



## Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

### Schriftlicher Entwurf für den zweiten Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** (25 SuS; 4 männlich, 21 weiblich)  
**Zeit:** 15.45 – 16.52 Uhr  
**Ort:**

**Fachseminarleiter:**  
**Hauptseminarleiterin:**

#### Thema des Unterrichtsvorhabens

Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenchoreographie im Jumpstyle unter Berücksichtigung von selbstständig erarbeiteten Gestaltungskriterien und Bewegungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Gestaltungskompetenz

#### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: **[B]** Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Weitere Pädagogische Perspektive: **[A]** Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Leitender Inhaltsbereich: **[6]** Gestalten, Tanzen, Darstellen Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

#### Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Stunde: Vom Jump zum Jumpstyle – Vermittlung grundlegender Bewegungselemente im Jumpstyle zur Verbesserung der Bewegungskoordination
2. Stunde: Kooperative Erarbeitung und Präsentation von Jumpstyle-Tricks im Stationenbetrieb mit Fokus auf die Entwicklung grundlegender Bewertungskriterien von Jumpstyle Bewegungen
3. **Stunde: Optimierung der Bewegung ausgewählter Jumpstyle-Tricks mit Hilfe von Video-Feedback zur Verbesserung von Synchronität und Dynamik in der Bewegungsausführung**

4. Stunde: Integration von Formationswechseln und Raumwegen als Gestaltungskriterien im Jumpstyle zur Erweiterung der Gruppenchoreographie
5. Stunde: Entwicklung eines eigenen Jumpstyle-Tricks zur Erweiterung der Gruppenchoreographie
6. Stunde: Präsentation und Selbstbewertung der erarbeiteten Gruppenchoreographien

### **Thema der Stunde**

Optimierung der Bewegung ausgewählter Jumpstyle-Tricks mit Hilfe von Video-Feedback zur Verbesserung der Synchronität und Dynamik in der Bewegungsausführung

### **Kernanliegen**

Die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> sollen mit Hilfe von videobasierter Selbstbeobachtung (selbst-) ausgewählte Jumpstyle-Tricks zur Verbesserung der Gruppensynchronität und -dynamik in der Bewegungsausführung optimieren und der Gruppe präsentieren.

---

<sup>1</sup> Nachfolgend SuS genannt

## Geplanter Verlauf

| Phase / Zeit                    | Geplantes Vorgehen / Inhalt   | Unterrichtsform/ Medien/Geräte  | Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation  |
|---------------------------------|---|---|---|
| Begrüßung                       | Ritual: Begrüßung; Vorstellen der Gäste   | Sitzkreis<br>Unterrichtsgespräch  | - Es wird auf die Aufbauten hingewiesen. Kamera dient nicht der Bewertung oder Speicherung von Gruppenergebnissen sondern der Selbstbeobachtung   |
| Warm-up/<br>Problematisierung I | „Massenchoreographie“ mit koordinativen Elementen ansteigenden Schwierigkeitsgrades<br><br>Abschlussbewegung: Grundschrift in Kombination mit $\frac{1}{4}$ Drehung                                   | Großgruppe/ Musik/<br>Videokamera/ Beamer                                 | - Ritualisiertes Aufwärmen in der Großgruppe mit folgenden Zielen:<br>- Schulung der Bewegungskoordination<br>- „Warmwerden“ mit der Bewegung Springen<br>- Abbau von Präsentationsängsten<br>- Während der „Massenchoreographie werden die Reihen der SuS gewechselt und ggf. SuS die Rolle des „Vortänzers“ übernehmen<br>- Es wird erwartet, dass die Bewegungsgenauigkeit und somit auch die Synchronität der Gruppe mit dem Ansteigen des Schwierigkeitsgrades abnehmen wird |
| Problematisierung II            | - Auswertung der Videobilder am Beamer<br>- L: Bewertet die Bewegungsausführung in eurem Warm-Up Programm hinsichtlich der Ergebnisse aus der letzten Stunde. Was klappt gut, was könnte besser sein? | UG/ Videokamera/<br>Beamer/<br>Kriterienplakat                            | - Die SuS sehen über den Beamer eine zeitverzögerte Wiedergabe der „Massenchoreographie“<br>- Anhand der in der letzten Stunde erarbeiteten Kriterien soll das Video ausgewertet werden   |
| Erarbeitung                     | - SuS erarbeiten eine Kurzpräsentation eines Tricks in Kombination mit dem Grundschrift und besonderem Fokus auf synchrone und dynamische Bewegungsausführung   | GA/ Bildreihen/ Videokamera / Laptop/<br>Beobachtungsbogen/<br>Bildreihen | - An einer Station erhalten die SuS die Möglichkeit ihr Gruppenergebnis mittels Video-Feedback selbst zu beobachten und zu bewerten   |
| Reflexion                       | - Nachdem alle Gruppen die Gelegenheit hatten sich selbst in der Choreographie  | UG/Sitzkreis  | - Es wird erwartet, dass die Gruppen zur Verbesserung der Synchronität und der Dynamik lediglich auf die Wiederholung   |

|                             |   |   |  |
|-----------------------------|---|---|--|
|                             | <p>zu sehen soll geklärt werden, wie die Einzelkriterien verbessert werden können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nachfolgende Strategien könnten vereinbart werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Training der isolierten Bewegung</li> <li>- Klare Bewegungsabsprachen</li> <li>- Gemeinsamer Start – Zählen/Auftaktsprünge</li> <li>- Aufstellungsform mit visueller Rückmeldung</li> </ul> </li> </ul> |   | <p>der Choreographie als Übungsmittel zurückgreifen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übung einer komplexen Bewegung mit dem Ziel der Bewegungsoptimierung verlangt jedoch eine Reduktion der Situationsanforderungen um für Kernpunkte zu sensibilisieren</li> </ul>   |
| Erarbeitung II              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS erhalten die Möglichkeit mittels der besprochenen Übungsstrategien die Minichoreographie zu üben und erneut mit Hilfe der Video-Station zu überprüfen</li> </ul>   | GA/ Bildreihen/ Videokamera / Laptop/ Beobachtungsbogen/ Bildreihen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkenntnisse aus der Videobeobachtung sollen in die Gruppenarbeit mit einbezogen werden und mit Hilfe der besprochenen Übungsstrategien eine Verbesserung der Bewegungsausführung erreicht werden</li> </ul>  |
| Präsentation der Ergebnisse | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufstellung der Gruppen im Raum bleibt erhalten → Gruppen präsentieren nacheinander ohne das Feedback gegeben wird</li> </ul>  | Präsentation  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jede Gruppe wird das Ergebnis präsentieren.</li> <li>- Auf die Präsentation ausgewählter Gruppen wird trotz kürzerer Dauer verzichtet, da die SuS an eine Präsentationssituation gewöhnt werden sollen</li> <li>- Die Abschlusspräsentation soll als Ritual am Ende jeder Stunde die Ergebnisse der Stunde und den Stand der Gruppen dokumentieren</li> </ul> |
| Reflexion                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- L: Fordert SuS auf die Gruppenergebnisse mit Fokus auf die Kerninhalte der Stunde zu bewerten</li> <li>- Hat eine Weiterentwicklung stattgefunden?</li> <li>- Welche Übungsstrategien waren besonders effektiv?</li> </ul>   | UG/ Sitzkreis   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bezug zur Problematisierung: Sind die Bewegungen dynamischer/ synchroner als zu Beginn?</li> <li>- Hinweis auf zielgerichtetes Üben, anstelle einfacher Wiederholung!</li> </ul>  |

## **Literatur- und Quellenverzeichnis**

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen  
(2001): *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Frechen: Ritterbach Verlag.

Kastrup, Valerie (2010): Gehopst wie gesprungen – Ein Tanzstil aus der Jugendkultur motiviert auch Ungeübte, sich rhythmisch-tänzerisch zu bewegen. Durch Jumpstyle die Gestaltungskompetenz fördern. In *Sportpädagogik* 1/2010 S. 42-17.

## **Anhang**

- Beobachtungsbogen
- Bildreihen „Basic-Tricks“