

## **Datenvorspann fehlt**

### **Thema der Unterrichtsstunde:**

Kooperative Exploration, Erprobung und Übung unterschiedlicher Bewegungsmöglichkeiten mit dem Rope zu zweit, zur Förderung der kreativen, problemorientierten Auseinandersetzung mit dem Rope.

### **Kernanliegen der Unterrichtsstunde:**

Die Sus sollen unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten mit dem Rope zu zweit erfinden, erproben und präsentieren, sowie über auftretende Probleme reflektieren, mögliche Lösungsstrategien benennen und diese anwenden.

### **Unterrichtsvorhaben:**

1. Explorativer Einstieg ins Rope Skipping zur Musik, um die kreative Auseinandersetzung mit dem Gegenstand Rope zu fördern, unter besonderer Berücksichtigung erster Ausführungskriterien
2. Selbstständige Erarbeitung erster Tricksprünge in einem Stationenbetrieb, um die Bewegungserfahrungen mit dem Rope zu erweitern und die Technik zu festigen.
3. Kooperative Erarbeitung einer Kür, unter Anwendung des Gestaltungskriteriums Raum, um die Kooperations- und Gestaltungsfähigkeit der Schüler zu schulen.
4. Kooperative Exploration, Erprobung und Übung unterschiedlicher Bewegungsmöglichkeiten mit **einem** Rope zu zweit, zur Förderung der kreativen, problemorientierten Auseinandersetzung mit dem Rope.
5. Kooperative Erarbeitung einer Kür auf Grundlage der bereits erlernten Inhalte mit abschließender Präsentation der Lernergebnisse.

## **Teillernziele:**

### Die Sus sollen

- motorisch:*
- ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten durch das Springen mit dem Rope schulen
  - ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen bei der Exploration und Erprobung kreativer Partnersprünge erweitern
  - einen ausgewählten Partnersprung am Ende der Stunde möglichst ununterbrochen 15 Sek springen können
- kognitiv:*
- ihre Reflexionskompetenz erweitern, indem sie auftretende Probleme erkennen
  - Problemlösungsstrategien entwickeln und diese anwenden können
- sozial-affektiv*
- ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit stärken, indem sie gemeinsam Partnersprünge erfinden, sich auf einen einigen, ihn gemeinsam präsentieren
  - ihre Präsentationsfähigkeit üben, indem sie einen Partnersprung gemeinsam mit der Gruppe präsentieren

## **Lerngruppenanalyse**

Bei dieser Klasse handelt es sich um die 7 a der UNESCO-Schule. Ich bin seit den Sommerferien in dieser Klasse Sportlehrerin. Die Sus der Klasse sind zum Teil zur 7 Jahrgangstufe auf unsere Schule gekommen, dementsprechend kennen sich die Sus jetzt erst seit Schulbeginn. Die Klasse besteht aus 18 Sus 6 m und 12 w, wobei eine Schülerin vom Sportunterricht befreit ist. Besonders zu erwähnen sind 6 Sus, diese sind aus den Vorbereitungsklassen der UNESCO-Schule in die 7a gekommen. Sie beherrschen die deutsche Sprache nicht so sicher, wie in diesem Alter zu erwarten wäre. Dieses Defizit macht sich oft in den kognitiven Phasen oder auch Aufgabenstellungen

bemerkbar, besonders die Mädchen sind sehr zurückhaltend und schüchtern, das aber nicht nur in Sport, sondern in allen anderen Fächern haben sie auch eine Hemmschwelle beim Sprechen. Die Klasse macht gerne Sport, auch wenn immer wieder, gerade Schülerinnen, auch mal auf der Bank sitzen, weil sie ihr "Sportzeug vergessen" haben oder ihre Tage. Beim Rope-Skipping haben sich gerade die Mädels aus den V-Klassen als talentiert erwiesen, ebenfalls ein weiterer Schüler hatte bereits in der Erprobungsstufe das Thema Rope-Skipping behandelt. Sie sind in diesem Bereich die Leistungsstärksten. Drei Schüler haben beim Rope-Skipping große Schwierigkeiten, einer hat sich aber bis jetzt schon enorm verbessert, wobei er immer noch nicht die Leistung der anderen erbringt. Die anderen beiden Schüler zeigen weniger Ehrgeiz, sich zu verbessern, sondern wandeln die Unfähigkeit eher in Störverhalten um, welches leider schon öfter Gruppenerarbeitungen behindert hat. Die Klasse zeichnet sich generell eher durch ein negatives Sozialverhalten aus. Die Klasse wird von 3-4 Jungen dominiert, die ständig stören und Aufmerksamkeit benötigen. Mit diesen Sus fällt mir der richtige Umgang sehr schwer. Die Klasse zeichnet sich dadurch eher weniger durch ein großes Gemeinschaftsgefühl aus, weshalb ich immer wieder Spiele spiele, die dieses Gemeinschaftsgefühl stärken soll. (heute Ausklangspiele)

## **Didaktisch-methodische Überlegungen**

### Legitimation durch die Richtlinien und Lehrplänen

Die Unterrichtseinheit "Springen mit dem Rope - Einführung in das Rope-Skipping als Beitrag zur Erweiterung der Bewegungserfahrungen mit dem Seil und Förderung kooperativen Verhaltens" entspricht dem für die Sekundarstufe I in den Richtlinien und Lehrplänen vorgeschlagenen Unterrichtsvorhaben für die 7/8 Jahrgangsstufe. Diese Einheit ist dem Inhaltsbereich "Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik Tanz und Bewegungskünste" zuzuordnen. Die leitende Pädagogische Perspektive ist "Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern", die begleitende Perspektive ist "Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen". Diese Perspektive habe ich als begleitende Perspektive gewählt, da in der Unterrichtseinheit oft in der Gruppe gearbeitet werden musste, in Form z.B von Bewegungsgestaltungen erfinden.

### Phasierung:

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmstaffel, die die Sus zu zweit absolvieren müssen. Die Klasse wird dazu in drei Mannschaften geteilt, wobei sich jeweils zwei Schüler zusammen ein Seil nehmen. Es werden größenhomogene Mannschaften bestimmt, da das Laufen durch das Seil zu zweit einfacher ist, wenn beide SuS ungefähr gleich groß sind. Die Staffel dient als eine erste Ideenquelle für die spätere Erarbeitung und der allgemeinen Aufwärmung. Ebenfalls bestreiten die Sus gerne Wettkämpfe, deshalb halte ich diese Aufwärmform für geeignet. In dieser Staffel wird

von den Sus bereits ein gewisses Teamwork verlangt, da sie nur durch gemeinsames Handeln diese Staffel erfolgreich beenden können. In der Explorationsphase haben die Sus die Möglichkeit sämtliche Partnersprünge zu erfinden, die überhaupt möglich sind. Sie sollen in den Staffeln zusammen bleiben und sich innerhalb dieser Gruppe auf einen Sprung einigen, den sie dann gemeinsam präsentieren. Hierbei kommt es zur Schulung von Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, denn es wird von den Sus verlangt, dass sie sich gemeinsam auf einen Sprung einigen, den alle springen können, hierbei ist Rücksichtnahme auf den Schwächsten in der Gruppe zu nehmen. Eine mögliche Wiederholung schon gezeigter Sprünge wird ebenfalls durch die Gruppenarbeit vermieden. Um Sus mit weniger Kreativität durch die offene Aufgabenstellung nicht zu überfordern, dient ein Bild von einem Partnersprung auf dem Arbeitsauftrag zu einer ersten Anregung, die ausgeführte Staffel oder auch die anschließende Erprobungsphase der Sprünge der anderen Gruppen. Nachdem die Sus jetzt ein gewisses Repertoire an Partnersprüngen erprobt haben, soll in einer Reflexion auf mögliche Bewertungskriterien eingegangen werden und wie man die Bewertung verbessern kann, in dem man z.B. an der Ausführung des Sprunges etwas verbessert. Die Sus sollen aufgetretene Probleme beim Springen mit dem Partner und mögliche Tipps benennen, welche das Problem eventuelle beheben könnten. Mögliche Probleme könnten der gleichzeitige Absprung sein, gleichmäßiges Schlagen des Ropes mit den Handgelenken, Angst vor dem schwingen Rope beim Einlaufen. Zu nennende Tipps wären, das Seil erstmal langsamer zu schwingen, bzw. mit Zwischenhüpfer springen, sich mit dem Partner genau Absprechen, lautes Mitzählen der Seildurchschläge usw. An die Reflexion schließt sich dann die binnendifferenzierte Übungsphase an, in der die genannten Tipps umgesetzt werden sollen. Sus, die bei den Partnersprüngen weniger Probleme haben, können Tricksprünge mit in den Partnersprung einbringen oder auch Partnersprünge verbinden, Handwechsel durchzuführen usw. Abschließend sollten möglichst alle Sus fähig sein, 15 Sek einen Partnersprung ihrer Wahl möglichst ohne Fehler durchzuführen. Den Abschluss der Stunde bilden Sprungseilspiele mit einem großen Seil. Es wird jeweils ein 4 m Seil und ein 5 m Seil in zwei Gruppen gegeben, diese Gruppen können die Sus selber wählen, damit eventuell von mir auseinander gerissene Freundschaften jetzt zusammen das Abschlussspiel bestreiten können. In dieser Phase geht es um einen spielerischen Ausklang der Stunde, in dem die Gemeinschaft in der Klasse gestärkt werden soll und eventuell sogar in der Stunde gelerntes (Einlaufen ein ein schwingendes Seil) angewandt werden kann. Die Phase wird offen beginnen, dass die Sus zuerst mit den großen Seilen etwas experimentieren können, später sollen eventuell einige Spielideen in die Gruppen hineingegeben werden wie z.B., "Die Uhr schlägt null" oder ein gemeinsamer Sprungwettbewerb inszeniert werden, dass so viele SuS wie möglich gleichzeitig im Seil springen.

Bemerkung zum Musikeinsatz:

Rope-Skipping wird generell zum Beat der Musik ausgeführt, ich habe die Sus auch immer wieder zur Musik springen lassen, doch erwies sich das Springen zum Beat bei vielen Schülern als sehr schwierig. In diesem Unterrichtsvorhaben habe ich die Rhythmusschulung im Sinne der didaktischen Reduktion eher vernachlässigt, habe dennoch die Musik immer wieder eingesetzt, da sie sehr motivationsfördernd auf die Sus wirkte. und es nicht als hinderlich für den Lernprozess der Sus empfand, wenn sie nicht zum Beat der Musik sprangen.

## Verlaufsplan

Phase	Inhalt	Medien/Sozialform	Methodisch-didaktischer Kommentar
Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung des Stundenthemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzkreis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transparenz schaffen</li> </ul>
Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pairstaffellauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jedes Paar hat ein Seil, Paare sollten gleiche Größe haben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems</li> <li>• Gewöhnung an das Partnerspringen</li> <li>• erste unbewusste Hinführung zum späteren Arbeitsauftrag</li> </ul>
Explorationsphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnersprünge: Geht in eure Staffeln zusammen und sucht euch daraus jeweils einen Partner. Probiert unterschiedliche Möglichkeiten aus, wie man zu zweit mit einem Seil springen kann. Einigt euch in der Gruppe auf einen Sprung, den ihr gemeinsam präsentiert!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenarbeit bzw. Partnerarbeit</li> <li>• Arbeitsblatt mit Auftrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Paare sollen in Gruppen üben, damit bei der Präsentation nicht zu viele Sprünge präsentiert werden</li> <li>• die Kommunikation und Kooperation der Sus wird gefördert</li> </ul>
Präsentation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jede Gruppe präsentiert einen Partnersprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzhalbkreis vor der Präsentationsfläche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Präsentationsfähigkeit</li> </ul>
Erprobungsphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die anderen Gruppen erproben die Sprünge der anderen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerarbeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sus sollen die Möglichkeit bekommen, neue Ideen auszuprobieren</li> </ul>
Zwischenreflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was könnte an den Sprüngen bewertet werden? (Kreativität, Ausführung, Präsentation)</li> <li>• Welcher Sprung war am schwierigsten (erwartet wird der Visitor Jump) und wie kann die Ausführung verbessert werden? (lautes Mitzählen, langsamer das Rope schwingen, mit Zwischenhüpfer springen usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzkreis, Stift, Tippkarten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion über Schwierigkeiten eines Sprunges</li> <li>• Finden von Lösungsmöglichkeiten zu einem Problem</li> <li>• event. Fokussierung auf einen Sprung</li> </ul>
Übungsphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übt euren schwierigsten Sprung mit den genannten Tipps, jedes Paar sollte am Ende 15 Sek. zur Musik ohne Unterbrechung springen können! Diejenigen, bei denen die Sprünge klappen, können auch Tricksprünge integrieren oder verschiedene Partnersprünge verbinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeit mit dem Partner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• binnendifferenziertes Üben, denn einige Sus werden den Visitor Jump schnell beherrschen</li> <li>• Umsetzen der Ergebnisse aus der Reflexion</li> </ul>
Abschlussreflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Tipps haben euch geholfen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzkreis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewertung der Tipps</li> </ul>

Abschluss	<ul style="list-style-type: none"><li>• Springspiele mit einem langen Seil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zwei Gruppen, zwei lange Seile</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Motivation</li><li>• Förderung der Gruppenzusammengehörigkeit</li></ul>
-----------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------