

## Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch im Fach Sport am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** GK 12 (26 SuS, 17 w / 9 m)  
**Zeit:** 14:45-16:10  
**Ort:** Sporthalle unten

**Fachseminarleiter:**  
**Fachlehrer:**  
**Schulleiter:**

### Thema des Unterrichtsvorhabens

Sprungvariationen im Le Parkour – Förderung einer flüssigen und sicheren Überwindung von Hindernissen für die Gestaltung einer individuellen Bewegungsabfolge.

### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereich

C Etwas wagen und verantworten

A Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

5 Bewegen an Geräten – Turnen

### Thema der Unterrichtseinheit

Kooperative und reflektive Erarbeitung einer Hilfestellung (ganzer Klammergriff am Oberarm, Schultersperre, Innenfuß vor) für das Bewältigen von Bewegungen, die Angst besetzt sind am Beispiel des Saut de Chat (reduziert auf den Mutsprung).

### Kernanliegen

Die SuS können aufgrund von Schwierigkeiten der Bewegung, die gemeinsam analysiert werden, eine sinnvolle Hilfestellung entwickeln und anwenden, um sich gegenseitig beim Erlernen von Bewegungen (hier: Mutsprung) zu unterstützen.

## **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

Zentraler Aspekt des Unterrichtsvorhabens (UV), zu dem die heutige Stunde gehört, ist das flüssige und sichere Überwinden von Hindernissen im Le Parkour. Von Beginn des UVs an wird deutlich, dass es nicht um die bloße Technik verschiedener Sprünge geht, wie dies beispielsweise beim Turnen häufig der Fall ist, sondern dem Ganzen ein schülerorientierter Sinn hinterlegt wird: „Wir wollen auf unserem Weg geschickt und effektiv Barrieren überwinden.“ Inhaltliches Ziel des UV ist ein individueller Lauf durch einen mit den Schülerinnen und Schülern (SuS) entwickelten Geräteparkour, der anhand den für Le Parkour typischen Kriterien Bewegungsfluss und Bewegungssicherheit gemessen werden soll. Die Trendsportart Le Parkour eignet sich in besonderem Maße für den auch in den Richtlinien geforderten Inhaltsbereich 5 „Bewegen an Geräten – Turnen“<sup>1</sup>, da hierbei ein motivierendes, selbsttätiges und mehrperspektivisches Arbeiten der SuS initiiert werden kann. Im Rahmen dieses UVs wird die Arbeit mit den SuS insbesondere im Sinne der pädagogischen Perspektiven „Etwas wagen und verantworten“ und „Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern“ durchgeführt werden. Dass dies auch in der Oberstufe eine gut zu legitimierende Aspektierung ist, zeigen die Erfahrungen mit der Lerngruppe. In der letzten Stunde, in der die SuS anhand von Bildreihen und Bewegungsbeschreibungen in Kleingruppen Sprünge aus dem Le Parkour (Lazy, Reverse, Speed und Dash Vault) erarbeiten sollten, hatten viele Mädchen aus dem Kurs Angst sich überhaupt an die Sprünge heranzuwagen und verweigerten sich der Mitarbeit, sobald sie selbst aktiv den Sprung durchführen sollten. Häufig wurde die Bewegung, welche nur im Ansatz zu erkennen war, ohne Anlauf und nicht über den Kasten sondern am Kasten vorbei ausgeführt. Dies zeigt, dass etwas zu wagen und für sich zu verantworten egal für welche Altersstufe zum Thema werden kann. Insofern geht es in der heutigen Stunde weniger um einen weiteren zu erlernenden Sprung, sondern vielmehr um eine übergeordnete Struktur, die den SuS helfen soll, wenn sie an der Ausführung einer Bewegung (und dies kann eine beliebige sein) scheitern oder sich nicht heran trauen. Angesprochen werden hier Aspekte der Vernetzung von Unterrichtsinhalten durch Transfer eines Schemas einer Vorgehensweise auf andere Bewegungsbereiche einerseits und Transfer der konkreten HS auf andere Sprünge in den folgenden Stunden andererseits.

Verstärkend auf das Problem der Angst wirkt sich die fehlende Kontinuität im Unterricht aus. Das bedeutet, dass die erste Stunde des UVs in der letzten Woche vor den Weihnachtsferien stattfand. In dieser Stunde wurden die SuS mit dem Gegenstand Le Parkour anhand von Gerätebrennball herangeführt. Die zweite Unterrichtsstunde des UVs fand Mitte Januar statt und akzentuierte die Kriterien Bewegungsfluss und Bewegungssicherheit anhand der o.g. Sprünge. Seitdem sind drei Wochen ohne Unterricht verlaufen. Demzufolge können bei der Progression der Motorik nicht zu hohe Erwartungen angesetzt werden.

Gerade deshalb und auch um dem Anspruch der Oberstufengemäßheit gerecht zu werden, bildet die Reflexion der Bewegung mitsamt ihren Schwierigkeiten (s.u.) und die folgende reflektive Erarbeitung der Hilfestellung einen zentralen Punkt dieser Unterrichtseinheit. Das selbstständige Lernen und Arbeiten und die Reflexions- und Urteilsfähigkeit sind in den RuL ausgewiesene Elemente wissenschaftspropädeutischen

---

<sup>1</sup> Vgl. MSWWF, S. XXXVIII

Lernens in der gymnasialen Oberstufe<sup>2</sup>. „Die oberstufenspezifische Auslegung des allgemeinen Auftrags des Schulsports muss zugleich darauf ausgerichtet sein, entsprechend den Aufgaben und Zielen der gymnasialen Oberstufe, Selbstständigkeit und die verstärkte Bewusstheit des Lernens zu fördern, d.h. die reflexiven Unterrichtsanteile und die Vermittlung von Methoden und Formen selbstständigen Lernens eng mit dem eigenen sportpraktischen Handeln zu verzahnen.“<sup>3</sup>

Exemplarisch wird in der heutigen Stunde der Saut de Chat herausgegriffen, ein Sprung, der für viele SuS von vornherein mit Angst besetzt ist, da eine Barriere frontal aus dem Anlauf zu bewältigen ist. Obendrein kommt hinzu, dass man nicht wie beispielsweise beim Speed Vault neben dem Kasten herlaufen kann und so bei der Bewegungsausführung mogeln kann. Eine solche problembehaftete Ausgangsbewegung ist erforderlich damit die Hilfestellung (HS) für die SuS überhaupt notwendig wird und dient somit der Problematisierung für die Stunde. Die SuS werden also durch die Auswahl der Bewegung mit einem Bewegungsproblem konfrontiert, dass sie (im Normalfall) nur mit einer HS lösen können. Helfen<sup>4</sup> soll verstanden werden als aktive Bewegungshilfe, die durch direktes Eingreifen der Helfer in den Bewegungsvollzug gekennzeichnet ist und der Bewegungsunterstützung, -führung und -korrektur dient. Für Ungeübte trägt die HS zur Bildung und Präzisierung der „richtigen“ Bewegungsausführung bei und übernimmt einen Teil der Unfallverhütung.

Jedoch wird auf eine praktische Erprobung des Saut de Chat zu Beginn der Stunde verzichtet, um Unfällen und psychischen Blockaden seitens ängstlicher SuS vorzubeugen. Große Bedeutung nimmt jedoch die Reflexion der Schwierigkeiten des Sprungs ein, da diese die Basis bilden für die Überlegungen, was eine HS überhaupt gewährleisten soll. Zu den zu erwartenden Schwierigkeiten zählen vor allem das Hängenbleiben mit den Füßen und das Vornüberfallen mit dem Oberkörper, aufgrund einer fehlenden Aufrichtung, welche die Umkehr der Vorwärtsrotation in Rückwärtsrotation bewirken würde.

Durch die Reflexion wird die bereits angesprochene Struktur entwickelt, dass man sich zunächst den Bewegungsablauf und die Schwierigkeiten der Bewegung klar macht, um anschließend diese durch eine bewusst gewählte HS abzubauen und dadurch die Ausführung der Bewegung zu erleichtern. Es kann davon ausgegangen werden, dass die SuS bei der Entwicklung einer HS zu einer Bewegung Schwierigkeiten haben werden: wenn zum einen die HS in einem dynamischen Teil der Bewegung angesetzt werden soll und zum anderen die Bewegung aufgrund von Problemen gar nicht bis zur Stützphase bei der die HS ansetzt durchgeführt wird. Deshalb muss an dieser Stelle die Aufgabe für die SuS didaktisch reduziert werden. Dafür wird der Mutsprung vom Kasten gewählt, der einem Bewegungsausschnitt des Saut de Chats gleichkommt und eine äquivalente HS erfordert, da die Schwierigkeiten des Hängenbleibens mit den Füßen und des vornüber Fallens des Oberkörpers die gleichen sind. Jedoch zum Zeitpunkt des Ansetzens der HS ist der Mutsprung statisch, was die Entwicklung und Durchführung einer HS enorm erleichtert. Eine weitere Begründung für die Reduzierung der Bewegung auf den Mutsprung liegt in der Fokussierung auf das Wesentliche. Sehr wahrscheinlich werden die SuS als Schwierigkeiten des Saut de Chat auch einen zügigen, ununterbrochenen Anlauf

---

<sup>2</sup> Vgl. MSWWF, S. XII

<sup>3</sup> Vgl. MSWWF, S. 8

<sup>4</sup> In Abgrenzung zur Sicherheitsstellung, die eher bewegungsbegleitenden Charakter hat und bei der die Bewegung bereits gekonnt wird.

und die Position der Hände auf dem Gerät zum Stützen benennen. Bei diesen Schwierigkeiten kann jedoch eine HS nicht unterstützend tätig werden, weshalb dies auch aus der Phase der Erarbeitung der HS ausgeklammert wird. Die didaktische Reduktion wird durch die L. nach der Problematisierung eingebracht, um für die SuS Transparenz hinsichtlich Ziel und Verlauf der heutigen Stunde zu erzeugen.

Getrennt nach den beiden Aspekten, was macht die HS und wozu, erarbeiten die SuS selbstständig Kriterien der HS (ganzer Klammergriff am Oberarm; Schulterperre; Innenfuß vor). Bewusst wird den Oberstufen-SuS Raum für eigene Überlegungen gegeben, weshalb die Elemente, was eine HS gewährleisten soll, nicht im Vorfeld gemeinsam besprochen werden. Unterstützend erhalten die SuS ein Informationsblatt über biomechanische Aspekte, um Argumente für die Kriterien finden zu können. Dies spricht u.a. das, in der Oberstufe verlangte, Fachwissen bezüglich Körper, Bewegung und Biomechanik an. In einer sich anschließenden kognitiven Phase werden die von den SuS erarbeiteten Kriterien und die Demonstration der HS gemeinsam auf ihre Funktionalität hin überprüft und ggf. konkretisiert. Dadurch wird eine gemeinsame Basis geschaffen, auf der die SuS im Folgenden den Mutsprung und die HS üben sollen. An dieser Stelle des Übens muss durch die L. besonders auf die richtige Ausführung der HS geachtet werden, um für die SuS eine Progression im Sinne eines Lernfortschritts zu ermöglichen.

Da das Geben einer HS immer eine Interaktion von Springer und Helfern erfordert, wird für die Erarbeitung der HS die kooperative Sozialform der Gruppenarbeit gewählt. Dadurch werden soziale Kompetenzen, wie das gegenseitige Übernehmen von Verantwortung geschult. Durch die Zusammenarbeit der SuS entsteht eine positive gegenseitige Abhängigkeit, die den Lernfortschritt begünstigt.

Für die Darstellung des Saut de Chat und des Mutsprungs werden Bildreihen verwendet, um die Bewegung anschaulich darstellen zu können. Bewusst stammen die Bilder aus dem Le Parkour, um beim Gegenstand zu bleiben und die Motivation seitens der SuS zu verstärken. Bildreihen ermöglichen den SuS einen individuellen Zugriff auf die Bewegung in ihrem Lerntempo und bessere Erläuterungsmöglichkeiten einzelner Phasen, wogegen ein Video viele SuS für eine Bewegungs- und Schwierigkeitenanalyse überfordern würde, auch wenn man sich dadurch die Bewegung als Ganzes einfacher vorstellen kann.

### **Literatur**

- MSWWF (Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW) [Hrsg.]: Richtlinien und Lehrpläne Sport. Gymnasium/Gesamtschule Sek. I. Frechen 1999

### **Anhang**

Bildreihe Saut de Chat

Bild Mutsprung mit Arbeitsauftrag und biomechanischem Aspekt der Rotationsenergie

## Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes inhaltliches Vorgehen	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstieg	Begrüßung, Bekanntgabe des Stundenthemas	Transparenz für die SuS  Sitzkreis
Erwärmung	Fangen mit zwei Fängern und Freimachen durch Überspringen der Gefangenen, die sich in Bankstellung befinden. (Progression: zwei „Bänke“ nebeneinander) Anschließende Gruppeneinteilung für die restliche Stunde durch die L.	Bekannte akzentuierte Erwärmung, die das Überwinden von Hindernissen beinhaltet, auch wenn nicht gestützt wird und somit eine HS nicht in Frage kommt.
Aufbau	Zwei „Invaliden“ holen den Mattenwagen und liefern je zwei Matten an jede Gruppe. Aufbau hängt an der Tafel aus.	Jede Gruppe ist für ihren Aufbau verantwortlich. 4 Gruppen je 1 großer Querkasten vierteilig und 2 kleine Matten quer dahinter.
Hinführung	L. stellt Saut de Chat anhand Bildreihe an Tafel vor. SuS beschreiben die Bewegung.	Problembehaftete Bewegungsaufgabe, die zur Entwicklung einer HS dient.
Problematisierung	Reflexion der Schwierigkeiten, die der Saut de Chat beinhaltet. <u>Frage:</u> „Stellt euch vor, ihr wollt diesen Sprung machen. Welche Schwierigkeiten könntet ihr bei der Ausführung der Bewegung haben?“ <u>mögliche Antworten:</u> - mit Füßen hängen bleiben - vornüber fallen - ...	Um sich klar machen zu können, was die HS gewährleisten soll, ist es im Vorfeld nötig die Schwierigkeiten der Bewegung zu analysieren. Auf eine praktische Erprobung bevor eine HS erarbeitet wurde, wird verzichtet, da damit zu rechnen ist, dass viele SuS Angst vor dem Sprung haben bzw. Probleme zu Stürzen führen können und die Angst verstärken. In dieser Phase ist es erforderlich, die Schwierigkeiten der Bewegung klar zu akzentuieren, um eine gemeinsame Basis zur Weiterarbeit mit der Hilfestellung zu haben.  Sitzkreis
Informierender Übergang	L. greift die Sequenz des Stützens beim Saut de Chat heraus und erklärt, dass im Folgenden die Bewegung auf den bewegungsverwandten Mutsprung reduziert	Didaktische Reduktion: Damit die HS nicht in eine Bewegung eingreifen muss, wird die Bewegung auf den letzten Teil (vom Kasten hinunter) reduziert und somit

	<p>wird, mit dem Ziel die Schwierigkeiten beim Saut de Chat abzubauen, indem eine HS für den Mutsprung entwickelt wird, die später auf den Saut de Chat und andere Stützsprünge übertragbar ist.</p> <p>Einteilung der Gruppen durch die L.</p>	<p>den Gruppen der Mutsprung als Bewegungsaufgabe gestellt. Dadurch kann die HS am ruhenden Körper angesetzt werden. Die Zweckmäßigkeit der HS bleibt trotzdem bestehen.</p> <p>Bei der Einteilung der Gruppen wird auf eine Durchmischung von Jungen und Mädchen geachtet, da dies in der letzten Stunde nicht der Fall war und zwei reine Mädchengruppen sich auffällig leistungsschwach gezeigt haben.</p>
Erprobung und Erarbeitung	<p>Die SuS erproben und erarbeiten in Gruppen mit Bild zum Mutsprung folgenden Arbeitsauftrag:  <u>Arbeitsauftrag unterstützt durch Informationen über biomechanische Bewegungsprinzipien:</u>          Bewegungsaufgabe: Mutsprung          „Was muss die HS gewährleisten? Wie sieht die HS folglich aus? – Erarbeitet zwei Kriterien, was die HS gewährleisten soll und entwickelt eine HS, die ihr anschließend präsentieren soll!“          Vorgabe: 1 Springer(in) und 2 Helfer(innen)          Erwartungshorizont:          Was:          - KSP anheben          - Oberkörper aufrichten (Rückwärtsrotation einleiten)          - Zughilfe          Wie:          ° ganzer Klammergriff am Oberarm (nicht am Gelenk)          ° Schultersperre          ° Innenfuß vor</p>	Gruppenarbeit an den Geräten
Präsentation und Reflexion	<p>Die Gruppen präsentieren ihre Arbeitsergebnisse. Die Arbeitsergebnisse werden miteinander verglichen und hinsichtlich der Fragestellung, was die HS gewährleisten soll bewertet. Wichtige Kriterien der HS</p>	<p>Die Arbeitsergebnisse der SuS werden gewürdigt und sie erhalten Gelegenheit zu argumentieren. Durch die induktive Vorgehensweise dieser Stunde müssen an dieser Stelle Kriterien besprochen werden, um bei aller Individualität der Bewegungslösungen der SuS eine gemeinsame</p>

	(s.o.) werden für die anschließende Übung besonders hervorgehoben und festgehalten.	Basis für die folgende Übungsphase zu schaffen.  Sitzkreis um eine Gerätestation. Demo der Ergebnisse. Tafel
Übung	Jede (r) SuS übt sowohl die HS als auch den Mutsprung.	Gruppenarbeit an den Geräten. Wer gesprungen ist, löst eine HS ab. Die L. versichert sich über den Lernfortschritt durch Beobachten, Bestärken und Korrigieren. Ggf. Einfordern einer guten Demo innerhalb der Gruppe zum Schärfen der Bewegungsvorstellung.
Schlussreflexion	Austausch in Schüler-Schüler- und Schüler-Lehrergesprächen über die Arbeits- und Lernergebnisse der Stunde. „Lasst uns mal zusammentragen, wie wir in der heutigen Stunde vorgegangen sind. Was haben wir herausgefunden?“ Bewusstmachen des Kernanliegens: „Wenn ich eine Bewegung ausführen möchte, vor der ich beispielsweise Angst habe, mache ich mir zuerst klar, wie der Bewegungsablauf sein soll und welche Schwierigkeiten die Bewegung konkret birgt. Dann überlege ich mir, was die HS folglich gewährleisten muss und wie sie dementsprechend aussehen kann.“	Sitzkreis
Abbau	Die Gruppen bauen ihre Geräte ab.	Verantwortlichkeit jeder Gruppe für ihren Abbau.
Abschlussspiel	siehe Erwärmung	
Schluss	Verabschiedung	Stehkreis

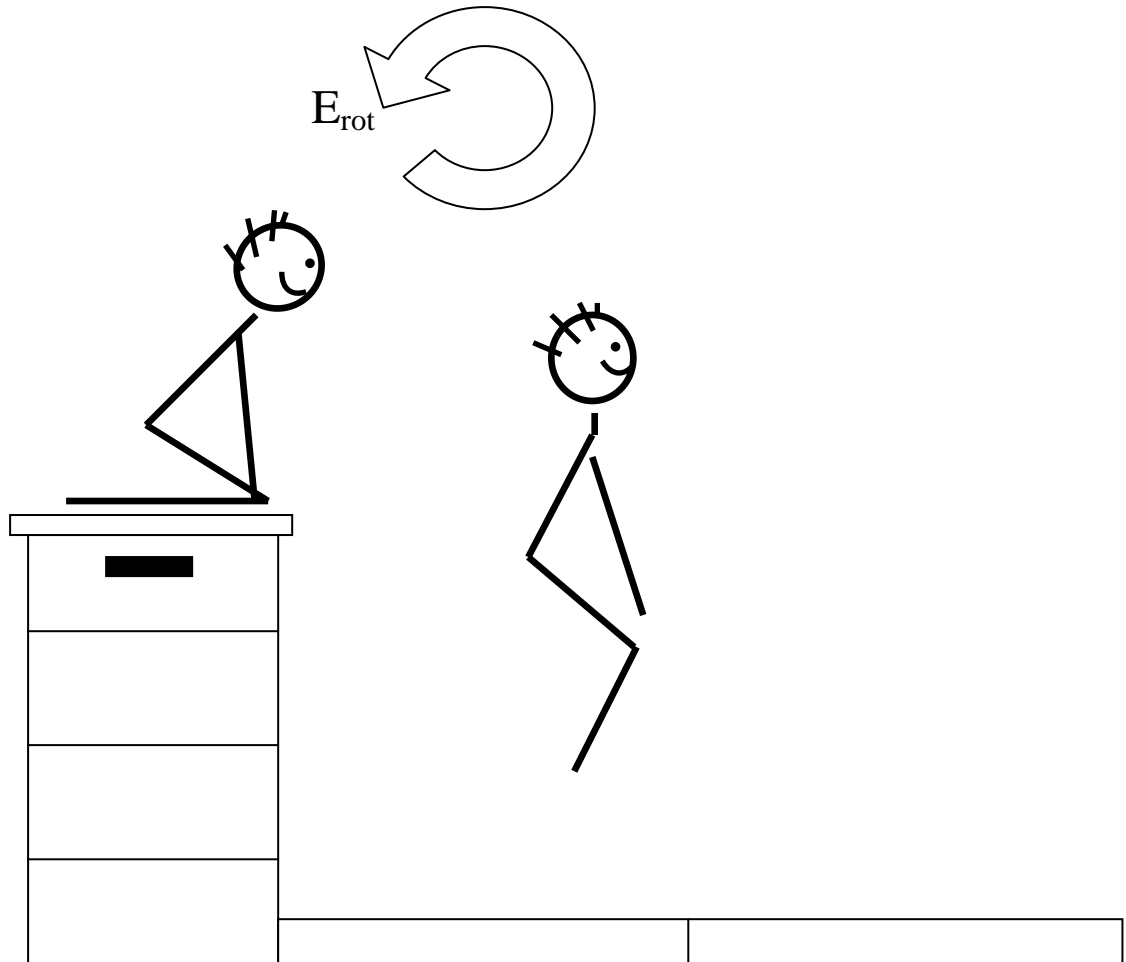
## Saut de Chat





## Der Mutsprung

Ein biomechanischer Aspekt der Bewegung –  
Die Rotationsenergie ( $E_{\text{rot}}$ )



### Arbeitsauftrag:

Was muss die Hilfestellung gewährleisten?

Wie sieht die Hilfestellung folglich aus?

Erarbeitet zwei Kriterien, was die Hilfestellung gewährleisten soll und entwickelt eine Hilfestellung, die ihr anschließend präsentieren sollt!

Vorgabe: 1 Springer(in) und 2 Helfer(innen)