



Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

Name:
Schule:
Fach: Sport
Lerngruppe: 5B (6w/ 23m)
Zeit: 7.55 - 8.55
Ort: Turnhalle A,

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter: (nicht anwesend)
Schulleiterin: (nicht anwesend)
Ausbildungskoordinatorin: (nicht anwesend)
Ausbildungslehrer: (BdU)

Thema der Unterrichtsstunde

Vertiefung der bisher erlangten Gleichgewichtsfähigkeit durch Erhöhung der Anforderungen beim Balancieren hinsichtlich der Sensibilisierung für eine dem Balancieren angemessene Körperhaltung.

I. Unterrichtsvorhaben

Thema des Unterrichtsvorhabens

Wir sind mit uns im Gleichgewicht – Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit durch die Erarbeitung, Erprobung und Vertiefung vielfältiger Balancesituationen im Hinblick auf die selbstständige Erarbeitung einer Kür auf der umgedrehten Turnbank.

Inhaltsbereich und Pädagogische Perspektiven

Inhaltsbereiche:

Bewegen an Geräten - Turnen (5)

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten erweitern (2)

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

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

II. Unterrichtsstunde

Thema der Stunde

Vertiefung der bisher erlangten Gleichgewichtsfähigkeit durch Erhöhung der Anforderungen beim Balancieren hinsichtlich der Sensibilisierung für eine dem Balancieren angemessene Körperhaltung.

Kernanliegen der Stunde

Die SuS erweitern ihre Bewegungskompetenz im Hinblick auf die dynamische Gleichgewichtsfähigkeit, indem sie ihr bisher erworbenes Wissen und Können zum sicheren Balancieren auf einen anspruchsvollen Gleichgewichtsparcours anwenden und in Kombination mit der Balance eines Gegenstandes bewältigen.

Lernziele der Stunde

Die SuS ...

- erweitern ihre Bewegungserfahrungen durch die Überwindung des Gleichgewichtsparcours mit gleichzeitigem Ausbalancieren des Balles.
- reflektieren ihre Bewegungserfahrungen und leiten daraus Merkmale für ein erfolgreiches Balancieren des Balles ab.
- erproben und üben die erarbeiteten Merkmale in der Gruppenarbeitsphase an ihrer Station.
- wenden die an ihrer Station exemplarisch erarbeiteten Bewegungskriterien auf den gesamten Balancierparcours an.

Einordnung der Stunde in das Unterrichtsvorhaben

Bei der heutigen Unterrichtseinheit handelt es sich um die 8. Stunde des Unterrichtsvorhabens. Zum Einstieg in das Thema haben die Schülerinnen und Schüler¹ in der ersten Stunde auf Grundlage des Spiels „Krankentransport“ die Bedeutung der Körperspannung für dieses Spiel und allgemein für das „Turnen“ erarbeitet. Es wurden verschiedene einfache Übungen zur Verbesserung der Körperspannung durchgeführt und von den SuS selbstständig weiterentwickelt.

In der darauffolgenden Einzelstunde haben die SuS in Gruppen eine Stationsarbeit zum Thema „Körperspannung und Vertrauen“ bewältigt. Die Übungen zur Körperspannung setzten gleichzeitig ein gewisses Grundvertrauen innerhalb der Gruppe voraus. Die SuS führten die Übungen selbstständig mit Hilfe von Arbeitskarten durch. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen war hierbei bewusst relativ niedrig angelegt, da es besonders darum ging, dass die SuS innerhalb der Gruppe zusammenarbeiten und sich auf die Vertrauensübungen einlassen.

Die Inhalte der ersten beiden Unterrichtseinheiten sollten auf das Turnen einstimmen und gleichzeitig Voraussetzungen für ein gemindertes Unfallrisiko im Turnen schaffen.

In der darauffolgenden Doppelstunde wurde das Balancieren zum ersten Mal thematisiert. Mittels der Methode *Gruppenpuzzle* wurden verschiedene Möglichkeiten des Gleichgewichtshaltens auf dem Boden als Basis für das Balancieren auf schmalere und höheren Flächen erarbeitet.

In der letzten Doppelstunde lag der Fokus auf der Erarbeitung von Kriterien zum sicheren Balancieren auf einer schmalen, höheren und statischen Fläche (umgedrehte Turnbank auf zwei kleinen Kästen). Die SuS sollten in Gruppenarbeit die jeweiligen Bewegungsaufgaben (Ausschaltung bestimmter Sinneswahrnehmungen) lösen und auf Basis ihrer Erfahrungen Kriterien benennen können, die für die Erhaltung des dynamischen Gleichgewichts von Bedeutung sind.

Die heutige Unterrichtseinheit knüpft an die erarbeiteten Aspekte der letzten Stunde an. Die SuS sollen basierend auf den Ergebnissen der letzten Stunde einen im Anspruch gestiegenen Balancierparcours bewältigen. Durch die zusätzliche Transportaufgabe eines Balles auf dem Löffel, werden die Probleme der letzten Stunde (fehlende Körperspannung, Konzentration) thematisiert.

Die folgende Stunde wird der Erarbeitung einer Bewegungsabfolge dienen. Die SuS sollen sich auf Basis ihrer bisherigen Kenntnisse über verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten gemeinsam in ihrer Stammgruppe auf eine Übungsverbindung einigen, diese üben und anschließend präsentieren. Dabei können auch selbstentwickelte Fortbewegungsmöglichkeiten integriert werden. Ziel ist es, dass die SuS ein gemeinsames Endprodukt präsentieren können, welches durch Kooperation und Teamarbeit entstanden ist.

¹ Schülerinnen und Schüler wird im Folgenden mit SuS abgekürzt.

III. Angaben zur Lerngruppe

Die Klasse 5B, die ich seit Beginn des Schuljahres im Rahmen meines bedarfsdeckenden Unterrichts unterrichte, setzt sich aus sechs Mädchen und 23 Jungen zusammen.

Dieses erstaunlich ungleiche anteilige Verhältnis von Mädchen und Jungen ist besonders hervorzuheben. Es fällt auf, dass die Mädchen zurückhaltend sind und sich sehr unauffällig verhalten. Sie bleiben überwiegend unter sich. Die Jungen hingegen sind vorwiegend sehr lautstark und aufgeschlossen. Es wird immer wieder deutlich, dass die Strukturen innerhalb der Gruppe noch nicht gefestigt sind. Das Unruhepotential ist sehr hoch, was sich dadurch bemerkbar macht, dass es in fast jeder Stunde Konflikte zwischen einigen der Jungen (z.B. Julius S., Dominik, Leo, Cedric) gibt, die sich dadurch äußern, dass sie sich gegenseitig ärgern, teilweise schlagen und so gut wie immer ein Schüler weint. Sanktioniert wird das Fehlverhalten mittels des gelbe/rote Kartensystems. Nach der ersten Ermahnung folgt auf einen weiteren Regelverstoß der vorläufige Ausschluss von der aktiven Unterrichtsteilnahme (Bank). Problematisch ist hierbei, dass die SuS sich noch nicht über die längerfristigen Konsequenzen ihres Verhaltens bewusst sind, obwohl diese ausreichend im Unterricht thematisiert worden sind. Die Ursache für die Regelverstöße liegt bei einem Großteil der Kinder darin, dass sie sich nur schwer konzentrieren können und daher nicht lange ruhig sitzen können.

Zu Beginn habe ich klare Regeln eingeführt und den Schwerpunkt der einzelnen Unterrichtsstunden auf die Einhaltung dieser gelegt. Dennoch gibt es immer wieder Schwierigkeiten, wie z.B. das zügige Zusammenkommen nach einer Erarbeitungsphase oder das Verhalten im Sitzkreis. Gespräche werden häufig durch einige der SuS gestört, so dass funktionale Gespräche immer wieder unterbrochen werden müssen.

Trotz dieser Schwierigkeiten sind alle Kinder motiviert und wollen unbedingt am Unterricht teilnehmen.

IV. Didaktisch-methodischer Kommentar

Das Unterrichtsvorhaben sowie die heutige Unterrichtseinheit sind in den Inhaltsbereichen „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ sowie „Bewegen an Geräten – Turnen“ legitimiert, welche im schulinternen Curriculum für die Jahrgangsstufe 5 vorgesehen sind.

Die Gleichgewichtsfähigkeit zählt neben Orientierungs-, Reaktions-, Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit zu den wesentlichen koordinativen Fähigkeiten, die Voraussetzung für die Bewegungssicherheit in der Alltags- sowie in der Sportmotorik sind. Diese müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden.

Für Kinder stellt das „Spiel mit dem Gleichgewicht [...] eine faszinierende Herausforderung dar“², zusätzlich bildet die Gleichgewichtsfähigkeit „eine wichtige Voraussetzung für vielfältige Bewe-

² Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechen: Ritterbach, 2001, S.71.

gungssituationen im Sport und Alltag“³. Besonders bei Freizeitaktivitäten wie Inlineskating, Skateboarden, Snowboarden oder Fahrradfahren wird der Gleichgewichtssinn extrem beansprucht. Differenziert wird das Gleichgewicht in das dynamische und statische Gleichgewicht sowie das Objektgleichgewicht. Bisher lag der Schwerpunkt auf dem dynamischen Gleichgewicht in einfachen Balanciersituationen. Die SuS sollten zu einer größeren „koordinative[n] Sicherheit in [zunächst] sportartunspezifischen Handlungssituationen“⁴ gelangen. Die Richtlinien und Lehrpläne NRW geben in den Jahrgangsstufen 5/6 vor „zunächst die koordinativen Grundlagen für das Sporttreiben weiter auszubilden, bevor komplexere Aufgaben und Anforderungen gestellt werden.“⁵

Heute liegt der Schwerpunkt auf der Erhaltung des Gleichgewichts unter erschwerten Bedingungen, in dem die Anforderungen an den einzelnen Stationen erhöht werden. Zum einen wird der Schwierigkeitsgrad der Stationen angehoben, indem die Balancierfläche wackelig, schräg, schmaler oder höher gestaltet wird (siehe Aufbauplan der Stationen). Zum anderen müssen die SuS versuchen einen Gegenstand (Löffel mit Schlagwurfball bzw. Tischtennisball) im Gleichgewicht zu halten. Die SuS haben in der letzten Stunde schon eine Sicherheit im Balancieren auf der umgedrehten Turnbank erlangt, allerdings hatten viele noch Probleme dabei, ihren Körper wirklich in Spannung zu halten, was letztendlich als Voraussetzung für das Bewegen auf dem Schwebebalken und auch grundsätzlich im Bereich Turnen anzusehen ist. Durch die Zusatzanforderung einen Gegenstand im Gleichgewicht zu halten, sollen die SuS die Notwendigkeit begreifen den Körper (besonders Oberkörper) aufrecht, gespannt und ruhig zu halten, denn nur auf diese Weise werden sie den Gegenstand erfolgreich durch den Parcours balancieren können.

Der Einstieg in die Stunde erfolgt über das Erproben des aufgebauten Balancierparcours. Die SuS wenden ihr bereits erworbenes Wissen (Kriterien zum sicheren Balancieren) auf die Stationen an und sammeln neue Bewegungserfahrungen, indem sie sich mit den Aufgaben des Parcours vertraut machen. Gleichzeitig erhöht das gestiegene Niveau der Stationen die Motivation der SuS. Die gleichen Stationen, wie in der vorherigen Stunde hätten ihnen keinen Anreiz mehr geboten. Die SuS sollen den Parcours immer zu zweit bewältigen. Während ein Partner balanciert, geht der andere nebenher, um ggfs. mit seiner Hilfe zur Seite zu stehen. Partnerhilfe war auch schon in der letzten Stunde immer wieder notwendig. Hierbei ließ sich beobachten, dass der Großteil der Kinder die gegenseitige Hilfe sehr ernst genommen hat. Ein kleinerer Teil (besonders die schon zuvor genannten Jungen) ließ hierbei noch Defizite erkennen. Durch die intensive Beschäftigung mit einem Partner während des Durchlaufens des Parcours sollen sie sich ihrer Verantwortung für den anderen nun stärker bewusst werden.

Nachdem sich die SuS im ersten Durchlauf mit dem Parcours vertraut gemacht und Erfahrungen gesammelt haben, erhalten sie im zweiten Durchlauf die Aufgabe einen Schlagball auf einem Löffel zu balancieren. Hierbei werden die Anforderungen erneut erhöht, denn das dynamische Gleichgewicht wird nun mit dem Objektgleichgewicht kombiniert. Das Balancieren von Objekten wirkt dabei erschwerend auf die Grundsituation ein. Die Schwierigkeit der Aufgabe hängt be-

³ Ebd., S.71.

⁴ Ebd., S.69.

⁵ Richtlinien und Lehrpläne NRW. Sek I. Sport, S.61.

sonders von der Größe und Form der Auflagefläche und des Objektes selber ab. Ich habe mich hierbei zunächst für einen Esslöffel und einen Schlagwurfball entschieden. Der Ball ist aufgrund seines Gewichts und seiner Größe relativ gut auszubalancieren. Als Möglichkeit der Differenzierung werden SuS, die im Balancieren sehr sicher sind, Tischtennisbälle angeboten.

Die Partner eines jeden Zweierteams wechseln sich in der Einstiegsphase beim Durchlaufen der Stationen von Station zu Station ab. Ich habe mich dafür entschieden, weil die SuS somit abwechselnd immer beschäftigt sind und der zweite Partner gerade zu Beginn der Stunde nicht zu lange warten muss, um auch aktiv zu werden.

Die anschließende Reflexionsphase dient der Problematisierung, denn es ist davon auszugehen, dass es vielen Kindern nicht ohne Probleme gelingen wird, gleichzeitig auf die eigene Balance sowie auch auf die des Balles zu achten. Gemeinsam soll nun überlegt werden, auf welche Weise ein sicherer Transport des Balles ermöglicht wird (s.o.). Weitere Faktoren für einen problematischen Transport, wird die Aufmerksamkeit der SuS bezüglich des Balles sein. Ein Großteil wird sich stark auf den Ball konzentrieren, wodurch sie schneller aus dem Gleichgewicht geraten werden. Ziel soll es sein, dass die SuS sich selbst und den Ball im Gleichgewicht halten, indem sie z.B. einen weiterentfernten Punkt oder die Balancierfläche anvisieren. Desweiteren ist die Konzentration bei der Arbeitsausführung von großer Bedeutung, diese äußert sich in einem bedachten und ruhigen Gehen. Häufig sind die SuS sehr aufgedreht und unruhig, bei dieser Aufgabe werden sie nur Erfolg haben, wenn sie sich nur auf sich konzentrieren. Somit wird eine große Anforderung an die SuS gestellt.

Die Erarbeitung der Verhaltensmerkmale erfolgt gemeinsam im Sitzkreis. Bei älteren SuS würde die Möglichkeit bestehen diese in einer Phase der eigenständigen Erarbeitung entwickeln zu lassen. Ich habe allerdings bisher die Erfahrung gemacht, dass die SuS einer fünften Klasse noch nicht in der Lage sind, ganz frei zu arbeiten, sondern immer wieder Anleitung oder entsprechende Vorgaben benötigen. Deshalb habe ich mich dazu entschieden, die Merkmale im Unterrichtsgespräch zu erarbeiten und diese anschließend in der Erarbeitungsphase erproben und üben zu lassen.

In der Erarbeitungsphase arbeiten die SuS mit ihrer bereits aus den vorherigen Stunden bekannten Gruppe zusammen. Hier sollen sie gemeinsam die zuvor erarbeiteten Punkte im Balancieren an ihrer Station umsetzen, sich gegenseitig korrigieren und helfen. Die SuS erwerben ihr Können hierbei exemplarisch für die Station, an der sie üben. Dieses Können sollen sie anschließend auf den Gesamtparcours übertragen und anwenden.

Je nachdem, wie die SuS während der Arbeitsphase in ihren Gruppen arbeiten und eine entsprechende Sicherheit zeigen, ist es möglich die Stunde mit einem kleinen Wettkampf zu schließen, indem die Frage aufgeworfen wird, welches Paar es schafft den Parcours ohne den Verlust eines Balles zu bewältigen. Hierbei wird gleichzeitig noch einmal die Kooperation bei den Paaren angesprochen, da sie gemeinsam versuchen ein Ziel zu erreichen.

Zeigen die SuS noch eine zu große Unsicherheit bezüglich der Kombination von dynamischem und Objektgleichgewicht, sollen sie den Parcours nur gemeinsam mit ihrem Partner bewältigen ohne sich zusätzlich einer Stresssituation durch den Wettbewerb ausgesetzt zu sehen.

V. Literatur

Gerling, Ilona: Basisbuch. Geräteturnen...für alle. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten. 5. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer, 2007.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechen: Ritterbach, 2001.

Phase	Inhalt	Medien/ Sozialform	Kommentar
Begrüßung	Begrüßung Vorstellen des Besuchs	Sitzkreis	
Einstieg	<p>1. Durchlauf über den Parcours</p> <p>AA: <i>Geht zu zweit zusammen. Verteilt euch paarweise an den Stationen. Ein SuS balanciert, der andere geht sichernd nebenher. Wechselt euch nach jeder Station ab. Balanciert im Uhrzeigersinn.</i></p> <p><i>Beschreibt die Veränderungen im Vergleich zur letzten Stunde.</i></p> <p>2. Durchlauf mit Löffel und Ball: Progression: Die SuS erhalten die Aufgabe beim Balancieren einen Ball auf einem Löffel zu transportieren.</p> <p>AA: <i>Nehmt euch zu zweit je einen Löffel und einen Ball. Balanciert mit dem Ball auf dem Löffel über die Stationen. Wechselt euch genau wie im ersten Durchgang ab.</i></p>	Bänke, kl. Kästen, Matten	<p>Zu 1. Die SuS überwinden den Parkour balancierend und wenden dabei die in der letzten Stunde erarbeiteten Kriterien zum Balancieren an.</p> <p>Zu 2. Die SuS sollen sie explorierend mit der Zusatzaufgabe des Balancierens eines Objektes auseinandersetzen. Aus dieser Bewegungsaufgabe ergibt sich die Frage, wie sich der Ball am sichersten transportieren lässt.</p> <p>Das Überqueren der Bänke geschieht in Partnerarbeit. Ein/e Schüler/in balanciert, die/der andere geht sichernd nebenher und kann im Notfall helfen. Dies soll der/m balancierenden Schüler/in Sicherheit geben.</p>
Problematisierung	<p><i>Nennt Schwierigkeiten, die ihr beim Balancieren hattet. Beschreibt, wie ihr euch verhalten habt, damit der Ball nicht herunter fällt.</i></p> <p>Mögliche SuS-Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung → den eigenen Körper gut ausbalancieren, aufrechter Gang - Konzentriertes, ruhiges Gehen - Nicht auf den Ball gucken → Blick auf Ball verursacht wackeln, z.B. einen Punkt (z.B. Balancierfläche) anvisieren. 	Sitzkreis, UG	Die SuS sollen aus ihren Erfahrungen und ihrem bisher erworbenen Wissen heraus Möglichkeiten nennen, um den Ball besser ausbalancieren zu können.
EA	Die SuS verteilen sich in ihren Gruppen an den einzelnen Stationen und üben das sichere Überqueren der Balancierstation mit Ball und Löffel.	GA	Differenzierung: SuS, die sicher im Transport mit den Schlagwurfballen sind, können das Balancieren mit einem Tischtennisball versuchen.
Reflexion	L.: <i>Beschreibt, was gut geklappt hat/ wo noch Probleme vorhanden sind.</i>		SuS äußern ihre Erfahrungen.

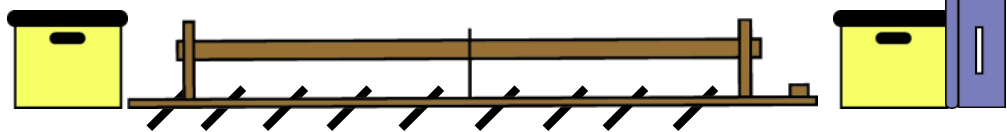
Anwendung	<p>Die SuS erproben balancierend den kompletten Parcours mit gleichzeitigem Ausbalancieren des Balles.</p> <p><i>A: Balanciert wieder zu zweit durch den kompletten Parcours. Diesmal balanciert jeder von euch eine vollständige Runde am Stück, erst dann erfolgt der Wechsel.</i></p> <p><i>Evtl.: Welches Paar bewältigt den Parcours, ohne dass der Ball herunterfällt?</i></p>		<p>SuS wenden das zuvor an den einzelnen Stationen erworbene exemplarische Wissen auf den gesamten Parcours an.</p> <p>Falls die SuS im Balancieren über die Stationen und des Balls auf dem Löffel sicher sind, wird die Runde durch den Parcours als Wettbewerb gestaltet. Dies regt den Ehrgeiz der SuS an und motiviert sie zum Ende der Stunde noch einmal ihr Bestes zu geben.</p>
Abschlussreflexion	<p><i>Nennt mir die Station, die für euch am Leichtesten/ Schwierigsten war. Begründet.</i></p> <p><i>Evtl.: Welches Paar hat den Parcours erfolgreich bewältigt?</i></p>	Sitzkreis UG	
Abbau	SuS bauen ab.		Jede Gruppe baut die Station ab, an der sie in der Gruppenarbeit gearbeitet hat. SuS, die fertig sind, setzen sich in den Sitzkreis und warten.

Balancierstationen

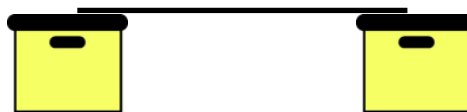
Station 1: Wippende Bank



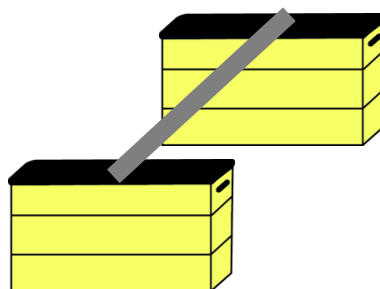
Station 2: Rollende Bank



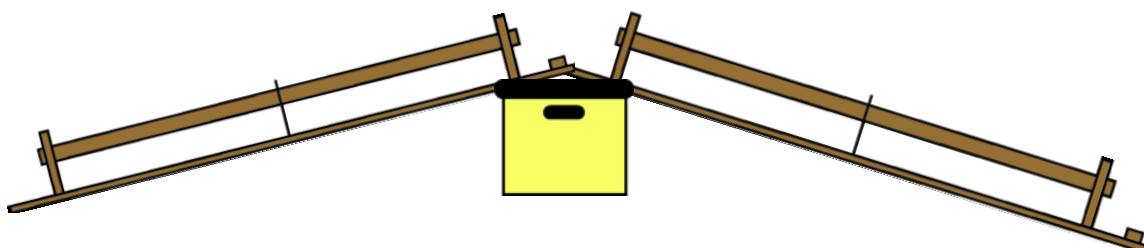
Station 3: Reckstange auf kleinen Kästen



Station 4: umgedrehte Turnbank auf großen Kästen



Station 5: Schräge Bänke



Aufbau der Stationen

