

Studienseminar für das Lehramt der Sekundarstufe II

- Essen-

Studienreferendar:

Unterrichtsentwurf zur 5. bewerteten Unterrichtsstunde im Fach Sport am

Ort: Gymnasium
Lerngruppe: Klasse 6c, 32 SuS (Ausbildungsunterricht)
Zeit: 11.55 – 12.40 Uhr
Ausbildungslehrer:
Fachleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Wir erlernen das Hürdenlaufen: Ein Beitrag zur Erhaltung der Freude am Laufen und zur Erweiterung der Bewegungserfahrungen mit dem motorischen Ziel, dass die SuS den Hürdenschritt in einer individuell angemessenen Höhe in der Grobform erlernen und einen rhythmischen Hürdensprint (über 4-5 Hürden) demonstrieren können.

Thema der Unterrichtsstunde:

Erarbeitung eines geeigneten gleichmäßigen Hindernisabstandes in „körpergrößenhomogenen“ Gruppen, mit dem Ziel, dass sich die SuS den für den Hürdenlauf charakteristischen ungeraden Laufrhythmus (hier 3 Schrittrhythmus = 4 - Kontaktrhythmus) einprägen.

Kernanliegen

Die SuS sollen durch eigene Erfahrungen feststellen, dass ein ungleichmäßiger Zwischenhürdenabstand ein flüssiges und schnelles Überlaufen der Hindernisse verhindert, und aus dieser Erfahrung heraus in körpergrößenhomogenen Gruppen eine Hindernisbahn mit gleichmäßigen Zwischenhürdenabständen aufbauen, auf der alle Gruppenmitglieder den 3er Rhythmus erlernen können.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Etwas wagen und verantworten (C)
Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
Kooperieren, Wettkämpfen und sich Verständigen (E)

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Ergänzende Zielaspekte

Die SuS sollen...

- in ihren Gruppen einen gleichmäßigen Zwischenhürdenabstand erarbeiten, der für alle Gruppenmitglieder akzeptabel ist. (Sich verständigen, Kooperieren)
- Freude am Laufen/am Wettkämpfen zeigen und sich anstrengen.
- feststellen, dass der Abstand zur 1. Hürde länger sein muss als die Zwischenhürdenabstände.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:

Während der Wettkampfvorbereitung auf das Stadtwaldfest bzw. auf das Schulsportfest (letzteres fand am vergangenen Dienstag statt) hat sich die Lerngruppe als sehr anstrengungsbereit erwiesen, dies gilt auch für die Bereitschaft der Lerngruppe sich mit verschiedenen leichtathletischen Techniken intensiv auseinanderzusetzen – die Hauptursache für diesen Antrieb ist vermutlich „Das Gewinnen wollen“. Insbesondere am Laufen zeigten die SuS besonders viel Freude, was ich als Anlass für dieses Unterrichts-vorhaben festmachte. Ich habe das Unterrichtsvorhaben nach der sogenannten Rhythmismethode geplant, weil ich die Verinnerlichung des charakteristischen ungeraden Laufrhythmus als die wichtigste Voraussetzung für das Erlernen des Hürdenlaufs ansehe (vgl. Binz 1982). Die Notwendigkeit der Übung für das zweckmäßige Überwinden von Hindernissen mit dem „Hürdenschritt“ sollen die SuS in der übernächsten Unterrichtseinheit selbst erkennen. In dieser dritten Unterrichtseinheit werden die SuS feststellen, dass man die Hürden ab einer gewissen Höhe eher überspringt als überläuft und dementsprechend langsamer wird. Das natürliche Verhalten des Überspringens werden die Schüler- wenn auch nicht in einer ausgeprägten Form- vermutlich auch bei den in dieser Stunde eingesetzten flachen Kartons zeigen. (Dieses Material erachte ich deswegen als sinnvoll, weil die SuS vor diesen flachen, weichen und nicht starren Hindernissen keine Angst haben.) Das Prinzip „Überlaufen nicht Überspringen“ ist jedoch Schwerpunkt der nächsten Unterrichtseinheit. Heute geht es zunächst einmal darum, den Rhythmus zu verinnerlichen. Der Hinweis darauf, dass das Hürdenlaufen eine Sprint- und keine Sprungdisziplin ist, wird jedoch in dieser Stunde schon gegeben - schließlich sollen die SuS die Hindernisse möglichst schnell überlaufen und das Hürdenlaufen sofort als eine Sprintdisziplin auffassen. Um dies zu gewährleisten, habe ich mich dafür entschieden, die SuS in Staffelwettkämpfen gegeneinander antreten zu lassen, dies hat gleichzeitig auch Motivationsfunktion.

Optimal wäre es, wenn die SuS nicht nur eigenständig erfahren würden, dass unregelmäßige Hürdenabstände das flüssige Laufen verhindern, sondern ebenfalls selbst erkennen würden, dass sich für das flüssige und schnelle Überlaufen von Hindernissen ein ungerader Schrittrhythmus besonders gut eignet. Da die recht flachen Kartons jedoch noch keine große Bewegungsgenauigkeit erfordern, und die meisten SuS die flachen Hindernisse daher vermutlich ebenso gut mit einem geraden Laufrhythmus überwinden können, wird der Lehrer die SuS darauf hinweisen müssen, dass es im Hinblick auf das spätere Erhöhen der Hindernisse sinnvoller ist, immer mit dem „Schokoladenbein“ abzuspringen – dies erlernen die SuS demnach nicht induktiv.

Generell erachte ich es für sinnvoll und legitim, wenn sich die SuS für den 3er- oder den 5er-Rhythmus selbst entscheiden. Für die konkrete Vorgabe des 3-Schritt-Rhythmus gibt es zwei Gründe:

1. Die SuS sollen die Kontakte zwischen den Hürden mitzählen: 1-2-3-4, dieses wird als methodische Unterstützung vom Lehrer oder ggf. von SuS akustisch verstärkt. Eine nicht einheitliche Kontaktanzahl (d.h. manche zählen bis 4 manche bis 6) könnte Verwirrungen hervorrufen.
2. Es stehen nicht immer zwei Hallendrittel zur Verfügung, sodass es aus Platzgründen sinnvoller ist den 3er Rhythmus zu laufen.

Die Einteilung nach Körpergröße ist natürlich keine Optimallösung, sie ist jedoch in dieser Lerngruppe, in der kein Schüler als „unsportlich“ zu bezeichnen ist, die wahrscheinlich beste Lösung. In der nächsten Stunde erhalten die SuS jedoch die Gelegenheit eine andere Bahn zu erproben, um auf diese Art und Weise eine individuell noch besser geeignete Bahn für sich zu entdecken. Dann bekommen sie noch mal explizit die Aufgabe die Hürden schnell und flach zu überlaufen. Erst wenn dies funktioniert, sollen die Hürden erhöht werden.

Die SuS werden zu Beginn dieser Stunde absichtlich nach dem Zufallsprinzip eingeteilt, sie sollen selber darauf kommen, dass eine Einteilung nach Körpergröße sinnvoll sein könnte. (Auf diese Art und Weise wird den SuS auch transparent, weshalb sie ggf. nicht mit den besten Freunden auf einer Bahn laufen.)

Der Wille in den einzelnen Gruppen, sich auf einen Hürdenabstand zu einigen, der für alle akzeptabel ist, wird vorhanden sein- schon allein aus dem Grund, weil die SuS den anschließenden Wettkampf gewinnen wollen. Evtl. fehlt den SuS jedoch die Idee für die Vorgehensweise zum Finden eines gemeinsamen Abstandes. Der Lehrer wird die Erarbeitungsphase beobachten und ggf. einen Tipp geben, wie man das Problem lösen kann: z.B. der kleinste aus der Gruppe macht einen Lösungsvorschlag, die anderen versuchen sich dieser Lösung anzupassen. Obwohl die Gruppen relativ körpergrößenhomogen sein werden, wird sich durch die einschränkende Vorgabe des 3-Schritt-Rhythmus ergeben, dass einige SuS die Hindernisse (weil die Abstände nicht optimal sind) etwas zum Springen tendieren. Dies wird jedoch, wie bereits erwähnt, zu Gunsten der Einprägung des Rhythmus in Kauf genommen.

Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-methodischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung im Sitzkreis, Bekanntgabe der Thematik, Hinweis auf Wettkampf	Transparenz; Motivation
Erwärmung und Aufbau	<p>SuS laufen auf „im Kreis“ d.h. auf der „Außenbahn“ der Halle: auf der langen Geraden wird gesprintet, auf der kurzen langsam ausgelaufen; Der Lehrer platziert derweil 4 Kartons in unregelmäßigen Abständen auf einer Bahn und markiert die Startstelle aller Bahnen.</p> <p>Während der Erwärmung wird Musik abgespielt, nach Musikstopp bekommt die Klasse die Aufgabe, die Kartons und die Fähnchen so zu positionieren, dass 5 gleiche Bahnen entstehen.</p>	<p>Eine spielerische Aufwärmform, z.B. Kettenfangen wäre sicherlich motivierender und ebenfalls funktional, aus zeitökonomischen Gründen habe ich mich jedoch für diese Variante entschieden – Lehrer baut auf <u>während</u> sich die SuS aufwärmen. Daher erachte ich es in diesem Fall als besonders sinnvoll Musik zur Einstimmung/Motivation abzuspielen.</p>
Problemfindung	<p>SuS kommen im Kreis zusammen</p> <p>Nachdem die Gruppeneinteilung (Zufallsprinzip) vorgenommen worden ist, teilt der L. die Aufgabe mit: „Überlauft die Hindernisse - wenn der Vordermann das 2. Hindernis überwunden hat, läuft der nächste los“. anschließend Staffelnwettkampf</p>	<p>Zu Beginn wird keine Angabe zur Geschwindigkeit gemacht – die SuS sollen zunächst einmal die Möglichkeit bekommen, sich an das Material zu gewöhnen. Beim Staffelnwettkampf werden die SuS automatisch versuchen schnell zu laufen.</p>
Kognitive Phase	<p>„Impulsfrage“: Beschreibt mal die Erfahrungen die Ihr gerade beim Hindernislaufwettkampf gemacht habt!</p> <p>Erwartete Antwort (sinngemäß): Das passt nicht, man muss immer abbremsen, man gerät ins stolpern, man kann gar nicht so richtig schnell laufen.“</p> <p><i>Lehrer nutzt eine passende Gelegenheit um darauf hinzuweisen, dass der Hürdenlauf eine Sprint- und keine Sprungdisziplin ist.</i></p> <p><i>Anschließend:</i></p> <p>Lehrer: „Ich habe die Bahnen absichtlich so gebaut, dass es mit dem flüssigen, gleichmäßigen überlaufen nicht klappt - ich wollte Euch damit zum Nachdenken anregen: Was könntet Ihr verändern, damit Ihr die Bahn flüssig und schnell überlaufen könnt?</p> <p>Es wird herausgestellt, dass die Abstände gleich sein sollten und so gewählt werden sollten, dass man immer mit demselben Bein „abspringt“. Bzgl. des letzten Punktes wird der Lehrer das Gespräch vermutlich sehr lenkend</p>	<p>Die Problematik soll herausgestellt bzw. verbalisiert werden, daraus ergibt sich ein „Anpack“ für die weitere Vorgehensweise.</p> <p>Die SuS sollen den Hürdenlauf von Anfang an als eine Sprintdisziplin auffassen.</p>

<p>Erarbeitung</p>	<p>steuern müssen (vgl. Fließtext).</p> <p>Lehrer erteilt die Aufgabenstellung: <u>Stellt Eure 4 Hürden so auf, dass die Abstände zwischen den Hürden gleich sind. Die Abstände sollen so gewählt werden, dass ihr bei Wettkampfgeschwindigkeit immer genau 4 Bodenkontakte zwischen den Hürden zählen könnt.</u> <u>Einigt Euch auf eine Lösung, mit der ihr alle zurecht kommt - nur so habt ihr eine Chance den Wettkampf zu gewinnen.</u></p> <p>Die Aufgabenstellung wird von einem Schüler wiederholt und zusätzlich an die Wand gehängt.</p> <p>Anschließend Impulsfrage: Wäre es jetzt angebracht, die Zufallsgruppen bestehen zu lassen, oder könntet ihr Euch eine sinnvollere Gruppeneinteilung vorstellen?</p> <p>Anschließend erfolgt die Gruppeneinteilung nach Größe- dazu stellen sich die SuS der Größe nach auf (Orgelpfeifenaufstellung)</p> <p>Der Lehrer beobachtet das Geschehen und weist ggf. auf das Mitzählen hin. Auch kranke SuS bekommen die Aufgabe, die Schritte der SuS mitzuzählen und ihnen ggf. eine Rückmeldung zu geben.</p>	<p>In der Aufgabenstellung ist bewusst von 4 Kontakten, und nicht vom 3-Schrittrhythmus die Rede- so ist die Aufgabenstellung leichter formuliert und unmissverständlich. Der Hinweis auf den Wettkampf dient sowohl als Ansporn an sich, als auch als Ansporn kooperativ zu arbeiten.</p> <p>Auch wenn diese Organisationsform der Gruppeneinteilung, für die kleineren SuS etwas unangenehm sein könnte, habe ich mich zugunsten der Funktionalität für diese Vorgehensweise entschieden.</p>
<p>Kognitive Phase und Ausblick</p>	<p>Impulsfrage: „Welche Erfahrung habt ihr gemacht“</p> <p>SuS berichten einerseits, dass das Überwinden des Parcours mit gleichen Abständen und mit einem gleichmäßigen Laufrhythmus besser geklappt hat, aber vermutlich auch, dass die Gruppenlösung nicht für jedes Gruppenmitglied optimal war.</p> <p>Lehrer weist darauf hin, dass die Einteilung nach Größen die naheliegendste war, und für die Rhythmusschulung sinnvoll war.</p> <p>Ferner weist er darauf hin, dass die SuS in der nächsten Stunde noch mal die Gelegenheit bekommen werden, andere Abstände auszuprobieren und das dann auch schon die schönen gepolsterten Hürden eingesetzt werden.</p> <p>Anschließend wird noch herausgestellt, dass der Abstand zur ersten Hürde</p>	<p>Transparenz</p> <p>Motivation für die nächste Stunde</p>

	länger ist als die Zwischenhürdenabstände, und dass dies für die Anlaufbeschleunigung notwendig ist.	Transparenz
Abschließender Wettkampf, Abbau	Staffelwettkampf : Die bestehenden Gruppen treten gegeneinander an.	Anwendung des Gelernten Freudvoller Ausklang

Literaturangaben:

Binz, Klaus: Ein Weg zum Hürdenlaufen; in: Sportpädagogik, 6. Jg. (1982), Heft 2

Hoffmann, Brigitte: Ein möglicher Weg zum Hürdenlauf, in: Turnen und Sport, 70. Jg. (1996), Heft 8

Brodthmann, Dieter/Pohler, Peter: Hindernislaufen als Bewegungsproblem, in: Sportpädagogik, 4. Jg. (1980), Heft 3

Richtlinien und Lehrpläne (Sport) für die Sek. I – Gymnasium in NRW, Ritterbach Verlag 2001.