



Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 12 GK (23 SuS) - Ausbildungsunterricht

Zeit: 13.50 – 15.00

Ort: Südbad, Mülheim Ruhr

Fachseminarleiter:

Ausbildungslehrer:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Verbesserung der Techniken und individuellen Leistung im Sportschwimmen unter Berücksichtigung bewegungsanalytischer und physiologischer Aspekte.

Thema der Unterrichtseinheit:

Entwicklung von (Partner)Übungen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten im Schwimmen nach Vorgabe von Bewegungsaufgaben.

Inhaltsbereich:

(4) Bewegen im Wasser – Schwimmen

Pädagogische Perspektiven:

Des Unterrichtsvorhabens:

(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

(F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Der Unterrichtseinheit:

(A) *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*

(E) *Kooperieren, Wettkämpfen, sich verständigen*

Kernanliegen:

Durch die Erarbeitung von (Partner)Übungen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten im Schwimmen sollen die Schüler sich über die Wichtigkeit von Koordination und evtl. Schwierigkeiten bei der Ausführung der Übungen bewusst

werden, versuchen diese Übungen umzusetzen und langfristig ein Repertoire an Übungen zur Verfügung haben um an der Verbesserung ihrer Koordination zu arbeiten.

Feinlernziele:

Die Schüler sollen...

- ... die einzelnen koordinativen Fähigkeiten allgemein nennen und erläutern.
- ... (Partner-)Übungen in Kleingruppen zu vorgegeben Bewegungsaufgaben entwickeln und diese den Mitschülern demonstrieren und erklären.
- ...dabei kooperativ und kreativ miteinander arbeiten.
- ... die entwickelten Übungen den entsprechenden koordinativen Fähigkeiten begründet zuordnen.
- ...eventuelle Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Übungen erfahren und dennoch ausdauernd an ihrer Bewältigung arbeiten.
- ... ihre koordinativen Fähigkeiten schulen.
- ... sich bei der Umsetzung der Übungen auf einen Partner einlassen und als eine Einheit arbeiten.
- ... sich gegenseitig etwas „näher kommen“, sich kennen lernen.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:

Schwimmen ist ein Schwerpunkt des Profils für den Grundkurs Sport in den Jahrgangsstufen 12 und 13 und wird unter den Perspektiven (D) Leistung und (F) Gesundheit unterrichtet. Die Unterrichtsvorhaben für das Kurshalbjahr 12.1 sehen die technische und leistungsmäßige Verbesserung der Schwimmmarten Brust und Kraul, sowie gesundheitsbewusste Aspekte des Schwimmens und eine Einführung in die Sportarten Wasserball und/oder Wasserspringen vor. Etwas aus diesen Unterrichtsvorhaben herausgelöst, aber dennoch elementar für das gesamte Unterrichtsvorhaben, ist die heutige Unterrichtseinheit zu sehen, die sich mit nicht nur für die Sportart Schwimmen grundlegenden Fähigkeiten, den koordinativen Fähigkeiten, befasst.

Die heutige Stunde baut im Sinne einer gewünschten didaktisch-methodischen Progressivität auf den vorherigen Stunden auf, in denen nach einer eingänglichen Erfassung des Leistungsstandes des Kurses zunächst an grundlegenden Fertigkeiten wie Wasserlage, Beinarbeit und Atmung gearbeitet wurde. Um eine Schwimmtechnik zu verbessern, sind koordinative Fähigkeiten von großer Wichtigkeit, gleichzeitig sind aber auch motorisch-konditionelle Fertigkeiten für die Schulung von koordinativen Fähigkeiten Voraussetzung, es besteht also eine Wechselwirkung zwischen beiden Bereichen. Da es sich um einen Grundkurs der Jahrgangsstufe 12 handelt, in dem überwiegend Schüler sind, die diesen Kurs aufgrund des Profils Schwimmen gewählt haben, kann eine Grobform der motorischen Fertigkeiten vorausgesetzt werden, so dass diese Stunde zwar einen gewissen Schwierigkeitsgrad (motorisch wie kognitiv) besitzt, die Schüler aber nicht überfordern sollte. Da es sich um von den Schülern selbst erarbeitete Übungen handelt, kann davon ausgegangen werden, dass deren Bewältigung von nahezu allen Schülern erfolgen kann. Die Befassung mit koordinativen Übungen stellt ebenfalls hohe Ansprüche an den kognitiven Bereich, so sind die Schüler gefordert, sich intensiv mit der Bewegungsaufgabe auseinander zu setzen und das Wasser zu

spüren und die Bewegung gut koordiniert auszuführen. Da es sich teilweise um Partnerübungen handelt, sind die Schüler besonders gefordert, sich auf einander einzulassen und kooperativ zu arbeiten, was aber auch gerade für die Erarbeitungsphase gilt, die in Kleingruppen erfolgen soll. Von einer Reaktanz den Aufgaben bzw. der Partnerarbeit gegenüber sollte nicht ausgegangen werden, da die Schüler mit 16 bis 17 Jahren den koedukativen Unterricht gewohnt sind und sich auf solche Übungen einlassen. Da die Schüler jedoch unterschiedliche Erfahrungen im Bereich des Schwimmens und der Koordinationsübungen mitbringen, kann davon ausgegangen werden, dass die Übungen die Schüler in unterschiedlichem Maße fordern, aber eben nicht überfordern werden und nicht alle Schüler das gleiche Gefühl für das Wasser erfahren werden, was aber normal und nicht weiter problematisch ist, zumal es auch nicht durch eine einzige Stunde realisierbar ist. Hier sollen nur erste Erfahrungen gesammelt werden, die in den folgenden Stunden erweitert werden können, indem die heute erarbeiteten Übungen z.B. beim Einschwimmen wieder aufgegriffen werden.

Legitimieren lassen sich sowohl das gesamte Unterrichtsvorhaben als auch diese einzelne Unterrichtseinheit durch die Richtlinien und Lehrpläne, die dem „Bewegen im Wasser (...) vielfältige Körpererfahrungen, Bewegungserlebnisse und gezielte Belastungsdosierungen“ (MSWWF 1999, 12) zuschreiben. Die Schüler sollen ihre Schwimmtechniken festigen, ihre konditionellen Fähigkeiten ausbauen und ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern (vgl. ebd, 12-13). Für den Oberstufenunterricht wird gefordert, dass zwei pädagogische Perspektiven leitend sind für ein Kursprofil, jedoch alle anderen Perspektiven im Unterricht Berücksichtigung finden müssen. Somit ist es völlig legitim, eine Einheit aus dem gesamten Konzept heraus zu heben, zumal sie dennoch für die nötige Progression der gesamten Reihe elementare Zugewinne bringt.

GUNTHER FRANCK (1998) bezeichnet die koordinativen Fähigkeiten als „Schlüssel zur perfekten Technik“. *Wassergefühl* ist ein Begriff bei Schwimmern, der von besonderer Bedeutung ist. Es ist das A und O des Schwimmens, dazu zählen z.B. die Wahrnehmung von Druck an den Händen, das Gefühl für die richtige Wasserlage, differenzierte Körperbewegungen etc. Durch koordinative Übungen können diese Bereiche geschult werden. Im Vordergrund steht heute also nicht die absolute Verbesserung einer Schwimmtechnik, sondern zunächst die Schulung der Wahrnehmung von schwimmerischen Grundvoraussetzungen, um darauf aufbauend die Schwimmtechnik und die absolute Leistung zu optimieren. Denn zumeist können konditionelle Mängel wesentlich effizienter durch eine leichte Umstellung der Schwimmtechnik und eine verbesserte Wahrnehmung von Druck und Wassereigenschaften verbessert werden als durch eine vermehrte Arbeit an konditionellen Faktoren.

Die Verbesserung koordinativer Fähigkeiten kann nur durch anspruchsvolle Aufgaben geschehen, die das Nervensystem herausfordern. Hierzu können bekannte Bewegungsabläufe kombiniert und somit eine neue Bewegung erfunden oder ungewohnte und knifflige Übungen eingesetzt werden. Wichtig ist, dass stets mehrere verschiedenartige Übungen pro Übungseinheit eingesetzt werden, denn nur „im Vollzug verschiedener Handlungen (können) koordinative Leistungsdispositionen generalisiert werden“ (HIRTZ 1994, 146).

Da für die Sportart Schwimmen besondere Bedingungen durch das Medium Wasser gegeben sind, sind hier nicht nur die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten, sondern vorwiegend die speziellen koordinativen Fähigkeiten zu schulen, die sich durch

Variationen in den entsprechenden Schwimmtechniken auszeichnen. Obwohl der optimale Zeitpunkt für die Ausprägung koordinativer Fähigkeiten aufgrund einer schnelleren Reifung des ZNS zwischen dem 7. und 12. Lebensjahr liegt, sollten Übungen dieser Art in jedem Alter geschult und eingesetzt werden. Die Phase der Adoleszenz (17-24 Jahre) stellt nochmals eine Phase guter motorischer Lernfähigkeit dar, da hier eine Stabilisierung der Bewegungsausführung und eine Verbesserung der motorischen Steuerungs-, Anpassungs-, Umstellungs- und Kombinationsfähigkeit erkennbar wird (vgl. WEINECK 1997, 559).

Die koordinativen Fähigkeiten spalten sich in sieben Einzelbereiche auf, die für die Sportart Schwimmen alle von Bedeutung sind:

- Kopplungsfähigkeit: Teilkörperbewegungen aufeinander beziehen und eine Gesamtkörperbewegung erreichen.
- Differenzierungsfähigkeit: Teil- und Gesamtkörperbewegungen in hoher Präzision ausführen, so dass eine Bewegungsökonomie erkennbar wird.
- Orientierungsfähigkeit: Bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld/Objekt die Lage des Körpers in Raum und Zeit bestimmen und gezielt verändern können.
- Rhythmisierungsfähigkeit: Einen vorgegebenen Rhythmus reproduzieren und Körperbewegungen auf einander abzustimmen.
- Reaktionsfähigkeit: Die schnelle Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.
- Umstellungsfähigkeit: Handlungen während des Vollzugs an neue Gegebenheiten anpassen oder die Handlung vollkommen anders weiterführen.
- Gleichgewichtsfähigkeit: Den Körper im Gleichgewicht halten oder nach Körperverschiebungen einen Gleichgewichtszustand wieder herstellen.

(vgl. MEINEL/SCHNALBEL 1987, 248-255)

Die ausgewählten Bewegungsaufgaben sind diesen Bereichen zuzuordnen, wobei jede Aufgabe stets mehrere koordinative Fähigkeiten schult.

Die in der heutigen Stunde gewählte Methode des selbständigen Entwickelns von Übungen wird in den Richtlinien und Lehrplänen unter dem Aspekt der Selbsttätigkeit gefordert. Das „Erproben von Handlungsmöglichkeiten zur Lösung der Bewegungsaufgabe (sowie das) Vorstellen von Lösungen (die) kriterienbezogene Auswertung (und das) Üben und Weiterentwickeln gelungener Bewegungshandlungen“ (MSWWF 1999, 30) werden in den Richtlinien deutlich genannt und sind wesentlicher Bestandteil dieser Stunde, genau so wie das bewusste Lernen und sich Verdeutlichen von Schwierigkeiten.

Es werden fünf Kleingruppen mit vier bis fünf Schülern gebildet, in denen eine Bewegungsaufgabe erfüllt werden soll. Schüler, die über Erfahrung im Bereich des Leistungsschwimmens verfügen, was etwa zwei bis drei Schülerinnen betrifft, sollen in den jeweiligen Kleingruppen als Experten fungieren und sich zunächst einmal zurückhalten und nur beratend fungieren. Dies impliziert, dass sich alle Schüler mit der Aufgabe auseinandersetzen. Im Anschluss an die etwa fünfminütige Erarbeitungszeit schließt sich die Präsentation und Übung der einzelnen Aufgaben an. Hier soll immer nur eine Gruppe ihr Ergebnis präsentieren und dann sollen alle Schüler die Übung durchführen. Danach folgt die nächste Gruppe. Eine Überforderung der Schüler soll so vermieden werden, es müssen nicht alle Übungen behalten werden und kleinere Pausen zur Vorstellung der neuen Übung im

Anschluss an eine Übungsphase ermöglichen den Schülern, sich wieder etwas zu erholen, denn die meisten von ihnen sind größere Belastungen im Wasser nicht gewohnt.

Der Kurs verfügt insgesamt über ein recht gutes Ausgangsniveau, was aber nicht bedeutet, dass sich um *Schwimmer* handelt, jedoch können alle Schüler schwimmen. Die heutige Stunde bietet dennoch allen Schülern die Möglichkeit, eine neue Bewegungserfahrung zu machen und aktiv am Geschehen teilzunehmen, da sie zumindest teilweise selbst die Form der Bewegungsausführung wählen können und es sich nicht um eine genormte Bewegung handelt, so dass es bei der Ausführung kein direktes *Richtig oder Falsch* gibt. Spaß an der Bewegung und das aktive Auseinandersetzen mit Bewegung, dem Medium Wasser und kognitiv anspruchsvollen Aufgaben stellen einen besondern Anreiz für Schüler der Sek. II dar, sich ausdauernd mit ihrer Bewältigung zu befassen, was für die Sekundarstufe II als ein Aspekt des wissenschaftlichen Arbeitens definiert ist (vgl. MSWWF 1999, XIII). Die gesamte Bewegungszeit der heutigen Einheit ist für den Unterricht in der Sportart Schwimmen *normal*, wenn auch insgesamt für den Sportunterricht eher gering, was aber an den organisatorischen Umständen liegt, zumal es sich nicht um eine Trainingseinheit nach vorgegebenem Trainingsplan handelt sondern um Unterricht, in dem auch kognitiv etwas geleistet werden soll.

Zentrales Anliegen der Stunde ist, dass die Schüler kooperativ arbeiten und Übungen zur Verbesserung der Koordination erarbeiten. Der Kurs kennt sich noch nicht so gut, so dass teilweise durch den Einsatz von Partnerübungen nicht nur an der Koordination, sondern auch am sozialen Gefüge und sich aufeinander Einlassen gearbeitet wird. Hier sind die Schüler besonders gefordert, sich kooperativ und offen zu zeigen. Es werden fachliche Kenntnisse der Bereiche 1-3 gefördert, so sind sportmotorische Bewegungen, sportbezogene Handlungskompetenz und differenziertes fachliches Handlungswissen von besonderer Bedeutung bei der eigenständigen Erarbeitung von Übungen in Kleingruppen. Der Schwierigkeitsgrad dieser Aufgabe gewährleistet jedem Schüler eine direkte körperbezogene Rückmeldung zum Handlungsvollzug, entweder positiv oder negativ, was bedeutet, dass er direkt eine Rückmeldung über die Ausprägung seiner koordinativen Fähigkeiten bekommt (vgl. MSWWF 1999, 21f.). Auch im Bereich III werden sowohl methodisch-strategisches als auch sozial-kommunikatives Lernen gefordert, die Schüler müssen sich in einer Kleingruppe kreativ aber logisch mit einer Aufgabe auseinander setzen und abstimmen, welche Lösung sie präsentieren (ebd. 22).

Die Perspektive (E), *Kooperieren – wettkämpfen – sich verständigen*, ist in besonderer Weise für diesen Kurs wichtig, da es zum Schuljahresbeginn nötig ist, sich unter einander zu verständigen und kennen zu lernen. Aber auch unter der Perspektive (A), *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern – Bewegungserfahrungen erweitern*, bietet die heute thematisierte Aufgabe eine sehr gute Möglichkeit, die „Veränderbarkeit vorgegebener Bewegungsmuster und Bewegungsräume“ (ebd. 6) zu erfahren. Weg von genormter Bewegung hin zu frei variierten und kombinierten Aufgaben sollen die Schüler lernen, ihren Körper kontrolliert zu bewegen und Kräfte gezielt einzusetzen.

Literatur:

MSWWF: Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II im Fach Sport. Frechen 1999

Weineck, J.: Optimales Training. Balingen 1997

Franck, G.: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Schorndorf 1988²

Meinel, K.; Schnabel, G.: Bewegungslehre - Sportmotorik. Berlin 1987⁸

Hirtz, P.: Koordinative Fähigkeiten. In: G.Schnabel, D.Harre, A.Borde (Hrsg.): Trainingswissenschaft.Leistung.Training.Wettkampf. Berlin 1994, S.137-146

Aufgabenkarten:

1. Findet und erprobt in eurer Gruppe eine (Partner-)Übung, die die unten angegebene Aufgabe erfüllt.
2. Stellt diese Übung im weiteren Verlauf der Stunde eurem Kurs vor (Demonstration und Erklärung). Bestimmt dazu zwei Gruppenmitglieder, die demonstrieren und zwei, die erklären.

Ihr habt 5 Minuten Zeit!

Pro Gruppe eine Aufgabenkarte mit einer Aufgabe

- A. Kraul schwimmen zu zweit mit Körperkontakt
- B. Brust schwimmen zu zweit mit Körperkontakt
- C. Tempo variieren in einer beliebigen Schwimmart
- D. Drehungen um zwei Körperachsen einbauen
- E. Zwei Schwimmmarten kombinieren

Phase	Inhalt	Did.-meth. Kommentar	Sozialform	Material
Eröffnung der Stunde	Umziehen (nicht duschen) Begrüßung Themenbekanntgabe	Schaffung von inhaltlicher und methodischer Transparenz	Sitzen auf der Wärmebank und Bänken, die die Lehrkraft zuvor aufgestellt hat	Bänke
Kognitive Phase	Besprechung der Hausaufgaben	Hausaufgabe war die Bearbeitung eines Textes zu koordinativen Fähigkeiten, die Definition (allgemein) und die einzelnen Fähigkeiten sollen wiedergegeben werden, um sich im weiteren Verlauf darüber bewusst zu sein, wozu die einzelnen Übungen dienen können.	s.o.	
	Duschen	Erst jetzt duschen, damit die SuS nicht auskühlen		
Einschwimmen	Ca. 200m Kombi und Aufgaben (Abtauchen, Drehung) Zeitvorgabe je nach Uhrzeit (ca. 10 Min)	Nicht normgebundenes Einschwimmen um sich an das Wasser zu gewöhnen und als Hinleitung auf weitere, nicht normgebundene Aufgaben und zur Gewöhnung an verschiedene Dimensionen und Ebenen des Schwimmens. Zeitvorgabe statt Streckenvorgabe, da die Leistungsunterschiede zu große Differenzen aufweisen würden.	Schwimmen am laufenden Band auf zwei (ggf. mehr) Bahnen	
Erarbeitung	Gruppeneinteilung durch Abzählen bzw. durch Zuteilen der Lehrkraft	SuS mit Vorerfahrung im Bereich des Leistungsschwimmens werden von der Lehrkraft den einzelnen Gruppen zugeteilt, um keine allzu große Heterogenität zwischen den Gruppen zu haben. Diese SuS können als Experten fungieren und sollten sich zunächst etwas zurückhalten, um auch den anderen SuS die Gelegenheit zu bieten, sich mit dem Thema auseinander zu setzen.	Anzählen bzw. Zuteilen der Gruppenmitglieder	
	Bekanntgabe des Arbeitsauftrags: Findet eine mögliche Übung, um die Bewegungsaufgabe auf eurer Karte zu erfüllen. Ihr solltet die Übung vorher selbst ausprobieren. Stellt diese Übung im weiteren Stundenverlauf eurem Kurs vor.	Es handelt sich um eine relativ offene Aufgabe, so dass das Ergebnis offen ist, den Fähigkeiten der SuS weitgehend entspricht und ihren Interessen nahe kommt.	Gruppenarbeit	Aufgabenkarten
Präsentation und Übungsphase	Jede Gruppe stellt ihre Übung vor (Demonstration und Erklärung). Die anderen SuS sollen diese Übung nun nachmachen über mind. 2x25m.	Es wird immer nur eine Übung vorgestellt und direkt im Anschluss vom kompletten Kurs geübt. 2x25m sind das Minimum, um sich mit der Übung vertraut zu machen, ggf. kann eine längere Strecke geschwommen werden, das		

		wird je nach Schwierigkeiten der SuS flexibel geregelt.		
Reflexion	Besprechung von Schwierigkeiten und anderen Erfahrungen	Die Wahrnehmung des eigenen Körpers in verschiedenen Ebenen und mit verschiedenen Teilbewegungen soll erfahren und reflektiert werden. Hinweis auf ausdauerndes Bearbeiten einer schwierigen Aufgabe als Aspekt wissenschaftlichen Arbeitens.		
Kognitive Phase II	Zuordnung der einzelnen Übungen zu den verschiedenen koordinativen Fähigkeiten und evtl. Finden weiterer Übungen, die dieselbe Bewegungsaufgabe erfüllen.	Bewusste Auseinandersetzung mit dem theoretischen Hintergrund der durchgeführten Übungen und finden von Alternativen oder Varianten als Sicherung des Verständnisses des Gelernten.		
Anwendung	100-200m Schwimmen mit den gerade erlernten Übungen	Anwenden der Übungen nach eigenem Belieben, evtl. werden Übungen auch etwas verändert, was aber völlig legitim ist, da es sich um ungenormte Bewegungen handelt. Die SuS sollen sich die Übungen noch einmal einprägen und versuchen, sie koordinierter umzusetzen. Auch sollen sie nicht das Gefühl haben, gerade etwas erarbeitet zu haben, was weiterhin keine Bedeutung mehr hat. Die Übungen werden in den nächsten Stunden immer wieder eingesetzt werden.		
Stundenabschluss	Die SuS werden entlassen	Vorher Bänke zurückstellen		

