



## Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

### Schriftlicher Entwurf .....

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** GK 11 ( 21 SuS davon 10w/11m)

**Zeit:** ..... Uhr (. und . Stunde)

**Ort:** Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße

**Fachseminarleiterin:**

**Hauptseminarleiter:**

**Ausbildungsleiterin:**

### Thema des Unterrichtsvorhabens:

Entwicklung einer individuell- optimalen Kugelstoßtechnik um mit den eigenen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen eine möglichst gute Weite zu erzielen.

### Leitende Pädagogische Perspektive

A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern

D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

### Leitender Inhaltsbereich

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

### Einordnung der Unterrichtseinheit in das Unterrichtsvorhaben:

1. Stoßen lernen – spielerische Entwicklung des Stoßens am Beispiel des Zehnerfangen

2. **Erarbeitung der wesentlichen Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens anhand eines Stationenbetriebes für ein erfolgreiches Zusammenspiel aller Merkmale.**
3. Bedeutsamkeit und Beeinflussung des Flugwinkels für eine optimale Weite
4. Standstoß, Angleiten oder Angehen – den Abstoßbereich den individuellen Voraussetzungen für eine optimale Weite anpassen
5. Übungsphase – den Bewegungsablauf durch Fremd- und Selbstbeobachtung verbessern und verfeinern

### **Thema der Unterrichtseinheit**

Erarbeitung der wesentlichen Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens anhand eines Stationenbetriebes für ein erfolgreiches Zusammenspiel aller Merkmale.

### **Kernanliegen**

Mit Hilfe des Stationenbetriebes sollen die SUS die wesentlichen Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens kennenlernen und sie in ihrer Bedeutung erfahren und begreifen, dass eine gute Weite nur in einem erfolgreichen Zusammenspiel aller Faktoren erreichbar ist.

## Verlaufsplan

<b>U- Phase</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisation Unterrichtsform Medien Geräte</b>	<b>Did.-meth. Kommentar</b>
Begrüßung und Organisation	Begrüßung der SuS. Es erfolgt eine kurze Skizzierung des Stundenverlaufs. Es wird ein kurzer Bezug zu der letzten Unterrichtsstunde hergestellt.	Sitzkreis Lehrerinfo	Die Skizzierung schafft Transparenz. Der Bezug hilft den SuS den weiteren Unterricht einzuordnen.
Problemorientiertes Erwärmungsspiel	Zehnerball: In je einer Hallenhälfte spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Vorgabe: kein Dribbeln, Bewegung nur per Sternschritt, den Ball maximal 3 Sek. halten, nur stoßen, kein werfen erlaubt!	4 Mannschaften Parteibänder 2 Medizinbälle	Je eine Mannschaft erhält Parteibänder. Die Spielform ist den SuS bekannt und dient der spezifischen Erwärmung. Die Stoßbewegung aus der letzten Stunde wird in diesem Spiel aufgegriffen und dient in der vorliegenden Stunde als Grundlage. Es wird mit Medizinbällen gespielt, da sie den Kugelgewichten und somit dem Thema der Stunde an Nächsten sind. Kugeln können aus Sicherheitsgründen nicht verwendet werden.

	In Anschluss des Spieles fragt der Lehrer, welche Faktoren für die Stoßweite verantwortlich sind!		<p>Inaktive SuS werden als Schiedsrichter eingesetzt.</p> <p>Die Schüleräußerungen werden vorerst unkommentiert gesammelt und in der Reflexionssphase wieder aufgegriffen.</p>
Erarbeitung	<p>An sechs verschiedenen Stationen lernen die SuS unterschiedliche Bewegungsmerkmale kennen und erfahren ihre Bedeutung.</p> <p>Jeder Schüler erhält den Arbeitsauftrag: Welche Faktoren werden an welchen Stationen thematisiert und wie kann man an den einzelnen Stationen die bestmögliche Weite erzielen?</p>	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Kugeln, Hochsprungständer, Gummiband, Parateibänder, Bock/Kasten und Seile</p>	<p>In der Erarbeitungsphase werden die Schüleräußerungen bestätigt, ergänzt oder auch widerlegt.</p> <p>Die SuS werden vom Lehrer nach dem benötigten Kugelgewicht in sechs ca. gleichgroße Gruppen eingeteilt. Aufgrund der Anzahl der Stöße und mit dem Ziel, die verschiedenen Merkmale zu erfahren wird mit geringeren Gewichten gestoßen. Die Kugeln werden aufgrund der geringen Anzahl während des Stationsbetriebs von den einzelnen Gruppen mitgenommen. Die Stationen sind der Reihe nach angeordnet (links Station 1 und rechts Station 6). Es wird aus Sicherheitsgründen nur in eine Richtung gestoßen und nur auf Kommando dürfen</p>

			die Kugeln geholt werden. Dieser Ablauf verleiht der Stunde zusätzlich Struktur. Inaktive SuS werden in diese Organisation aktiv eingebunden. Der Arbeitsauftrag der SuS wird im Laufe des Stationenbetriebes von jedem einzelnen Schüler bearbeitet und zum Ende der Stunde für eine erfolgreiche Nachreflexion vom Lehrer eingesammelt.
Reflexion	Die Arbeitsaufträge der SuS: „Welche Faktoren werden an welchen Stationen thematisiert und wie kann man an den einzelnen Stationen die bestmögliche Weite erzielen“ wird gemeinsam evaluiert und thematisiert. Im Anschluss stellt der Lehrer die zu Beginn gestellte Frage erneut: Von welchen Faktoren hängt die erreichte Stoßweite ab?	Sitzkreis Unterrichtsgespräch	Die bedeutsamen Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens sowie deren Bedeutung werden in einen Unterrichtsgespräch gemeinsam erarbeitet. Als Ziel dieser Reflexionsphase soll stehen, dass ein Zusammenspiel aller Faktoren für eine optimale Weite ausschlaggebend ist. Die Erkenntnis dieser Stunde ist Grundlage für die folgenden Stunden, in denen die einzelnen Faktoren dann genauer erprobt und thematisiert werden.
Verabschiedung	Verabschiedung der SuS	Sitzkreis	

## **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

### **Lerngruppe:**

Der Kurs besteht aus 21 SuS (10w/ 11m). Ich kenne ihn seit Beginn des Schuljahres und unterrichte ihn seitdem wöchentlich zwei Stunden. Der Sportunterricht findet donnerstags in der Zeit von 8:00- 9:35 Uhr (1. und 2. Stunde) statt.

Dem Kurs stehen 2/3 der Halle zur Verfügung.

Ich habe den Kurs als motiviert und hilfsbereit kennen gelernt. Sie bilden eine recht harmonische Gemeinschaft und kooperieren bei teamorientierten Arbeitsformen gut miteinander. Insgesamt zeigt der Kurs ein hohes Maß an Bewegungsfreude, was sich auch in der Motivation, aktiv am Sportunterricht teilzunehmen, widerspiegelt. Sie haben zudem eine gute und aktive Mitarbeit in kognitiven Phasen.

Inaktive SuS werden aktiv in der Mitgestaltung der Stunde eingebunden.

### **Sachanalyse/ thematische Legitimation der Unterrichtseinheit**

Der in den Richtlinien und Lehrplänen<sup>1</sup> formulierte Doppelauftrag: Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur akzentuiert in fachspezifischer Hinsicht den Bildungsauftrag des Gymnasiums. Die Entwicklung einer mündigen und sozial verantwortlichen Persönlichkeit sowie grundlegender Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen auszubilden ist grundlegend.

Durch das Unterrichtsvorhaben: "Entwicklung einer individuell- optimalen Kugelstoßtechnik um mit den eigenen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen eine möglichst gute Weite zu erzielen"

und insbesondere in der vorliegenden Unterrichtsstunde: „Erarbeitung der wesentlichen Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens anhand eines Stationenbetriebes für ein erfolgreiches Zusammenspiel aller Merkmale.“ sollen die SuS eigenständig Erfahrungen sammeln und somit die wichtigsten Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens erfahren und kennen lernen.

Im Vordergrund steht die Entwicklung einer individuell- optimalen Technik und nicht eine Abbild- Didaktik von Olympiasiegern. Die SuS bringen häufig nicht die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen mit, um die Techniken der Spitzensportler gewinnbringend einzusetzen. Im Vordergrund steht die Idee der

---

\_\_\_\_\_

Weitenoptimierung. Mit den Voraussetzungen der SuS soll die Bewegungsaufgabe, möglichst weit zu stoßen, bestmöglich gelöst werden. Eine korrekte und flüssige Summation von Teilimpulsen ist hierfür grundlegend. In einem Stationenbetrieb entdecken die SuS im explorativen Umgang mit verschiedenen Einflußfaktoren die leistungsabhängigen Faktoren für das Erreichen einer möglichst großen Stoßweite. Weil mit der Komplexität spezieller Techniken auch die Schwierigkeit steigt, einzelne Bewegungsteile erfolgreich aufeinander abzustimmen, steht vor ersten Erfolgserlebnissen eine schleppende Übungsphase, die im zeitlichen Rahmen des Sportunterrichts kaum zu befriedigenden Ergebnissen führt. Am Ende einer Stunde bleibt somit oft die Erkenntnis, dass man Kugelstoßen einfach nicht kann. Da Techniken letztlich jedoch nur Mittel sind, um eine Bewegungsaufgabe optimal zu lösen, müssen sie den Voraussetzungen der Individuen angepasst sein.

Das zentrale Instrument dieser Stunde stellt ein Stationenbetrieb in Form von Gruppenarbeit dar.

Das Lernen an Stationen stellt eine formale Öffnung von Unterricht dar und wird durch eine inhaltliche Öffnung ergänzt. Der Lehrer gibt keine schematische Bewegungsabfolge vor, sondern stellt den SuS im Rahmen von Stationen Aufgaben die es zu lösen gilt.

Die SuS erarbeiten das in verschiedene Teilaspekte differenzierte Thema im Rahmen von Stationen weitgehend selbstständig. Die für die verschiedenen Stationen vorgesehenen Lernziele sind so aufeinander abgestimmt, dass die übergreifenden Lernziele des Unterrichts erreicht werden können. Die Stationen strukturieren das Thema und die Arbeit stark vor. Die Verweildauer an den Stationen ist vorgegeben und ist so gestaltet, dass die Schüler genügend Zeit haben die verschiedenen Formen der Bewegungsausführung zu erproben und sich dazu Notizen zu machen. Der Stationenbetrieb eignet sich gut, um die Methodenkompetenzen der SuS zu erweitern und auf freie Unterrichtsformen hinzuarbeiten. Die Arbeit der SuS ist klar strukturiert und hat dennoch eine sehr freie Wirkung<sup>2</sup> Durch die Arbeitsaufträge der Arbeitsblätter übernehmen die SuS Verantwortung für ihre Ergebnisse und präsentieren diese in der anschließenden Reflexionsphase. Die Sache wird somit Sache der SuS.

Diese Vorgehensweise ist schülerorientiert und fördert die Selbstständigkeit, womit sie durch den Doppelauftrag von Schulsport legitimiert ist. Die einzelnen Stationen sind so angelegt, dass die SuS elementare Zusammenhänge des Kugelstoßens erfahren und verstehen können. Hierbei werden die für diese Unterrichtsstunde bedeutsamen pädagogischen Perspektiven: „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern sowie Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ thematisiert. Der Stationsbetrieb wird in Anlehnung an die Theorie des differentiellen Lernens angewandt, bei dem in methodischer Hinsicht die Individualität von Bewegungslösungen betont wird. Grundlegend für das Differenzielle Lernen ist die Variation der Bewegungen im weiteren Umkreis eines absoluten Bewegungsideals. Hierbei kommt es insbesondere zu einer Neubewertung von Bewegungsfehlern. Diese Fehler, die nach traditionellen Trainingsmethoden zu vermeiden sind, werden bewusst in den Trainingsprozess integriert. In diesem Zusammenhang stellt die Theorie ein personenübergreifendes Bewegungsideal in Frage, es findet somit keine Abbild-Didaktik von Olympiasiegern statt. Es werden bewusst verschiedene Möglichkeiten der Bewegungsausführung eingesetzt, um zielgerichtet eine räumliche, dynamische oder zeitliche Variabilität innerhalb einer Bewegung entstehen zu lassen.

Die Stationskarten wurden der Sportpädagogik entnommen. Die sechs dort behandelten Faktoren sind auch aus meiner Sicht die bedeutsamsten Faktoren und da das Zusammenspiel *aller* dieser Faktoren bedeutend für die optimale Stoßweite ist, müssen sie weder ergänzt noch sollten sie reduziert werden. Das Differenzielle Lernen findet wie folgt in den vorliegenden Stationen ihre Anwendung:

An Station 1 steht der Abstoßwinkel im Vordergrund, dieser kann für eine optimale Weite bei den SuS leicht variieren, was durch die optimale Weite legitimiert wird. Durch das Erproben verschiedener Winkel, werden die SuS erfahren, dass der optimale Winkel zwischen ca. 40- 45° liegt.

Bei Station 2 variiert die Abstoßzone bei den SuS stark, manche werden aus dem Stand weiter stoßen, andere mit einem längeren Anlauf. Einige werden angleiten, wieder andere seitlich angehen. Alle Möglichkeiten werden ebenfalls durch die bestmögliche Weite legitimiert. Warum einige besser aus dem Stand stoßen können und wieder andere besser mit Angleiten wird in den folgenden Unterrichtsstunden konkreter thematisiert.



An Station 3 sollen die SuS erkennen, dass die Stoßweite von einem linearen Beschleunigungsweg abhängig ist. Dieser wird nur erreicht, wenn die Teilbewegungen harmonisch ineinander übergehen. An dieser Station müssten die Ergebnisse der SuS übereinstimmen.

Die Erfahrung der Armbewegung wird an Station 4 thematisiert. Die Fixierung des Armes durch das Parteiband verdeutlicht den Einfluss der Armbewegung bzw. eine nicht mögliche Armstreckung. Jedoch ist trotz der Armfixierung eine beachtliche Weite möglich, was den einen oder anderen Schüler überraschen sollte. An der Station 5 wird deutlich, dass die Armbewegung ohne Körperrotation auch zu einer geringen Weite führt. Das Zusammenspiel von Armbewegung und Körperrotation wird hierdurch verdeutlicht. Diese Summation von Teilbewegungen wird durch Station 6 noch ergänzt indem die SuS die Beeinflussung der Beinbewegung erfahren. Wie an den sechs zuvor beschriebenen Stationen wird das Differenzielle Lernen deutlich, da jede Bewegung „falsch“ und „richtig“ durchgeführt wird. Z.B. mit und ohne Körperrotation oder mit und ohne Beinbewegung. Im Gegensatz zu traditionellen Trainingsansätzen wird beim Differenziellen Lernen daher der Begriff 'Fehler' durch Schwankung ersetzt. Schwankungen in der Bewegungsausführung werden als notwendig für den Lernprozess angesehen und gezielt im Lernprozess eingesetzt. Das Differenzielle Lernen und Lehren ist nach den vorliegenden Forschungsergebnissen u.a. besonders zur Bewältigung größerer Trainingsgruppen geeignet. Weitere Vorteile sind im Bereich der Motivation der SuS sowie einer erhöhten Effektivität (weniger Trainingsumfang bei gleicher Leistung im Vergleich mit traditionellen Verfahren) zu erkennen. Genormte Aspekte des Kugelstoßens wie der Kugelstoßring und das nichterlaubte Übertreten im Ring wird in dieser Stunde weder angesprochen noch thematisiert, da es für diese Unterrichtsstunde keine bedeutsame Rolle spielt. Erst in den folgenden Stunden finden diese Aspekte ihre Bedeutung.

## **Literatur**

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein- Westfalen, Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I an Gymnasium für das Fach Sport; Düsseldorf 2002; Ritterbach Verlag

M. Kostka, P. Köster; Kompetent unterrichten; Leipzig 2005, Klett Verlag S. 134-135

M. Giese, J. Hasper; Zeitschrift Sportpädagogik 1/2005; Praxis im Blickpunkt S. 43-49

Internetadresse: Wikipedia über Differenzielles Lernen:

[http://de.wikipedia.org/wiki/Differenzielles\\_Lernen](http://de.wikipedia.org/wiki/Differenzielles_Lernen) April 2009

## Anhang

### Arbeitsblatt für die Schülerinnen und Schüler Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens

	<b>Faktor, der diese Station bestimmt</b>	<b>Erreichung der bestmöglichen Weite durch.....</b>
<b>Station 1</b>		
<b>Station 2</b>		
<b>Station 3</b>		
<b>Station 4</b>		
<b>Station 5</b>		
<b>Station 6</b>		

## Stationskarten (Auswahl) aus sportpädagogik 2005

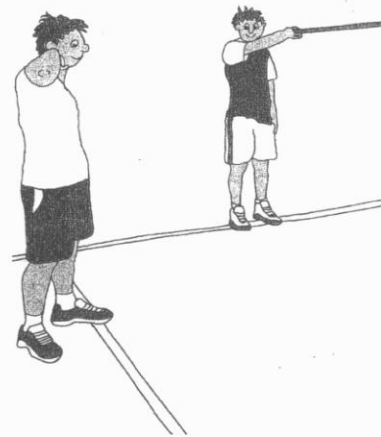
### 1 DIE ABFLUGRICHTUNG (WINKEL)

#### Aufgabe

Ein Partner hält in variierender Entfernung vom Abstoßpunkt entfernt einen Gymnastikstab horizontal. Stoße über den Stab. In welcher Höhe und Weite muss der Stab gehalten werden, damit du eine optimale Weite erreichst?

#### Tipp

Der Partner sollte seitlich versetzt stehen, so dass er nicht von der Kugel getroffen werden kann. Alternativ können auch zwei Schüler ein gespanntes Seil halten.



### 2 DIE LÄNGE DES ANGLEITENS

#### Aufgabe

Variiere die Größe der Abstoßzone, mache sie größer und kleiner. Nutze beim Stoßen die gesamte Größe der Abstoßzone. Wie groß muss der Abstoßbereich sein, damit du eine optimale Weite erreichst?

#### Tipp

Die Größe der Abstoßzone kann mit Springseilen markiert werden. Beim Stoßen sollten keine zu leichten Kugeln verwendet werden.