

## **Unterrichtsskizze zum 1. Unterrichtsbesuch**

Datum:

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 6a, 26 SuS (12m,14w)

Zeit: 11.40-13.15

Ort: Halle (50% Regenwahrscheinlichkeit)

### **Thema der Stunde:**

Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele – Erarbeitung des Schwungbeineinsatzes beim Weitsprung anhand eines Bewegungsparcours mit Hilfe von Beobachtungsaufgaben in Zweiergruppen.

### **Leitende pädagogische Perspektiven:**

- A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

### **Inhaltsbereiche:**

- 3: Laufen, **Springen**, Werfen – Leichtathletik
- 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

### **Eingliederung in die Reihe:**

Nachdem in der ersten Stunde dieser Reihe vielfältige Sprungerfahrungen in der Halle in einem „Sprunggarten“ gesammelt wurden (Einzelstunde), konnten beim zweiten Termin (Doppelsitzung) Sprungerfahrungen in der Sprunggrube gesammelt werden. Insgesamt wurde der Fokus auf den Anlauf (Rythmisierung des Anlaufs (Steigerungslauf), Finden des Absprungbeins) gelegt. Das Finden des optimalen Anlaufwegs und das anschließende Messen dieses Wegs konnte in der letzten Stunde nicht zum Abschluss gebracht werden. Da sich die Anlaufbedingungen in der Halle von denen Draußen leicht unterscheiden (Schuhwerk, Bodenbelag, Landeuntergrund) und sich in der Halle Gerätschaften zur Verlängerung der Flugphase anbieten, die Draußen nicht zur Verfügung stehen, welche besonders motivieren („Big-Jump“-Stationen), wird die Weiterführung der Anlaufschule auf die nächste Doppelsitzung vertagt.

### **Kernanliegen:**

Die SuS sollen sich den Schwungbeineinsatz und das Mitnehmen des Schwungbein-Gegenarms bewusst machen und einsetzen lernen. Außerdem sollen sie für das Nachziehen des Sprungbeins sensibilisiert werden.

### **Teillernziele**

Die SuS sollen für den Weitsprung motiviert werden bzw. bleiben.

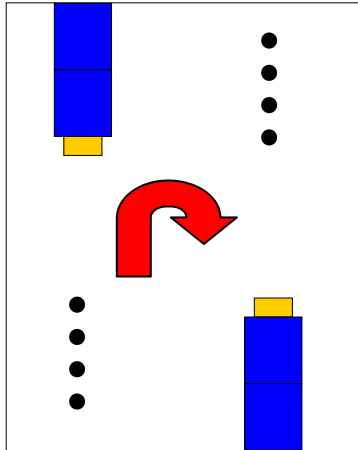
Die SuS lernen den Anlauf mit dem Absprung besser zu koordinieren.

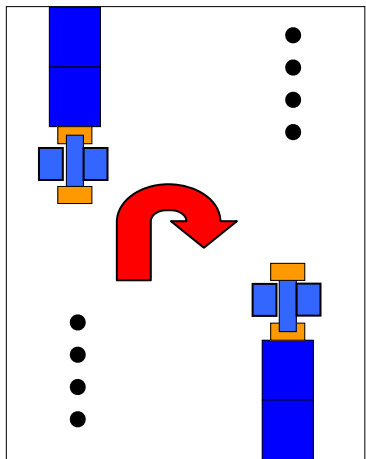
### **Didaktischer Kommentar**

Obwohl die Bundesjugendspiele eindeutig leistungsorientiert sind, wurde in der Reihe diese pädagogische Perspektive zugunsten der Motivation möglichst vieler SuS eher zurückgestellt. Da der Weitsprung in der Halle weniger motivierend ist, wurde auf die Dramaturgie der Stunde geachtet und der Stundenverlauf daran orientiert. Erfordert die eher fade Einübung des Schwungbeineinsatzes noch viel Konzentration und Durchhaltevermögen seitens der SuS ist durch den Aufbau der „Big-Jump“-Stationen eine erhöhte Motivation zu erwarten.

Bei Zeitmangel kann die Stunde nach der Erarbeitung des nachziehenden Sprungbeins und abschließender Reflexion beendet werden.

## Verlaufsplan:

Phase	Inhalt	Organisation
<b>Einstieg</b>	Begrüßung Ausblick auf die Stunde	Sitzkreis
<b>Erwärmung</b>	„In die Umlaufbahn schicken“ Um das Spielfeld (Volleyballfeld) herum wird mit Kartons und Reifen eine Hindernisbahn gebildet. Wer abgeschlagen wird, muss eine Runde in die Umlaufbahn. Welche Fängergruppe schafft es, das ganze Feld zu leeren?	Lehrer verteilt Aufgaben für den Aufbau. Abschließend bestimmt er zwei Fänger.
<b>Thematisierung</b>	Wir beginnen wieder mit der Frage: Wie kann ich weit springen? Könnt ihr euch erinnern, warum wir in der letzten Stunde Pappdeckel als Hilfe hatten? Anlauf. Erinnerung: Rythmisierung, Steigerungslauf... Diesmal: Absprung	Sitzkreis
<b>Organisationsphase</b>	Aufbau: 	Bildung von 2 Gruppen durch Abzählen vom Lehrer. Jede baut eine Sprungstation auf. Pro Station benötigte Materialien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Weichbodenmatten</li> <li>• 1 Kastendeckel</li> <li>• 2 Matten an Wand</li> </ul> Aufbau ohne Blockierung der Türen! Anschließend Sitzkreis in Hallenmitte
<b>Erarbeitungsphase</b>	Aufgabe: Versucht möglichst weit zu springen! Beobachtungsaufgabe: Achtet beim Ansehen auf die Beine beim Absprung der Springer!	Jeder sucht sich einen Partner aus dem anderen Team. Jedes Team an eine Station Rundlauf im Uhrzeigersinn.
<b>Reflexionsphase</b>	WH Sprungbein, Schwungbein Was macht Sprungbein, was macht Schwungbein? Abdruck vom Sprungbein. Hochnehmen des anderen Beins, Schwungbein genannt. Ideal: Kniegelenkwinkel im Schwungbein beträgt 90°, Fußspitze des Schwungbeins wird angezogen, aufrechter Oberkörper.	Sitzkreis in Hallenmitte Demonstration durch Lehrer
<b>Erarbeitungsphase</b>	Versucht das umzusetzen! Haltet die Absprunghaltung bis zur Landung! <i>Evtl. Beobachtungsaufgabe: Achtet beim Anstehen auf die Arme beim Absprung!</i>	Rundlauf im Uhrzeigersinn

Phase	Inhalt	Organisation
<b>Reflexionsphase</b>	Konntet ihr das umsetzen? Was machen die Arme? Mitnehmen des Schwungbein- Gegenarms. Dient dem Schwung und dem Gleichgewicht.	Sitzkreis in Hallenmitte Demonstration durch Lehrer
<b>Organisationsphase</b>	Aufbau: 	Jede Gruppe baut eine „Big Jump“-Station auf. Zusätzlich benötigte Materialien pro Station: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3 Bänke</b></li> <li>• <b>1 großer Kasten</b></li> <li>• <b>Matten hinter und neben „Big Jump“</b></li> <li>• <b>2 Hochsprungständer</b></li> <li>• <b>2 Zauberschnüre</b></li> </ul> Anschließend Sitzkreis in Hallenmitte.
<b>Erarbeitungsphase</b>	Springen über Zauberschnur. Differenzierung durch verschiedene Höhen. Keine Bewegungsvorschrift. Beobachtungsaufgabe: Beobachtet die Beine während des Flugs!	Rundlauf im Uhrzeigersinn. Hochsprungständer werden von Invaliden gesichert und der individuellen Höhe angepasst.
<b>Reflexionsphase</b>	Was passiert mit den Beinen während des Flugs nach dem Absprung? Sprungbein wird nachgezogen! Wie wird gemessen? Stabilität durch Landung auf beiden Beinen verhindert nach hinten Fallen! Vor dem Abschlusspiel → Reflexion: Was wurde Heute erarbeitet? Siehe Kernanliegen.	Sitzkreis in Hallenmitte zur Wand hin. Poster an Wand  ⇒ Möglichkeit des Stundenausstiegs
<b>Motivationaler Schluss</b>	„Big-Jump“-Zonenweitsprung	<i>Mit Kreide werden Zonen 1-6 auf die Matten gezeichnet. Vorm Sprung sagt der Schüler an, in welcher Zone er landen wird. Bei Landung in anvisierter Zielzone erhält die Mannschaft der Zone entsprechend Punkte. Mannschaft eins gegen Mannschaft zwei. Invaliden zählen und sind Schiedsrichter.</i>
<b>Abbau und Verabschiedung</b>		Gruppen bauen ihre Stationen ab.

