



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

**Schriftlicher Entwurf  
für die unterrichtspraktische Prüfung  
im Rahmen der zweiten Staatsprüfung  
im Fach Sport  
(gemäß § 34 Abs.4 OVP)**

### 1. Datenvorspann

Studienreferendarin:	
Ausbildungsschule:	
Datum:	
Zeit:	10:40 - 11:40 Uhr
Lerngruppe:	Jahrgangsstufe 13, 21 SuS (2 m / 19 w)
Fachlehrer:	
Raum:	Sporthalle
<b>Prüfungskommission:</b>	
Vorsitzender:	
Bekannter Seminarausbilder:	
Fremde Fachvertreterin:	
Schulvertreterin:	

### 2. Entscheidungsteil

#### Thema des Unterrichtsvorhabens (Reihe)

Mehrperspektivisches    gestalterisch-kreatives    Bewegungshandeln    exemplarisch  
durchgeführt mittels Step-Aerobic

#### Thema der Stunde

Selbstständige Erarbeitung und Präsentation einer Step-Aerobic-Choreographie in Kleingruppen unter Nutzung aller Bewegungsräume um den Step herum zur Erweiterung des Schrittrepertoires für die Gestaltung

### Pädagogische Perspektiven

- A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern
- **B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten**
- D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- E: Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen
- F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

### Inhaltsbereiche

- **Gestalten**, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste **(6)**
- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

(vgl. Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen 1999, S. XXX ff.)

### Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler sollen in einer Kleingruppenarbeit die Bewegungsräume Front-, Back-, Right-, Left-Side des Steps in einer Choreographie erschließen, üben und ihre Gestaltung präsentieren.

## **3. Begründungsteil**

### Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

#### Anmerkungen zu den Lernvoraussetzungen:

Der Sportkurs setzt sich aus 19 weiblichen und 2 männlichen SuS der Jahrgangsstufe 13 zusammen. Grund für diesen Überhang an Schülerinnen ist das Kursprofil [Pädagogische Perspektiven: „sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten“ (B) und „kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen“ (E) mit den beispielhaften Inhalten: Yoga, Tae Bo, Akrobatik, Badminton]. Der Gegenstand Step-Aerobic hat sich aus der Orientierung an den Schülerinteressen entwickelt. Nicht zuletzt aufgrund der Erfahrungen, die die SuS im Bereich Tae Bo im Rahmen des Unterrichts vor etwa einem Jahr sammeln konnten, sind auch einige SuS in ihrer Freizeit im Bereich Tanz, Aerobic oder Step-Aerobic aktiv. Das Rhythmusgefühl und der konstruktive Umgang miteinander gelten als Voraussetzung. Grundkenntnisse über verschiedene Trainingsmethoden (Intervall- und Ausdauer Methode sowie „High Impact“

und „Low Impact“ Schritte) wurden bereits am Gegenstad Tae Bo erarbeitet. In der letzten Sportstunde nach den Ferien haben zehn SuS aufgrund einer Deutsch-LK-Exkursion gefehlt. Dies ist, wie im Verlaufsplan beschrieben, berücksichtigt.

#### Legitimation des Unterrichtsvorhabens:

Der hier exemplarisch mit Step-Aerobic umgesetzte Inhaltsbereich 6 „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste“ wird innerhalb des Unterrichtsvorhabens anhand mehrerer pädagogischer Perspektiven im Sinne der Mehrperspektivität des erziehenden Sportunterrichts erarbeitet (vgl. Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen 1999, S. XLIV ff.). Die SuS erweitern ihre Bewegungserfahrung (A), indem sie sich mit einem neuen Unterrichtsgegenstand auseinandersetzen. Die leitende Perspektive „sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten“ (B) nimmt in jeder Stunde im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens einen zentralen Punkt ein, da die SuS eine Choreographie selbstständig und kreativ gestalten. Sie entdecken, erproben und üben vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Durch die Präsentation von Choreographien werden vielfältige Möglichkeiten eröffnet, Leistungsmaßstäbe zu setzen und das Erarbeitete durch eine Feedback-Methode („Tipp und Top“) zu reflektieren (D). Auch auf die Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit und Hilfsbereitschaft werden als soziale Kompetenzen Wert gelegt, so dass die SuS im sozialen Miteinander selbstständig und verantwortungsvoll handeln können (E). Der gesundheitliche Aspekt (F), insbesondere die Fitness bildet einen Rahmen, in dem sich die gewählte Thematik widerspiegelt. Der Fitness-Aspekt wird durch die aktive Übung berücksichtigt (vgl. Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen 1999, S. XXX ff.).

Das wissenschaftspropädeutische Arbeiten nimmt in der Oberstufe einen besonderen Stellenwert ein. Neben dem Grundlagenwissen über Step-Aerobic wie Rhythmus, Zählzeiten oder Basic Steps arbeiten die SuS selbstständig und können differenzierte Aufgaben im Rahmen einer Rollenverteilung (Experten) wahrnehmen. Die Gestaltung der Choreographie, das Lernen mit- und voneinander und die Selbstorganisation des Übens werden durch Kriterien geleitet und in die Verantwortung der SuS gegeben. Dazu werden die Erfahrungen bzw. das tänzerische Können einiger SuS als Experten genutzt. Die Reflexions- und Urteilsfähigkeit der SuS wird durch eine Analyse und Beurteilung der Präsentationen mit Hilfe

der bekannten Feedback-Methode erweitert (vgl. Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen 1999, S. XII ff.).

Die pädagogisch didaktische Legitimation des Themas dieser Stunde lässt sich daraus ableiten, dass durch Anknüpfen an die Vorerfahrungen die Bewegungsräume um den Step herum erschlossen werden und somit die Komplexität und Schwierigkeit erhöht sowie die kreative Gestaltung von Schrittmöglichkeiten erweitert werden (vgl. Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen 1999, S. 14 f.).

#### Stellung der Stunde im Rahmen der Reihe:

1. Spezifische Übung einiger Basic Steps und das Einzählen in einen selbst gewählten Step-Aerobic-Schritt mit dem Partner zur Sicherung des Rhythmusgefühls
2. Selbstständige Entwicklung, Erprobung und Präsentation einer Step-Aerobic-Choreographie mit dem Partner unter besonderer Berücksichtigung der Ergänzung der Schritte durch passende Armbewegungen
3. Kriterien geleitete Weiterentwicklung der Bewegungsausführungen innerhalb einer selbstständig erarbeiteten Kleingruppenchoreographie im Step-Aerobic zur Optimierung der Körperspannung und –haltung
4. Thema dieser Stunde

#### Didaktisches Konzept:

Das Unterrichtsvorhaben orientiert sich an dem erfahrungsorientierten Bewegungskonzept nach Funke-Wienecke (vgl. Hildebrandt-Stramann 2005, S.163). Dabei steht der Umgang bzw. die Erfahrung mit dem Körper im Zusammenhang mit der selbst bestimmten Bewegung im Vordergrund. Demokratische Umgangsformen und kreative Selbsttätigkeit prägen dabei den Unterricht. Die Planung der Stunden ist weitgehend offen gestaltet, da der Lernprozess vornehmlich über die Reflexion der gesammelten Erfahrungen erfolgt. Dieses bewegungspädagogische Konzept bietet sich an, da die SuS die Bewegungen selbstständig erarbeiten. Die Einstimmung jeder Stunde knüpft an die Erfahrungen der SuS durch eine schüler/innen geleitete Erwärmung oder eine Wiederholung der selbst erarbeiteten Choreographie an. Von dieser Basis ausgehend werden Bewegungsaufgaben im Hinblick auf neue Erfahrungen wie die Erschließung des Einzählens, der kombinierten Armbewegung und weiterer Bewegungsräume für die Gestaltung gestellt. Durch die differenzierten Rollen der

Experten und Novizen sowie die daran gebundenen Aufgaben werden die Vorerfahrungen der SuS in besonderem Maße berücksichtigt. Dadurch werden leistungsstärkere SuS weiterhin gefördert und leistungsschwächere SuS mit weniger Vorerfahrung nicht überfordert.

Besonders jüngere Menschen definieren sich über den Körper, wobei ihr Körperkonzept einen Teil des Selbstkonzeptes darstellt. Im Einklang mit der Körperlichkeit zu leben, schließt auch die Urteilsfähigkeit der SuS ein, wie man aussehen und sich bewegen sollte (vgl. Liedtke 2008, S.7). Daher geht es in diesem Unterrichtsvorhaben um die Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires über das Normierte hinaus sowie um die Gestaltung von Bewegungsideen.

Der Gegenstand ‚Step-Aerobic‘ richtet sich nach dem allgemeinen Wunsch und Interesse der SuS. Die Umsetzung der für die SuS motivierenden Thematik wurde erst durch interschulische Kooperation möglich, da die B.M.W.-Schule diesem Kurs die Steps zur Verfügung stellte.

#### Methodische Entscheidungen:

Das Verständnis des Sportunterrichts ist induktiv. Die Bewegungsaufgaben sind normsuchend, da die Möglichkeiten der Bein- und Armbewegungen in den Bewegungsräumen selbstständig erarbeitet und gemeinsam reflektiert werden. Die SuS tragen aktiv zur Gestaltung des Unterrichts bei, indem sie kreative Choreographien erstellen. Die Arbeit in Kleingruppen fördert die Hilfsbereitschaft und unterstützt das Lernen durch Lehren mittels der Experten. Ein effektives Arbeiten wird gewährleistet, indem die SuS jede Stunde ihre eigenen Choreographien herstellen, die sie am Ende der Stunde präsentieren. Die Präsentation ist für die SuS ein motivierender runder Stundenabschluss. An dieser Stelle zeigen die SuS den anderen ihr Können und strengen sich in der Regel noch einmal richtig an.

Eine Schwierigkeit dieser Stunde könnte darin bestehen, dass nur wenige Schrittmöglichkeiten um den Step herum gefunden werden. Um dies zu vermeiden, können sich die SuS sogenannter Schritt-Tipp-Karten bedienen, die ihnen aus anderen Stunden (z.B. Arm-Tipp-Karten) bereits bekannt sind. So besteht für die SuS die Möglichkeit, sich nach Bedarf einige Anregungen für die Umsetzung zu holen. Dadurch wird die Bewegungsaufgabe etwas geschlossen.

Falls die SuS nicht mit den Bewegungsräumen um den Step herum zurechtkommen, werden einfache Schritte von der Lehrerin in einzelnen Gruppen vorgegeben, welche die SuS ähnlich wie im Fitnessstudio zunächst nachmachen, bevor sie wieder selbstständig aktiv werden. Eine weitere Problematik könnte sich eventuell bei vereinzelt in der letzten Stunde fehlenden SuS ergeben, die ihre Bewegungsqualität noch bewusst optimieren müssten. Dies kann innerhalb der Kleingruppe bei Bedarf angesprochen werden.

### **Literaturverzeichnis**

Hildebrandt-Stramann, R.: Aktuelle didaktische Konzepte im Schulsport. In: Sportunterricht 54 (6), Schorndorf, 2005. S. 163-167.

Liedtke, S.: Step-Aerobic. Step by Step auf dem Weg zu einer eigenen Choreographie. In: Betrifft Sport. Zeitschrift für den Schulsport. 6/ 2008. S. 7-22

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/ Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechten 1999.

### **Internet:**

<http://www.stepcenter.com/?content=html/stepmoves/index%2Cde.html> (13.10.1009)

#### 4. Verlaufsübersicht

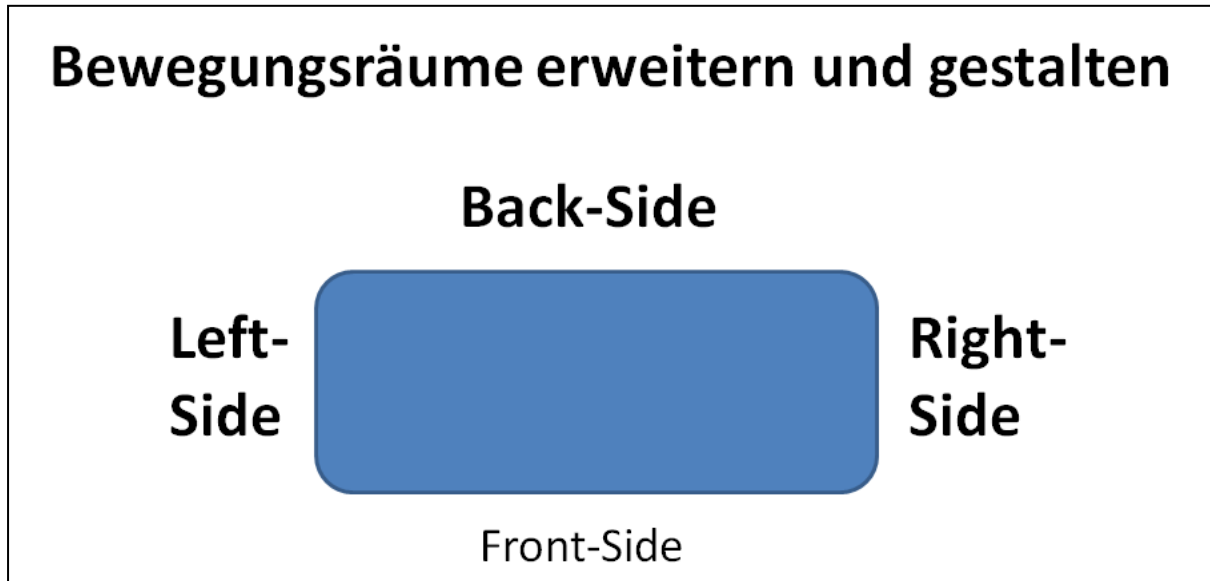
Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Organisation/ Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung Aufbau der Steps	21 Steps, Sitzkreis	Der Einstieg erfolgt gemäß dem gewohnten Stundenablauf.
Einstimmung	SuS wiederholen in Kleingruppen die Choreographie der letzten Stunde. Die letzte Stunde fehlenden SuS wiederholen bekannte Schritte.	Gruppenarbeit (GA), Musik, CD-Player, Steps	Die Wiederholung dient neben der allgemeinen Erwärmung dem Anknüpfen an die vergangene Stunde. Aufgrund der hohen Fehlzahlen (s.o.) der letzten Stunde kommt es in der Einstimmungsphase zu anderen Gruppenkonstellationen als in der Erarbeitungs- und Übungsphase.
Kognitive Phase	Die Arbeit mit den Steps in Kleingruppen wird von der Front Side auf alle Seiten erweitert. Es wird ein Hinweis gegeben, dass immer vorwärts auf den Step gestiegen wird, aber nie vorwärts runter.	Sitzkreis, Schwerpunkt-Karte	Der inhaltliche Schwerpunkt „Bewegungsräume erweitern und gestalten“ wird in den Blick genommen. Die Umsetzung wird an dieser Stelle noch bewusst offen gelassen, um die Kreativität nicht einzuschränken.
Erarbeitung	Die SuS erarbeiten innerhalb festgelegter Gruppen mit jeweils einer Expertin eine Choreographie, in der die Bewegungsräume um den Step herum einbezogen werden. Die möglichen Invaliden befinden sich bei ihrer jeweiligen Gruppe als Helfer.	GA, Schritt-Tipp-Karte, Musik, Steps	Die Gruppenarbeit mit Experten ist den SuS bekannt. Die SuS arbeiten auf den Schwerpunkt der Stunde hin, indem sie erste Erfahrungen in der Gruppe mit dem Thema sammeln. Die Tipp-Karten als mögliche Hilfestellung für weniger kreative Gruppen kennen die SuS bereits.

Reflexion	Eine Gruppe stellt ihre vorläufige Choreographie exemplarisch vor. Es werden die gefundenen Bewegungen um den Step herum in den Fokus gerückt. Die sichtbaren Umsetzungslösungen und weitere mögliche Gestaltungsideen werden beleuchtet.	Sitzhalbkreis vor einer Gruppe, Musik, 4-5 Steps	Es erfolgt eine Evaluation der Gestaltung, um optimierbare und gelungenen Elemente durch die bekannte Feedback-Methode herauszustellen, damit die Gruppen in der nächsten Phase selbstständig an der Choreographie weiterarbeiten und üben können. Es wird eine zu diesem Zeitpunkt relativ leistungsstarke Gruppe ausgewählt, damit die anderen SuS ggf. reflektierte Ideen übernehmen können und keine Gruppe bloßgestellt wird.
Übung	Die Choreographien werden im Hinblick auf den Schwerpunkt überprüft und aktiv für die anstehende Präsentation geübt.	GA, Musik, Steps	Hier soll die vorzuführende Schrittfolge endgültig für die SuS am Stundenende gewohnte Präsentationsphase eingeübt werden.
Präsentation	Die Gruppen präsentieren ihre Choreographie nacheinander. Die beobachtenden SuS geben jeweils kurz eine Rückmeldung.	GA, Musik, Sitzhalbkreis, 4-5 Steps	Jede Gruppe erhält eine Rückmeldung, indem besonders die positiven Elemente jeder Präsentation herausgestellt werden.
Ausblick	Verabschiedung Abbau	Sitzkreis	Der Stundenabschluss erfolgt gemäß dem gewohnten Stundenablauf.

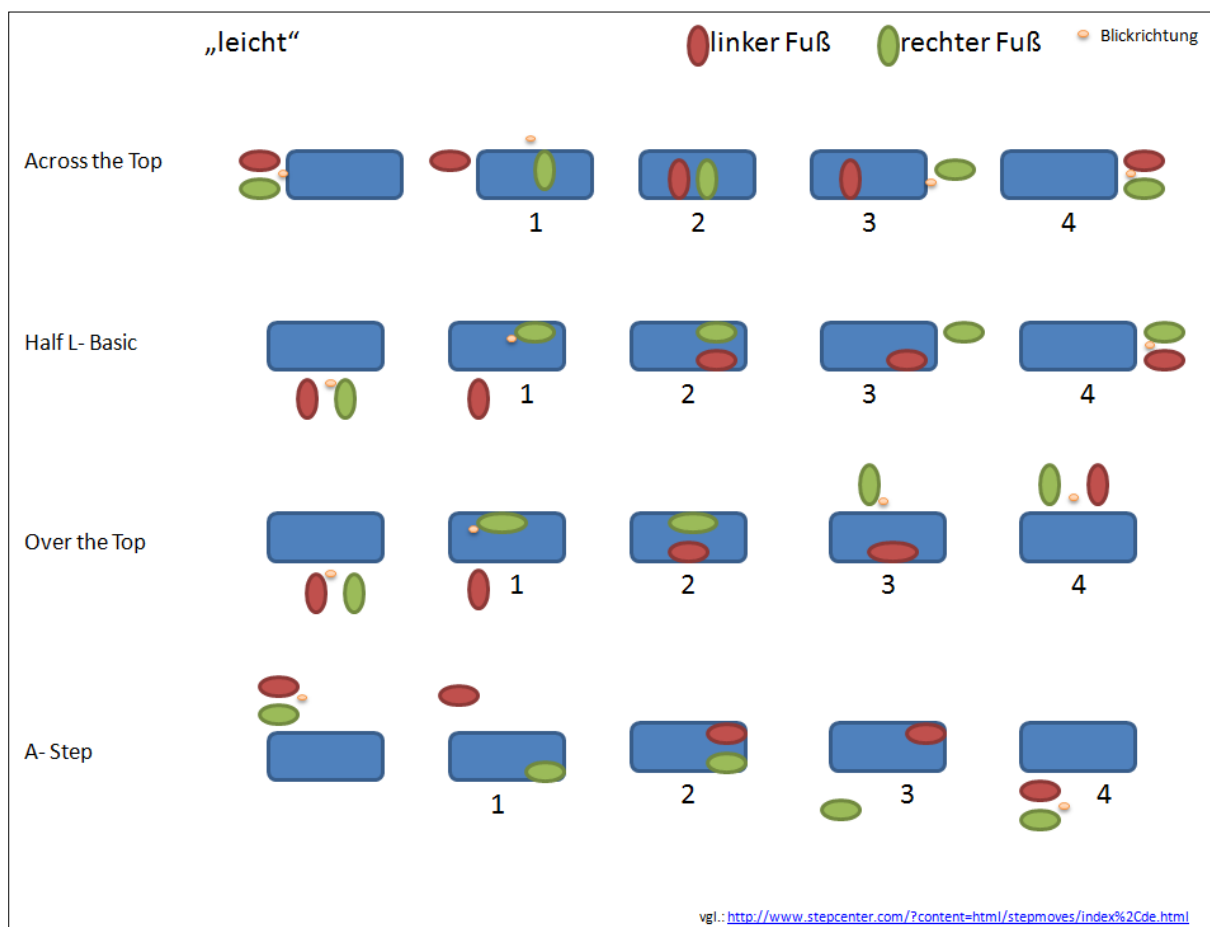


## 5. Anhang

Schwerpunktkarte:



Tipp-Karten:



**„mittel“**

linker Fuß  
linke Fußspitze auf dem Boden

rechter Fuß  
rechte Fußspitze auf dem Boden

Blickrichtung  
 linkes Knie hoch

Across the Top with Knee Lift

Across the Top with Mambo

Reverse V-Step

vgl.: <http://www.stepcenter.com/?content=html/stepmoves/index%2Cde.html>

**„schwer“**

linker Fuß  
linken Fuß vom Boden anheben

rechter Fuß  
rechten Fuß vom Boden anheben

Blickrichtung

A

B

C

vgl.: <http://www.stepcenter.com/?content=html/stepmoves/index%2Cde.html>

Ich versichere, dass ich die schriftliche Planung eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der schriftlichen Planung, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das Gleiche gilt auch für beigegebene Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen.

Meerbusch, den