

**Studienseminar für das Lehramt für Gymnasien und Gesamtschulen
Essen
Hindenburgstraße 76-78, 45127 Essen**

4. Bewerteter Unterrichtsbesuch im Fach Sport

Name:
Schule:
Lerngruppe: Grundkurs Jahrgangsstufe 11
Datum:
Zeit: 2. Stunde (08.55 Uhr -9.40 Uhr)
Ort: TH1
Fachlehrer:
Fachleiter Sport:
Hauptseminarleiter:
Schulleiter:
Ausbildungskoordinatoren:

2. Getroffene Entscheidungen

Thema des Unterrichtsvorhaben: Erlernen der technischen Grundlagen des Hürdenlaufens

Thema der Unterrichtsstunde: Eine problemorientierte Einführung in das Hürdenlaufen unter besonderer Berücksichtigung der selbstständigen Erarbeitung von Dreischrittrhythmus und Hürdenabstand

Kernanliegen: Durch die eigenständige Erarbeitung der sonst im Wettkampf vorgegebenen Rahmenbedingungen der technischen Laufdisziplin „Hürdenlauf“ sollen die SuS exemplarisch lernen, sich mit leichtathletischen Bewegungszusammenhängen vor dem Hintergrund eines gestellten Bewegungsproblems eigenständig auseinanderzusetzen, um so die spezielle Technik in ihren einzelnen Bewegungskomponenten besser zu verstehen.

Lehr- und Lernziele: Die SuS sollen...

- ein gestelltes Bewegungsproblem erkennen,
- unter einfachen Bedingungen (niedrige Hürden) einen Lösungsansatz entwickeln,
- diesen Lösungsansatz unter erschwerten Bedingungen (erhöhte Hürden) transferieren, anpassen und optimieren,
- die Bewegungsgrundlage / die Rahmenbedingungen des Hürdenlaufens induktiv erschließen und somit besser verstehen und umzusetzen,
- einen Laufrhythmus entwickeln.
- sich in der Gruppe auf einen gemeinsamen Hürdenabstand einigen

Bedingungsanalyse

Ich unterrichte den Grundkurs der Stufe 11 im Rahmen des bedarfsdeckenden Unterrichts (BdU) seit den Sommerferien. Der Kurs besteht aus 28 SuS: 14 Mädchen und 14 Jungen. Der Kurs hat einmal pro Woche eine Einzelstunde und eine Doppelstunde Sportunterricht.

Das Lehrer-Schüler-Verhältnis erweist sich als offen und freundlich und auch das allgemeine Kursklima und die Sozialstrukturen schätze ich durchaus positiv ein. Die SuS sind leistungshomogen und zeichnen sich durch durchschnittliche motorische Voraussetzungen aus.

Lediglich ein Schüler nimmt derzeit, bedingt durch psychische Probleme, nicht aktiv am Unterricht teil, ist aber anwesend und erhält Zusatzaufgaben, die Einfluss auf seine Note nehmen.

Auf dem Hintergrund des heutigen Stundethemas habe ich ca. zwölf bis sechzehn Umzugskartons bereitgestellt, da keine geeigneten Hürden in der Sporthalle (Sicherheitsaspekt) vorhanden sind.

Unterrichtliche Vernetzung

Als ich meinen Grundkurs Sport das nächste Unterrichtsvorhaben, nämlich Hürdenlaufen, ankündigte, stieß ich auf Vorurteile gegenüber diesem Vorhaben. Die Aussagen der SuS reichten von „Das schafft hier sowieso keiner richtig!“ bis hin zu „Aber bloß nicht mit umgedrehten Bänken oder Kästen, da stößt man sich immer dran oder fliegt hin!“.

Anhand dieser Aussagen wurde mir klar, dass die SuS in ihrer bisherigen Erfahrung mit der Hürdenlauftechnik zwar vor Bewegungslösungen, wahrscheinlich nur technischer Art, nicht aber vor einem grundsätzlichen Bewegungsproblem des Hürdenlaufens gestellt wurden.

Sie hatten diese spezielle Technik bisher zwar erfahren, aber nicht begriffen.

Ausgehend von dieser Feststellung, sieht die heutige Stunde ein weitestgehend induktives Verfahren zur Einführung des Hürdenlaufens vor. Ziel dieses Verfahrens ist es, den SuS über die Konfrontation mit einem Bewegungsproblem, die Möglichkeit zu geben, die Abstände und die Schrittrhythmen zwischen den Hürden durch eigenständiges Erfahren und Erproben selbst zu erarbeiten. In der darauf folgenden Stunde möchte ich die Anzahl der Hürden erhöhen, um den Dreischrittrhythmus zu festigen.

Wenn das Überlaufen der Hürden im Dreischrittrhythmus gefestigt wurde und jeder Schüler / jede Schülerin seinen / ihren richtigen Hürdenabstand gefunden hat, kann in den Folgestunden das Problem des zweckmäßigen Überwindens der Hürde mit dem Erlernen des so genannten „Hürdenschrittes“ gelöst werden.

3. Begründung des zentralen didaktisch-methodischen Stundenaspektes

Die heutige Unterrichtsstunde ist in dem folgenden Unterrichtsvorhaben eingebettet: Die pädagogische Akzentsetzung des Unterrichtsvorhabens liegt auf den Pädagogischen Perspektiven (D) „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ und (A) „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ und soll in dem Bewegungsfeld und Sportbereich (I) „Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik“ herausgebildet werden.

Viele Sportlehrer halten den Hürdenlauf für eine der schwierigeren leichtathletischen Disziplinen, die sich nur für besonders talentierte SuS zu eignen scheint. Ebenso ist

auch für die meisten SuS der Hürdenlauf im wahrsten Sinne des Wortes eine Hürde mentaler Art. Sie sehen sich nicht in der Lage, die komplexen technischen Anforderungen erfüllen zu können und haben zudem noch Angst vor Verletzungen.

Da der Kurs aus bestenfalls 27 aktiven Teilnehmern / Teilnehmerinnen besteht, sollen sich die SuS in den einzelnen Erarbeitungsphasen in vier gleich große, gleichzeitig arbeitende Gruppen einteilen. Diese Methode der arbeitgleichen Gruppenarbeit dient hier dazu, einerseits die Bewegungsintensität, aber andererseits auch die individuelle Arbeitsbereitschaft heraufzusetzen.

Die Aufteilung in die vier Arbeitsgruppen mit ca. sechs bis sieben SuS erfordert die Bereitstellung von mindestens zwölf Umzugskartons, die hier als Hürden dienen und die hinsichtlich des Sicherheitsaspektes und der Veränderung in der Höhe für mich am geeignetsten erschienen. So können durch das Material keine ernsthaften Verletzungen an den unteren Extremitäten entstehen und der Karton kann durch das Hochkantstellen eine Differenzierung in der Höhe der „Hürden“ ermöglichen.

Des Weiteren sollte die Übungsstätte so breit sein, dass die Gruppen nebeneinander je eine Hindernisbahn anlegen können und gleichzeitig ausreichend seitliche Bewegungsfreiheit für das Umbauen der Bahnen haben. Die Bahn muss weiterhin so lang sein, dass mindestens ein Sechs-Schritt-Anlauf möglich ist und dass die SuS eine Hürdenbahn aus mindestens drei Hürden aufbauen können. Der Auslauf sollte noch einmal ca. sechs Meter betragen, wobei die den Auslauf begrenzende Hallenwand aus Gründen der Verletzungsprophylaxe mit Weichbodenmatten ausgestattet wird.

Das den SuS vorgegebene Bewegungsproblem besteht zunächst darin, in vier selbst gewählten Gruppen eine vom Lehrer zuvor aufgebaute Hürdenbahn mit stark erniedrigten Hürden zu überlaufen. Die Hürden wurden dabei vom Lehrer absichtlich so aufgestellt, dass ein flüssiges Überlaufen aufgrund unregelmäßiger Abstände nicht möglich ist. Es ist zu erwarten, dass die SuS bei den ersten Probeläufen immer wieder ins Stolpern kommen und abbremsen müssen. Die Unzufriedenheit der SuS mit der Aufstellung der Hürden wird nun zum Anlass genommen, sie aufzufordern, die Hürdenbahnen so zu verändern, dass sie sie flüssig und schnell, ohne zu stolpern, überlaufen können. Jede Gruppe experimentiert dabei so lange, bis die Hürden schließlich in relativ weiten und gleichmäßigen Abständen hintereinander aufgestellt sind.

Da die gefundenen Lösungen noch keine große Bewegungsgenauigkeit aufweisen, werden die Hindernisse etwas erhöht, um den Bewegungsablauf stärker dem Bewegungsfluss des Hürdenlaufens anzunähern. Die Gruppen sollen nun ausprobieren, ob die bestehenden Abstände und Schrittrhythmen zwischen ihren Hürden noch stimmig sind oder ob diese vor dem Hintergrund des neuen Bewegungsproblems umgebaut werden müssen. Ist dies geschehen, erhalten die Gruppen den Auftrag, ihre Abstände und Schrittrhythmen zwischen den Hürden zu vermessen und auf einem Plakat zu verzeichnen. In einem darauf folgenden Unterrichtsgespräch stellen die einzelnen Gruppen dann ihre Lösungen vor.

Erwartetes Ergebnis dieses Gesprächs ist die Feststellung, dass ein flüssiges und schnelles Überlaufen der Hürden nur in gleichmäßigem Laufrhythmus mit ungerader Schrittzahl möglich ist, wobei die Abstände zwischen den Hürden gleich sein müssen. Die Bedingungen dieser Turnhalle (Größe) führen dabei fast zwangsläufig zu dem beim Hürdensprint üblichen Dreischrittrhythmus.

Da in der Regel nicht immer alle Mitglieder einer Gruppe mit den Hindernisabständen zurecht kommen, die für die Mehrheit als günstig herausgefunden wurde, bekommen die SuS zum Ende der Stunde, im Sinne einer Differenzierung, die Möglichkeit, die Bahnen der anderen Gruppen zu erproben, um vielleicht auf diese Weise eine für sie geeignete Bahn zu finden. Eventuell müssen sie sich auch eine neue Bahn bauen.

Die von mir geplante Unterrichtseinheit wird in ihrer Durchführung sicherlich eine Schwierigkeit aufweisen. Das Problem könnte eventuell das Zeitmanagement sein. Da es für mich nicht vorhersehbar ist, in wie weit sich die einzelnen Gruppen auf einen gemeinsamen Abstand zwischen den einzelnen „Hürden“ einigen, muss ich entsprechend reagieren. Es kann sein, dass eine Gruppe sich schnell auf einen Abstand einigt und Leerlauf hat und eine Gruppe länger braucht, sich mit den anderen SuS auf einen Abstand zu einigen. In beiden Fällen muss ich Maßnahmen treffen bzw. Hilfen anbieten, um allen Gruppen die Möglichkeit zu bieten optimal üben zu können.

Literatur

HILLIG, W. / KRAUEL, H.-O.: Sport – Sekundarstufe II – Leichtathletik. Düsseldorf 1987

FREY, G. / KURZ, D. / HILDENBRAND, E.: Laufen, Springen, Werfen. Hamburg 1990

BRODTMANN, D. / POHLER, P.: Hindernislaufen als Bewegungsproblem.
In: sportpädagogik, H.3 / 1980, S. 27

Verlaufsübersicht (45 Minuten)

Phase	Unterrichtsgeschehen	Sozialform/ Organisation/ Medien	Didaktisch-methodischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung, Erläuterung des Unterrichtsvorhabens und des Stundenverlaufs	<ul style="list-style-type: none"> • Lehrervortrag • U-Form 	<ul style="list-style-type: none"> • Informativer Einstieg • Transparenz
Allgemeine Erwärmung	Zunächst laufen sich die SuS ein, anschließend werden verschiedene Übungen zum Sprint-ABC gemacht.	<ul style="list-style-type: none"> • Lehrer gibt Übungen vor 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Psycho-physische Vorbereitung • Aufgrund der nicht zu hohen Belastung an die Muskulatur wird auf ein Dehnen verzichtet
kognitive Phase I / Problemstellung I	Die SuS teilen sich in vier gleich große Gruppen ein und erhalten den Arbeitsauftrag, eine vom Lehrer vorgegebene Hürdenbahn zu überlaufen.	<ul style="list-style-type: none"> • Lehrervortrag • Halbkreis Hallenmitte • Hürdenbahnen mit unregelmäßigem Abstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbständige Zuordnung der Gruppen, um ein konstruktives Gruppenklima zu erzeugen
Erarbeitung I	Die SuS überlaufen die absichtlich ungleichmäßig angeordneten Hürdenbahnen und sind mit dem Bewegungsproblem konfrontiert, das ein flüssiges Überlaufen der Hürden nicht möglich ist.	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsgleiche Gruppenarbeit • Hürdenbahnen mit unregelmäßigem Abstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuordnung zu den einzelnen Gruppen • Erkennen des Bewegungsproblems
kognitive Phase II / Problemstellung II	Die Unzufriedenheit der SuS mit der unregelmäßigen Hürdenbahn wird kurz besprochen und zum Anlass genommen, sie aufzufordern die Hürdenbahn zu verändern.	<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsgespräch 	<ul style="list-style-type: none"> • Nennen des Bewegungsproblems (Hürdenabstand)
Erarbeitung II	Die einzelnen Gruppen stellen ihrer Hürdenbahn eigenständig um und versuchen so einen Abstand zu finden, der ein flüssiges Überlaufen der Hürden ermöglicht	Arbeitsgleiche Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Finden und Erbroben von veränderten Hürdenabständen

Kognitive Phase III / Problemstellung III	Die bisher niedrigen Hürden sollen nun erhöht werden, um den Bewegungsablauf dem des Hürdenlaufens anzunähern. Hieraus resultiert eine neue Aufgabe. Die SuS sollen herausfinden, ob der zuvor gewählte Abstand zwischen den Hürden noch stimmt, oder ob dieser erneut variiert werden muss.	<ul style="list-style-type: none"> • arbeitsgleiche Gruppenarbeit 	
Erarbeitung III	Die Gruppen stellen ihre erhöhten Hürden in Eigenregie so um, dass ein flüssiges Laufen ermöglicht wird. Der ideale Abstand zwischen den Hürden soll jetzt abgemessen und aufgezeichnet werden.	<ul style="list-style-type: none"> • arbeitsgleiche Gruppenarbeit • Plakate und Stifte • Zollstock 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulung des Laufrhythmus • Finden und Erproben von eventuell veränderten Hürdenabständen • Einigungsprozess innerhalb der Gruppe • Messen der Abstände • Aufzeichnung der Ergebnisse
Ergebnispräsentation und Auswertung	Die Gruppen stellen die von ihnen gefundenen Lösungen vor	<ul style="list-style-type: none"> • Schülervortrag • Plakate der Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse präsentieren
Sicherung / Erprobung einer individuell optimalen Lösung	Da wahrscheinlich nicht alle Sus mit dem gewählten Hürdenabstand ihrer Gruppe zu recht kommen, erhalten die Schüler nun die Möglichkeit, die anderen Hürdenbahnen zu testen.	<ul style="list-style-type: none"> • Schüler ordnen sich ihren Voraussetzungen entsprechend den Hürdenbahnen zu 	<ul style="list-style-type: none"> • Finden einer für sich geeigneten Hürdenbahn

