entwicklung in 5er Gruppen (dieselben Gruppen wie beim Zonenstoßen) Damit sich jeder aktiv mit dem Problem befasst, sollen die SuS eigenständig Möglichkeiten zur Lösung finden.
Präsentationsphase	Präsentation der Möglichkeiten zum Schwungholen, kurze Reflexion der Möglichkeiten: durch welche Bewegung wird hier Schwung geholt?	Mündliches Vorstellen der Problemlösung mit einhergehender Demonstration	Die SuS sollen zum einen ihre Lösung demonstrieren und zum anderen auch soweit reflektieren, dass sie beschreiben können, wie das Schwung holen zustande kommt bzw. welche Körperbewegung und Körperteile zum Einsatz kommen. Mögliche Schülerlösung wäre z. B. ein Anlauf, der Schwung kommt dann durch die Schnellkraftbeschleunigung des Gesamtsystem Körpers zustande, kann aber beim normierten Kugelstoßen durch die Begrenzung des Kugelstoßringes nicht eingesetzt werden und erschwert mitunter auch die kontrollierte Ausstoßbewegung. Möglich ist auch, dass die SuS eine tiefere Startposition wählen, eher unwahrscheinlich ist es, dass sie dabei auch angleiten.
3. UG	Langer Beschleunigungsweg, Schwung aus den Beinen – hat jemand schon mal bei Profis gesehen, wie die das machen? Vertiefung einer techniknormierten Bewegungsmöglichkeit zum Schwung holen: O’Brian-Technik	UG	Die SuS sollen erkennen, dass ein längerer Beschleunigungsweg und Einsatz der Beine zum Schwungholen Weiten verbessern kann und u. U. sich daran erinnern, mit welcher Technik Profis im Kugelstoßen das Problem lösen (Drehstoßtechnik oder O’Brian-Technik).
Bewegungs-demonstration	Demonstration der Bewegung ganzheitlich und Demonstration des Angleitens Instruktion, auf welche Bewegungsmerkmale die SuS achten sollen	Bewegungsdemonstration	Die SuS sollen eine Bewegungsvorstellung der Zielbewegung und des zu erlernenden Elements gewinnen Sie sollen für die Partnerkorrektur folgende Kriterien an die Hand bekommen: <ol style="list-style-type: none"> 1. flaches Angleiten, Fuß muss zu jeder Zeit den Boden berühren 2. Start aus tiefer Position
Üben der ausgewählten Bewegung	Üben des Angleitens ohne Kugel: a) „Hüpfen“/ Nachziehen beidbeinig/einbeinig rückwärts, Füße nachziehen,	Üben zu zweit, Ausnahme: Übung a) rückwärts	Die SuS sollen sich eine Orientierungslinie suchen und auf der das Angleiten üben und hierbei vom zentralen Bewegungselement ausgehen, um das schwierige Element des Angleitens (ohne zu hüpfen, was für viele eine ungewohnte

	<p>b) Partner fasst den anderen an den Händen, der andere zieht, Angleiten mit diesem Widerstand auf einer Linie, zuerst ohne Schwung holen mit dem linken Bein, dann mit Schwung holen</p> <p>c) Ausprobieren des Angleitens mit Partnerkorrektur</p>	Hüpfen als Wettlauf von Startlinie zu Ziellinie	<p>Bewegung ist) zu erlernen.</p> <p>Bei Übung b) dient der Partner als Stabilisationshilfe und Widerstand, der gewährleistet, dass Schwung zustande kommt</p>
Abschlussspiel	Ausprobieren des ganzheitlichen Bewegung im Zonenstoßen (s. Übungsspiel zu Beginn)	Partnerkorrektur; siehe Übungsspiel zu Beginn	<p>Die SuS sollen ein Gefühl für die ganzheitliche Bewegung bekommen und erproben, wie gut sie das Element des Angleitens nun mit bisher Gelerntem verknüpfen können. Dies soll nach Möglichkeit ohne Zeitdruck geschehen, da erst dann die nächsten stoßen dürfen, wenn alle ihre Kugeln wiedergeholt haben. Gleichzeitig soll durch das bereits geübte Wettkampfspiel für die SuS eine Rückmeldung erfolgen, ob sie jetzt weiter stoßen können.</p>
Abschluss-reflexion	Was hat die Stunde gebracht? Was haben wir gelernt? Woran müssen wir noch arbeiten?	UG	<p>Es ist zu erwarten, dass einige SuS anmerken, dass sie sich noch so sehr auf die Bewegung konzentrieren müssen, dass sie eine Verbesserung in der Weite noch nicht bemerken. Hier soll in Aussicht gestellt werden, dass in der nächsten Stunde am Bewegungsfluss gearbeitet werden soll (dem Übergang vom Angleiten zur Ausstoßbewegung). Zu bemerken bleibt auch, dass diese Bewegung eine sinnvolle Alternative sein kann, aber auch professionelle Kugelstoßer nicht alle auf die selbe Technik zurückgreifen.</p>

Anmerkung: Wenn, was ich für wahrscheinlich halte, ich mit der Zeit nicht hinkomme, kürze ich die Gruppenerarbeitungsphase und die Präsentationsphase heraus und sammle nur im Plenum spontane Ideen zur Lösungsfindung.