

**5. Unterrichtsentwurf im Fach Sport**

vorgelegt von:

Schule:

Klasse: 8

Datum:

Zeit: 2./3. Stunde (08.50 – 10.10)

Fachlehrer:

Fachseminarleiter:

**Thema der Stunde:**

Hinführung zu einer bewusst verlängerten Gleitphase, durch verschiedene Übungsformen beim Rudern in zweier Gruppen innerhalb eines Doppelvierers, mit dem Ziel, dass synchrone Rudern durch das bewusst langsame Vorrollen und der akzentuierten Betonung des Endzuges zu verbessern.

**1. Entscheidungsteil**

**Unterrichtliche Vernetzung:**

In vergangenen Unterrichtsstunden wurden verschiedene Manöver (Wende etc.) und Ruderkommandos als wichtiger Sicherheitsfaktor auf dem Sportgewässer Ruhr thematisiert. Das Rudern erfolgte überwiegend im Gig-Doppelvierer. Hier wurden die Gesamtkörperkoordination (z.B. erst „Hände weg“ dann rollen) beim Rudern besprochen und geübt. Technische Feinheiten spielten eine untergeordnete Rolle, da zunächst die Fähigkeit zu einer gemeinsamen Ruderbewegung hergestellt werden sollte. Des Weiteren wurde die wasserfreie Blattführung, zur Verminderung von Reibungsverlusten und als Mittel auf welligen Gewässern, eingeführt. Das

koordinierte synchrone Rudern bereitet den SuS noch deutliche Probleme. Diese Beobachtung verstärkt sich mit steigender Anzahl an gleichzeitig rudern SuS und der damit verbundenen koordinativen Beanspruchung. Die Probleme resultieren meistens aus kleineren individuellen technischen Problemen (z.T. leider durch das Material verursacht) - in der Folge kann der Rhythmus nicht eingehalten werden bzw. die SuS finden keinen Einstieg in die laufende Bewegung. In der Folge ist zu beobachten, dass durch die verstärkte Konzentration auf die eigene Bewegung die mannschaftliche Zusammenarbeit vernachlässigt wird.

In der übernächsten Stunde findet eine Wanderfahrt der ganzen Klasse statt. Es gilt also ökonomisch eine längere Distanz zu bewältigen (5-7km). Dazu ist eine annähernd synchrone Mannschaftsleistung mit erholsamen Gleitphasen notwendig.

### Zentrale Intentionen:

In der zunächst noch reduzierten Form (nur zwei Ruderer) sollen die Fähigkeiten zum synchronen Rudern, durch den Impuls des Endzugs und die Verlangsamung durch die ruhige Rollphase, erweitert werden.

Des Weiteren soll das Gleiten, als zentrales Element eines ökonomischen Ruderstils, vertieft werden.

## **2. Begründungsteil**

Die vorliegende Unterrichtsstunde zielt vor allem auf eine motorische und koordinative Verbesserung der SuS. Die Einleitung der Übungsphasen erfolgt lehrerzentriert in eher geschlossener Form (wobei die Übungen dann selbstständig in den Mannschaften erprobt werden). Die Vorgehensweise begründet sich vor allem aus den Schwierigkeiten in den letzten Unterrichtsstunden. Dort bestanden erhebliche Probleme bei der mannschaftlichen Gesamtkoordination (Gesamtmannschaft) da die SuS ihre Konzentration vor allem auf die individuelle Technik richteten. Um Frustrationen zu vermeiden und zur Vorbereitung auf die Wanderfahrt ist es notwendig die gemeinsame Ruderarbeit intensiv zu thematisieren und zu verbessern. Der kurze Zeitrahmen der Stunde und die eingeschränkten Kommunikationsmöglichkeiten sprechen ebenfalls für die gewählten Methoden.

Es ist noch notwendig die Komplexität der überfordernden Zielbewegung zu reduzieren. Aus diesem Grund wird in der Stunde überwiegen von jeweils zwei SuS innerhalb der Doppelvierer gerudert. Bei dieser Organisationsform müssen sich die SuS nur auf einen Partner konzentrieren und das Kippen des Bootes wird verhindert. Somit erleichtert es die Übung, die Konzentration auf die zentralen Elemente (langsame Rollen, beschleunigter Endzug) zu richten. Sind diese Elemente gefestigt, können die Übungen in zunehmend komplexer Form ausgeführt werden.

Durch das verbesserte Gleiten soll gleichzeitig eine Verbesserung der synchronen Ruderarbeit erfolgen. Dieses Vorgehen hat zwei wesentliche Gründe. Die zentralen Elemente einer guten Gleitphase, das ruhige Rollen und der beschleunigte und akzentuierte Endzug, sind wichtige Hilfestellungen bei der Verbesserung des „Zusammenruderns“. Durch das veränderte Rollen besteht mehr Zeit um sich dem Partner anzupassen und die Wahrnehmung des (möglicherweise nicht gleichzeitigen) Endzuges bietet einen hilfreichen Orientierungspunkt beim Durchzug („Da wo es ruckt muss ich auch anziehen“). Der zweite Punkt ist, dass durch die verschiedenen Übungen die Aufmerksamkeit von der individuellen Bewegung / individuellen Schwierigkeiten auf mannschaftliche Aspekte (Gemeinsamer Endzug, gemeinsame Rollphase) und auf die Erfüllung der Aufgabe („ich will weniger Schläge brauchen“) gelenkt wird.

Es folgen zwei Varianten des möglichen Verlaufs

## Verlaufsplan:

Phase	Unterrichtsinhalt	Didaktisch-methodischer Kommentar
Begrüßung	Bootsplatz: Begrüßung  Einteilung von Mannschaften und Steuerleuten (Zettel an Steuerleute).	Um leistungsschwächere SuS zu integrieren werden die Mannschaften von mir eingeteilt.
Bootstransport	SuS transportieren selbstständig zwei Doppelvierer + Material zum Steg, setzen die Boote ins Wasser und machen sie ruderfertig.  Steuerleute geben Kommandos.  Lehrer unterstützt bei der Materialbeschaffung und hilft notfalls beim Tragen.	Förderung der Kommunikation durch gemeinsame Absprachen/Zeichen und der Kooperation beim gemeinsamen Tragen.
Einstieg	Sitzkreis auf dem Steg:  -Notwendigkeit auf der Wanderfahrt die lange Strecke mit möglichst wenig Schlägen schaffen, da es weniger anstrengend ist.  Wie muss ich rollen damit ich mit wenigen Schlägen möglichst weit komme? --- Langsam und Boot gleiten lassen.  <i>Plan: Wir werden also heute üben langsam zu rollen und das Boot gleiten zu lassen</i>  <i>- um das zu vereinfachen zunächst in der reduzierten Form, d.h. nur zu zweit.</i>  - Erklärung der Organisations- und Übungsform / Kurzübung und	Transparenz in bezug auf die Zielsetzung schaffen.  Sinnzusammenhang herstellen durch den konkreten Bezug zum weiteren Unterrichtsverlauf.  Die Einstellung der Stembretter ist wichtig, damit niemand vom Rollsitze fällt und die Bewegung stört.

	<p>Demonstration des richtigen „Zählens“.</p> <p>- Rollbahn einstellen!!!!</p>	
Übungsphase 1	<p>Pro Boot: Zwei SuS rudern „wasserfrei“ mit <u>langsamer Rollbewegung und Boot gleiten lassen</u> – zwei SuS stabilisieren das Boot durch die Sicherheitsstellung. Je zwanzig Schläge – dann „Ruder halt“ – Wechsel.</p> <p>1. Steuermann zählt gedehnt beim Rollen: 1- 2- 3- 4 auf die letzte Ziffer einsetzen – <u>gleichmäßig rollen!</u></p> <p>2. Nur noch „im Kopf zählen“ – hören wie die Blätter der anderen über das Wasser rasseln.</p> <p>Anschließend anlegen.</p>	<p>Durch das Mitzählen wird das Rollen verlangsamt und der rechtzeitige parallele Einsatz erleichtert.</p> <p>Der Steuermann/-frau wird verstärkt gefordert, da er die Ruderarbeit koordiniert. Trotz geringer motorischer Beanspruchung erfüllt er/sie somit eine verantwortungsvolle und wichtige Aufgabe. Aus Zeitgründen und um keine Irritationen durch wechselnde Ansagen hervorzurufen, wird die Position innerhalb der Stunde nicht getauscht. Ein Wechsel erfolgt immer zur nächsten Unterrichtsstunde.</p>
Reflexionsphase	<p>- Ist die Übung mit dem Zählen eine Hilfe um langsam zu Rollen?</p> <p>- Langsames Rollen ist aber nur die ein Aspekt, damit das Boot lange gleitet, muss es noch mal einen richtigen Schub bekommen. Um diesen Schub zu geben, an welcher Stelle muss mein Ruderzug schneller werden?</p> <p>- Erläuterung der nächsten Aufgabe auf Plakat.</p>	<p>In Abhängigkeit vom zeitlichen Eintreffen der Boote werden, um Wartezeiten zu vermeiden, getrennte Reflexionsphasen durchgeführt.</p> <p>Um die Gleitphase zu verlängern ist es wichtig, den Krafteinsatz zu erhöhen und den Durchzug in der Endphase zu beschleunigen.</p> <p>Der beschleunigte Endzug erleichtert zudem das Abhebeln und ist ein Orientierungspunkt in der Durchzugsphase. Dadurch wird die synchrone Ruderarbeit erleichtert.</p>
Übungsphase 2	<p>Übung in Wettkampfform und als Rundlauf: Mit möglichst wenigen Ruderschlägen (<u>aber ohne Unterbrechung</u>) die Strecke zwischen zwei Bojen</p>	<p>Progression der Übungen (ohne Ansage + Durchzug). Hohe Motivation durch Wettkampf.</p>

	<p>bewältigen (durch: Beschleunigung im Durchzug und langsames Rollen). Immer zu zweit, die anderen stabilisieren. Der Steuermann/-frau zählt die Schläge laut mit.</p> <p>Auf dem Rückweg rudert die gesamte Mannschaft und der Steuermann zählt 1-2-3-4 mit.</p>	<p>Die Strecke verläuft gegen die Strömung. Dadurch ist „Treiben lassen“ keine Lösungsmöglichkeit. Auf dem Rückweg rudern alle vier SuS ohne besondere Schwerpunktsetzung. Damit erfolgt eine erste Annäherung an die Endform ohne die Konzentration vom Schwerpunkt abzulenken.</p>
Übungsphase 3 (Sollbruch)	Die beiden Boote rudern bei der Übung mit der gesamten Mannschaft gegeneinander.	
Abschlussphase	<p>Boote aus dem Wasser.</p> <p>Fragen nach Anzahl der benötigten Schläge (Habt ihr die Zahl der Ruderschläge auf der Strecke durch die Stunde reduzieren können – nur vom Gefühl, Verbesserungen sind in Zukunft zu bestimmen).</p> <p>Fragen nach letzter Stunde (Hat das langsame Rollen positive Auswirkungen auf das synchrone Rudern gehabt?)</p>	<p>Mögliche Verbesserungen sollen angesprochen werden um den Übungseffekt bewusst zu machen.</p>

## Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsinhalt	Didaktisch-methodischer Kommentar
Einstieg	<p>Bootsplatz:</p> <p>Begrüßung /Zielsetzung der Stunde: „Vorbereitung auf die Wanderfahrt – das Rudern auf längeren Strecken darf nicht zu anstrengend sein.</p> <p>Wie muss gerollt werden damit man mit wenigen Schlägen möglichst weit kommt? --- Langsam und Boot gleiten lassen.</p> <p>Wir werden also heute üben langsam zu rollen und das Boot gleiten zu lassen</p> <p>Einteilung von Mannschaften und Steuerleuten.</p>	<p>Transparenz in bezug auf die Zielsetzung schaffen.</p> <p>Sinnzusammenhang herstellen durch den konkreten Bezug zum weiteren Unterrichtsverlauf.</p> <p>Um leistungsschwächere SuS zu integrieren werden die Mannschaften von mir eingeteilt.</p>
Bootstransport	<p>SuS transportieren selbstständig zwei Doppelvierer + Material zum Steg, setzen die Boote ins Wasser und machen sie ruderfertig.</p> <p>Steuerleute geben Kommandos.</p> <p>Lehrer unterstützt bei der Materialbeschaffung und hilft notfalls beim Tragen.</p>	<p>Förderung der Kommunikation durch gemeinsame Absprachen/Zeichen und der Kooperation beim gemeinsamen Tragen.</p>
Übungsphase	<p>Sitzkreis auf dem Steg zur Erläuterung der Übung:</p> <p>Bei den folgenden Übungen wird die Anzahl der gleichzeitig Rudernden reduziert (Vereinfachung / Konzentration).</p> <p>Pro Boot: Zwei SuS rudern „wasserfrei“ <u>langsame Rolle und Boot gleiten lassen</u> – zwei SuS stabilisieren das Boot durch die Sicherheitsstellung. Je zwanzig Schläge – dann „Ruder halt“ – Wechsel.</p>	<p>Durch das Mitzählen wird das Rollen verlangsamt und der rechtzeitige parallele Einsatz erleichtert.</p> <p>Der Steuermann/-frau wird verstärkt gefordert, da er die Ruderarbeit koordiniert. Trotz geringer motorischer Beanspruchung erfüllt er/sie somit eine verantwortungsvolle wichtige Aufgabe. Aus Zeitgründen und um keine Irritationen durch wechselnde Ansagen hervorzurufen, wird die Position innerhalb der Stunde nicht getauscht. Ein Wechsel erfolgt immer zur nächsten</p>

	<p>Steuermann zählt beim Rollen: 1- 2- 3- 4 auf die letzte Ziffer einsetzen – <u>gleichmäßig rollen!</u></p> <p>Bis zur grünen Boje - gemeinsame Wenden – anschließend am Steg anlegen.</p>	Unterrichtsstunde.
Reflexionsphase	<p>Am Steg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ist die Übung eine Hilfe um langsam zu Rollen?</li> <li>- Langsames Rollen ist aber nur ein Aspekt. Damit das Boot lange gleitet, muss es noch mal einen richtigen Schub bekommen. Um diesen Schub zu geben, an welcher Stelle des Zuges muss ich noch mal besonders kräftig und schnell ziehen?</li> <li>- Erläuterung der nächsten Aufgabe.</li> </ul>	<p>In Abhängigkeit vom zeitlichen Eintreffen der Boote werden, um Wartezeiten zu vermeiden, getrennte Reflexionsphasen durchgeführt.</p> <p>Um die Gleitphase zu verlängern ist es wichtig, den Krafteinsatz zu erhöhen und den Durchzug in der Endphase zu beschleunigen.</p> <p>Der beschleunigte Endzug erleichtert zudem das Abhebeln und ist ein Orientierungspunkt in der Durchzugsphase. Dadurch wird die synchrone Ruderarbeit erleichtert.</p>
Übungsphase	<p>Übung in Wettkampfform und als Rundlauf: Mit möglichst wenigen Ruderschlägen (<u>aber ohne Unterbrechung</u>) die Strecke zwischen zwei Bojen bewältigen (durch: Beschleunigung im Durchzug und langsames Rollen). Immer zu zweit, die anderen stabilisieren. Der Steuermann/-frau zählt mit.</p>	<p>Ähnliche Übungsform wie zuvor aber mit Progression (ohne Ansage + Durchzug). Hohe Motivation durch Wettkampf.</p> <p>Die Strecke verläuft gegen die Strömung. Dadurch ist „Treiben lassen“ keine Lösungsmöglichkeit. Auf dem Rückweg rudern alle vier SuS ohne besondere Schwerpunktsetzung. Damit erfolgt eine erste Annäherung an die Endform ohne die Konzentration vom Schwerpunkt abzulenken.</p>
Übungsphase	<p>Gleitwettkampf zwischen den beiden Booten: Alle vier SuS sollen 10 Schläge anschieben, dann „Ruder halt“, Boot gleiten lassen und balancieren (wer gleitet die längste Zeit?)</p>	<p>Um eine gute Gleitphase zu erreichen ist <u>gemeinsames „Anschieben“</u> notwendig. Anschließend müssen alle vier SuS gemeinsam abhebeln und die <u>Balance aufrechterhalten</u>. Der</p>



		<p>Wegfall der Stabilisierung bedeutet eine erneute Progression. Das Element des Rollens wird noch weggelassen um eine Überforderung zu vermeiden.</p> <p>Die Übung wird nicht zeitgleich ausgeführt, da es zu lange dauern würde die Boote auszurichten.</p>
Abschlussphase	<p>Boote aus dem Wasser</p> <p>Reflexion der Erfahrungen durch Schüler und Lehrer. Fragen nach letzter Stunde (Hat das langsame Rollen positive Auswirkungen auf das synchrone Rudern gehabt?) und nach Anzahl der benötigten Schläge (Reduzierung?) in dieser Stunde.</p> <p>Ausblick.</p>	<p>Mögliche Verbesserungen sollen angesprochen werden um den Übungseffekt bewusst zu machen.</p>