

## **Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am**

Name:  
Fach: Sport  
Fachlehrer: (BdU)  
Fachleiter: Herr Ostermann  
Lerngruppe: 7b (14w/17m)  
Zeit: 08.00 – 09.35 Uhr  
Ort:

### **Thema des Unterrichtsvorhabens**

---

Vielfältig an Geräten turnen - in allen Stufen über spielerische Formen mit der Absicht ein differenziertes und individualisiertes Erfahren und Bewältigen der Geräte zu ermöglichen.

### **Thema der Unterrichtseinheit**

---

Einführung in das Turnen am Parallelbarren mit dem Schwerpunkt des Schwingens aus dem Stütz mit der Absicht weitere Elemente daraus einzuleiten oder damit zu verbinden (z.B. Kehre und Wende).

### **Kernanliegen**

---

Die SuS sollen in verschiedenen Stütz- und Schwingsituationen vielfältige Erfahrungen am Parallelbarren sammeln, um so das Schwingen als eine Voraussetzung für weitere Fertigkeiten an diesem Gerät zu erkennen und zu nutzen.

**Verlaufsplan:**

<b>Phase</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Organisation</b>	<b>Didaktisch-methodischer Kommentar</b>
Einstieg	Begrüßung, Vorstellen des Besuchs. Grobe Skizzierung des Themas und des Verlaufs.	Die SuS betreten die Halle und finden sich nach Ablegen des Schmuckes und der Wertsachen sowie der Kontrolle der Sportkleidung im Sitzkreis in der Hallenmitte zusammen.	Transparenz
Erwärmung	Laufen zur Musik: SuS laufen durch die Halle. Bei Musikstopp sollen die SuS in den Liegestütz gehen oder sich gegen die Wand vw fallen lassen in den Beugestütz.	Das Aufwärmen wird im bestehenden Sitzkreis durch den L erklärt. Mögliche Elemente werden erläutert, damit die SuS wissen, was sie beim Musikstopp machen sollen. L gibt die Elemente beim Musikstopp vor. Falls „Invaliden“ vorhanden sind, bedienen diese die Musikanlage.	Veranschaulichung
Spezifische Erwärmung	Liegestütz im Kreis herum. Trizepsdrücken: Rücklings mit den Händen an der Bank aufstützen und 5 - 10 mal Trizepsdrücken, ohne mit dem Po den Boden zu berühren.	SuS verteilen sich frei in der Halle. SuS verteilen sich an den Bänken.	Spezifische Aufwärmung für das weitere Unterrichtsgeschehen. Die Elemente des spezifischen Erwärmens werden im Stehkreis erklärt und bei Bedarf von einem SuS demonstriert.
Aufbau	3 Stationen: 2 Parallelbarren, 2 als Gasse parallel gestellte Kästen (Kastenbarren), 6 kleine Kästen und die Matten werden aufgebaut.	Der L teilt jeweils Gruppen für den Aufbau der Geräte und Stationen ein. Invaliden holen den Mattenwagen aus dem Geräteraum und helfen beim Aufbau. L gibt den Platz für den Geräteaufbau vor.	
Kennenlernphase	Die SuS sollen ohne	Jede Gruppe übt an ihrer Station. Immer	Spielerische Gewöhnung an das Gerät.

	Bodenkontakt die Gasse durchqueren ( <b>ohne Stütz wandern</b> ).	nur ein SuS in der Gasse. Evtl. Helfer an der Seite.	
Kognitive Phase und Demonstration	Zentrale Bewegungsmerkmale werden rausgearbeitet und demonstriert.	Die SuS versammeln sich im Halbkreis um einen Barren. L bestimmt einen SuS für den demonstrativen Zweck.	Kognitive Vernetzung der Bewegungsvorstellung. Das Rausarbeiten der Merkmale und die Demonstration soll die Bewegungsausführung und -umsetzung erleichtern
Erarbeitungsphase I	<b>Kleines Stützwandern vorwärts aus dem Hockstütz vorlings in den Grätschsitz/Hockstütz/Liegestütz rücklings:</b> Von einem kl. Kasten in den Vierfüßlerstand vorlings gehockt auf einen Barren steigen, im Stütz „rutschen“ die Füße vom Holm in die Holmengasse und gehockt schwingen sie – mit Aufsetzen der Füße vor den Händen auf den Holm – vor.	Jede Gruppe übt an ihrer Station. Immer nur ein SuS in der Gasse. Evtl. Helfer an der Seite.	Kennenlernen des Vorhochschwings der Beine und des KSP mit gering hoher Körperschwerpunktlage und geringer Schwungamplitude.  Einzelkorrekturen durch den L.
Reflexion I	Welche Schwierigkeiten sind bei der Bewegung aufgetreten? Wie sollte die Armhaltung/Beinhaltung aussehen? Welche Möglichkeiten habe ich noch beim Schwingen?  Demonstration des	Die SuS versammeln sich im Halbkreis um einen Barren.   L bestimmt einen SuS für den demonstrativen Zweck.	Mögliche Schwierigkeiten: Haltenkönnen mit gestreckten Armen; zu wenig Schwung um die Füße hoch vorzuschwingen; Ganzkörperspannung.  Am Barren schwingt man vorwärts als auch rückwärts.

	Stütزشwingers rückwärts.		
Erarbeitungsphase II	<p><b>Stütزشwinger rückwärts aus dem Hockstütz rücklings in den Liegestütz/Hockstütz vorlings:</b> Vom kl. Kasten in den Vierfüßlerstand rücklings gehockt – rückwärts zur Bewegungsrichtung – auf einen Barren steigen, im Stütz „rutschen“ die Füße vom Holm in die Gasse und gehockt schwingen sie zurück. Am Ende des Rückschwunges werden die Füße hinter den Händen rechts und links auf den Holm gesetzt.</p>	Jede Gruppe übt an ihrer Station. Immer nur ein SuS in der Gasse. Evtl. Helfer an der Seite.	<p>Kennenlernen des hohen Beinrückschwunges und Mitschwingen des KSP und ausgleichende Vorverlagerung des Schultergürtels.</p> <p>Einzelkorrekturen durch den L.</p>
Reflexion II	Was ist bei dieser Bewegung schwieriger als bei der ersten Bewegung?	Die SuS versammeln sich im Halbkreis um einen Barren.	Mögliche Schwierigkeiten: Man sieht nicht wohin man schwingt; Angst vor Verletzung, weil die Knöchel auf den Holmen aufschlagen können; zu wenig Schwung um die Füße nach hinten hochzuschwingen.
Abschlussspiel	<p><b>"Verfolgungswettkampf am Barren":</b> Zwei Schüler stehen sich an den Barrenenden gegenüber. Nachdem der Lehrer das Startkommando gegeben hat, verfolgen sich beide, indem sie immer eine Kehre nach rechts ausführen. Die Schüler müssen nun</p>	L bestimmt 2 SuS für die Demonstration. SuS gehen wieder in ihre Gruppe. Es treten immer nur 2 SuS gegeneinander an.	Motivation

	versuchen, den jeweiligen "Gegner" einzuholen und ihn auf dem Rücken abzuschlagen (bitte nicht mit Gewalt!).		
Abschlussreflexion	Zusammenfassung der Ergebnisse seitens der SuS.  Ausblick auf die nächste Stunde.	Sitzkreis in der Hallenmitte.	Herausstellen zentraler Unterrichtsergebnisse.  Kehre und Wende als möglichen Abgang ansprechen.
Abbau	Die Gruppen räumen gemeinsam ihre Station ab.	Jede Gruppe räumt ihre Station ab. Invaliden fahren den Mattenwagen aus dem Geräteraum und helfen beim Beladen des Mattenwagens	