

## Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** 13 LK (29 SuS, 7w/22m)

**Zeit:** 8.05 – 9.30/9.40

**Ort:** Turnhalle

**Fachlehrer:**

**Fachleiter:**

### **Thema der Unterrichtseinheit:**

Reflektierte Schulung der von den SuS individuell als defizitär in ihrer Sprintfähigkeit angesehenen spezifischen Elemente des Sprints (Start, Reaktion, Beschleunigung und Frequentierung) mit beispielhaften Übungen an verschiedenen Stationen zur individuellen Erprobung, Überprüfung und Auswahl der Übungen hinsichtlich einer Übernahme für weitere private Trainingsmaßnahmen.

### **Kernanliegen:**

Die SuS sollen durch eine reflektierte Schulung der - von ihnen als defizitär in ihrer Sprintfähigkeit angesehenen - spezifischen Elemente des Sprints mit beispielhaften Übungen an verschiedenen Stationen selbständig die dargebotenen Übungen hinsichtlich der individuellen Übernahmemöglichkeit für weitere private Trainingsmaßnahmen erproben, überprüfen und auswählen und dadurch eine Auswahl an Übungsformen für weitere private Trainingsmaßnahmen erhalten.

## **Ergänzende Zielaspekte:**

Die SuS sollen

- sprinten
- wesentliche Merkmale der jeweiligen Elemente des Sprints erarbeiten, anschließend in den Übungsformen praktisch umsetzen und trainieren
- die angebotenen Übungsformen ausprobieren und durch das Trainieren der von ihnen als defizitär angesehenen Elemente des Sprints ihre individuelle Sprintleistungsfähigkeit an den einzelnen Stationen selbständig weiterentwickeln
- evtl. weitere Möglichkeiten des Trainings für die jeweiligen Elemente des Sprints erarbeiten und erproben
- Freude am Sprinten zeigen und sich anstrengen
- ihre Sprintkraft und Sprintausdauer durch z.T. spielerische Formen von Hütchensprints verbessern
- die beispielhaften Übungsformen an den Stationen hinsichtlich ihrer Effektivität und Praktikabilität für private Trainingsmaßnahmen anhand einer Zielscheibenabfrage überprüfen, beurteilen und falls angemessen für ein persönliches Training übernehmen
- ihren persönlichen Einsatz und ihre Anstrengungsbereitschaft beim Trainieren in dieser Unterrichtseinheit sowie die Effizienz dieser Unterrichtseinheit hinsichtlich der Verringerung der individuellen Sprintdefizite beurteilen
- in Hausarbeit mit den in dieser Unterrichtseinheit erarbeiteten Ergebnissen einen individuellen Trainingsplan erstellen

Phase	Geplantes Vorgehen	Didaktisch-methodischer Kurzkomentar
Einstieg/ kognitive Phase	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sitzkreis in der Halle, Begrüßung, Bekanntgabe der Thematik, Überblick über die Stunde</li> <li>- Unterrichtsgespräch: kurze WDH Lauf-ABC</li> </ul> <p>Welche Übungen des Lauf-ABCs sind bekannt? Was ist wichtig? Mögliche Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußgelenkarbeit</li> <li>- Skippings</li> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Anfersen</li> <li>- Hopserlauf</li> <li>- Wechselsprünge</li> <li>- Nachstellsprungsschritte sw mit Richtungswechsel</li> <li>- Sprungschritt</li> <li>- Steigerungsläufe</li> </ul> <p>è jeweils Demonstration der Übungen</p>	<p>Transparenz, Aufnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- durch Wiederholung Gelerntes festigen und sichern</li> <li>- Aufzählung der Übungen - Handreichung zur individuellen Trainingsgestaltung: Verdeutlichung des Lauf-ABCs als Möglichkeit für die Aufwärmarbeit beim Sprinttraining und zur Verbesserung der Sprinttechnik</li> <li>- Übungen werden aufgezählt, damit sie in die sich anschließende, selbständige Aufwärmarbeit integriert werden können</li> <li>- Demonstration dient der sich anschließenden Umsetzung – korrekte, funktionale Bewegungsausführung</li> </ul>
Allgemeine/spezifische Erwärmung/Hinführung	<p>Individuelles, spezifisches Aufwärmen der SuS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufgabe – zielorientiertes, funktionales Aufwärmen für das sich anschließende Sprinttraining</li> <li>- Übungen des Lauf-ABCs integrieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eigenverantwortliche, selbständige, allgemeine sowie (disziplin-) spezifische Erwärmung</li> <li>- motorische Einstimmung auf Bewegung</li> <li>- Verringerung von Verletzungsrisiken</li> <li>- Aktivierung der Funktionsfähigkeit der Muskulatur und zugleich erste Trainingsmaßnahme – Sprintfähigkeit/ Sprinttechnik</li> </ul>
Einstimmung Hauptphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sitzkreis</li> <li>- Erläuterung des Ablaufs</li> <li>- Bildung der Gruppen</li> <li>- Zuteilung zu den Stationen aufgrund vorheriger subjektiver Einschätzung der Sprintdefizite</li> <li>- pro Station Verteilung der Stationskarten</li> <li>- Aufgabenkarte mit Aufgabenstellung, beispielhaften Übungen, evtl. Aufbauanleitung, Hinweisen zur Durchführung</li> <li>- evtl. Arbeitskarten für Invaliden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufteilung in Gruppen begründet Lerngegenstand durch Individualisierung</li> <li>- Schülerinteressen berücksichtigen – individuelle Förderung und Differenzierung</li> <li>- Stationskarten bzw. Arbeitskarten verringern Zeitaufwand und erhöhen Verständnis der zu erledigenden Aufgaben</li> </ul>

<p>Hauptphase</p>	<p>SuS arbeiten an verschiedenen (4) Stationen – Bearbeitung der Stationskarten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau der Stationen</li> <li>- Erarbeiten der wesentlichen Merkmale der jeweils zu trainierenden Elemente</li> <li>- individuelle Erprobung, Überprüfung und Auswahl der Übungen für weitere private Übungsmaßnahmen</li> <li>- Durchführung diverser Übungen zur individuellen Verbesserung der spezifischen Elemente des Sprints</li> <li>- SuS korrigieren sich gegenseitig</li> <li>- SuS entwickeln evtl. weitere Übungsmaßnahmen erproben diese</li> <li>- L beobachtet Ablauf an den Stationen, hilft, gibt Tipps und Hinweise</li> </ul> <p>Evtl. Invaliden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- falls möglich: Material wird von Invaliden geholt, Invaliden dienen als Stationschefs (Überwachen des Ablaufs, Verantwortung für reibungslosen Ablauf und effektives Training der SuS, Beobachtung, Korrekturhilfen, Hinweise) – siehe Arbeitskarte</li> </ul> <p>Stationskarten und Arbeitskarte siehe Anlage</p> <p>Aufbau und Trainings-/Übungsmaßnahmen an den einzelnen Stationen – Übungsvorschläge siehe Anlage</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Station: Start/Beschleunigung</li> <li>2. Station: Start/Beschleunigung</li> <li>3. Station: Reaktion/Start/Beschleunigung</li> <li>4. Frequentierung</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eigenverantwortliche Koordination und Kooperation der Übungsmaßnahmen</li> <li>- Erarbeitung der wesentlichen Merkmale erhöht Bewusstwerdung dieser und trägt zur Effizienz der Trainingsmaßnahmen bei</li> <li>- individuelles, verantwortungsvolles Üben/Trainieren</li> <li>- Überprüfung der Übungen hinsichtlich der Übernahmemöglichkeit für weitere private Trainingsmaßnahmen</li> <li>- Weiterentwicklung der individuellen Sprintleistungsfähigkeit</li> <li>- Korrektur einfordern und geben</li> <li>- Korrekturmaßnahmen schulen Beobachtung und Verbesserung der Bewegungsvorstellung einerseits, sorgen für Technikverbesserung, korrekte Bewegungsausführung, Steigerung der Effizienz des Trainings und Verbesserung des Bewegungsgefühls andererseits</li> <li>- Invaliden: falls möglich Integration der Invaliden an jeweils individuell geeigneter Station; Übernahme von Verantwortung; Beobachtung und Auswertung der für sie möglichen Übungsformen</li> </ul>
<p>Abschluss</p>	<p>Sprintkraft/Sprintausdauer</p> <p>Hütchensprints mit zunehmendem/abnehmendem Abstand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maximale Sprints um Hütchen bei zunehmenden/abnehmenden Abständen</li> <li>- in Abständen hintereinander herlaufen, beginnend bei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spielerisches Training von Sprintkraft und Sprintausdauer</li> <li>- guter Schnelligkeitsausdauerreiz durch länger werdende Hütchenabstände</li> <li>- motivationaler Abschluss erhöht</li> </ul>

	<p>kürzester Strecke, später bei längster Strecke</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Start erfolgt in kurzen Abständen, alle versuchen, Vorläufer einzuholen</li> </ul>	<p>Anstrengungsbereitschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abschließender Trainingsreiz zur allgemeinen Verbesserung der Sprintfähigkeit</li> </ul>
Abschluss-reflexion	<p>Sitzkreis Zielscheibe: SuS sollen ein kurzes Statement zu verschiedenen Aspekten in Form einer Zielscheibenabfrage geben: Pro Station eine Zielscheibe, 4 Themenbereiche:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persönliches Training: Einschätzung des persönlichen Einsatzes/der Anstrengungsbereitschaft</li> <li>2. Persönliches Training/Verringerung des Defizits/Weiterentwicklung der Sprintfähigkeit</li> <li>3. Effektivität der Übungen für mein persönliches Training</li> <li>4. Praktikabilität der Übungen für mein persönliches Training</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausblick – Aufforderung – HA: Trainingsplan/Trainingseinheit erstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswertung der Stunde</li> <li>- SuS machen sich im kognitiven Bereich Gedanken über das Angewandte</li> <li>- beurteilen dies anhand einer Zielscheibe</li> <li>- reflektieren ihr eigenes Verhalten in dieser Unterrichtseinheit</li> <li>- Überprüfung der Zielsetzung</li> <li>- setzen das durch Trainieren Erlernte in geeignete, individuelle Trainingsmaßnahmen um – Transferleistung und Anwendung des Gelernten</li> </ul>

## Stationskarte – Station 1&2

### Start/Beschleunigung

1. Benötigtes Material besorgen:
  - a. 4 Hütchen (zur Sprintlängenorientierung in 10, 15, 20, 25m)
  - b. Maßband
  - c. Zettel, Stifte
  - d. Technikbögen
  - e. 2 Startblöcke
2. Überlegt Euch (mit Hilfe der Technikbögen), was die wesentlichen Merkmale bzw. zentralen Beobachtungspunkte Eurer zu trainierenden Elemente (Start, Beschleunigung) sind und schreibt diese in Stichpunkten auf.
3. Seht Euch die Übungsvorschläge an und wählt selbständig (jeder für sich) Übungen aus, die Euch in Eurem Training weiterbringen und die für Euch individuell sinnvoll sind.
4. Baut nun Eure Station so auf, dass Ihr die Übungen erproben und durchführen könnt.
5. Führt die Euch sinnvoll erscheinenden Übungen durch. Achtet darauf, dass Ihr die zuvor erarbeiteten Merkmale bei der Durchführung beachtet – korrigiert Euch gegenseitig!
6. Achtet bei der Durchführung der Übungen vor allem auf Folgendes:
  - a. bestmögliche Reaktion – volle Konzentration
  - b. (sub-)maximal sprinten
  - c. angemessene Pausenzeiten
7. Evtl.: Erarbeitet weitere (alternative) Übungsformen und erprobt diese.

# Übungsvorschläge - Station 1&2

## Start/Beschleunigung

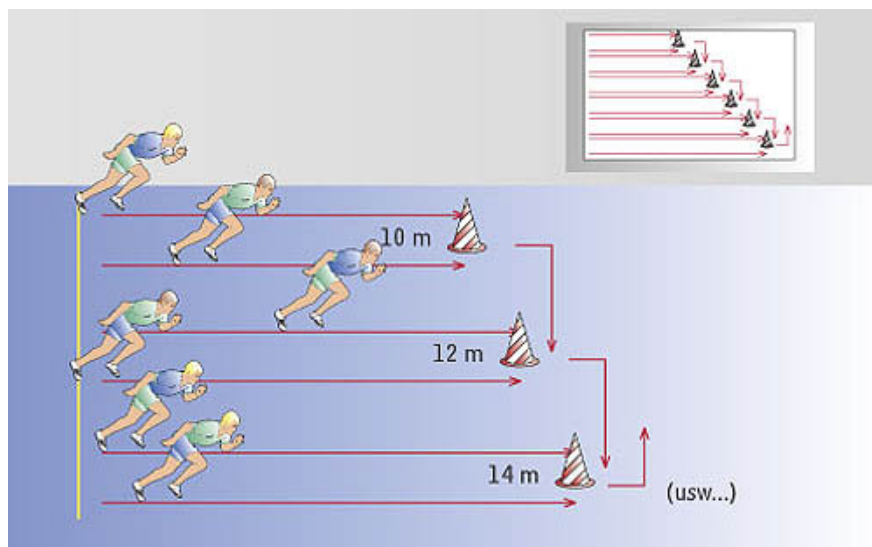
### Start und Beschleunigung

- Starts über 10-15-20-25m
- maximale bis submaximale Sprints vom Startblock oder aus dem Tiefstart
- Starttechnik verbessern
  - o Einnehmen der Start- und Fertigstellung, herauslaufen ohne Startkommando
  - o Gesamtablauf des Tiefstarts ohne Kommando
  - o individuell günstigste Einstellung der Startblöcke (Abstände) herausfinden, Effizienz testen (z.B. mittlere Startstellung: Abstand vorderer Block zur Startlinie  $1\frac{1}{2}$  - 2 Fuß, Abstand zwischen den Blöcken ca. 1 Fuß)
- Einzelstarts mit und ohne Startkommando
- Einzelstarts – allmähliches Erreichen der aufrechten Haltung nach ca. 15-20m (Markierung)
- Starts mit Gegner und Startkommando



## Paarsprints

- aus verschiedenen Startpositionen möglich (Tiefstart, Hochstart, Startblock etc.)
- paarweise an den Startpositionen aufstellen; Sprinter 1 und 2 laufen gegeneinander bis 10 m, Sprinter 3 und 4 laufen bis 12 m, Sprinter 5 und 6 laufen bis 14 m usw.; nach jedem Sprint wechselt das Sprintpaar seine Startposition und rückt zur nächsten weiter usw.
- Partner-gegen-Partner-Sprints: Partner sprinten gegeneinander: Wer absolviert zuerst alle Bahnen?
- Paarwettsprint: gleiche Organisationsform; die einzelnen Paare sprinten gegeneinander: Welches Paar kann das vor ihm startende zuerst einholen?



## Beschleunigung

- Antritte aus dem Gehen/Traben (in die Vorlage fallen und diese bewusst beibehalten, betonter Kniehub)

- Abläufe ohne Kommando aus  
Hochstart/Fallstart/Kauerstart/Einarmstützstellung – auf  
Rumpfvorlage achten

## Stationskarte – Station 3

### Reaktion/Start/Beschleunigung

1. Benötigtes Material besorgen:
  - a. 4 Hütchen (zur Sprintlängenorientierung in 10, 15, 20, 25m)
  - b. 1 Basketball
  - c. Maßband
  - d. Zettel, Stifte
  - e. Technikbögen
  - f. 2 Startblöcke
2. Überlegt Euch (mit Hilfe der Technikbögen), was die wesentlichen Merkmale bzw. zentralen Beobachtungspunkte Eurer zu trainierenden Elemente (Reaktion, Start, Beschleunigung) sind und schreibt diese in Stichpunkten auf.
3. Seht Euch die Übungsvorschläge an und wählt selbständig (jeder für sich) Übungen aus, die Euch in Eurem Training weiterbringen und die für Euch individuell sinnvoll sind.
4. Baut nun Eure Station so auf, dass Ihr die Übungen erproben und durchführen könnt.
5. Führt die Euch sinnvoll erscheinenden Übungen durch. Achtet darauf, dass Ihr die zuvor erarbeiteten Merkmale bei der Durchführung beachtet – korrigiert Euch gegenseitig!
6. Achtet bei der Durchführung der Übungen vor allem auf Folgendes:
  - a. bestmöglich reagieren – volle Konzentration
  - b. (sub-)maximal sprinten
  - c. angemessene Pausenzeiten
7. Evtl.: Erarbeitet weitere (alternative) Übungsformen und erprobt diese.

## Übungsvorschläge Station 3

### Reaktion/Start/Beschleunigung

#### Primär Reaktion (und Beschleunigung)

##### Sprints über 20 bis 25m

- auf verschiedene Startkommandos lossprinten (z.B. Klatschen, Pfeifen, Rufen, Namen rufen, akustische Signale wie Ball aufprellen, Stampfen, Berühren usw.
- Ausgangsstellung in zahlreichen Variationen wählen (aus der Bauchlage/Rückenlage in/gegen die Laufrichtung, Antritt aus dem Lauf nach vorheriger viertel, halber und ganzer Drehung

##### Sprints über 20 bis 25m mit Zusatzaufgabe

- wie oben nur Ausgangsstellung in Variation wählen (Kniebeugen – Sprint aus der Hocke; Kniebeugen in Schrittstellung – Sprint aus der Hocke; Liegestütz, anhocken - Sprint; Start aus Beinwechsellüpfen im Liegestütz - Sprint)



- Fallstart: die Füße stehen nebeneinander, der Oberkörper wird nach vorn fallengelassen, dann erfolgt ein explosiver Antritt

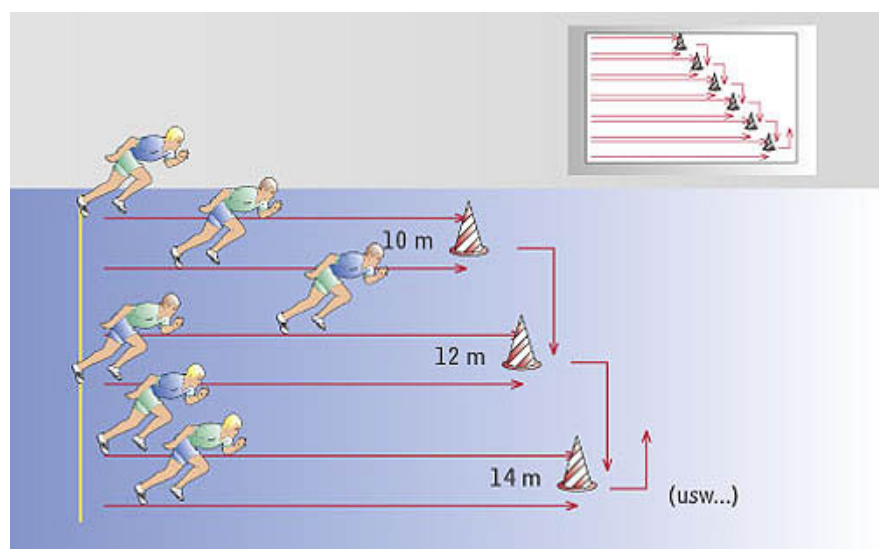
#### Primär Start und Beschleunigung

- Starts über 10-15-20-25m
- maximale bis submaximale Sprints vom Startblock oder aus dem Tiefstart

- Starttechnik verbessern
  - o Einnehmen der Start- und Fertigstellung, herauslaufen ohne Startkommando
  - o Gesamtablauf des Tiefstarts ohne Kommando
  - o individuell günstigste Einstellung der Startblöcke (Abstände) herausfinden, Effizienz testen (z.B. mittlere Startstellung: Abstand vorderer Block zur Startlinie  $1\frac{1}{2}$  - 2 Fuß, Abstand zwischen den Blöcken ca. 1 Fuß)
- Einzelstarts mit und ohne Startkommando
- Starts mit Gegner und Startkommando

### Paarsprints

- aus verschiedenen Startpositionen möglich (Tiefstart, Hochstart , Startblock etc.)
- paarweise an den Startpositionen aufstellen; Sprinter 1 und 2 laufen gegeneinander bis 10 m, Sprinter 3 und 4 laufen bis 12 m, Sprinter 5 und 6 laufen bis 14 m usw.; nach jedem Sprint wechselt das Sprintpaar seine Startposition und rückt zur nächsten weiter usw.
- Partner-gegen-Partner-Sprints: Partner sprinten gegeneinander: Wer absolviert zuerst alle Bahnen?



- Paarwettsprint: gleiche Organisationsform; die einzelnen Paare sprinten gegeneinander: Welches Paar kann das vor ihm startende

zuerst einholen?

## Stationskarte – Station 4

### Frequentierung

1. Benötigtes Material besorgen:
  - a. 20 Reifen
  - b. Zettel, Stifte
  - c. Technikbögen
2. Überlegt Euch, was die wesentlichen Merkmale bzw. zentralen Beobachtungspunkte Eures zu trainierenden Elements (Frequentierung) sind und schreibt diese in Stichpunkten auf.
3. Seht Euch die Übungsvorschläge an und wählt selbständig (jeder für sich) Übungen aus, die Euch in Eurem Training weiterbringen und die für Euch individuell sinnvoll sind.
4. Baut nun Eure Station so auf, dass Ihr die Übungen erproben und durchführen könnt.
5. Führt die Euch sinnvoll erscheinenden Übungen durch. Achtet darauf, dass Ihr die zuvor erarbeiteten Merkmale bei der Durchführung beachtet – korrigiert Euch gegenseitig!
6. Achtet bei der Durchführung der Übungen vor allem auf Folgendes:
  - a. alle Frequenzskippings mit höchstem Einsatz und in höchster Schrittfrequenz durchführen
  - b. Ballenlauf beachten
  - c. angemessene Pausenzeiten
7. Evtl.: Erarbeitet weitere (alternative) Übungsformen und erprobt diese.

## Übungsvorschläge - Station 4

### Frequentierung



- Skippings
- Beschleunigungsfrequenzlauf – starke Vorlage, Betonung der Schrittfrequenz

Skippings und Sprints durch 20 Reifen



Skipping durch Reifen, ein Kontakt pro Reifen (Reifen hintereinander legen)

- Seitwärtsskippings durch Reifen (zwei Kontakte pro Reifen)
- Skippings durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen) mit vergrößerter Schrittlänge (Reifen ca. 2 Fuß auseinander legen)

- Skipping-Sprint durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen, Reifenabstände individuell anpassen, ca. 2 Fuß)
- Skipping-Sprint durch Reifen (ein Kontakt pro Reifen), Schrittlänge zwischen den Reifen vergrößern (ca. 3 Fuß)
- Sprint maximal durch Reifen – Reifenabstände individuell anpassen, ca. 3½ Fuß
- Sprint maximal durch Reifen mit Gegner

## Arbeitskarte für „Invaliden“:

Du bist der „Stationschef“ und somit dafür verantwortlich, dass der Stationsbetrieb reibungslos funktioniert.

Arbeite soweit es Dir möglich ist an Deiner Station mit:

Material holen, Aufbau, theoretische Erarbeitung der wesentlichen Merkmale der zu trainierenden Elemente, Beobachtung und Auswertung der für Dich möglichen Übungsformen für weitere private Trainingsmaßnahmen etc.

Zudem besteht Deine Aufgabe darin, Deine Mitschüler zu beobachten, ihnen Korrekturhilfen und sinnvolle Hinweise zu geben und Ihnen somit zu einem effektiven Training sowie einer korrekten Bewegungsausführung zu verhelfen.