

**Studienseminar für das Lehramt
an Gymnasien und
Gesamtschulen**
Hindenburgstr. 76-78
45127 Essen



Datum:
Zeit: 16.10-17.10 Uhr
Fachleiter:
Ausbildungslehrer:
Ausbildungskoordinator:
Schulleitung:
Fach: Sport
Lerngruppe: GK 12 (18 SuS)
Ort: Sporthalle oben
Referendarin:

Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch im Fach Sport am

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Jedem Sportler seinen Kraftzirkel – Exemplarische Erarbeitung eines individuell sportartspezifisch ausgerichteten Kraftzirkels zur Befähigung zum selbstständigen Training unter Einbezug von Trainingsprinzipien

Leitende Pädagogische Perspektiven: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens:

1. *Stunde: Muskelgruppen erspüren und Ermüdung erfahren im Kraftausdauerzirkel*
2. *Stunde: Erarbeitung eines auf unterschiedliche Muskelgruppen bezogen ausgewogenen Kraftausdauerzirkels in Kleingruppen*
3. **Stunde: Exemplarische Erarbeitung vierer Übungen zur spezifizierenden Ergänzung eines bislang allgemein ausgerichteten Kraftausdauerzirkels, der auf sportartspezifische Bedürfnisse ausgerichtet sein soll**
4. *Stunde: Verbesserung der Kraftzirkel durch Überprüfung der Wirksamkeit anhand unterschiedlicher Trainingsprinzipien und Sensibilisierung für gesundheitsbewusstes Training*

Thema der Unterrichtsstunde:

Exemplarische Erarbeitung vierer Übungen zur spezifizierenden Ergänzung eines bislang allgemein ausgerichteten Kraftausdauerzirkels, der auf sportartspezifische Bedürfnisse ausgerichtet sein soll

Kernanliegen:

Die SuS sollen vier neue Übungen erstellen, die die Muskeln, die in ihrer Sportart verstärkt benötigt werden, kräftigen und diese Übungen zu vier weiteren bereits erstellten Übungen in einen Kraftcircuit einbauen.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:

Die gezeigte Stunde ist Teil des Unterrichtsvorhabens „Jedem Sportler seinen Kraftzirkel – Exemplarische Erarbeitung eines individuell sportartspezifisch ausgerichteten Kraftzirkels zur Befähigung zum selbstständigen Training unter Einbezug von Trainingsprinzipien“, das sich zum Ziel setzt, den SuS einen gesundheitsbewussten Umgang mit Training zu ermöglichen und sie dazu zu befähigen, einen für seine Sportart passenden Kraftzirkel zu erstellen, dabei den eigenen sportlichen Leistungsstand festzustellen und durch gezieltes Training zu verbessern. Da nahezu alle SuS auch außerschulischen Sport in Vereinen oder Fitnessstudios betreiben, ist ein Bewusstsein für die Relevanz sportlicher Betätigung bereits vorhanden und es bot sich an, an die vorhandenen Vorerfahrungen anzuknüpfen und mit den SuS zu reflektieren, was Training ist, welche grundlegenden motorischen Fähigkeiten es überhaupt gibt und in welchem Maße sie in den verschiedenen Sportarten benötigt werden. Dabei wurde deutlich, dass die SuS dieses Kurses zwar motorisch sehr fit sind, aber ihr Training bislang kaum reflektiert haben. Hier galt es also, ein Bewusstsein für Trainingsprinzipien zu entwickeln und diese didaktisch zu reduzieren, da sie für die SuS noch Neuland darstellen.

Zu Beginn der Reihe sollten die SuS in einem vorgegebenen Kraftausdauerzirkel Ermüdung erfahren und Muskelgruppen erspüren. Die bei den einzelnen Übungen erspürten Muskelgruppen wurden an einer Abbildung des menschlichen Körpers eingetragen und es wurde festgehalten, wie schwer den SuS jede einzelne Übung fiel, damit die SuS für sich selbst herausfinden konnten, welche Muskelgruppen bei ihnen leistungsfähiger sind und welche nicht so belastbar sind. Ermüdung und Erholung wurden im Anschluss an diesen Zirkel verdeutlicht und das Prinzip der Superkompensation erklärt.

Im gemeinsamen Gespräch wurden die motorischen Grundfähigkeiten Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit thematisiert und an konkreten Beispielen voneinander abgegrenzt. Muskuläre Ermüdung und Erholung wurden wie erwähnt am Beispiel des von den SuS selbst ausgeführten Zirkels verdeutlicht und die Konsequenzen thematisiert, die sich hierfür für einen Kraftausdauerzirkel ergeben.

Im Folgenden sollte es darum gehen, exemplarisch einen Kraftausdauerzirkel zu entwickeln, damit die SuS befähigt werden, gezielt für ihre Sportart und ihre Bedürfnisse Kraftausdauerzirkel zu erstellen und zu trainieren. Allgemeine Kraftausdauer benötigt man in nahezu jeder Sportart, daher wurde diese Komponente gewählt. Im Zirkel sollen vier Übungen zur allgemeinen Kraftausdauer enthalten sein, die die SuS in der vergangenen Stunde erarbeitet haben. Diese dienen als „Lückenfüller“ für die spezifischen Übungen, denn falls die spezifischen Übungen sich nur auf eine Muskelgruppe beziehen, dann müssen diese Muskeln innerhalb des Zirkels die Möglichkeit erhalten, sich zu erholen, bis sie das nächste Mal gefordert werden, damit sich die ATP- und KP-Speicher wieder auffüllen können (vgl. de Marées 2002, 344ff.; 212f.) Die sportartspezifischen Übungen müssen nicht zwangsweise Kraftausdauerübungen sein. Es kann sinnvoll sein, auch Schnellkraftübungen oder Sprungkraftübungen einzubauen, da viele von den SuS betriebenen Sportarten vor allem die azyklische Spieldauer erfordern, mit schnellen Antritten, Sprüngen und kurzzeitigen Belastungen. Da die SuS einen für sie

selbst geeigneten Zirkel erstellen sollen, dürfen daher auch solche Übungen eingebaut werden, klar werden muss den SuS dann im Einzelfall, dass es sich mitunter nicht nur mehr um einen Kraftausdauer- sondern um einen „Mischzirkel“ handelt.

Die Stunde eröffne ich mit einem bewegungsintensiven Spiel, weil die Erarbeitungsphase leider sehr kognitiv und bewegungsarm angelegt ist, die Schülergruppe aber eine für das Alter erstaunlich bewegungsfreudige Truppe ist, die sehr gerne und gut Ball- und Mannschaftssportspiele spielt.

Die gemeinsame exemplarische Erarbeitung vierer Übungen für die Sportart Volleyball erfolgt, damit die SuS eine Vorstellung davon bekommen, was nun von ihnen gefordert wird. Die Sportart hat den Vorteil, dass alle SuS sie kennen, selbst gespielt haben und so recht gut einschätzen können sollten, was hier an motorischen Grundfähigkeiten erforderlich ist.

Die SuS sollen folgendermaßen vorgehen: Sie sollen überlegen, welche motorischen Grundfähigkeiten für die Sportart erforderlich sind, bei dem gewählten Beispiel Volleyball wäre dies vorrangig azyklische Spieldauer und Sprungkraft, aber auch Kraftausdauer in den Beinen (bei tiefer Erwartungsstellung). Des Weiteren sollen die SuS die zu trainierenden Muskelgruppen herausfinden, in diesem Fall die Beinmuskulatur, aber auch die Schulter- und Armmuskulatur in gewissem Maße. Nun sollen sie vier Übungen finden, die speziell auf die Bewegungen und Muskulatur der Sportart ausgerichtet sind. Möglich für Volleyball wären Sprungkraftübungen wie Jump and Reach-Blocksprünge an einer Wand, Schlusssprünge über die Langbank mit Tieffedern in der Vorwärtsbewegung, Ausstoßens eines Medizinballs im hohen Bogen zur Kräftigung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur, Kniebeuge in Annahmehaltung (vgl. Dassel/Haag 1969, 74 f.¹)

Anschließend sollen die SuS in ihren Kleingruppen selbiges für ihre Sportart leisten. Eine Alternative hierzu bestünde darin, dass in den Kleingruppen für eine vorher festgelegte Sportart, vielleicht sogar für Mattenball, spezielle Übungen erarbeitet würden. Der Vorteil bestünde darin, dass die gefundenen Lösungen sich leichter vergleichen ließen und für alle gemeinsam eine Transparenz geschaffen würde, ob ihre gefundenen Lösungen funktional sind oder nicht. Eine Schülergruppe, deren Sporttreiben sich in erster Linie auf den Schulsportunterricht beschränkt, wäre damit sicherlich am besten bedient.

Die gewählte Vorgehensweise begründet sich daher in erster Linie aus der Adressatenorientierung. Exemplarisch würden die SuS durchaus davon profitieren, wenn sie sich einem gemeinsamen Gegenstand widmen würden. Für Mattenball würden sie dann zwar einen Zirkel erstellen, aber nicht den Sinn darin sehen, denn ihre private Sportart ist nicht Mattenball und dafür würden sie dem entsprechend auch nicht trainieren, der Zirkel hätte für sie keinen wirklichen Zweck. Daher ist es viel motivierender und sinnerfüllter für die SuS, wenn sie für ihre Sportart und deren Bedürfnisse einen Zirkel erstellen, dazu Rückmeldung erhalten und ihn für ihr eigenes gezieltes Training nutzen können. Sehr viel schwerer ist es bei dieser Vorgehensweise, jeden Zirkel auf die Funktionalität zu überprüfen. Daher soll in der Sicherung exemplarisch gearbeitet werden, indem eine Gruppe ihre Lösung vorstellt und sich von den anderen Rückmeldung einholt. Ein weiteres Problem, das möglicherweise auftritt, ist, dass die SuS teilweise nicht so recht mit ihren Sportarten zusammenpassen. Einige bezeichnen sich z.B. als allgemeine Fitnesssportler, für sie ist ein so spezieller Parcours problematisch, sie müssten sich dann weitere Übungen zur allgemeinen Kraftausdauer mit dem Ziel eines alle Muskelgruppen berücksichtigenden Zirkels ausdenken, und noch schwieriger wird es für den einzelnen Schüler, der sich als Ausdauersportler bezeichnet und der allgemeinen Fitnessgruppe angeschlossen ist. Ferner haben wir einen American Football-Spieler, der sehr spezielle Vorstellungen hat, die sich mit anderen kaum decken. Durch diese Gruppenkonstellationen können sich durchaus Probleme in der Erarbeitung

¹ Diese Seiten enthalten auch unfunktionale und gesundheitsschädliche Übungen, die ich daher nicht mit anführe.

geben. Zu überlegen ist dann, ob es Sinn macht, dass die betroffenen SuS mithilfe ihrer Gruppe für sie spezifische Alternativübungen erarbeiten.

Während der Erarbeitungsphase und der Erprobung soll die Selbstständigkeit im Planungs- und Durchführungsprozess im Vordergrund stehen

Insgesamt ist das Setting sehr offen mit nur wenigen Vorgaben angelegt, damit die SuS die Chance erhalten, ein großes Maß an Verantwortung für die Erstellung ihres Zirkels zu übernehmen, da sie, etwa wenn sie in ihrer Freizeit als Trainer agieren oder selbstständig ohne Trainer und Überwachung trainieren, ebenfalls eigenverantwortlich handeln. Daher sehe ich in diesem Vorhaben meine Funktion als Berater und Wissensvermittler. In diesen Funktionen muss ich vor allem darauf achten, dass die Übungen richtig durchgeführt werden, so dass keine gesundheitlichen Schäden durch die Übungen entstehen können und die SuS ein Bewusstsein dafür entwickeln, was gesundes und was ungesundes Training ist, ein Aspekt, der vor allem in der nächsten Stunde thematisiert werden soll.

Wer weniger Erfahrung mit sportlichem Training und Kraftübungen hat und daher während der Erarbeitungsphase mehr Hilfen benötigt, findet Übungsanregungen, an denen er sich orientieren kann, da sie auf die unterschiedlichen Muskelgruppen bezogen sind. Diese Übungen sind allerdings nur auf grobe Bereiche bezogen, so dass sie noch selbst ausprobieren müssen, welche Muskeln nun genau mit der jeweiligen Übung gekräftigt werden. Hierdurch wird auch diesen SuS wieder Verantwortung und Selbsttätigkeit abverlangt.

Da keine zeitlichen Vorgaben festgelegt sind, ist jede Gruppe für Durchführung und Erholungspausen selbst verantwortlich. Da es sich nach meinen bisherigen, wenn auch auf nur zwei Doppelstunden begrenzten, Erfahrungen um selbstständige und motivierte SuS handelt, traue ich ihnen dieses sehr hohe Maß an Selbstständigkeit und Selbstdisziplin zu und werde dort, wo ich dann Bedarf nach Kontrolle erkenne, diese Überwachungs- und Motivierungsfunktion übernehmen.

Damit während der Erarbeitung der vier sportartspezifischen Übungen, die durchaus praktisch erarbeitet und erprobt werden sollen, keine zu große Statik aufkommt, erhalten die SuS folgende Aufgabe:

Wenn eine Übung fertig ist, soll die Gruppe eine schnelle Runde durch die Halle laufen. Dies ist in gewisser Weise ein Experiment, und ich weiß nicht, ob die SuS es positiv oder negativ aufnehmen. Begründen werde ich es vor den SuS so, dass Bewegung einerseits entspannt und andererseits die Denktätigkeit anregt und sie andererseits signalisieren, dass sie produktiv waren, also Vorbereitung und Belohnung zugleich. Ich versuche damit, Bewegung in die sehr kognitive Stunde zu bringen und habe selbst beim Training die Beobachtung gemacht, dass solche „Strafrunden“ meine Aufmerksamkeit erhöhen. Des weiteren geben sie in diesem Falle mir, sich und den anderen die Rückmeldung, dass sie voran kommen und produktiv sind, sie laufen als Gruppe und sie haben als Gruppe etwas geschafft. Oder sie nutzen es zum Frustabbau, wenn sie gerade nicht produktiv sind, auch dies wäre denkbar und soll in die Verantwortung der SuS gestellt werden. Ich gedenke, mir im Anschluss Rückmeldung darüber einzuholen, wie dieses Element bei den SuS angekommen ist.

Die SuS sollen nach der exemplarischen Reflexion eines der Arbeitsergebnisse ihren Zirkel in eine Reihenfolge bringen und selbstständig durchführen. Die Reihenfolge ist nicht beliebig, sondern auf eine spezifische Übung soll eine allgemeine folgen, die auf eine andere Muskulatur bezogen ist., damit die kurzfristige Erholung des Muskels stattfinden kann.

Den Zirkel durchführen zu lassen ist wichtig, da die SuS die Übungen mehr oder minder auf dem Reißbrett entwerfen und nun selbst evaluieren sollen, ob ihr Zirkel funktional ist und sie die Intensitäten richtig eingeschätzt haben. Hierzu sollen sie sich im Anschluss Notizen machen, damit sie in der folgenden Stunde den Zirkel verbessern können. Des weiteren liegt das Ziel darin, einen Zirkel zu haben und damit trainieren zu können, die SuS sollen ihr „Produkt“ daher am eigenen Leib erfahren können.

Die kurze Abschlussreflexion des Zirkels ist wichtig für die Verbesserung des Zirkels in der nächsten Stunde und soll in der Kleingruppe durchgeführt werden, weil die anderen SuS den Zirkel nicht selbst erfahren haben und womöglich nicht so gut beraten können wie die Gruppenmitglieder, die ihn auch selbst durchgeführt haben.

In dieser Stunde arbeiten die SuS noch ohne Zeitvorgabe, wie lange eine Übung dauern soll, sie haben nur den Richtwert, dass sie nicht zu leicht sein soll, aber auch nicht so schwer sein darf, dass nur wenige Wiederholungen geschafft werden können. In der folgenden Stunde soll die Zeit und die Wiederholungszahl thematisiert werden, da die Literatur besagt, dass idealer Weise eine Übung 45 Sekunden dauern soll, sie langsam mit ungefähr 20 Ausführungen durchgeführt werden soll, sofern sie für das Kraftausdauertraining geeignet sein soll (vgl. Klee 2006, 31). Des Weiteren soll auf gesundheitliche Gefährdungen bei nicht „gut“ durchgeführtem Krafttraining hingewiesen werden (Haltung, rüchenschädigende Übungen, Training des Antagonisten, Überlastung etc.). Auf Basis dessen soll die Verbesserung des heute erstellten Kraftzirkels Thema der nächsten Stunde und Abschluss des Unterrichtsvorhabens bilden.

Literatur:

Dassel, H. / Haag, H. (1969): Circuit-Training in der Schule – Konditionsschulung für die Jugend Teil II. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 30, Stuttgart.

De Marées, H. (2002): Sportphysiologie, 9. Aufl., Köln.

Klee, A. (2006) : Circuit-Training und Fitness-Gymnastik. Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport. 3.Aufl., Schorndorf.

Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechen, Ritterbach Verlag, 2001.

| Phase | Geplantes Vorgehen | Unterrichtsform / Medien | Didaktischer Kommentar/ Organisation |
|------------------------|--|---|--|
| Begrüßung Erwärmung | Mattenball | Spiel 2 Weichbodenmatten 1 Rugbyball | Da der Kurs sehr bewegungsfreudig ist und dieses Spiel gut beherrscht, wähle ich diesen Einstieg vorrangig aus motivationalen Gründen. |
| Reflexion | Beispielhafte Analyse für eine Sportart, welche Muskulatur benötigt wird, welche Bewegungen vorkommen, welche speziellen Übungen in den Kraftzirkel eingebaut werden | UG | Damit die SuS eine Vorstellung davon erhalten, was für Fragestellungen für sie relevant sind und wie sie im Folgenden vorgehen können, soll dies exemplarisch für eine Sportart durchexerziert werden. |
| Erarbeitung | Analyse der schülereigenen Sportarten in den sportartenaffinen Kleingruppen: Welche Muskeln werden benötigt? Welche Bewegungen und motorischen Beanspruchungsformen kommen vor? Welche vier speziellen Übungen können in den Kraftzirkel eingebaut werden? Nach jeder erstellten Übung wird eine schnelle Außenrunde durch die Halle gelaufen. Grobe Skizzierung der Anzahl der zu schaffenden Bewegungen pro Übung | Kleingruppenarbeit Kopien mit Übungsanregungen Papier und Stifte; Geräte nach Wahl der SuS | Die SuS sollen in ihren Kleingruppen zuerst überlegen, welche Muskeln und typischen Bewegungen sie für ihre Sportart benötigen und trainieren können und hierzu vier Übungen entwerfen, sie sind frei in der Materialwahl, aber dazu angehalten, so wenig Material wie nötig zu verwenden, auch Therabänder und Hanteln stehen zur Verfügung. L. berät und greift dann ein, wenn gesundheitsschädigende Übungen eingebaut werden. Trainingsprinzipien sind bisher nur kurz angesprochen worden, die Fokussierung erfolgt auf die Beanspruchungsform und die benötigte Muskulatur. Die Runde durch die Halle soll von den SuS nach eigenem Ermessen gelaufen werden, d.h. sie bestimmen den Zeitpunkt. Wenn sie gerade eine weitere Übung gefunden haben und im „Flow“ sind, dürfen sie die Runde auch hintenanstellen. |
| Reflexion | Eine Gruppe stellt ihre Übungen mit deren Zweck kurz vor, die anderen geben Rückmeldung. Kurze Thematisierung: Wie müssen die anderen Übungen zwischengeschaltet werden? | Präsentation; UG | Die SuS sollen Rückmeldung geben, ob sie die Übungen für die Absichten der präsentierenden Gruppe für geeignet halten und Impulse für die Reflexion ihres eigenen Zirkels erhalten. Dann muss Wissen zur muskulären Ermüdung angewandt werden, damit die SuS nicht Übungen für ein und die selbe Muskulatur hintereinander bauen |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Anwendung | Durchgang des Kraftzirkels mit den vier sportartenspezifischen Übungen und den vier unspezifischen Übungen | Unterschiedliche, von den SuS selbst gewählte Materialien | Da die große Halle zur Verfügung steht, wird es hoffentlich kein Problem sein, dass die SuS gleichzeitig ihre Zirkel aufbauen und durchführen, zumal sie in der letzten Stunde kaum Materialien und Raum benötigt haben |
| Reflexion in der Kleingruppe; Ausblick in Gesamtgruppe | Was war gut, was muss bzgl. Aneinanderreihung, Muskelgruppe, Intensität von der <i>Durchführungserfahrung</i> her oder Geräteinsatz noch verändert werden? Schriftlich fixieren | UG in Kleingruppe und in Gesamtgruppe | Hauptaugenmerk war das Training der richtigen, in der Sportart benötigten Muskulatur. Dass das nicht alles ist, sondern es auch um Intensität etc. geht, ist Schülern bewusst, soll nun angesprochen werden und einen Ausblick auf die kommende Stunde geben. |
| Abschlussspiel | Wahlweise Basketball oder Fußball | 2-3 Bälle | Zur Bewegung; nicht mehr Teil der Lehrprobe |