



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 11b (24 SuS, 16w/8m)

Zeit: 10.05-11.40 Uhr

Ort: Gesamtschule

Fachseminarleiter:

Schulleiter:

Ausbildungslehrer:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in den Bereich des fitnessorientierten Ganzkörpertrainings am Beispiel von Kick-box-Aerobic unter besonderer Berücksichtigung der eigenständigen und kraftvollen Auseinandersetzung mit den verschiedenen Schlag- und Tritttechniken in Kleingruppen

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Weitere Pädagogische Perspektive: Sich körperlich wahrnehmen, Bewegungen gestalten

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

Thema der Stunde

Die Techniken KRAFTVOLL durchführen: Weiterführende Übung der Tritt- und Schlagtechniken mit dem Schwerpunkt der kraftvollen Bewegungsausführung zur Optimierung der Trainingsintensität an Hand von Stationentraining.

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler sollen erfahren, dass zum einen eine ausgewogene Kombination aus Schlag- und Tritttechniken und zum anderen Power nötig sind, um zu einem effektiven Ganzkörpertraining zu kommen. Der Schwerpunkt der Stunde liegt darin, dass die SuS ihre selbstentwickelten Choreographien durch ein vorausgeschaltetes Power-Training an Stationen so optimieren, dass eine höhere Trainingsintensität entsteht. Das Ziel ist es die SuS für ein (fitnessorientiertes) Ganzkörpertraining zu motivieren und ihnen eine Möglichkeit aufzuzeigen den eigenen Körper auf gesunde Weise zu fordern.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Ein- stieg	Begrüßung, Bekanntgabe des Stundenthemas	Sitzkreis	Transparenz, Aufnahme
Ein- stieg/ Proble- lemauf- mauf- riss	SuS beschreiben nach Lehrerimpulsen das Problem der Choreographien der letzten Doppelstunde (zu wenig Power) und nennen eine Möglichkeiten zur Behebung dieses Problems (Kampf gegen ein Ziel). Lehrer zeigt SuS Schilder zum Schwerpunkt der Einheit.	Sitzkreis, Schilder (Ausgleich und Power)	SuS stimmen sich auf das Stundenthema ein. Dazu beantworten sie in einem LSG Fragen zu der Hauptproblematik der letzten Stunde. Hierdurch wird inhaltlich an die letzte Stunde angeschlossen, in der die SuS den Schwerpunkt „Ausgleich“ hatten und dazu eine Choreographie weiterentwickeln sollten und dabei auf den Ausgleich von Schlag- und Tritttechniken achten sollten. Hierbei wurde sich mehr auf die korrekte Reihenfolge der neu gelernten Choreographie als auf eine kraftvolle Ausführung konzentriert, was der Anlass zur Durchführung der heuti-

			<p>gen Stunde war. Nachdem dieser Zusammenhang herausgestellt ist, werden die SuS aufgefordert (eine) Möglichkeit(en) zur Behebung dieses Problems zu nennen. Hierbei ist zu erwarten, dass die SuS den Kampf mit einem Gegner bzw. einem Ziel nennen, da dies in vorausgegangenen Stunden bereits mehrfach gewünscht wurde. Weniger wahrscheinlich ist es, dass die SuS eine korrekte Atemtechnik nennen werden. Diese wird dann von der L. vorgegeben und die SuS werden dazu aufgefordert diese Atemtechnik bei der folgenden Erwärmung zu erproben.</p>
Erwärmung	<p>Der Lehrer macht vor. Die SuS machen nach. In der Erwärmung werden noch mal alle bekannten Schlag- und Beintechniken und der Beginn der Choreographie der letzten Woche wiederholt. Auch eine kurze Dehnphase findet statt, um schnell auftretende Zerrungen bei den Beintechniken zu vermeiden.</p>	Vormachen-Nachmachen	<p>Sportartspezifische Erwärmung, motorische Einstimmung, Motivation sich zu bewegen (Die Lerngruppe ist mit der Choreographie aus der vorherigen Stunde vertraut.) Die Erwärmung hat zudem noch die Funktion, dass die SuS noch einmal alle ihnen bekannten Schlag- und Beintechniken wiederholen, die sie dann später bei den Stationen anwenden sollen. Zwischendurch werden die SuS immer wieder an die Anwendung einer korrekten Atemtechnik erinnert, die für die SuS neu ist. Es wäre zwar noch besser, wenn die SuS bei jedem „Move“ laut schreien würden (dann wäre die Atemtechnik automatisch richtig), allerdings kann ich die SuS dazu nicht bewegen (ist bereits erprobt). Die Dehnung bezieht sich nur auf die Beine, da die Arme in diesem Fall zwar auch stark beansprucht, aber nicht so gefährdet sind, wie die Beine. Die SuS sind mit dieser Form der Erwärmung vertraut.</p>
Vorbereitung der Erarbeitungsphase	<p>Den SuS wird das bevorstehende Stationentraining erklärt.</p>	<p>Sitzkreis, Lehrer gibt den Aufbau vor (Tafel), SuS bauen Stationen auf und hängen Liste auf</p>	<p>Die SuS sollen sich kognitiv auf die bevorstehende Erarbeitung in Gruppen vorbereiten, indem sie sich bewusst machen, auf was sie bei den Stationen achten sollen. Die SuS gehen beim Stationentraining stets mit ihrer Choreographiegruppe, mit der sie auch in den vergangenen Unterrichtsstunden gearbeitet haben. Als Visualisierungshilfe wird der Aufbau der</p>

			<p>Stationen, von denen jeweils zwei gleich sind, optisch dargestellt. Es gibt zwei verschiedene Stationen, an denen jeweils 2 Gruppen arbeiten. Die Beinstation besteht aus vier Weichbodenmatten, die an einer Hallenlängswand gelehnt und durch Kästen gestützt werden.</p> <p>Die Armstation besteht einfach nur aus mehreren Kissen, die entlang einer Längsseite der Halle in Reihe gelegt werden. Drei Gruppen kümmern sich um den Aufbau der Bein-Station, da diese deutlich aufwendiger ist, als die Kissenstation für die Arme, die von einer der vier Gruppen hergerichtet wird. Aber auch die Beinstation ist recht einfach gehalten und mit drei Gruppen in relativ kurzer Zeit aufgebaut. Die Gruppen werden aufgefordert die Techniken an den Stationen so zu üben, wie sie auch in ihrer Choreographie vorkommen. Das heißt, wenn sie in der Choreo vier Mal einen Frontkick machen, dann sollen sie diesen auch vier Mal an den Stationen durchführen, um hierbei schon den Krafteinsatz zu trainieren. Auch der Rhythmus der Musik soll hierbei bedacht werden, da dieser in der Choreographie auch berücksichtigt werden muss. Aus diesem Grund läuft während des Stationentrainings auch Musik.</p> <p>Zwei Gruppen sollen dann zunächst jeweils an einer Station arbeiten und nach einem akustischen Signal die Station wechseln. Hierbei gehen die Gruppen, die die Armtechniken trainiert haben zu einer Beintechnik-Station und umgekehrt.</p> <p>An den Stationen befindet sich jeweils noch einmal eine Auflistung aller Bein- oder Armtechniken, die geübt werden sollen.</p> <p>Falls es Invaliden geben sollte, soll jeder von ihnen ihre Gruppe begleiten und Hinweise geben, welche Technik noch geübt werden müssen, bzw. an den Armstationen die Kissen halten.</p>
Erarbeitung	Die SuS sollen selbstverantwortlich die ver-	Stationen-Training	Eigenverantwortliches Üben der Arm- und Beintechniken je nach Station. Die

(Stationen-Training)	<p>schiedenen Arm- bzw. Beintechniken an den Stationen üben. Der L. hält sich weitestgehend zurück und schreitet nur ein, falls es notwendig wird.</p>		<p>SuS sollen durch das tatsächliche Ziel (Weichbodenmatte oder Kissen), dass sie sich normalerweise in der Choreographie vorstellen müssen, eine größere Motivation verspüren die Bewegungen kraftvoll auszuführen und dies dann später in ihrer Choreographie umsetzen. Damit dies realistischer ist und somit später auch besser in die eigene Kür integriert werden kann, sollen die Bewegungen ähnlich wie in der Choreographie durchgeführt werden, also in der gleichen Anzahl und im Rhythmus zur Musik. Die SuS haben dabei die Möglichkeit ihre eigene Leistungsfähigkeit und –grenze einzuschätzen, sich mit der eigenen Körperwahrnehmung auseinanderzusetzen und darüber Körperbewusstsein zu schaffen → Lernen auf seinen Körper zu hören. Die Invaliden sollen an den zwei Stationen jeweils darauf achten, dass die Gruppen alle ihnen bekannten Techniken üben. Der L. gibt Start- und Endsignal (und erinnert an die Atemtechnik). Darüberhinaus hält sich der L. weitestgehend zurück und beobachtet die Gruppen.</p>
Kognitive Phase und Überleitung zur Übungsphase	<p>SuS sollen von ihren Erfahrungen an den Stationen berichten und benennen, was ihnen helfen könnte diese Erfahrungen in ihrer Choreographie umzusetzen. Im Anschluss daran sollen die SuS in ihren Gruppen die bereits feststehende Choreographie üben und dabei darauf achten die Bewegungen kraftvoll auszuführen.</p>	Sitzkreis, Fragegeleitetes-Unterrichtsgespräch,	<p>Lehrer gibt den Impuls und die SuS sollen von ihren Erfahrungen berichten und Tipps geben, wie diese auch in der Choreographie umgesetzt werden könnten. In der anschließenden Übungsphase sollen die SuS diese Erfahrungen vom um Start- und Endsignal zum SuS-Stationen-Training in der Choreographie umsetzen.</p>
Übungsphase	<p>Die SuS üben in ihren Gruppen eine bereits bekannte Choreographie, wobei der Schwerpunkt auf der kraftvollen Ausführung der Schlag- und Tritttechniken liegen sollte.</p>	SuS üben in ihren Gruppen.	<p>Die SuS erhalten durch diese Übungsphase die Möglichkeit die neu erworbenen Kenntnisse und Bewegungsvorstellungen an bekannten Choreographien zu erproben. Die Invaliden sollen hierbei die Gruppen beobachten und Hinweise geben, welche Schüler ihre Techniken doch noch kraftvoller ausführen könnten. Der</p>

			L. hält sich wiederrum weitesgehend zurück, beobachtet und schreitet nur ein, wenn es nötig wird.
Präsentation /Reflexion	Die SuS sitzen im Halbkreis und beobachten die jeweils präsentierende Gruppe. Sie erhalten zuvor den Beobachtungsauftrag „Wie kraftvoll waren die Bewegungsausführungen der Gruppenmitglieder?“	Sitzkreis, je eine Gruppe präsentiert, übrige SuS mit Beobachtungsauftrag	SuS haben die Möglichkeit sich gegenseitig ein kritisches Feedback zu geben. Aber auch Lob für absolvierte Leistungen soll angebracht werden. Besondere Leistungen werden honoriert und respektiert, so dass diese im Schulalltag nicht untergehen. Dadurch, dass zuvor eine Beobachtungsaufgabe gestellt wurde, haben alle SuS eine Aufgabe und der Ansatzpunkt für die folgende Reflexion ist bereits klar. Jede Gruppe soll direkt nach ihrem Auftritt eine kleine Rückmeldung bekommen, damit wertvolle Beobachtungen nicht verloren gehen.

Anhang

➔ Listen mit den zu absolvierenden Techniken

- **Beintechniken**
 - **Frontkick**
 - **Sidekick**
 - **Upperknee**
- **Armtechniken**
 - **Jap**
 - **Punch**
 - **Hook**
 - **Uppercut**