

## **Schriftlicher Unterrichtsentwurf für die vierte bewertete Lehrprobe am**

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse 9 – 26 Schülerinnen (18) und Schüler (11)

Zeit: 10:00 – 11:10 Uhr

Ort: schuleigene Zweifachsporthalle – ein Hallenteil

Fachleiter:

Fachlehrerin:

### **Thema des Unterrichtsvorhabens**

Auf und über etwas springen – Einführung in den Hochsprung

### **Thema der Unterrichtseinheit**

Hinführung zur Absprungbewegung im Hochsprung durch Erprobung differenzierter Bewegungsvorgaben zur Findung effektiver Bewegungsformen (Ausholbewegung der Arme, Flexion der Beine, Amortisationsphase durch den Fuß) mithilfe eines Stationsbetriebes

### **Kernanliegen**

Die Schülerinnen und Schüler sollen an zwei mal zwei vorgegebenen Stationen die Grundbewegungen der Sprungbewegung beobachten, benennen, unter differenzierten Bewegungsvorgaben erproben und in einer Anwendung umsetzen.

### **Ergänzende Zielaspekte**

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- die Beugung der Beine/Absenkung des Körpers vor dem Sprung benennen und ggf. umsetzen
- die Ausholbewegung der Arme von hinten unten nach vorne oben benennen und ggf. umsetzen
- die Verwendung eines Beines beim Absprung aus dem Lauf benennen und ggf. umsetzen
- den Unterschied zwischen dem Absprung aus dem Stand und aus dem Lauf (ggf. Benennung einer ‚Hebelfunktion‘ o. Ä.) benennen
- sich in ihrer jeweiligen Gruppe beobachten und über ihre Erkenntnisse kommunizieren

- sich gegenseitig beobachten und Verbesserungsvorschläge machen
- die erzielten Ergebnisse evaluieren und Lösungsansätze formulieren
- das Geübte abschließend in einer Kombination der drei Bewegungen anwenden

### **Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche**

Pädagogische Perspektive A:	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
Pädagogische Perspektive E:	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
Inhaltsbereich 3:	Laufen, springen, werfen – Leichtathletik

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich durch den Inhaltsbereich 3 der Richtlinien und Lehrpläne NRW Sport, Gesamtschule. Die heutige Unterrichtseinheit kann leider nicht (wie in den RuL gefordert) im Freien stattfinden, da zum einen der Sportplatz momentan gesperrt ist, zum anderen keine Hochsprunganlage vorhanden ist sowie die Materialien nicht geeignet wären, um die methodischen Überlegungen umzusetzen.

Die Behandlung des Hochsprungs ist in den RuL ausdrücklich erwünscht (vgl. S. 73). Dabei „müssen Gerätearrangements geschaffen [...] werden, [...] um die Sprungkraft und -koordination zu verbessern [...]“. Des Weiteren „sind Wahrnehmungsaufgaben zu stellen, die das eigene Springen und das der Mitschülerinnen und Mitschüler bewusster werden lassen.“ Diese Anforderungen sollen somit in der heutigen Unterrichtseinheit umgesetzt werden.

### **Klassensituation**

Die Klasse 9 f wurde bereits von mir zu Beginn meines Referendariats in meinem anderen Fach unterrichtet, weshalb mir viele Namen bekannt sind. Allerdings sind neue Schülerinnen und Schüler hinzugekommen. Die Klasse wird von mir im Fach Sport heute zum zweiten Mal unterrichtet. Bei der letzten Doppelstunde, in der ich einen Einstieg in den Hochsprung machte, zeigte sich beim Sprung auf die Matte deutlich oppositionelles Verhalten im Besonderen bei den Mädchen bis zur Verweigerung. Sie begründeten dies damit, dass sie sich vor den Jungen schämen würden. Auch eine Abkommandierung der Schüler (sie mussten sich alle mit dem Gesicht zur Wand setzen) führte zu keinem Erfolg, weshalb Scham eigentlich ausgeschlossen werden kann (es sei denn Scham voreinander oder vor mir).

Generell gibt es in dieser Klasse einige verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler. Besonders Daniel, der die Schule verlassen wird, zeigt sich teilnahmslos und stört den Unterricht. Ebenso problematisch erwies sich Ilias, der bedrohlich auf die Ausbildungslehrerin schritt, die seine Klassenlehrerin ist. Ugur-Can rempelte mich an und gab auf Nachfrage zur Antwort, dass er dies nicht getan hätte und es ganz anders aussehen würde, falls er das denn täte.

Zudem befinden sich in der Klasse einige Schülerinnen und Schüler, die die neunte Klasse wiederholen und die Schule wahrscheinlich ohne Hauptschulabschluss verlassen werden. Die

Lage der Schule in einem sozialen Brennpunkt kann an der Klasse deutlich abgelesen werden.

### Übersicht über die einzelnen Stundenthemen

- 1./2. Stunde: Einführung in den Hochsprung durch das zu überwindende Hindernis „Turm“
- 3./4. Stunde: Hinführung zur Absprungbewegung im Hochsprung durch Erprobung differenzierter Bewegungsvorgaben zur Findung effektiver Bewegungsformen (Ausholbewegung der Arme, Flexion der Beine, Amortisationsphase durch den Fuß) mithilfe eines Stationsbetriebes**
- 5./6. Stunde: Hinführung zum individuell richtigen Anlauf durch Exploration dreier verschiedener Sprungtechniken
7. Stunde: Die Dynamisierung des Anlaufs beim Hochsprung durch Übungen zur Körperachse und Schrittlänge im Kurvenlauf

### Didaktisch-methodischer Kommentar

Die Erwärmung stimmt die SuS in der heutigen Unterrichtseinheit auf das heutige Thema ein: Die SuS sollen entlang der Linien laufen und bei Begegnung die Hände des Partners abklatschen (mit beiden Händen, mit einer Hand, in der Luft, am Boden). Hierdurch soll indirekt bereits der Absprung mit beiden Beinen bzw. mit einem Bein sowie das Umsetzen der horizontalen Energie in eine vertikale Energie erfolgen. Sollten aufgrund von Ausweichmanövern Begegnungen gering sein, wird der zur Verfügung stehende Raum meinerseits minimiert.

Alle Sprungtechniken im normierten Hochsprung unterliegen denselben Bewegungskriterien: Hierunter ist der schnelle, aber kontrollierte Anlauf, der Stemmschritt, die Ausholbewegung der Arme mit Hochführung zum/über den Kopf und das Absenken des Körpers/die Flexion der Beine zu verstehen. Diese Absprungphase ist bei allen gängigen Sprungtechniken (Straddle, Wälzer, Schersprung, Fosbury-Flop) gleich.

Die SuS haben bereits bei der ersten Einheit bemerkt, dass für einen gelungenen Sprung insbesondere ein schneller Anlauf wichtig ist. Allerdings wurden die anderen Merkmale nicht genannt und ausschließlich bei den Besseren intuitiv umgesetzt. Besonders problematisch war, dass einige SuS kaum oder sogar keinen Armeinsatz zeigten, ein Absprung mit beiden Beinen erfolgte oder die Gesamtbewegung eher weit und flach anstatt kurz und hoch gewesen ist. Deshalb ist es heute notwendig, dass die SuS wichtige Merkmale der Bewegung herausarbeiten.

Diesbezüglich habe ich zwei verschiedene Stationen entwickelt: Die Stationen 1 + 3 (baugleich) sind eine Umsetzung des sog. Jump-and-reach-Tests, bei dem die SuS aus dem Stand an einer Wand möglichst hoch springen und am höchsten Punkt die Wand berühren sollen. Hierdurch soll zum einen die tiefe Beugung der Beine, aber im Besonderen das explosive

Ausholen und nach oben Reißen der Arme verdeutlicht werden. Zudem wird eine Gesamtstreckung des Körpers erzielt.

Die Stationen 2 + 4 (baugleich) erfordern quasi dieselbe Aktion – allerdings müssen die SuS ein von einer/-m auf einem Kasten stehende/-n Mitschüler/-in gehaltenes Polster aus dem Lauf berühren. Hier soll besonders das richtige Aufsetzen des Fußes und die Verwendung eines Schwungbeins, neben der (geringeren) Flexion des Beines und dem Hochreißen der Arme, deutlich werden – die Nutzung lediglich eines Beines zur Umsetzung der Energie sollte umgesetzt werden.

Ich möchte hier für mich zum ersten Mal das differenzielle Lernen erproben. Aus diesem Grunde sollen die SuS unökonomische sowie ineffektive ebenso wie ökonomische und effektive Bewegungen ausprobieren, um eine für sie individuell richtige Bewegungsausführung zu finden. Deshalb werden die einzelnen Stationen von einem offenen Erproben dieser zu geschlossenen Bewegungsanweisungen durchlaufen.

Gerade bei den Jump-and-reach-Stationen soll bspw. die Wichtigkeit des explosiven Hochreißen zumindest eines Armes deutlich werden. Deshalb bekommen die SuS die Aufgabe, mit zwei bereits oben gehaltenen Armen hochzuspringen und später mit lediglich einem gehobenem Arm zu springen. Dasselbe gilt für die Stationen, an denen der Absprung aus dem Lauf erfolgen soll. Ebenfalls soll an beiden Stationen erprobt werden, inwieweit die Beugung der Beine zum einen von großer Bedeutung ist, oder aber zum anderen eine zu starke Beugung wenig sinnvoll ist (bei Absprung aus dem Lauf), da hierdurch Energie verloren geht. Die SuS sollen bzgl. des Absprungs ebenfalls erproben, ob beim/mit einem Anlauf der Absprung mit beiden Beinen hinderlich oder nützlich ist.

Es kann passieren, dass beim Absprung aus dem Lauf die SuS in eine flache weite anstatt kurze hohe Sprungausführung zeigen. Sollte dies geschehen, kann eine Absprungmarke hinzugefügt werden, sodass die SuS gezwungen sind, in eine Rücklage zu gehen bzw. einen Stemmschritt zu vollziehen.

Da es in der letzten Stunde schwer fiel, die leistungsstärkeren (in diesem Fall ausschließlich vereinzelt) Jungen zu motivieren, sind alle Stationen so aufgebaut, dass ein Wettkampf und ein möglicher Vergleich untereinander stattfinden können („Wer von uns kann am höchsten springen?“). Deshalb sind die Stationen 1 + 3 mit Zollstöcken und verschiedenen farbigen Post-its ausgestattet, um die erzielte Höhe einzelner Schüler/-innen unter den verschiedenen Bewegungsanweisungen zu markieren sowie anschließend eine Evaluation durchzuführen zu können (Visualisierung). Dies ist bei den Stationen 2 + 4 nicht möglich – allerdings werden an den Kästen Zollstöcke angebracht, wodurch beim waagerechten Halten der Schaumstoffröhren zumindest die erzielte Höhe von den SuS auf den Kästen abgelesen werden kann.

Die SuS dürfen sich selbstständig in Gruppen einteilen, sodass das weibliche Geschlecht untereinander bleiben kann. Lediglich zwei Mädchen und zwei Jungen bekommen eine Gruppenkarte ausgeteilt, auf deren Rückseite der Aufbau der Station abgebildet ist. Ich hoffe, durch die relativ freie Wahl der Gruppe bei den Mädchen eine Leistungsverweigerung verhindern zu können. Zudem sollen die wahrscheinlich entstehenden Jungengruppen an den gegenüberliegenden Stationen erproben und üben, damit sie sich nicht gegenseitig ablenken.

Durch den rotierenden Wechsel der Stationen soll die Möglichkeit geschaffen werden, dass sich die Gruppen bzw. einzelnen SuS messen, d. h. miteinander vergleichen können, da sie durch den Stationswechsel im Kreis die zuvor von der jeweils anderen Gruppe besuchte Station besuchen.

Da es sich heute um eine verkürzte Doppelstunde handelt, kann es im Beisein des Fachleiters (wahrscheinlich) leider nicht mehr zu einer Anwendung kommen. Diese sähe so aus, dass zwei Hochsprunganlagen aufgebaut werden würden, um die Erkenntnisse bei der Überquerung eines Gummibandes umzusetzen und eben anzuwenden. Angedacht hierbei ist ein Aufbau, wie ihn Strebe (vgl. Sport Praxis) vorschlägt.

### **Beschreibung der Stationen**

Der Aufbau der Stationen ist relativ minimalistisch: Die Stationen 1 + 3 befinden sich beide an der schmalen Hallenseite an der Wand. Sie benötigen lediglich einen fünfteiligen Kasten, auf dem eine Schülerin/ein Schüler (ggf. erkrankte SuS oder SuS ohne Sportzeug) stehen kann, um die erreichte Höhe der/des Erprobenden zu markieren sowie einen kleinen Kasten davor als Treppenstufe.

Die Stationen 2 + 4 haben bestehen ebenfalls aus jeweils einem fünfteiligen Kasten, der parallel zur Längsseite des Hallenteils aufgestellt ist, damit dort wiederum eine Schülerin/ein Schüler darauf stehen kann. Davor steht ebenfalls ein kleiner Kasten als Stufe. Zusätzlich ist an dem Kasten ab einer Höhe von einem Meter ein Zollstock angeklebt, sodass die Schülerin/der Schüler bei waagrechtem Halten der an dieser Station vorhandenen Schaumstoffrolle die Höhe (+ 1 m) ablesen kann und ggf. exemplarisch für eine Schülerin/ein Schüler an den jeweiligen Punkten ebenfalls Post-its kleben kann.

### **Literatur**

Bauersfeld; K.-H./Schröter, G. (1998): Grundlagen der Leichtathletik. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. 5. überarb. Aufl. Sportverlag Berlin: Berlin.

Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.) (1999): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Heft 3112. 1. Aufl. Ritterbach: Frechen.

Strebe, S. (2009): Einführung des Hochsprungs. Zwei Doppelstunden in Schule und Verein. In: Sport Praxis. 6/2009. S.11-16

## Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsinhalt	Sozialform	Medien/Materialien	Methodisch-didaktischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung der Klasse, Thema der heutigen Unterrichtseinheit	L-SuS-Gespräch		SuS sitzen auf Bänken, da sie bislang immer so von der Ausbildungslehrerin begrüßt wurden
Erwärmung	Linienlauf mit Abklatschen der Hände bei Begegnung	Klassenverband		Einstimmung auf das Thema Hochsprung. Die SuS müssen kontrolliert aus dem Lauf nach oben springen. Zur Reduktion ist es hier noch möglich, selbst zu wählen, ob einbeinig oder beidbeinig abgesprungen wird.
Kognitive Phase	Problematisierung der Bewegungskriterien beim Absprung	L-SuS-Gespräch		SuS benennen als eines der letzten Unterrichtsergebnisse die Wichtigkeit des schnellen Anlaufs. Sie sollen im Unterrichtsgespräch zur Wichtigkeit des richtigen Absprungs geführt werden
Aufbau	Aufbau der Stationen	Gruppenarbeit	Stationskarten, Stationszeichen, 4 Kästen, 4 kl. Kästen, 2 Schaumstoffrollen, 2 Zollstöcke, 2 Kleberollen, 2 x 3 Post-its	
Präsentation	Aufgabenerläuterung an zwei Stationen	Lehrervortrag		Versammlung der SuS an einem Stehkreis zur Bündelung und Disziplinierung einzelner SuS – hierdurch soll zudem die Wichtigkeit und das konzentrierte Arbeiten an den Stationen verdeutlicht werden
Erprobung der beiden Stationen	Erste freie Erprobung der Stationen	Einzelarbeit in Gruppen		Es erfolgt hier eine erste freie Erprobung, weil der Wettkampf einen so hohen Aufforderungscharakter hat, dass eine gezielte Aufgabenstellung nicht sinnvoll wäre
Kognitive	Was ist besonders wichtig, um	L-SuS-		Durch die zuerst offen gestellte Frage sollen die SuS

Phase	<p>möglichst hoch zu springen? Was machen dabei die Arme genau? Ist es sinnvoll, mit bereits einem oder gar zwei gehobenen Arm/-en zu springen? Mit welcher Armhaltung kommt man höher?</p>	Gespräch		<p>erste Eindrücke schildern. Vermutlich wird der Einsatz der Arme zumindest bei der J-a-r-Station genannt. Dies ist Ausgangspunkt dafür, die Bewegung der Arme genau zu beobachten und verschiedene Armhaltungen auszuprobieren.</p>
Erprobung Arme	<p>Folgende Bewegungsvorgaben werden ausprobiert: Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mit zwei gehobenen Armen</li> <li>– mit einem gehobenen Arm</li> <li>– mit Einsatz beider Arme</li> </ul>	Einzelarbeit in Gruppen		<p>Die einzelnen Bewegungsvorgaben werden jeweils an allen Stationen ausprobiert. Da die Motivation durch eine gewisse Eintönigkeit (max. 3-4 Sprünge) verloren geht, werden die Stationen recht schnell gewechselt.</p>
Evaluierung/Reflexion	<p>An einer ausgewählten Station werden die Ergebnisse analysiert Anschließend Ergründung, warum einige Post-its höher hängen als andere</p>	L-SuS-Gespräch		<p>Die Post-its dienen als unterstützende Visualisierung der erreichten Höhen Mögliche Fragen können sein: Warum hängen die roten Post-its am höchsten? Was hat besser geklappt? Was ist der Grund dafür? Was hat überhaupt nicht geklappt? Was ist der Grund dafür?</p> <p><b>Überleitung</b> Wie verhalten sich eigentlich die Beine? Mit welchem Fuß springt ihr ab? Warum springt ihr an den Stationen anders ab?</p>
Erprobung Beine	<p>Folgende Bewegungsvorgaben werden ausprobiert: Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mit beiden Beinen</li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– mit Anlaufschritt bei J-a-r-Station</li> <li>– ohne Schwungbein</li> <li>– mit Schwungbein</li> </ul>			
Evaluierung/Reflexion	An einer ausgewählten Station werden die Ergebnisse analysiert Anschließend Ergründung, warum einige Post-its höher hängen als andere	L-SuS-Gespräch		Die Post-its dienen als unterstützende Visualisierung der erreichten Höhen Mögliche Fragen können wie oben beschrieben lauten <b>Überleitung</b> Probiert Eure Lösungsvorschläge aus! Welche Kombination ist die beste? Beobachtet Euch genau! Gebt Euch ggf. Verbesserungsvorschläge (z. B.: „Reiß die Arme richtig nach oben!“, „Benutze Dein Schwungbein!“
Erprobung gesamt	Umsetzung der Erkenntnisse/der gewonnenen (individuellen) Lösungsvorschläge			Die gemachten Vorschläge sollen nun noch einmal abschließend von den SuS erprobt werden. Sie sollen sich gegenseitig beobachten und ggf. Verbesserungsvorschläge machen.
Abbau	Abbau der Stationen			
Kognitive Phase, Transfer und Ausblick	Sicherung der Bewegungskriterien und Transfer zu einem Hochsprung über ein Gummiseil	L-SuS-Gespräch		Die SuS sollen die Ergebnisse zur Sicherung benennen. Zudem sollen sie einen Transfer leisten, ob diese Kriterien wichtig für den Hochsprung über ein Hindernis sind. Mögliche Fragen können sein: Welche Bewegungskriterien können wir als wichtig für den Absprung zunächst festhalten? Welche Bewegung der Arme ist die funktionalste? Welche Bewegung der Beine ist die funktionalste? Warum gibt es einen Unterschied zwischen Anlauf und Sprung aus dem Stand? Was ist bei einer Über-



				querung einer Latte/eines Gummibandes die funktionalste Variante?
Aufbau	Aufbau von zwei Hochsprunganlagen	Klassenverband	2 x 11 Bodenmatten, Gummiband, 2 Weichbodenmatten, 2 Hochsprungständer	Der Aufbau ist bereits aus der letzten Stunde bekannt. Es werden zusätzlich Aufbaublätter zum Aufbau ausgeteilt. Die Sprunganlage wird abschließend von mir kontrolliert
Anwendung	Springen über eine Gummischnur	Jungen/Mädchen		Aufstellung in einer Reihe, damit ein gewisser Druck entsteht, nacheinander zu springen und jede/-r weiß, wann sie/er dran ist
Abbau	Abbau der Hochsprunganlagen	Klassenverband		
Schlussreflexion	Welche Kriterien können wir abschließend festhalten, die wichtig sind, einen erfolgreichen (Ab-) Sprung zu machen?	L-SuS-Gespräch		Sitzkreis
Verabschiedung	SuS werden entlassen	Lehrervortrag		

# Gruppe 1

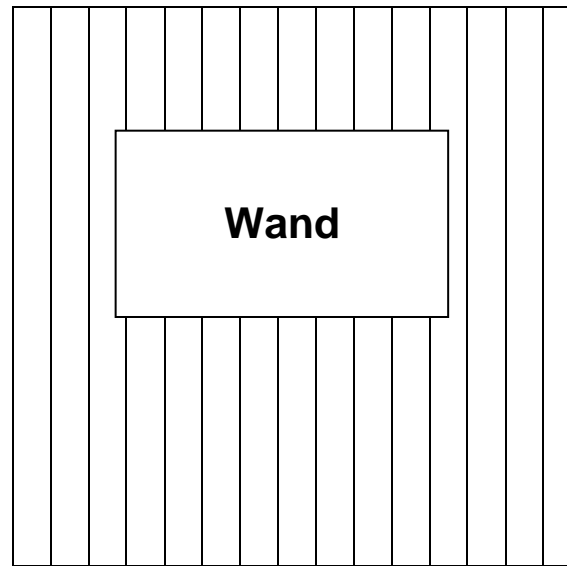
# Station 1 + 3

**Aufgabe 1:** Baut die Station wie unten abgebildet auf.

**Aufgabe 2:** Einer aus Eurer Gruppe stellt sich auf den Kasten. Er guckt genau, an welcher Stelle die Wand berührt wird und klebt einen Klebezettel an diese Stelle (klebende Seite nach unten). Versucht mit den gemachten Vorgaben, so hoch wie möglich zu springen.

**Material:** 1 großer Kasten, 1 kleiner Kasten, 1 Schaumstoffrolle, Klebezettel (Post-its) in 3 verschiedenen Farben

**Aufbau:**





# Gruppe 3

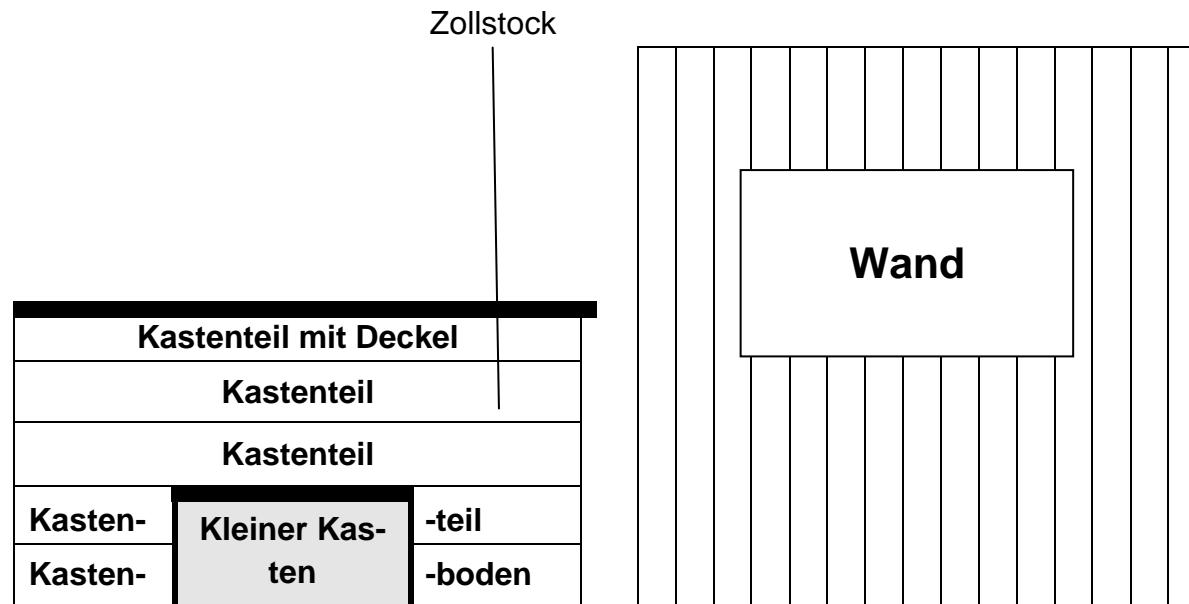
# Station 2 + 4

**Aufgabe 1:** Baut die Station wie unten abgebildet auf. Klebt den Zollstock mithilfe des Klebebandes auf genau einem Meter Höhe fest.

**Aufgabe 2:** Einer aus Eurer Gruppe stellt sich auf den Kasten. Er hält die Schaumstoffrolle waagerecht und fest. Nehmt Anlauf und versucht, das Schlagpolster zu berühren. Erreicht Ihr es, muss derjenige auf dem Kasten es etwas höher halten. Derjenige auf dem Kasten kann mithilfe des Zollstocks errechnen, wie hoch man gesprungen ist.

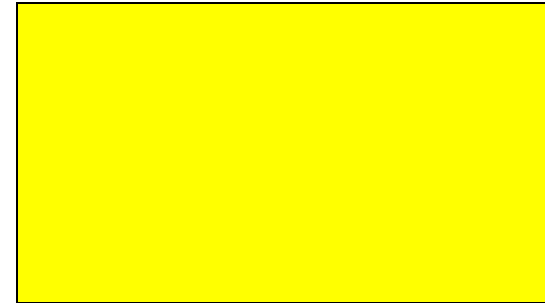
**Material:** 1 großer Kasten, 1 kleiner Kasten, 1 Schaumstoffrolle, Klebezettel (Post-its) in 3 verschiedenen Farben, 1 Zollstock, 1 Klebeband

**Aufbau:**

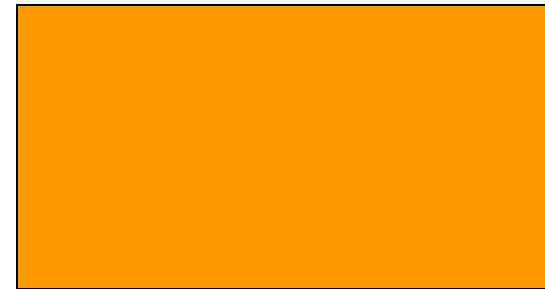


## Sprungbewegungen mit Beachtung der Arme

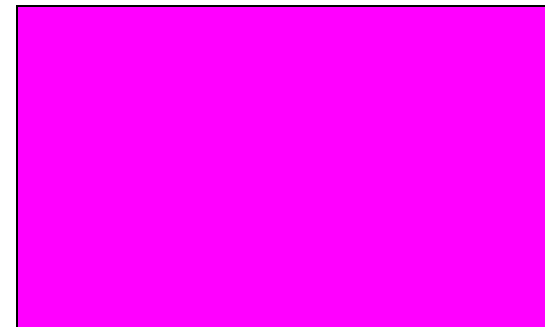
**Springen mit beiden Armen nach oben**



**Springen mit einem Arm nach oben**

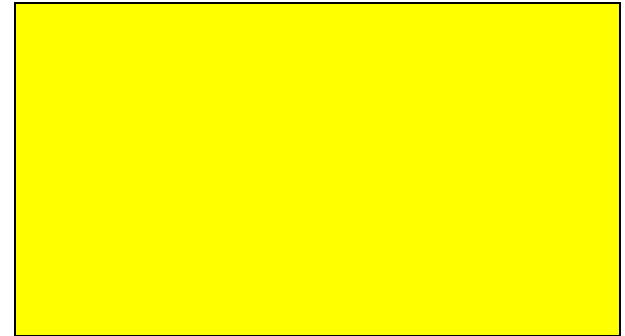


**Springen mit Einsatz beider Arme**



## Sprungbewegungen mit Beachtung der Beine

**Springen mit 2-3 Schritten Anlauf und beiden Beinen gleichzeitig**



**Springen mit 2-3 Schritten Anlauf und Absprung mit einem Bein  
(das andere Bein bleibt gestreckt)**



**Springen mit 2-3 Schritten Anlauf und Absprung mit einem Bein  
(das andere Bein wird angezogen)**

