

## **Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am**

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 10c (26 SuS, 15 w/ 11m)  
**Zeit:** 07:45 – 08:35 Uhr  
**Ort:** Halle I

**Fachseminarleiter:**  
**Schulvertreterin:**  
**Referendarin:**

### **Thema des Unterrichtsvorhabens**

**Präsentation einer Gruppengestaltung mit vorgegebenen Elementen im Bodenturnen**

### **Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche**

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

**Weitere Pädagogische Perspektive:** C) Etwas wagen und verantworten

**Leitender Inhaltsbereich:** Bewegen an Geräten - Turnen

### **Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens**

1. Bewältigung einer Gerätelandschaft mit abwechslungsreichen Lerngelegenheiten
2. Kreative Erarbeitung grundlegender turnerischer Bewegungen am Boden
3. Vielfältiges Rollen erfahren
4. Kopfunter – Übungszirkel als Hinführung zu Bewegungsmöglichkeiten mit Handstand
5. Vertiefung der Bewegungsmöglichkeiten mit Handstand durch selbständige Wahl der Übungsformen
6. Gestaltung einer Gruppenpräsentation mit den Pflichtelementen Rollen und Bewegungsmöglichkeiten mit Handstand

### **Thema der Stunde**

Vielfältiges Üben in einem Kopfunterzirkel anhand von Kriterien zur Ausführung eines erfolgreichen Handstands als Hinführung zu Bewegungsmöglichkeiten mit Handstand

### **Kernanliegen**

Die SuS sollen durch Lernangebote, die ihre speziellen motorischen Voraussetzungen beachten, Bewegungsmöglichkeiten mit Handstand üben um sich motorisch zu verbessern

### **Ergänzende Zielaspekte**

Die SuS sollen....

- Die Wichtigkeit gegenseitiger Hilfestellung zur physischen und psychischen Sicherheit erkennen
- Individuelle Vorlieben bei Lernwegen erkennen, um sie für die nächste Stunde zu nutzen
- Individuelle Fortschritte bei der Hinführung zum erfolgreichen Handstand erfahren

- Sich mit dem Anforderungscharakter der Übungen und ihrem eigenen Können bzw. ihrer Risikobereitschaft auseinandersetzen
- Motivation und Freude an den Übungen gewinnen
- Überwindung von Angst als eine beachtenswerte Leistung erkennen
- Förderung der Wahrnehmung

### Lerngruppe und Lernvoraussetzungen

Die Lerngruppe ist zum Sporttreiben grundsätzlich motiviert, weist jedoch eine Abneigung gegen turnerische Bewegungen auf, da in ihren Köpfen die Vorstellung vorherrscht, nur etwas Beachtenswertes geleistet zu haben, wenn die Normbewegung korrekt ausgeführt wird. Da bei vielen die Voraussetzungen für die Ausführung grundlegender turnerischer Bewegungen des Bodenturnens wie Rollen, Handstände und Überschläge fehlen, ist die Motivation der SuS gering. Zudem müssen sich viele SuS schon zur Ansatzweisen Ausführung eines Handstandes sehr überwinden.

Die Gruppe weist zusätzlich eine starke Leistungsheterogenität auf, da etwa 4 SuS über gute Grundlagen verfügen und größere Herausforderungen suchen, während zwei SuS, einer Verletzungsbedingt, schon Mühe haben, selbst mit Geräte- und Personenhilfen, überhaupt in den Genuss einer Kopfunter-Erfahrung zu kommen. Das Mittelfeld ist ebenso, auch Aufgrund der unterschiedlichen motorischen Voraussetzungen und der Bereitschaft zur Überwindung von Angst vor Verletzung oder Misserfolg, sehr durchmischt.

Diese Bestandsaufnahme kristallisierte sich in der zweiten Stunde heraus, als deutlich wurde, dass den SuS aufgrund mangelnder körperlicher und psychischer Voraussetzungen und dementsprechend geringer Motivation keine Lust auf die Erarbeitung einer Gruppengestaltung im Bodenturnen haben. Daher wurde in den ursprünglichen Plan der Gruppengestaltung sozusagen eine „schülerorientierte Umleitung“ eingebaut, indem zwei Elemente, nämlich Rollen und Bewegungsmöglichkeiten mit Handstand, herausgegriffen und eingehender bearbeitet werden, um überhaupt ein befriedigendes Ergebnis auch bezüglich der Lernjahre der Gruppe, bei der gemeinsamen Gestaltung zu ermöglichen.

Aus diesem Grund entstand die Idee, vielfältige Lerngelegenheiten zur Erfahrung und Verbesserung turnerischer Bewegungen, abgestimmt auf die individuellen Lernvoraussetzungen, anzubieten, die aufgrund des hohen Aufforderungscharakters durch Übungsaufbau und Punktesystem zu einer häufigen Wiederholungsfrequenz der Bewegung führen.

In der letzten Stunde wurden als Schwerpunkt Rollbewegungen herausgegriffen, in der heutigen Stunde soll an der Verbesserung der Bewegungsmöglichkeiten mit Handstand als zweites Schwerpunktelement im Bodenturnen gearbeitet werden. Dies schließt neben dem klassischen Handstand mit Abschwingen sowohl die Bewegungskombination Handstand-Abrollen, als auch eine Hinführung zum Handstandüberschlag mit Station 5 und 6 ein. Hier kann insbesondere die Körperstreckung trainiert werden und auch die SuS mit besseren Voraussetzungen finden hier herausfordernde Übungen. In der folgenden Stunde sollen Bewegungen mit Handstand mit einer individuellen Übungsauswahl vertieft werden, während in der letzten Stunde des Unterrichtsvorhabens die zwei Pflichtelemente Rollen und eine Form des Handstandes zu einer Gruppengestaltung mit Kasten verknüpft und präsentiert werden sollen.

Schon in der letzten Stunde hat sich der Einsatz von Musik als Motivation fördernd erwiesen, jedoch nicht zur Selbstüberschätzung beigetragen. Zudem ist es ein geeignetes Signal zur Begrenzung des zeitlichen Rahmens. Die SuS sollen erst den Zirkel mit dem geringeren Schwierigkeitsgrad bewältigen, um sich danach an Übungen aus dem Zirkel mit dem höheren Schwierigkeitsgrad zu versuchen. Um die Einhaltung notwendiger Kriterien zur erfolgreichen Ausführung eines Handstands spielerisch einzufordern, geben sich die SuS Punkte, wodurch auch die Wahrnehmung sowohl der turnenden SuS als auch der beobachtenden SuS gefördert wird. Durch den Doppelaufbau vieler Stationen können sich mehrere Gruppen gleichzeitig mit der gleichen Übung beschäftigen. Durch diese Art der Organisation bekommen die SuS also die Möglichkeit, sich erst mit den einfacheren Übungen zu beschäftigen, um dann selbständig die Progression zu suchen.

In der Abschlussreflexion soll den SuS deutlich werden, dass es viele Möglichkeiten gibt zu üben. Obwohl wahrscheinlich Unterschiede darin bestehen werden, welche der Stationen einzelne SuS als für sich Hilfreich empfinden, haben am Ende doch alle etwas Neues über den Handstand gelernt und geübt, ihre Bewegungsqualität zu verbessern. Zudem haben mit Sicherheit auch viele SuS an der Überwindung ihrer Angst vor Verletzung und Misserfolg gearbeitet, was ja in den Eingangsstunden eine große Hemmschwelle vor der freudvollen Ausführung turnerischer Bewegungen war. Dies ist jedoch nicht Hauptthema der Stunde, daher sollen sich die SuS nur bewusst werden, dass auch die Überwindung der Angst eine wichtige Leistung ist, die ebenfalls jeder SuS entsprechend seiner motorischen und psychischen Voraussetzungen selbst bewältigen muss. Zudem spielt sie beim erfolgreichen Üben und sich Steigern eine wichtige Rolle.

Da selbst mit zehn Übungsstunden nicht alle SuS in einem freien Handstand stehen könnten, ist das Ziel der Stunde, sich ausgehend von individuellen Voraussetzungen mit geeigneten Übungen und Hilfen motorisch zu verbessern.

## Geplanter Verlauf

Phase	Interaktion	Arbeits-/ Sozialform	Medien	Didaktischer Kommentar
Begrüßung und Erarbeitung (5 min.)	SuS wird kurz der Stundenverlauf skizziert Kriterien für erfolgreiche Ausführung des Handstands	Sitzkreis  Plenum	Poster mit Kriterien-schau-schaubild, Arbeitsblatt	Transparenz, Sinnggebung der Stunde, Sicherheit (Haare, Schmuck, Uhr, T-Shirt in die Hose!) Kurze Besprechung mit 4er-Gruppe zur Aktivierung aller SuS, dann Sammeln im Plenum. SuS ergänzen und verbessern ihr Arbeitsblatt (-> Erinnerungshilfe für Stationen) Kriterien: Aufmerksamkeitslenkung und -schulung, Wissenserwerb
Aufbau (3 min.)	Alle 4er Gruppen bauen ihre Station auf	GA	Stationenkärtchen/ Nummerierung	Während ein SuS fürs Schreiben zuständig ist, bauen andere SuS schon auf. Gruppengröße ermöglicht gegenseitige Hilfestellung und Beobachtung, Beachtung der Kriterien->Punkte-> Motivation, Schulung der Beobachtungsgabe
Warm-up (5 min.)	Durch die Geräte laufen mit Musik, L macht mit und zeigt Zusatzaufgaben (4 min.)  Dehnen: Handgelenke, Schultern	Plenum	CD-Player	Kurzweilige+effektive Herz-Kreislauf-Erwärmung und der Muskelgruppen, die beim Handstand besonders beansprucht werden, Motivation durch L und Musik, Koordinations- und Aufmerksamkeits-schulung durch Miteinbeziehung der Geräte Handgelenke/Schultern werden am meisten beansprucht
Demonstration (2 min.)	Oberschenkel-Klammergriff und Schulter -Drehgriff (2min.) Demo an zwei Station 1 und 5	LV		Hilfestellung=Sicherheit (sowohl physisch als auch psychisch) 1. immer seitlich, rechtzeitig + oberhalb des Knies fassen 2. Schulter zwischen Daumen und Zeigefinger halten Schuhe aus-> Erleichterung SuS auf Möglichkeit des Abrollens hinweisen
Übung (15-20 min.)	Ausprobieren der Stationen mit Musik		CD-Player Stations-kärtchen Arbeitsblatt mit Kriterien	Während Musik läuft, probieren SuS zuerst den einfacheren Zirkel entsprechend der Kriterien aus um Grundlagen zu schaffen und viele Handstände zu üben. Danach dürfen sich SuS noch eine der schwierigeren Stationen aussuchen oder bei den einfacheren bleiben.
Reflexion (5 min.)	Blitzlicht: Welche Übung hat mir am Besten geholfen die Kriterien einzuhalten und warum? Konnte ich viele Kriterien umsetzen? An welcher Station möchte ich nächste Stunde weiterarbeiten?		Reflexionshilfe	SuS soll bewusst werden, dass es beim Üben darauf ankommt sich an Kriterien zu orientieren und individuellen Fortschritt entsprechend der persönlichen Voraussetzungen zu erreichen. Zudem sollen sie sich Lieblingsstationen für die Folgestunde aussuchen

35- 40 min.

## **Literatur- und Quellenverzeichnis**

- Bucher, Walter (Hrsg.): **1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen**. 8. Auflage. Schorndorf: Karl Hofmann, 2000.
- Krick, Florian: „Bildungsstandards am Beispiel Bewegen an Geräten. Fachliches Lernen ermöglichen und persönliche Entwicklung fördern.“ In: Zeitschrift Sportpädagogik. 3/2008. Seelze: Eberhard Friedrich Verlag GmbH. S. 24-29.
- Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung (Hrsg.): **Richtlinien und Lehrpläne für die Sek I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen**. Düsseldorf: Ritterbach, 2001.
- Schmidt-Sinns, Jürgen (Hrsg.): **An die Geräte mit Spannung und Spaß**. Aachen: Meyer & Meyer, 2001.

## **ANHANG**

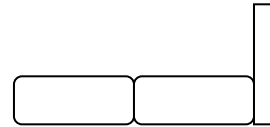
**Stationskarten Kopfunterzirkel**

**Reflexionshilfe**

**Mögliches Kriterienschaubild und Arbeitsblatt**

## 1. DIE WAND HOCHGEHEN

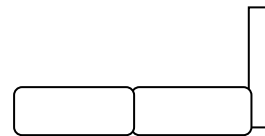
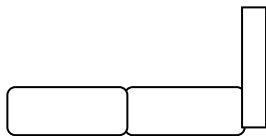
Material: 2 Mal: 2 kleine Matten an der Wand



Hilfestellung: 2 Helfer rechts und links im Klammergriff um die Oberschenkel

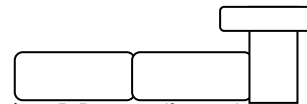
Übung: Knie dich mit dem Rücken zur Wand. Stütze die Arme auf und versuche mit den Füßen die Wand hochzugehen, bis du im Handstand bist. Deine Helfer halten dich im Handstand mit dem Klammergriff an den Oberschenkeln fest, bis du wieder abklettern oder abrollen kannst!

Punkte: Pro beachtetes Kriterium darfst du dir einen Punkt geben!



## 2. HAST DU'S AUF'M KASTEN ?

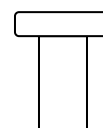
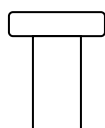
Material: 2 Mal: 1 großer Kasten (5 Teile, längs), zwei kleine Matten (längs)



Hilfestellung: 2 Helfer im Oberschenkel-Klammergriff

Übung: Lege deine Beine auf den Kasten, die Hände stützen auf den Boden. Deine Helfer tragen deine Beine mit dem Oberschenkel-Klammergriff nach oben, bis du im Handstand stehst. Versuche, 5 sek. stehen zu bleiben, während deine Helfer im Oberschenkel-Klammergriff sichern. Wenn du möchtest, kannst du dich nach vorne abrollen, sonst lässt du deine Beine wieder auf dem Kasten ablegen.

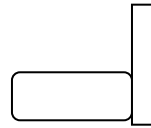
Punkte: Pro beachtetes Kriterium darfst du dir einen Punkt geben!





### 3. AUFSCHWUNG GEGEN DIE WAND

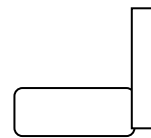
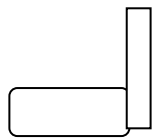
Material: 2 Mal: 1 kleine Matte



Hilfestellung: 2 Helfer, die im Oberschenkel-Klammergriff zugreifen

Übung: Schwinge dich selbständig in den Handstand gegen die Wand auf, so dass deine Fersen kurz die Wand berühren. Wenn du oben angelangt bist, sollten deine Helfer den Oberschenkel-Klammergriff anwenden. Zähle langsam bis fünf und schwinge wieder ab.

Punkte: Pro beachtetes Kriterium darfst du dir einen Punkt geben!



### 4. AUFSCHWUNG INS NICHTS

Material: 2 Mal: 2 kleine Matten



Hilfestellung: 2 Helfer: a) Oberschenkel-Klammergriff  
b) Grenze durch ausgestreckte Arme

Übung: Schwinge selbständig in den Handstand auf. Deine Helfer halten beide die Arme ausgestreckt, die dir als „Wand“ für deine Beine dienen oder deine Helfer fassen bei Bedarf im Oberschenkel-Klammergriff zu, um dir Sicherheit zu geben. Versuche 5 sek. im Handstand zu bleiben. Um wieder auf den Boden zu gelangen kannst du abspringen, oder abrollen.

Punkte: Pro beachtetes Kriterium darfst du dir einen Punkt geben!




## 5. FALLEN WIE EIN BAUMSTAMM I

Material: Weichbodenmatte (längs gegen Wand), großer Kasten (5 Teile, längs)

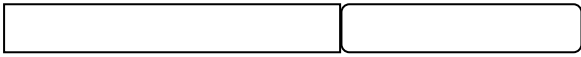
Hilfestellung: 2 Helfer: Oberschenkel-Klammergriff und Dreh-Klammergriff an Schulter

Übung: Die Beine befinden sich auf dem Kasten, die Hände sind auf dem Weichboden aufgestützt. Du guckst die ganze Zeit auf deine Fingerspitzen. Nun tragen deine Helfer deine Beine im Oberschenkel-Klammergriff nach oben. Wenn du im Handstand bist, machst du den Körper fest wie einen Baumstamm, deine Helfer lassen die Beine los, stützen deine Schulter und du lässt dich kerzengerade auf die Weichbodenmatte fallen. Achte auch auf gestreckte Ellbogen!

Punkte: Pro beachtetes Kriterium darfst du dir einen Punkt geben!



## 6. FALLEN WIE EIN BAUMSTAMM II



Material: Weichbodenmatte (längs gegen Wand), Kastendeckel (längs)

Hilfestellung: 2 Helfer: Oberschenkel-Klammergriff und Dreh-Klammergriff an Schulter

Übung: Du schwingst auf dem Kastendeckel **!!möglichst nah an der Matte!!** in den Handstand auf. Wenn du im Handstand angelangt bist, halten dich deine Helfer bei Bedarf kurz im Oberschenkelklammergriff fest und sichern dann an der Schulter. Danach mach dich fest wie ein Baumstamm und lass dich kerzengerade auf die Weichbodenmatte fallen. Achte auch auf gestreckte Ellbogen!

Punkte: Pro beachtetes Kriterium darfst du dir einen Punkt geben!

**!!Achtung!! Zwischen Kastendeckel und Matte darf nie ein Spalt entstehen!!**





## Reflexionshilfe

<b>Punkte</b> / <b>Stationen</b>	1. Die Wand hochgehen	2. Hast du's auf'm Kasten?	3. Aufschwung gegen die Wand	4. Aufschwung ins Nichts	5. Fallen wie ein Baumstamm I	6. Fallen wie ein Baumstamm II
<b>Stationspunkte</b> Die Station hat mir beim Beachten der Kriterien geholfen: 1-----5 wenig                      viel						
<b>Mutpunkte</b> Für die Ausführung der Bewegung war Mut nötig: 1-----5 wenig                      viel						
<b>Kriterienpunkte</b> Die Kriterien habe ich beachtet: 1-----5 wenig                      viel						

## Mögliches Kriterienschaubild:

