

Studienseminar für Lehrämter an Schulen

- Essen -

(Gymnasium und Gesamtschule) **SEN**

Hindenburgstr. 76 – 78

45127 Essen

Schriftlicher Entwurf für den fünften Unterrichtsbesuch

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse 8F (m:9w:16)

Zeit: 8.15 - 9.00 Uhr

Ort:

Fachlehrer:

Fachleiter:

Thema der Unterrichtseinheit:

Einführung in den Weitsprung - Verdeutlichung der Wichtigkeit einer hohen Flugphase im Gegensatz zu einer flachen Flugphase zur Erreichung einer größeren Weite anhand zweier unterschiedlicher Sprungstationen

Kernanliegen:

Den Schülerinnen und Schülern soll bewusst werden, dass eine hohe Flugphase beim Weitsprung bei gleicher Anlaufgeschwindigkeit eine größere Weite bringt als eine flache Flugphase, indem sie an einer Station einen Weitsprung ohne Hindernis durchführen und an einer zweiten Station ein Hindernis überspringen und erkennen, dass sich durch die Überwindung des Hindernisses eine höhere Flugbahn ergibt und dadurch eine größere Weite erzielt werden kann

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- ein Hindernis (Bananenkiste) überspringen
- die Flugbahn eines springenden Partners erkennen und beschreiben können
- sichtbare Ergebnisse durch das Überwinden eines Hindernisses im Sprung bekommen und so Erfolgserlebnisse erfahren
- in ihren koordinativen Fähigkeiten gefördert werden

Leitende pädagogische Perspektiven:

- A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern
- D. Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Inhaltsbereiche:

- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (IB 3)
- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (IB 1)

Überblick über das Unterrichtsvorhaben

- 1. Einführung in den Weitsprung - Verdeutlichung der Wichtigkeit einer hohen Flugphase im Gegensatz zu einer flachen Flugphase zur Erreichung einer größeren Weite anhand zweier unterschiedlicher Sprungstationen**
2. Das Fliegen erleben! – Verlängerung und Nutzung der Flugphasen anhand erhöhter Absprungflächen an Stationen
3. Der Absprung! – Übungen und Spiele zur Verbesserung der Absprunggenauigkeit
4. Zonenweitsprünge - Wettkämpfmöglichkeiten zur Variation des Leistungsaspekts beim Weitsprung

Lernvoraussetzungen:

Die Klasse 8F besteht aus 25 Schülerinnen und Schülern, von denen 16 Mädchen und 9 Jungen sind. Dieser große Unterschied ergibt sich aus der Sachlage, dass es sich um eine spezifische „Musikklasse“ der Gesamtschule handelt. Dies hat zur Folge, dass die Heterogenität der Schülerinnen und Schüler sehr hoch ist. In der Hospitationsphase konnten auf der einen Seite zwei Jungen beobachtet werden, die motorisch sehr gut ausgeprägt sind und auf der anderen Seite ein Junge und wenige Mädchen, deren motorisches Können als schwach ausgeprägt einzustufen ist. Insgesamt ist die Klasse motorisch als mittel bis schwach einzuschätzen, was die Planung des Unterrichtsvorhabens stark beeinflusst hat. Weiterhin war zu beobachten, dass ein Schüler mehrmals keine Sportsachen dabei hatte, was auf ein Desinteresse an der Teilnahme am Sportunterricht schließen lässt.

Sachanalyse:

Der Weitsprung lässt sich trotz verschiedener Techniken (Hocksprung, Schrittsprung, Laufsprung, Hangsprung) in die vier verschiedenen Phasen Anlauf, Absprung, Flug und Landung gliedern.

Bedeutung des Anlaufs:

Der schnelle Anlauf hat für eine gute Weitsprungleistung entscheidende Bedeutung. Nur wer schnell anläuft, kann auch weit springen. Für Anfänger sind 15 - 20 Anlaufschritte eine sinnvolle Ausgangsgröße, die individuell variiert werden kann. Die Länge entspricht der Beschleunigungsphase im Sprint: ca. 20 - 30 m je nach physischen Voraussetzungen. Vor allem bei jüngeren Schülern ist ein kürzerer Anlauf in der Regel sinnvoll. Bei der Anlaufgestaltung ist es sinnvoll, den vorletzten Schritt so zu gestalten, dass eine günstige Absprungposition erreicht werden kann.

Die Phasen des Absprungs:

Nach dem Absprung kann die \square Bahn des Körperschwerpunkts (KSP) nicht mehr beeinflusst werden. Insofern kann hier ein besonderer Leistungsfortschritt erzielt werden. In der ersten Phase des Absprungs wird das fast gestreckte Sprungbein aufgesetzt (Aufsetzen mit ganzer Sohle). Anschließend erfolgt eine Beugung im Fuß- und Kniegelenk und der KSP liegt über dem Stützpunkt des Sprungbeins (geringe Bodenkontaktzeit). In der letzten Phase des Absprungs erfolgt eine Absprungstreckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk mit unterstützendem Armeinsatz.

Bedeutung der Flugphase:

Arm- und Beinbewegungen während der Flugphase dienen der Erhaltung des Gleichgewichts und der Vorbereitung der Landung. Die Flugbahn des Körperschwerpunktes (KSP) kann während des Flugs nicht mehr beeinflusst werden.

Die Landung:

Die Landung ist bei allen Sprungtechniken durch die typische Klappmesserhaltung (Sitzhaltung unmittelbar vor der Landung) gekennzeichnet. Mit der Bodenberührung wird das Becken nach vorn geschoben und in den Knien nachgegeben, die Arme schwingen wieder etwas nach vorn. Evtl. kann der Körper zur Seite geworfen werden, um ein Zurückfallen zu verhindern.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:

Dieses Unterrichtsvorhaben steht unter den leitenden pädagogischen Perspektiven A: „*Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern*“, D: „*Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*“ und E: „*Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*“ und hat den Inhaltsbereich „*Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik*“ als Grundformen menschlicher Bewegung zum Inhalt. Dabei ist die Perspektive A die Leitende im durchführenden Unterrichtsvorhaben, da das Erleben des Abhebens und Fliegens mit unterschiedlichen Materialien im Vordergrund steht. Beeinflusst ist diese von der Perspektive D, da es auch um die Weiterentwicklung der koordinativ-technisch-athletischen Fähigkeiten geht, denn gleichzeitig dient dieses Vorhaben als Vorbereitung auf das kurz nach dem Sommerferien stattfindende Sportfest.

Die Richtlinien besagen, dass beim Springen „der Lern- und Erlebnisgehalt dann besonders hoch sein wird, wenn es gelingt, das Gefühl des Fliegens erfahrbar werden zu lassen“¹. Grundsätzlich bedarf es keines großen Aufwandes, Kinder zum Hüpfen und Springen zu bringen. Meist reichen schon einfache Bodenmarkierungen und aufgezeichnete Muster. Besonders reizvoll sind alle Hindernisse und Gräben, durch die anschauliche Sprungaufgaben gestellt werden, die einfach nur dadurch, dass sie „im Wege“ stehen“, zum Überspringen herausfordern. Durch das Überspringen von Hindernissen beim Weitsprung werden Ergebnisse sichtbar und

¹ Vgl. Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, S. 75

damit Erfolgserlebnisse vermittelt. Bei entsprechender Organisation können diese Erlebnisse bis in Grenzbereiche gesteigert werden. Besondere kinästhetische Gefühle werden erlebt, wenn Flugphasen verlängert werden und wenn es gelingt, den Körper in einen schwebenden Zustand zu versetzen. So ist es ein erhebendes Gefühl, sich mit einem Stab von einem Hügel heruntertragen zu lassen oder von diesem mit einem weiten Flug herunterzufliegen oder eine Treppe hinaufzulaufen und dann weit durch die Luft zu fliegen².

Mit der Vielfalt der Aufgaben und der Stetigkeit ihrer Herausforderung wachsen Sprunggewandtheit und Sprungkraft als Voraussetzung für die Vermittlung leichtathletischer Sprungdisziplinen. Im Weitsprung ist die technische Ausbildung sehr vielfältig. Die Vermittlung des Weitsprungs wird in dieser speziellen Klasse in meinen Augen dann am besten gelingen, wenn sie auf einfachste Strukturen zurückgeführt wird und immer wieder verwandtes Bewegungsgut in Formen spielerischen Erprobens herausgefordert wird. Ziel der spielerischen Vermittlung der Sprungtechnik ist nicht die schnelle Hinführung zur Bewegungsform, sondern des Wachsen-Lassens der Voraussetzungen in reizvollen Erlebnissituationen. Dabei wird von mir in dieser Klasse in Kauf genommen, dass nicht die gemessene Leistung sichtbar und schnell gefördert und verbessert wird, sondern dass das Spiel mit der Bewegung, in dem jeder Einzelne auch seine Möglichkeiten besitzt, im Vordergrund steht und Spielfreude und Bewegungslust einen angemessenen Platz haben. So wird gewährleistet, dass die in dieser Klasse insgesamt niedrige Leistungsstärke nicht sofort zum Tragen kommt und sichtbar wird.

Daraus leitet sich die Vorgehensweise als auch das Thema der zu zeigenden Stunde ab. In der Stunde soll das Überspringen eines Hindernisses („Bananenkiste“) einen Reiz bieten und ein Motivationsaspekt zum Springen darstellen. Des Weiteren sollen die Schülerinnen und Schüler ein sichtbares Ergebnis beim Überwinden eines Hindernisses bekommen und erfahren so zeitnah ein Erfolgserlebnis. Dabei werden sowohl der Aspekt der Anlaufgeschwindigkeit als auch die Aspekte des Absprungs und der Landung vernachlässigt. Es wird keine Absprungzone markiert, lediglich der Anlauf wird begrenzt, um weite und gefährliche Sprünge über die Weichbodenmatte hinaus zu verhindern. Im Gegensatz dazu wird auf einer zweiten Station der Weitsprung mit Absprungbereich ohne Hindernis durchgeführt. Dies soll im Rahmen der Partnerbeobachtung dazu führen, dass unterschiedliche Sprungweiten und

² vgl. Katzenbogner, H./Medler, M.: Spielleichtathletik Teil 2 – Springen und Wettkämpfen, S. 3f

verschieden hohe Flugphasen erkannt werden. Verfolgt wird mit dem Einsatz des Hindernisses das eigentliche Kernanliegen der Stunde. Die Schülerinnen und Schüler sollen dazu gezwungen werden, eine hohe Flugphase zu bekommen und im Vergleich mit der anderen Station erkennen, dass die hohe Flugphase eine größere Weite bei gleicher Geschwindigkeit ermöglicht. Dabei soll die Technik beim Absprung nicht genauer betrachtet und erarbeitet werden, sondern die Zunahme an Höhe in der Flugbahn soll durch Exploration und Erprobung erfahren werden. Sollten im Rahmen der Reflexion keine erkennbaren Unterschiede bezüglich der Flugphase genannt werden, bekommen die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, mit einem erhöhten Absprung (Kastenoberteil) die gleiche Beobachtungsaufgabe durchzuführen, um anschließend die Erkenntnisse im Rahmen der Reflexion zu benennen. Dieser Schritt könnte möglich werden, da noch nicht bekannt ist, inwieweit die Schülerinnen und Schüler in der Beobachtung und Beschreibung einer Bewegung geschult sind. Durch den Einsatz des Kastenoberteils wird dann die die Absprungsfläche erhöht, was in der Folge eine höhere Flugphase bewirkt. Spätestens an dieser Stelle sollte die Beobachtungsaufgabe gelöst werden und in der Reflexion die Erkenntnisse benannt werden können.

Das Fixieren der Flugbahn auf dem Plakat soll die unterschiedlichen Flugbahnen für die Schülerinnen und Schüler visuell hervorheben und die Wichtigkeit einer hohen Flugbahn gegenüber einer flachen Flugbahn verdeutlichen. Es wird in der nächsten Stunde als Einstieg für das Stundenthema benutzt.

Phase	Unterrichtsinhalte	Medien/Organisation	Kommentar
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Schmuckkontrolle - Aufgebaute Stationen werden nicht ausprobiert - Bekanntgabe des Stundenthemas anhand eines Plakats - Ausblick auf die Stunde 	Sitzviereck/Plakat	<ul style="list-style-type: none"> - informierender Einstieg mit Zieltransparenz, da es sich um ein neues Thema handelt - das Plakat wird dazu genutzt, die vier Phasen des Weitsprungs darzustellen und die Phase zu markieren, die das Thema der Stunde ist - Aufbau der Stationen erfolgte bereits vor der Stunde mit Hilfe von Freiwilligen
Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> - Eigenverantwortliches Erwärmen durch selbstständiges Einlaufen über einen Zeitraum von drei bis vier Minuten 	Abgestecktes Viereck um die vier (je zwei gleiche) Stationen herum	<ul style="list-style-type: none"> - selbstständiges Erwärmen ist den SuS bereits aus dem Unterricht mit dem Fachlehrer bekannt - durch den Aufbau der Stationen bietet die Halle keinen Platz für ein gemeinsames Aufwärmen - SuS wird Gelegenheit gegeben zu

			dieser frühen Uhrzeit „in die Stunde“ zu kommen, indem sie ihr Aufwärmtempo selbst bestimmen können
Kognitive Phase	<ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung der Stationen - Einteilung in vier Gruppen - Sprungaufgabe: Springt an beiden Stationen so weit wie möglich. An der einen Station springt ihr ohne Hindernis, an der anderen Station überspringt ihr das Hindernis und versucht trotzdem möglichst weit zu springen! - Beobachtungsaufgabe: Beobachtet, wie weit an beiden Stationen gesprungen wird und achtet genau auf die Flugphase des jeweiligen Sprunges. Gibt es Unterschiede bei den Flugphasen? 	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS werden in festgelegte Gruppen eingeteilt, da noch nicht bekannt ist, wie lange selbstständige Gruppeneinteilungen dauern und wie effektiv in selbst zusammengestellten Gruppen gearbeitet wird. Zudem zeigte sich in der letzten Woche, dass die SuS gut mit eingeteilten Gruppenmitgliedern umgehen. Außerdem sollen die zwei motorisch guten Schüler voneinander getrennt werden, da sie zu unkonzentriertem Arbeiten neigen, wenn sie zusammen sind - Nach der Erläuterung der Sprung- und Beobachtungsaufgabe ist es wahrscheinlich angebracht, eine kurze Demonstration über den Ablauf der Erprobungsphase zu geben, da die Klasse noch nicht mit der Art der Anweisungen des L. vertraut ist. Eine Visualisierung mit Hilfe von zwei SuS soll den Ablauf und die Organisation der folgenden Phase verdeutlichen. Auf technische Erläuterungen des Weitsprungs wird verzichtet, damit die SuS vollkommen unbelastet in der folgenden Phase erproben und sich auf die Hindernisüberwindung/das Springen auf die WM konzentrieren.
Erprobung I	<ul style="list-style-type: none"> - SuS springen an den zwei verschiedenen Stationen je zwei Sprünge - Partner beobachten Flugphasen und die gesprungene Weite - 	Stationsbetrieb	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Weiten sollen durch das Beobachten festgestellt werden - unterschiedliche Weiten sollen gesprungen werden - SuS sollen unterschiedlich hohe Flugphasen erkennen und sie in der folgenden Reflexion nennen und beschreiben
Reflexionsphase	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungserfahrungen und Beobachtungseindrücke sammeln - Mögliche Fragen: Wie war das Erlebnis beim Sprung ohne Hindernis und beim Sprung mit Hindernis? Was ist den Beobachtern aufgefallen? Was war bei den Flugphasen zu beobachten? Warum waren die Flugphasen höher? - Erwartete Antworten: 	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Zunächst werden die Eindrücke der Springer gesammelt, um die Erfahrungen der SuS bei der Hindernisüberwindung zu bekommen und in der nächsten Einheit zu berücksichtigen (Differenzierung). Dies wird aber nicht tiefer thematisiert, sondern im Rahmen der nächsten Stunde berücksichtigt - Beobachter benennen zunächst unterschiedlich gesprungene Weiten und begründen dies mit unterschiedlich hohen Flugphasen. - Unterschiedliche Flugkurven werden zur Visualisierung und Herausstellung

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zunächst war Angst beim Überspringen da, dass hat sich aber geändert beim zweiten Versuch 2. Es war reizvoller über die Kiste zu springen 3. Am Hindernis wurde eine größere Weite erzielt 4. Die Flugphase war beim Hindernissprung höher als beim Sprung ohne Hindernis, deswegen sprang man weiter! 		<p>der Wichtigkeit einer hohen Flugphase im Gegensatz zu einer flachen Flugphase auf dem Plakat festgehalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - An dieser Stelle könnte es sein, dass die SuS nicht die Beobachtung der unterschiedlichen Flugphasen benennen können, da sich diese nicht deutlich genug beim Überspringen des Hindernisses herausgestellt hat. Sollte dies der Fall sein, so werden vor den Hindernissen Kastenoberteile aufgestellt und die SuS springen an beiden Stationen mit dem gleichen Beobachtungsauftrag noch einmal. Anschließend erfolgt eine neue Reflexion.
Anwendung	<ul style="list-style-type: none"> - SuS erproben das Überspringen von Hindernissen an allen Stationen mit dem Schwerpunkt, eine möglichst hohe Flugphase zu bekommen - Beobachtungsaufgaben bleiben bestehen, damit SuS sich gegenseitig korrigieren und motivieren 	Stationsbetrieb	<ul style="list-style-type: none"> - Umsetzungsmöglichkeit der gewonnen Erkenntnisse aus der Reflexion - Differenzierungsmöglichkeiten: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bananenkisten werden gestapelt oder so aufgestellt, dass sie höhere Hindernisse bilden 2. Kastenoberteile werden aufgestellt, um höhere Flugphasen zu ermöglichen
Abschluss und Abbau	<ul style="list-style-type: none"> - kurze Zusammenfassung der Erkenntnis und Ausblick auf nächste Stunde - Abbau der Stationen 	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Konsolidierung der Erkenntnisgewinnung - Nichtaktive übernehmen Hauptteil, Aktive werden aus dem Sitzkreis heraus zuteilt

Literatur:

Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein – Westfalen, Sport, Frechen 2001.

Katzenbogner, H./Medler, M.: Spielleichtathletik Teil 2 – Springen und Wettkämpfen, Flensburg 1999.

Kruber, D.: Leichtathletik in der Halle, Schorndorf 1987.

Katzenbogner, H.: Kinderleichtathletik, Münster 2002.