



Studienseminar für das Lehramt  
an Gymnasien und  
Gesamtschulen  
Hindenburgstr. 76-78  
45127 Essen

## Unterrichtsplanung zum 3. Unterrichtsbesuch in Sport

*Referendarin:*

*Schule:*

*Fachleiter:*

*HS- Leiter:*

*Schulleiter:*

*Akos:*

*Ausbildungslehrer:*

*Klasse:* 5d

*Datum:*

*Uhrzeit:* 10.05 – 11.40 Uhr, 3.+4. Stunde

*Raum:*

## 1. Einordnung der Unterrichtsstunde

### 1.1 Unterrichtsvorhaben

*Jonglieren kann jeder – Erarbeitung und Erprobung unterschiedlicher Formen der Tuchjonglage mit zwei und drei Tüchern zur Verbesserung der Auge- Hand- Koordination und Erweiterung der allgemeinen Bewegungserfahrung.*

### 1.2 Thema der Stunde

Erarbeitung und Erprobung des Kreuzwurfes mit zwei Tüchern in Partnerarbeit, um die Auge- Hand-Koordination anzusprechen und zu fördern.

### 1.3 Kernanliegen

Die SuS sollen die Grundtechnik des Jonglierens (über Kreuz) in Partnerarbeit erarbeiten und anwenden können, um darauf die Jonglage mit drei Tüchern aufbauen zu können.

### 1.4 Einordnung der Stunde in das Unterrichtsvorhaben

Thema des UV:

*Jonglieren kann jeder – Erarbeitung und Erprobung unterschiedlicher Formen der Tuchjonglage mit zwei und drei Tüchern zur Verbesserung der Auge- Hand- Koordination und Erweiterung der allgemeinen Bewegungserfahrung.*

1. Einführung in die Tuchjonglage: Grundlagen des Werfen und Fangen
- 2. Erarbeitung des Kreuzwurfes mit Tüchern**
3. Erarbeitung der Kaskade
4. Erprobung von Jongliertricks mit 2 und 3 Tüchern

### 1.5 Leitende pädagogische Perspektiven

*A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern*

*B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*

### 1.6 Inhaltsbereich

6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

## **2. Didaktisch- Methodischer Begründungszusammenhang**

### 2.1 Lerngruppe

Die SuS zeigen sich dem Thema „Jonglieren“ relativ offen, einige SuS haben angegeben, schon einmal jongliert zu haben. Die Klasse umfasst 24 SuS, 11 Mädchen und 13 Jungen. Drei der Schüler, A., C. und N. neigen dazu, den Sportunterricht als persönliche Auszeit zu nehmen. Sie können sich nicht gut an die Regeln halten und stoßen damit immer wieder an Grenzen bei Lehrern und Mitschülern. Desweiteren fällt es ihnen schwer, konzentriert zu arbeiten und Aufgaben zu erfüllen. Die Schülerin S. fällt häufig dadurch auf, dass sie oft nicht fair spielt und dabei versucht, ihre Mitschüler zu Maßregeln.

### 2.2 Legitimation des Unterrichtsvorhabens

Anhand des Jonglierens wird der Inhaltsbereich 6 „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ exemplarisch unter Berücksichtigung der Pädagogischen Perspektiven im Sinne eines mehrperspektivischen Unterrichts umgesetzt.

#### *A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern*

Die Wahrnehmung eines Menschen wird auf verschiedenster Weise geschult. Sowohl durch taktile, visuelle und auditive Reize. Gerade das Gefühl für sich selbst und seinen Körper sowie die Möglichkeiten die jeder hat, kommen in der heutigen Gesellschaft bei vielen Kindern zu kurz. Von daher ist es wichtig, dass auch die Schule ihren Beitrag dazu leistet, Kinder und Jugendlichen mehr Bewegungserfahrung zu vermitteln und ihre Wahrnehmung zu schulen und zu verbessern.

„Bewegungsaufgaben, die z. B. Anforderungen an Gleichgewichts- und Spannungsregulierung, Auge-Hand-Koordination und räumliches Sehen stellen, sind in dieser Hinsicht aufschlussreich und förderlich zugleich. Sie sind auch daher unverzichtbare Elemente des Schulsports.“<sup>1</sup>

#### *B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*

Die eigenen Bewegungen zu reflektieren ist in Hinblick auf die Entwicklung eines Selbstkonzeptes für alle SuS wichtig.

---

<sup>1</sup> Schulsport Rahmenvorgaben

„An geeigneten Beispielen, u. a. aus Tanz, Turnen, Akrobatik, Jonglage, sollen alle Schülerinnen und Schüler lernen, Bewegungskunststücke auf einem für sie angemessenen Niveau zu gestalten und zu beurteilen.“<sup>2</sup>

Gerade der Sportunterricht bietet eine Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten an, wie sie in keinem anderen Fach zu finden sind. Die sozialen Komponenten werden neben den motorischen und fachlichen Kompetenzen geschult und weiterentwickelt, zeitgleich können die SuS im Rahmen ihrer Möglichkeiten ihre Jonglage erarbeiten und verbessern.

Dadurch haben sie die Möglichkeit, auch ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

### 2.3 Sachanalyse

Schwerpunkt dieser Stunde ist das Jonglieren mit zwei Tüchern über Kreuz. Hierbei könnte es zu verschiedenen Problemen kommen.

Bereits in der letzten Stunde konnte beobachtet werden, dass einige SuS nur ein Tuch hochwerfen und das andere Tuch unten durch in die andere Hand geben. Um dies zu vermeiden sollen sich die SuS ein bildhaftes „X“ vor ihrem Körper vorstellen, dass sie mit den Tüchern werfen wollen. Dadurch soll gewährleistet werden, dass beide Tücher diagonal nach oben geworfen werden.

Weiterhin könnte es zu zeitlichen Problemen kommen, wenn die SuS die Tücher zeitgleich abwerfen. Dabei kann es passieren, dass die Tücher sich in der Luft berühren oder sich ganz verfangen. Hier soll ein einfacher Rhythmus helfen

- WERFEN – WERFEN – FANGEN – FANGEN -

um eine gleichmäßige Geschwindigkeit zu finden.

Weitere Probleme können auftauchen, wenn die SuS das Tuch nicht „krallen“, sondern es in die Hand fallen lassen. Dadurch erhalten sie eine ungünstige Abwurfposition für den nächsten Wurf. Bei der Jonglage mit zwei Tüchern ist dies noch nicht besonders relevant, da nach einem Bewegungsablauf gestoppt wird. Bei der Drei- Tuchjonglage jedoch, müssen die Tücher richtig gefangen werden, um direkt weiter jonglieren zu können. Dafür muss man die Tücher „aufkrallen“. Hier könnte den SuS eine Verbildlichung helfen, indem sie sich vorstellen, wie ein Löwe im Zirkus seine Krallen zeigt.

Weitere Schwierigkeiten könnten dadurch entstehen, dass sich einige SuS nicht die Beschreibung auf der Arbeitskarte durchlesen und einfach drauf los jonglieren. Sollte dies

---

<sup>2</sup> Schulsport Rahmenvorgaben

passieren, kann auf die konkrete Anweisung auf der Arbeitskarte mit den Abbildungen verwiesen werden.

#### 2.4. Didaktisch- methodische Überlegungen

Bei den Jongliertüchern wurde im allgemeinen auf verschiedene Farben geachtet, da sie nicht nur die Lernbereitschaft der SuS erhöhen und die Motivation ansprechen, sondern auch eine optisch deutliche Reihenfolge der Wurfblätter kennzeichnen. Da das Jonglieren selbst an einige SuS hohe motorische Anforderungen stellt, eignen sich Tücher hervorragend um daran zu arbeiten. Ihre Eigenschaften unterstützen die Verbesserung der Koordination, da sie sehr langsam zu Boden fallen und den SuS die Möglichkeit geben, eine rhythmische Jonglage zu erzielen.

Da die Sportstunde aufgrund von Umbau- Maßnahmen an der eigenen Halle in einer anderen Halle stattfindet, ist die Zeit der Sportstunde stark reduziert worden. Daher wird die Phase der Wiederholung und allgemeiner Einstimmung von der Referendarin angeleitet. In der vorherigen Stunde wurde der Gegenstand „Tuchjonglage“ eingeführt. Daher werden zunächst die grundlegenden Basiselemente der letzten Stunde wiederholt. Gleichzeitig können sich die SuS auf die kommende Stunde einstellen. Die Koordination von Auge und Hand sowie die Bewegungen in einem offenen Raum fordern die Motorik der SuS heraus. Bevor sich die SuS erheben, um sich in den Stehkreis zu stellen, werden die Tücher ausgeteilt. Dazu bleiben alle SuS im Sitzkreis sitzen und erheben sich erst, wenn sie ihr Tuch erhalten haben. Anschließend stehen die SuS im Stehkreis. Dadurch können sie sich untereinander sehen und so auch guten Bewegungsbeispielen folgen.

Durch die Wiederholung sollen die spezifischen Eigenschaften der Jongliertücher wieder in Erinnerung gerufen werden, so dass die SuS an die letzte Stunde anknüpfen können. Die spielerische Gestaltung bringt den Gegenstand der „Jonglage“ näher an die SuS heran. Die verschiedenen Übungsformen erfordern eine gute Koordination des Abwurfs und des Auffangens des Tuches. Die SuS müssen ihr Tuch deutlich nach oben werfen, um die unterschiedlichen Aufgaben erfolgreich absolvieren zu können. Dies ist eine gute Vorübung auf den Stundenschwerpunkt, die Erarbeitung des Jonglierens mit zwei Tüchern.

Die nachfolgenden Aufgaben mit 2 Tüchern knüpfen unmittelbar an das Ende der letzten Stunde an und vertiefen die bisherigen Erfahrungen. Auch hier wird das zweite Tuch an die

SuS verteilt, die im Stehkreis bleiben. Diese Phase dient ebenfalls der Einstimmung und bereitet die SuS auf die kommende Aufgabe weiter vor. Der Ablauf wird komplexer und es müssen zwei Tücher hoch gehalten werden. Nach zwei Tüchern stoppt die Jonglage und es wird von neuem begonnen.

Nachdem die Übungen von den SuS zufriedenstellend gelöst wurde, suchen sich die SuS einen Partner und bekommen zu zweit einen Aufgabenzettel. Auf der Arbeitskarte sind die Erarbeitung des Kreuzwurfs mit zwei Tüchern, sowie mehrere Abbildungen festgehalten. Dies ist die Grundvoraussetzung für die weiteren Stunden, in denen das Jonglieren mit drei Tüchern erprobt werden soll. Dabei ist die Partnerarbeit aus zweierlei Gründen relevant: Zum einen wird die Aufgabe gemeinsam erarbeitet und durchgeführt. Dadurch können sich die SuS untereinander helfen und bei Fragen diese gemeinsam klären. Zum anderen können die SuS sich so gegenseitig beobachten und sich unterstützen.

Die selbstständige Erarbeitung fördert den kognitiven Prozess, überfordert ihn aber nicht. Gleichzeitig lernen die SuS, Arbeitsaufträge umzusetzen und anzuwenden.

Damit der Lernprozess unterstützt wird, werden die Ausführungen und Umsetzungen der Arbeitskarten von der Lehrperson bei der Partnerarbeit beobachtet. Gegebenenfalls werden Tipps und Hilfestellungen gegeben, damit die SuS auch positive Erfolge verbuchen können.

SuS, die das Jonglieren mit zwei Tüchern beherrschen, können sich an einer erweiterten Aufgabe versuchen. Die Erarbeitung der „Kaskade“, jonglieren mit drei Tüchern. Dies wird der Schwerpunkt der darauf folgenden Stunde sein, vorausgesetzt, die SuS konnten den Kreuzwurf erfolgreich umsetzen. Finden sich SoS, die die Jonglage mit zwei Tüchern beherrschen, bekommt der jeweilige SoS oder auch das jeweilige Team eine neue Arbeitskarte.

In der anschließenden Reflexion sollen die SuS überlegen, ob und wodurch sich ihre Tuchjonglage verbessert haben und wo noch Probleme der selbstständigen Erarbeitung und Erprobung liegen.

## Stundenverlaufsplan

| <b>Phase</b>              | <b>Geplantes Vorhaben</b>  | <b>Arbeitsform/<br/>Unterrichtsform</b> | <b>Medien/<br/>Material</b> | <b>Didaktisch- methodischer<br/>Kurzkommentar</b>  |
|---------------------------|--|---|-----------------------------|--|
| <b>Be-<br/>grüßung</b>    | Die SuS werden im Sitzkreis gesammelt und der Besuch wird vorgestellt.<br>Anknüpfung an die letzte Stunde, inhaltliches Vorgehen dieser Stunde.<br>Die SuS sitzen im Sitzkreis, die Referendarin verteilt an jeden SuS ein Jongliertuch.   | Sitzkreis,<br>LV                        | 24 Jonglier-<br>tücher      | Transparenz  |
| <b>Einstim-<br/>mung</b>  | Alle SuS stehen im Kreis, die Referendarin gibt die Übungsanweisungen:<br>- jeder S braucht etwas Platz<br><br>Das Tuch wird hochgeworfen (sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand) und muss nach verschiedenen Übungen/Aufgaben wieder aufgefangen werden.<br>Wichtig: Das Tuch wird „gekrallt“ gefangen!<br>Aufgaben:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- drehen</li> <li>- vor dem Körper klatschen</li> <li>- hinter dem Körper klatschen</li> <li>- unter dem Tuch herlaufen</li> </ul> | Stehkreis,<br>LV                        | 24 Jonglier-<br>tücher      | Die SuS werden auf die weitere Stunde eingestellt und motiviert. Das Tuch, mit dem im weiteren Stundenverlauf gearbeitet wird, wird direkt integriert. Zudem sollen die SuS in dieser Phase erkennen, dass es hilfreich ist, das Tuch hoch zu werfen, um genügend Zeit zum fangen zu haben. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für die weitere Vorgehensweise. |
| <b>Wieder-<br/>holung</b> | Die Referendarin erklärt die weitere Aufgabe. Dafür benötigt jede/r SuS ein zweites Tuch, welches verteilt wird.<br><br>Jeder SuS hat Tuch1 in der re und Tuch2 in der li Hand   | Stehkreis,<br>LV                        | 48 Jonglier-<br>tücher      | Anknüpfung an die letzte Stunde, Bekanntes wird wiederholt (arbeiten mit zwei Tüchern). Die Auge- Hand-  |

|                    |   |           |  |   |
|--------------------|---|-----------|--|---|
|                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. beide Tücher werden gleichzeitig geworfen und gefangen. Tuch1 von der re Hand und Tuch2 von der li Hand.</li> <li>2. Die Tücher werden abwechselnd, nacheinander hoch geworfen. Weiterhin fängt die re Hand Tuch1 und die li Hand Tuch2.</li> </ol>   |           |  | <p>Koordination der SuS soll angesprochen werden und für die kommenden Aufgaben sensibilisieren.</p> <p>Dabei werden einfache Übungen eingesetzt, um auf die 2- Tuch- Jonglage hinzuarbeiten.</p>     |
| <b>Erarbeitung</b> | <p>Jedes Team (2 SuS) bekommt einen Aufgabenzettel, auf dem die Jonglage mit zwei Tüchern beschrieben ist. Nun soll anhand der Abbildungen und des Textes die Zwei-Tuch- Jonglage erarbeitet werden.</p> <p>Diff/Erweiterung:<br/>Wer schon mit zwei Tüchern jonglieren kann, der kann die Kaskade (Jonglieren mit drei Tüchern) erproben</p> | PA        | 48 Jongliertücher,<br>12 Arbeitskarten | <p>SuS sollen die 2- Tuch- Jonglage in Form des Kreuzwurfes selbstständig erarbeiten. Die Team- Bildung unterstützt den Lernprozess, indem sich die SuS gegenseitig helfen und beobachten können.</p> |
| <b>Reflexion</b>   | <p>Was hat schon gut geklappt und was hat dabei geholfen?<br/>Woran müssen wir weiter arbeiten?</p>   | Sitzkreis |  | <p>Die SuS sollen ihr Handeln reflektieren und sich selbst einschätzen können.</p>  |

## **Literatur:**

Schulsport Rahmenvorgaben, 09.06.2010

[http://www.schulsport-nrw.de/info/08\\_service/richtlinien.html](http://www.schulsport-nrw.de/info/08_service/richtlinien.html)

[http://www.jonglieren.at/theoprax/ersteschritte\\_tuecher/](http://www.jonglieren.at/theoprax/ersteschritte_tuecher/)

Arbeitskarten:

### **Jonglieren mit zwei Tüchern – Der Kreuzwurf**

Beide Hände nehmen ein Tuch in Gespensterhaltung.

Tuch 1 wird vor dem Körper diagonal (quer) nach oben geworfen.

Sobald Tuch 1 den höchsten Punkt erreicht hat, wird Tuch 2 diagonal (quer) nach oben geworfen. Tuch 2 wird also unter Tuch 1 schräg durchgeworfen.

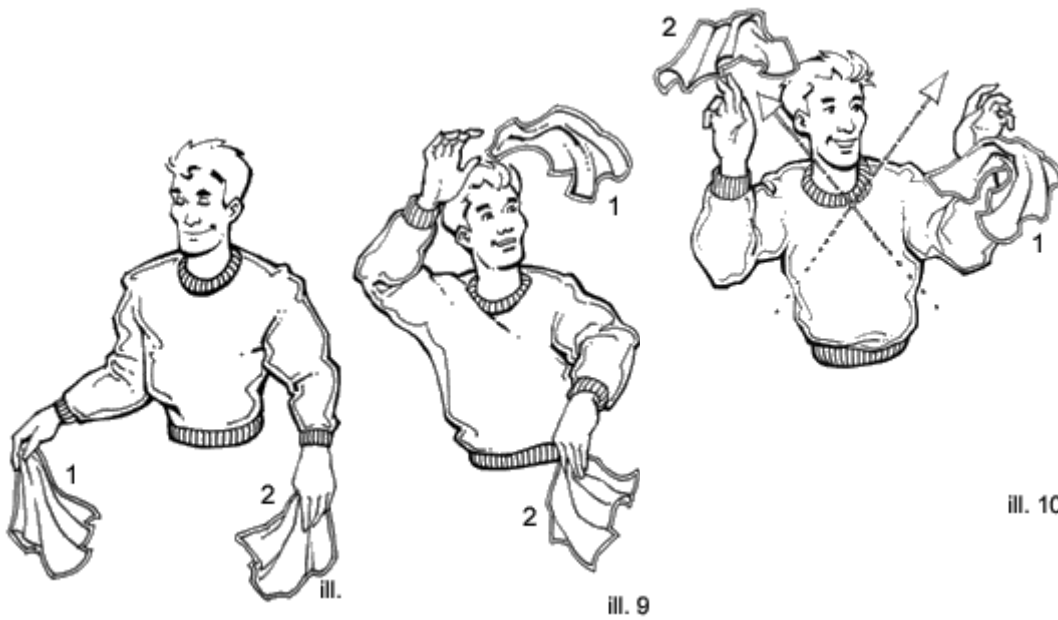
Die Tücher beschreiben vor der Brust ein „X“.

Während die Hand von Tuch 2 herunter genommen wird, fängt (krallt) sie Tuch 1 auf. Die andere Hand führt diese Fang- Bewegung gegengleich aus.

Nach diesem Bewegungsablauf entsteht eine kurze Pause und es wird wieder von vorne begonnen.

Tipp:

Versuche die Tücher im Rhythmus zu werfen: WERFEN - WERFEN - FANGEN - FANGEN



### **Die Kaskade mit drei Tüchern**

Eine Hand hält ein Tuch, die andere zwei Tücher. Die Hand mit den zwei Tüchern hält das erste Tuch mit den Fingerspitzen, das zweite in der Hand zum Gespenst. Wirf zuerst ein Tuch aus der Hand mit den zwei Tüchern ab.

Wenn Tuch Nr.1 oben ist (das Tuch mit den Fingerspitzen), wirf Nr.2 (das alleine in der Hand ist) ab. Während deine Hand nach Abwurf von Nr.2 herunterkommt, fängt sie Nr.1. Wenn Nr.2 oben ist, wirf Nr.3. Das Tuch beschreibt die gleiche Bahn wie Nr.1. Während Deine Hand nach Abwurf von Nr.3 herunterkommt, fängt sie Nr. 2 und Du beginnst wieder

mit Nr.1 aus der anderen Hand. Wechsel die Hände immer weiter ab. Denk daran:  
Jonglieren ist wie laufen: rechts- links- rechts- links- rechts-...

Arbeitsauftrag:

Erarbeite den Ablauf der „Kaskade“ (so heißt die Jonglage mit drei Tüchern) anhand der Anleitung und der Abbildungen. Probiere aus, ob sie dir schon gelingt!

