

Studienseminar für das Lehramt

an Gymnasien und  
Gesamtschulen  
Hindenburgstr. 76-78  
45127 Essen



### **Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am**

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** 11 GK (30 SuS, 13w/17m) - BdU

**Zeit:** 14.40 – 16.00

**Ort:** , Essen

**Fachseminarleiter:**

#### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Das Trampolin als Experimentierfeld:

Unmittelbares Wahrnehmen von Körper und Bewegung als  
Erlebnis anhand normungebundener und normgebundener  
Bewegungserfahrungen am Großtrampolin

#### **Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche**

Leitende Pädagogische Perspektive: (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern,  
Bewegungserfahrungen erweitern

Weitere Pädagogische Perspektive: (C) Etwas wagen und verantworten

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten – Turnen

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungs-  
fähigkeiten ausprägen

### **Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens:**

1. Wir wagen uns ans große Trampolin – Erarbeitung der Regeln zur Nutzung des Trampolins sowie erste (Tuch-)Gewöhnungsübungen zur Schaffung von Grundlagen zum vertrauten Umgang mit dem Gerät (2 Stunden)
2. **Wie komme ich zum sicheren Stehen? Vermittlung und Festigung des Stoppens als wichtige Grundtechnik mit Hilfe verschiedener ungebundener Bewegungserfahrungen (2 Stunden)**
3. Einführung verschiedener Fußsprünge (Strecksprung, Grätsche, Hocke, Stecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung) und Durchführung sowie selbständige Kombination verschiedener Sprünge – Bewegungserfahrungen erweitern durch normgebundenes Turnen am Trampolin (2 Stunden)
4. Wir entwickeln unsere Fähigkeiten selbst weiter – Selbständige Gestaltung von Sprungsituationen und Weiterentwicklung gelernter Fähigkeiten innerhalb vertretbarer Risikogrenzen durch die Verknüpfung von Bewegungserfahrung und Bewegungsphantasie (2 Stunden)
5. Entwicklung, Ausführung und Präsentation einer selbst entwickelten Sprungkür durch Kombination der zuvor erlernten Sprünge (2 Stunden)

### **Kernanliegen der Unterrichtseinheit:**

Die SuS sollen das Abstoppen zu jeder Zeit in den sicheren Stand als wichtige Grundtechnik und Voraussetzung für alle weiteren Vorgehen am Trampolin entdecken, indem sie nach einer mediengestützten Problematisierung die Stoppbewegung individuell erproben, sich eine Bewegungsvorstellung schaffen, eine gelungene Technik üben und dadurch ihre individuellen Fähigkeiten verbessern.

### **Ergänzende Zielaspekte:**

Die SuS sollen

- anhand der Reflexion eines Videos die Notwendigkeit eines sicheren Stoppens erarbeiten
- Kriterien des Gegenstands *Stoppen* erkennen und benennen
- in ihren konditionellen und koordinativen Fähigkeiten gefördert werden
- durch das Erlernen des Stoppens Sicherheit im Umgang mit dem Trampolin gewinnen



## Geplanter Unterrichtsverlauf

Phase	Gedantes Vorgehen	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar Warum diese Sache für diese Gruppe/was Warum dieser Weg für diese Gruppe und der Sache/wie
Einstieg/ Eröffnung	<p>Sitzkreis (bzw. Halbkreis vorm Regelplakat), gewohnte Begrüßungsform, Wiederholung der Trampolinregeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>è Ausblick auf die Stunde/Informationen: Weiterführung der letzten Stunde - vertrauten Umgang mit dem Trampolin schaffen</li> <li>è Regeln:</li> <li>è geeignete Kleidung (kein Schmuck, ohne Schuhe etc.)</li> <li>è keine unerlaubten Sprünge – nur unter Aufsicht springen, nur nach Freigabe springen, den Anweisungen folgen</li> <li>è alle klettern, keiner springt vom Trampolin</li> <li>è alleine aufs Trampolin</li> <li>è Kontrolle &amp; Sicherheit: kontrolliert springen, sichern</li> </ul>	<p>Sitzkreis S-L-Gespräch</p> <p>Regelplakat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- informierender Unterrichtseinstieg, jedoch bewusst keine Transparenz bzgl. Verlauf und Thema/Ziel der Stunde → Problematisierung leitet Hauptphase ein → SuS sollen dort selbst Ziel der Stunde erarbeiten</li> <li>- Verknüpfung zur vorangegangenen Stunde, in der die Trampolinregeln gemeinsam erarbeitet wurden</li> <li>- Sicherung der erarbeiteten Regeln</li> <li>- Aufbau der Trampolinanlage erfolgte bereits vor Stundenbeginn mit Hilfe Freiwilliger → Zeitersparnis</li> </ul>
(Spezifi- sches) Aufwärmen	<p>Tuchgewöhnung - Organisationsform: Üben im Kreislauf/ im „Strom“ (alle SuS nacheinander): Immer ein Schüler betritt an der einen Stirnseite das Tuch und verlässt es auf der anderen Stirnseite.</p> <p>KSP-Verhalten mittel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bankposition (vw/rw/sw/mit Drehung)</li> <li>- Vierfüßlergang bäuchlings, rücklings, vw/rw/sw</li> </ul>	<p>Trampolin + Aufbauten</p> <p>(drei große Kästen, eine dicke Matte, eine Bank, kleiner Kasten, Turnmatten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- direkt sportartspezifische Erwärmung → motorische Einstimmung, Verletzungsrisiken verringern → durch den Aufbau der Geräte/Medien bietet die Halle wenig Platz für allgemeines Aufwärmen → SuS soll möglichst lange Übungszeit auf dem Gerät ermöglicht werden</li> <li>- bewusste und gezielte Tuchgewöhnung, schließt an letzte Stunde an → Gelerntes festigen und sichern sowie Progression ermöglichen</li> <li>- SuS wird Gelegenheit gegeben, einzeln das Tuch zu</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vierfüßlergang (gleichseitig, wechselseitig)</li> <li>- im Sitz fortbewegen</li> <li>- leichtes Hüpfen vw. in der Hockposition (Frosch)</li> </ul> <p>KSP-Verhalten normal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- übers Tuch gehen, laufen, hüpfen (ein-/beidbeinig)</li> <li>- Sprungbewegungen aus dem Sprunggelenk</li> <li>- Gehen über das Tuch vw/rw/sw (Figuren gehen, Zahlen, Kreis, Zwerg, Riese, Stampfen, Zehen-/Fersengang, Innen-/Außenkante) (gleichmäßiges Tempo, unterschiedliches Tempo)</li> <li>- federndes Gehen über die Geräte</li> <li>- Laufen mit vielen kleinen Schritten über das Tuch (unterschiedliches Tempo, Ballenläufe, Kniehebeläufe, Anfersen, Überkreuzschritte)</li> <li>- ähnlich dem Skipping in der Leichtathletik ohne große Geschwindigkeit</li> <li>- Skipping mit etwas mehr Geschwindigkeit, mit Oberkörpervorlage, Füße flach und kräftig</li> <li>- Bogenlaufen - vorher geübte Lauform durch leichte Bogenform auf den Gerät variieren</li> <li>- Schattenlauf</li> <li>- federndes Laufen in Bogenlinien oder Slalom</li> <li>- Rennen, nur vw, aus unterschiedlichen Positionen (Tiefstart, Bauchlage)</li> <li>- Überqueren mit geschlossenen Augen</li> </ul>		<p>erproben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen der Verhältnisse auf dem Tuch während der Bewegung</li> <li>- KSP-Verhalten mittel und hoch → in vergangener Stunden nur Übungen, in denen KSP-Verhalten tief → Kennenlernen der Federeigenschaften des Tuches mit (halb-)aufrechter Körperhaltung</li> <li>- Verbesserung des GGW und der Reaktion auf dem Tuch</li> <li>- Methodisches Prinzip: vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten</li> <li>- Übungen sollen zur Sicherheit beim Umgang mit dem Gerät beitragen</li> <li>- Vermittlung vieler verschiedener Bewegungsformen → Schaffen von Spaß und Bewegungsfreude</li> <li>- die Auswahl der konkreten Übungen erfolgt während der Stunde → abhängig von Motivation, Bewegungsfreude und Fähigkeiten der SuS sowie Zeit</li> <li>- Übungen werden nicht demonstriert, sondern erklärt/beschrieben → SuS sollen Übungen falls möglich individuell und nach eigenen Vorstellungen/Bewegungsideen ausführen (z.B. fortbewegen wie ein Frosch) → es gibt kein Richtig/Falsch – SuS sollen größtmögliche Bewegungserfahrungen sammeln</li> </ul>
--	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beidbeiniges Vorwärtsspringen mit 5 Tuchkontakten, mit 4 Tuchkontakten</li> </ul>		
Hauptphase Teil I: Problem- orientierung	<p>SuS kommen vor „Leinwand“ zusammen, Demonstration des Videos<sup>1</sup>: Springer führt verschiedene Sprünge aus, weicht von mittlerer Sprungposition ab und springt gegen Matte → Abbruch des Springens notwendig</p> <p><b>Formulierung eines Problems</b> - Problematisierung: Worum geht es? Welches Problem tritt im Video auf?</p> <p><i>Erwartungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unkontrolliertes Springen/keine Kontrolle</li> </ul> <p><b>Bearbeitung des Problemhorizonts</b> durch lehrergelenktes U-Gespräch: Konkretisierung der Problemfrage: Wie kann das Problem behoben werden? Was ist notwendig?</p> <p><b>Formulierung möglicher Antworten/Lösungen</b> im Blick auf die Frage bzw. das Problem, <i>Erwartungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sofortiges Abbrechen der Bewegung durch sicheres Abstoppen – „Notbremse“</li> </ul> <p><b>Formulierung der leitenden Fragestellung: <i>Wie komme ich in den sicheren Stand?</i></b> Daraus ergibt sich Bewegungs- sowie Beobachtungsaufgabe.</p>	<p>Video, Beamer, Verlängerungskabel</p> <p>Sitzkreis (vor Plakat)</p> <p>S-L-Gespräch</p> <p>Plakat, Stift</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Medien lernen<sup>2</sup>: Video als geeignetes Einstiegsmedium</li> </ul> <p>→ spricht beide Gehirnhälften der SuS an, ermöglicht zudem ganzheitliche, rasche und spontane Aufnahme der Information (kann zudem wiederholt abgespielt werden)</p> <p>→ leistet Beitrag zur Förderung der Selbsttätigkeit und Handlungsfähigkeit – übernimmt Funktion als Ausgangspunkt für eine selbständig zu lösende Aufgabe, bietet Problem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung des Problemhorizonts durch SuS</li> <li>• Begründung des Lerngegenstandes <i>Stoppen</i> durch Problematisierung</li> <li>• Fokussierung der SuS auf das Kernanliegen und Thema der Stunde</li> <li>• induktiver Einstieg: SuS sollen Problemfrage möglichst selbst entwickeln → positive Auswirkung auf Motivation und Gelingen der Stunde</li> </ul>
Hauptphase Teil II: Erprobung			<ul style="list-style-type: none"> <li>• alternativ mögliches und eigentlich sinnvolles kooperatives Erarbeiten (Förderung Selbsttätigkeit der SuS) bietet sich im Zusammenhang mit Trampolin i.d.R. generell und in dieser UE speziell</li> </ul>

<sup>1</sup> [http://www.trampolintipps.de/sprung\\_chaos.html](http://www.trampolintipps.de/sprung_chaos.html)

<sup>2</sup> vgl. MINISTERIUM FÜR SCHULE, WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG DES LANDES NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Sport. Ritterbach, 2001. S. 33.

	<p><b>Bewegungsaufgabe:</b> Wie schaffe ich es, so schnell wie möglich zu stoppen? Versuche aus dem Federn/Wippen/Schwingen/Springen (wichtig Kontrolle) auf mein Kommando so schnell wie möglich zu stoppen.</p> <p><b>Beobachtungsaufgabe:</b> Wem gelingt das Stoppen gut, wem weniger gut. Was tut der jeweilige Springer? Wie kommt er zum sicheren Stand?</p> <p>SuS erproben selbständig Lösungsmöglichkeiten, auf Kommando zu stoppen/in den sicheren Stand zu gelangen. Übrige SuS beobachten, ob und wie SuS zum Stoppen kommen (Stoppen = Füße haben Tuchkontakt, Stand!).</p> <p>Kurze Umbauphase (Bank weg, Kasten drehen, dicke Matte auf Kasten)</p>	<p>Trampolin + Aufbauten (statt Bank – dicke Matte)</p>	<p>nicht an → Zeitaspekt, nicht gegebene Übungs-/ Erprobungsmöglichkeit (nur <i>ein</i> Trampolin) → zudem sollen alle SuS individuelle Bewegungserfahrungen machen und das Stoppen erproben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS sollen Sicherheitsstellung leisten, indem sie um das Trampolin stehen und ggf. einen Springer stützen oder ihn zurück ins Tuch drücken → gegenseitige Unterstützung, Gruppensicherung → Schulung sozialer Verhaltensweisen, kooperationsfördernde Wirkung</li> <li>• SuS sollen lernen, Regeln einzuhalten und abwarten zu können → Ausbildung von Teamfähigkeit und gegenseitiger Rücksichtnahme</li> <li>• alle SuS aktiv (auch Invaliden sichern/beobachten) – Vermeiden einer Situation des Ausgeschlossenseins</li> <li>• Merkmale des gelungenen Stoppens sollen durch Beobachtung herausgefunden werden, um sie in der folgenden Reflexion benennen und darstellen zu können</li> <li>• die Erprobung soll möglichst exemplarische Techniken hervorbringen</li> <li>• Schaffen/Erarbeiten einer Bewegungsvorstellung → konkretes Tun und Ausführen durch SuS</li> <li>• alternativ könnte ein Invalide das Stoppkommando und somit Verantwortung übernehmen</li> <li>• Bewegungsaufgabe beinhaltet Differenzierung (Federn/Wippen/Schwingen/Springen) → SuS sollen Intensität selbständig entscheiden → einige SuS haben bereits Erfahrungen mit dem Trampolin</li> </ul>
<p>Hauptphase Teil III:</p>	<p>Wenn alle SuS das Stoppen einmal erprobt haben, werden die</p>	<p>Sitzkreis (vor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch und Reflexion der Lern-/</li> </ul>

<p>Reflexion/ kognitive Phase</p>	<p>Bewegungserfahrungen und Beobachtungseindrücke gesammelt und reflektiert:</p> <p>Mögliche Fragen: Was habt ihr beobachtet? Wer hat gut/schnell/sicher gestoppt? Was ist euch bei der Körperposition aufgefallen? Was muss bei der Bewegung beachtet werden?</p> <p>Evtl. wird ein guter/schlechter Stopper zur erneuten Präsentation gebeten → Demonstration</p> <p>Herausarbeiten wichtiger Kriterien, um möglichst schnell in den sicheren Stand zu kommen:</p> <p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie leitest du die Stoppbewegung ein?</li> <li>2. Welche Körperteile sind wichtig?</li> <li>3. Was muss mit diesen Körperteilen passieren?</li> </ol> <p>Lösungsmöglichkeit/Erwartungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. starke Kniebeugung</li> <li>2. Beine, Knie, Hüfte</li> <li>3. Beugung</li> </ol> <p>è »So tief in die Hocke gehen, als ob man auf dem WC sitzt.«</p> <p>è starke Beugung im Knie- und Hüftgelenk, Schwung durch Abfedern in den Kniegelenken abfangen - schnelles, weiches Einknicken in den Knien und der Hüfte</p>	<p>Plakat) S-L-Gespräch</p> <p>Plakat (mit Fragestellung), Stift</p>	<p>Bewegungserfahrungen → SuS haben die Möglichkeit, ihre gemachten Erfahrungen und Beobachtungen zu verbalisieren und das Bewegungsverhalten zu begründen → Bewusstwerdung über eigenen Lernprozess → Beantwortung der leitenden Fragestellung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kriterien für das Gelingen der Technik werden gesichert</li> <li>• Kriterien sollen evtl. an Beispielen wiederholend verdeutlicht und demonstriert werden</li> <li>• Sammeln der Kriterien, um diese sowohl auditiv als auch visuell festzuhalten</li> </ul>
<p>Hauptphase Teil IV: Übung/</p>		<p>Trampolin und Aufbauten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS üben bzw. sichern und festigen ihre erprobten Lösungen/gelungene Technik (Differenzierung allein</li> </ul>



Anwendung	<p>SuS wenden die erprobten und vorgestellten Lösungsmöglichkeiten/gelungene Technik unter Berücksichtigung der erarbeiteten Kriterien an.</p> <p>Mögliche Übungen zum Stoppen – alternative/ungebundene Bewegungen auf dem Gerät:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüpfen über das Tuch: vw/sw/rw/mit unterschiedlichen Bewegungsamplituden</li> <li>- Stoppen auf der Stelle: aus dem Stand 3x springen und beim dritten Sprung stoppen; gezählt wird bei jeder Tuchberührung</li> <li>- Stoppen aus dem Vorwärtsspringen</li> <li>- Stoppen aus dem Rückwärtsspringen</li> <li>- über Mittellinie/Kreuz vor- und rückwärts springen, bei Kommando stoppen</li> <li>- Springen über die Zauberschnur vw, rw, sw), bei Kommando stoppen (Differenzierung: kann immer etwas höher gehalten werden)</li> <li>- Trampolin in Felder aufteilen und vorgegebene Sprungfolge nachspringen</li> <li>- Stoppen nach Fangen eines Balles</li> </ul>	<p>evtl. Zauberschnur, Sprungseile, Volleyball</p>	<p>durchs Gerät und individuelle Fähigkeiten/Voraussetzungen der SuS gegeben)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS sammeln Erfahrungen durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben</li> <li>• Verbesserung der Rhythmisierungs-, Koordinations-, Kopplungs-, Anpassungs-, Umstell-, Differenzierungs-, GGW-, und Konzentrationsfähigkeit, der Körperspannung und –kontrolle, auf dem Tuch</li> <li>• Über- bzw. Unterforderungssituationen durch individuelle Wahl der Übungen nach Interesse und Leistungsfähigkeit ausschließen → Differenzierung erfolgt durch das Ausführen unterschiedlicher Übungen bzw. unterschiedlicher Bewegungsausführungen (Federn, Wippen, Schwingen, Springen) – SuS können Intensität des Übens selbst bestimmen</li> <li>• Differenzierung: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ falls sich bei einigen SuS erhebliche Fortschritte zeigen, können diese evtl. weiterführende Übungen durchführen – vorbereitende Übungen für die nächste Unterrichtseinheit (z.B. Hüpfen und Springen auf dem Tuch mit unterschiedlichen Vorgaben wie Grätschen und Schließen der Beine, Übungen mit dem Sprungseil)</li> <li>→ falls einige SuS erhebliche Schwierigkeiten mit dem Stoppen haben, können dort vorbereitende Übungen erfolgen (z.B. Reitbewegungen imitieren, <i>Wilder Westen</i>: mit weichen Knien über das Tuch reiten, vorgestreckter Arm zielt auf Basketballkorb o.Ä., in der tiefen Hocke (90°) vw/rw/sw/hüpfen, auf Zuruf/Pfiff sofortiges Abstoppen der Bewegung, Hüpfen in der Hockposition und auf Kommando sofortiges Abstoppen mit unterschiedlicher Höhe und verschiedenen</li> </ul> </li> </ul>
-----------	---	--	--

			<p>Armhaltungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Abstoppbewegung und Reaktionsfähigkeit</li> <li>• alternativ können sich die SuS selbst Übungen überlegen, die sie ausführen (→ Kontrolle, Sicherheit muss gewährleistet sein)</li> <li>• alternativ mögliche Erarbeitung von Übungen in GA findet aufgrund der nicht gegebenen Übungs- und Erprobungsmöglichkeiten (nur <i>ein</i> Trampolin) sowie einer Reduzierung der Bewegungszeit und eines möglichen Zeitproblems hier keine Anwendung</li> </ul>
Abbau	<p>Abbau: SuS bauen das Trampolin und die benötigten Geräte ab. L teilt SuS dazu in Abbaugruppen ein.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Teamfähigkeit und des Sozialverhaltens</li> <li>• Abbau wird durch L koordiniert, um den zeitlichen Aufwand gering zu halten</li> <li>• alternativ: falls zu diesem Zeitpunkt die Zeit erheblich vorangeschritten ist, erfolgt der Abbau im Anschluss an die Stunde mit Hilfe Freiwilliger</li> </ul>
Abschluss-reflexion	<p>Was habt ihr heute gelernt? Wie fühlt ihr euch jetzt/dadurch?</p> <p>Erwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sicheres Stoppen, immer Anhalten können etc.</li> <li>- sicheres Gefühl, Kontrolle, weniger Angst etc.</li> </ul> <p>Ausblick auf die nächste Stunde/Weiterarbeit</p>	<p>Sitzkreis</p> <p>S-L-Gespräch</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion und Festigung der Stundenziele, Konsolidierung</li> <li>• SuS sollen das Reflektieren einer Stunde und ihrer Ziele üben → Ausbildung von Reflexion- und Urteilsfähigkeit<sup>3</sup></li> <li>• SuS sollen ihre Erfahrungen verbalisieren und reflektieren, indem sie an der Reflexionsphase aktiv teilnehmen</li> </ul>

<sup>3</sup> vgl.ebd. S. 27.

			<ul style="list-style-type: none"><li>• SuS sollen nachweisen, dass sie den Sinn und Zweck der Stunde begriffen haben – Sicherheit, Notbremse → Rückmeldung für L</li><li>• positive Resonanz → Motivation der SuS für die nächste Stunde</li><li>• Ausblick und Motivation für den weiteren Unterrichtsverlauf → Transparenz für SuS</li></ul>
--	--	--	---

### **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:**

Die zeitliche Konzeption des Unterrichtsvorhabens beläuft sich auf fünf Unterrichtseinheiten, die sich aus jeweils einer Doppelstunde zusammensetzen. Der Aufbau der vorliegenden Unterrichtseinheiten folgt dem didaktisch-methodischen Wunsch nach Steigerung des Lerninhalts an Komplexität und Selbständigkeit der Schülerleistungen.

Mit der vorliegenden Stunde erfolgt die Vermittlung einer grundlegenden und für alle weiteren Vorgehen als Voraussetzung anzusehenden Grundtechnik des Trampolinspringens, dem Stoppen. In der vorangegangenen, dieses Unterrichtsvorhaben einführenden Doppelstunde wurden die Grundlagen zum Umgang mit dem Trampolin in Form des sicheren Auf- und Abbaus, des Erarbeitens der zu beachtenden Regeln und Sicherheitsaspekte sowie verschiedenster Übungen zur Tuchgewöhnung gelegt, um die SuS mit dem Gerät und v.a. den Federeigenschaften des Tuches vertraut zu machen. Diese Unterrichtseinheit knüpft somit zum einen an die vorangehende Stunde an, da sie die SuS nun im Rahmen der Tuchgewöhnung zu weiteren Bewegungserfahrungen in Form einer Position mit normalem KSP-Verhalten und ersten Schwung- bzw. (je nach Fähigkeit) Sprungerfahrungen führen soll. Zum anderen bereitet sie die folgenden Doppelstunden, in denen die SuS ihre Fähigkeiten im Trampolinturnen durch verschiedenste Bewegungserfahrungen weiterentwickeln sollen, vor.

Das gesamte Vorgehen dieses Unterrichtsvorhabens sowie das dieser Unterrichtseinheit legitimiert sich durch die Richtlinien und Lehrpläne des Faches Sport für die Sekundarstufe II, wo unter dem Inhaltsbereich **Bewegen an Geräten - Turnen** gefordert wird, dass SuS in der gymnasialen Oberstufe besondere Bewegungsmöglichkeiten eröffnet werden.<sup>4</sup> Im Vordergrund steht somit das Sammeln individueller Körper- und Bewegungserfahrungen. Das Trampolinturnen bietet schon dem Anfänger große Variationsmöglichkeiten aufgrund der verschiedenen Landungsarten und Koordinationsmöglichkeiten. Durch die Federwirkung des Tuches wird dem Springer ein Gefühl des Fliegens vermittelt. Somit eröffnet das Trampolin das Spiel mit Gleichgewicht und Schwerkraft, „die

---

<sup>4</sup> ebd. S. 13.

Schülerinnen und Schüler [nehmen] Körper und Bewegung unmittelbar auch als Erlebnis wahr<sup>5</sup>. Um den SuS vielfältigste Bewegungserfahrungen (Springen, Federn, Schwingen, Drehen etc.) zu eröffnen bzw. die Bewegungsmöglichkeiten am Trampolin zu erweitern, werden in dieser Stunde die dazu notwendigen Grundlagen gelegt. Die Richtlinien und Lehrpläne fordern, „auf Basis der Lernerfahrungen und des Könnenstands [...] bereits gefestigte Fertigkeiten zu variieren [sowie] schwierigere Fertigkeiten zu erschließen“<sup>6</sup>. Da jedoch ein Großteil der SuS dieses Kurses über keinerlei Erfahrungen im Umgang mit dem Großtrampolin verfügt, ist es erforderlich, sich schrittweise und systematisch diesem Gerät zu nähern. Dabei sind die besonderen Eigenschaften des Gerätes zu beachten.

Wie kaum ein anderes Gerät bietet das Trampolin die Möglichkeit, koordinative Bewegungsformen des menschlichen Körpers in vielfältiger Weise zu üben, zu beobachten und zu vermitteln. Dies ist bedingt durch biomechanisch-technische Abläufe. Beim Springen auf dem Trampolin führt der Übende mittels Muskelkraft und der Reaktions- (Federkraft des Gerätes) sowie der Schwerkraft Aufwärts- und Abwärtsbewegungen aus. Dabei vollziehen Massenteile des Körpers und der Körper selbst rotatorische und translatorische Bewegungen um den Körperschwerpunkt (KSP) bzw. um die Breiten-, Längs- und Tiefenachse, wobei ihr Ablauf entsprechend der Bewegungsaufgabe durch das Nervensystem gesteuert und kontrolliert wird. Immer sind also Kräfte nötig, um den Körper in Bewegung zu versetzen oder einen Körper, der sich in Bewegung befindet, anzuhalten.<sup>7</sup> In diesem Zusammenhang soll in dieser Stunde den SuS die Notwendigkeit eines sicheren Stoppens auf dem Trampolin als Voraussetzung für alle weiteren Vorgehen verdeutlicht und erprobt werden. Das Stoppen kann als Grundausbildung des Trampolinspringens bezeichnet werden, da durch dieses Grundvoraussetzungen für Sprungfiguren und das sichere Beenden dieser geschaffen werden. Es wird hier bewusst vor den Beginn des Erlernens von Sprüngen gestellt, da es bei Unsicherheiten, bei einem Sprung, der in irgendeiner Form zu misslingen droht, angewandt werden muss, um die Bewegung sofort abbrechen zu können. Somit bildet das Abstoppen aufgrund der Unfallverhütung sowie der Steuerungsmöglichkeit des Springers (Sicherheitssprung) einen wichtigen Bestandteil. Beim Stoppen soll der Rückfederung des Sprungtuches kein Widerstand mehr geboten werden. Dem Druck des Tuches wird durch eine tiefe

---

<sup>5</sup> ebd. S. 14.

<sup>6</sup> ebd. S. 13.

<sup>7</sup> vgl. SCHREIBER, Dr. H.; RIMBÖCK, K.: Trampolinturnen. Skriptum II. Zur Entwicklung von alternativen Lehrwegen im Trampolinturnen. S. 94.

Hüft- und Kniebeuge bis in die halbhoch Hocke beim Landen ausgewichen, um den Sprung abzustoppen. Die Arme können auf den Oberschenkeln abgelegt werden, die Füße lösen sich nicht mehr vom Trampolin.

In dieser Unterrichtseinheit erhalten die SuS die Möglichkeit, aufgrund einer mediengestützten Problematisierung mit sich anschließender Bewegungs- und Beobachtungsaufgabe die Möglichkeit des Stoppens zunächst selbst zu erleben und zu erfahren und die gewonnenen Erkenntnisse in ihr Bewegungsverhalten einzubauen und dadurch die Fertigkeit des Stoppens zu üben.

Das Einbinden des Trampolins in ein Unterrichtsvorhaben entspringt dem Wunsch und der Berücksichtigung individueller Interessen der SuS und sieht sie somit als Subjekte des Lernens an, wie es von den RuL hinsichtlich der Gestaltung der Lernprozesse gefordert wird.<sup>8</sup> Da ein Großteil der SuS noch keinerlei Erfahrungen mit dem Gerät gemacht hat, ist davon auszugehen, dass das Trampolin aufgrund seines starken Aufforderungscharakters und seiner besonderen Anziehungskraft einige SuS dazu verleitet, unkontrolliert mit dem Gerät umzugehen bzw. Übungsteile auszuführen, die noch nicht beherrscht werden. Grundsätzlich neigen Anfänger dazu, ihre eigene Leistungsfähigkeit zu überschätzen, ohne jedoch die nötige Sicherheit zu haben. Dies bedingt ein großes Sicherheitsrisiko und die Gefahr schwerwiegender Verletzungen. Neben wiederholten Hinweisen auf Unfallgefahren und demzufolge Sicherheitsmaßnahmen sowie einem verantwortungsvollen Umgang mit dem Gerät (Auf- und Abbau, Verhalten an und auf dem Trampolin) kommt daher der Vermittlung des Abstoppens als wichtige Grundtechnik eine große Bedeutung zu. Die Lerngruppe ist folglich allein aufgrund der Vorerfahrungen bezüglich ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sehr heterogen. Diesbezüglich bietet das Trampolin verschiedene Vorteile: Grundsätzlich ist das Trampolin für alle SuS gleichermaßen ansprechend und geeignet, da es von jedem mit seinen individuellen Fähigkeiten ausdifferenziert genutzt werden kann. Aufgrund der ihm innewohnenden Möglichkeiten zur Individualisierung und Differenzierung schafft es eine Eröffnung vielfältiger Erlebnis- und Erfahrungsräume<sup>9</sup> und verwirklicht in hohem Maße - gemäß den Forderungen der RuL - den Anspruch der SuS-Orientierung, die Vorerfahrungen und Voraussetzungen der SuS (Stand des Könnens, körperliche Konstitution etc.) zu berücksichtigen.

---

<sup>8</sup> vgl. MINISTERIUM FÜR SCHULE, WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG DES LANDES NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Sport. Ritterbach, 2001. S. 28.

<sup>9</sup> vgl. ebd.

Die vorliegende Stunde verfolgt folgende, zentrale Intention: Die SuS sollen das Abstoppen zu jeder Zeit in den sicheren Stand als wichtige Grundtechnik und Voraussetzung für alle weiteren Vorgehen am Trampolin entdecken, indem sie nach einer mediengestützten Problematisierung die Stoppbewegung individuell erproben, sich eine Bewegungsvorstellung schaffen, eine gelungene Technik üben und dadurch ihre individuellen Fähigkeiten verbessern.

In diesem Zusammenhang sollen sie erprobend ermitteln, worauf es beim Stoppen ankommt, daraus Kriterien für eine gelungene Technik, mit der sie immer in den sicheren Stand gelangen, erarbeiten und benennen sowie diese üben, um sie später anwenden zu können.

Das Thema sowie die Intention dieser Unterrichtseinheit legitimiert sich durch die Richtlinien und Lehrpläne des Faches Sport für die Sekundarstufe II. Die leitende Pädagogische Perspektive dieser Unterrichtseinheit sowie des gesamten Unterrichtsvorhabens stellt die Pädagogische Perspektive **(A) *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*** dar. Das Trampolin bietet im motorischen Bereich vielfältige ganzheitliche Erfahrungsmöglichkeiten bis zur Bewegung als sportliche Fertigkeit. Unter Berücksichtigung der RuL können hier v.a. Aspekte wie der der Körperhaltung, Körperspannung und Körperkontrolle angesprochen werden. Die SuS erhalten in dieser Unterrichtseinheit aufgrund der Ausübung verschiedener Bewegungsaufgaben und -übungen die Chance, vielfältige Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu sammeln und somit „ihre materialen und leiblichen Erfahrungen“<sup>10</sup> zu erweitern.

Eine weitere Pädagogische Perspektive, die in dieser Unterrichtseinheit zum Tragen kommt, ist die Perspektive **(C) *Etwas wagen und verantworten***. Das Trampolin stellt grundsätzlich ein Gerät dar, dass die SuS entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten anspricht und sich positiv auf die Selbstkompetenz auswirken kann sowie das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen steigern und gleichzeitig den Mut herausfordert, da die Überwindung bestehender Ängste und Hemmungen angeregt wird. Gerade in dieser Unterrichtseinheit stehen die SuS aufgrund der

---

<sup>10</sup> ebd. S. 5.

Bewegungsaufgabe vor einer Herausforderung, in der „das eigene Handeln gelingen, aber auch scheitern“<sup>11</sup> kann. Die SuS können gerade im Trampolinspringen Erfahrungen mit ihren eigenen Fähigkeiten und Grenzen machen und die vorhandenen Risiken bewusst und umsichtig abwägen. Dies sowie ein sich evtl. daraus ergebendes Nein-Sagen leistet einen Beitrag zur Weiterentwicklung ihrer „Fähigkeit zur realistischen Einschätzung eigener Fähigkeiten und Grenzen“<sup>12</sup>, was ein übergreifendes Ziel des Unterrichtsvorhabens ist. Zudem erwerben die SuS in dieser Stunde das nötige Handwerkszeug, um einen zu misslingen drohenden Sprung sofort abbrechen zu können. Daneben erhalten sie ein Gefühl der Sicherheit und Kontrolle, da sie dazu befähigt werden, sich selbst steuern zu können.

Unterstützt und gefördert werden diese Zielprojektionen durch die Wahl der Unterrichtsmethoden. Grundsätzlich stehen im Trampolinturnen Bewegungserklärungen und somit die deduktive Lernmethode aus Gründen der Sicherheit im Vordergrund. Die Bewegungsaufgabe und somit ein offenes methodisches Verfahren ist zum Erlernen des Trampolinturnens kaum geeignet, da durch das Ausprobieren verschiedener Lösungswege die Unfallgefahr viel zu groß ist.<sup>13</sup> Diese Stunde beinhaltet jedoch schwerpunktmäßig Aspekte der Tuchgewöhnung und erlaubt daher, den SuS eine Bewegungsaufgabe (Versuche auf mein Kommando, so schnell wie möglich zu stoppen/in den sicheren Stand zu gelangen) zu stellen. Dies ermöglicht den SuS individuelle Bewegungserfahrungen in Form des Erprobens von Handlungsmöglichkeiten zur Lösung der Bewegungsaufgabe und lässt sie die Kräfte und Besonderheiten des Gerätes erfahren. Somit ist das Verfahren in der Hauptphase dieser Unterrichtseinheit folgendermaßen gegliedert: mediengestützte Problemorientierung (Video), Bearbeitung des Problemhorizonts, Formulierung möglicher Antworten/Lösungen, Formulierung der leitenden Fragestellung, sich daraus ergebende Bewegungs- und Beobachtungsaufgabe → Erproben und Suchen von Handlungsmöglichkeiten, Vorstellen von bzw. Herausstellen der besten Lösung, kriterienbezogenen Auswertung, Üben und Weiterentwickeln gelungener Bewegungshandlungen und in den folgenden Stunden vermehrt das Anwenden.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> ebd. S. 6.

<sup>12</sup> ebd.

<sup>13</sup> vgl. SCHREIBER, Dr. HELLMUT; POSTEN, SUSANNE: Trampolinturnen. Skriptum. S. 34.

<sup>14</sup> vgl. MINISTERIUM FÜR SCHULE, WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG DES LANDES NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Sport. Ritterbach, 2001. S. 30.



Da sich aufgrund der heterogenen Fähigkeiten der SuS wahrscheinlich im Verlauf der Unterrichtseinheit zeigen wird, dass die Notwendigkeit der Differenzierung besteht, können die SuS selbst wählen, welche (weiterführenden) Bewegungsausführungen sie durchführen, um das Abstoppen zu üben und zu festigen.

### **Literatur- und Quellenverzeichnis**

MINISTERIUM FÜR SCHULE, WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG DES LANDES NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Sport. Ritterbach, 2001.

SCHREIBER, Dr. HELLMUT; POSTEN, SUSANNE: Trampolinturnen. Skriptum.

SCHREIBER, Dr. H.; RIMBÖCK, K.: Trampolinturnen. Skriptum II. Zur Entwicklung von alternativen Lehrwegen im Trampolinturnen.

[http://www.trampolintipps.de/sprung\\_chaos.html](http://www.trampolintipps.de/sprung_chaos.html) – 06.05.2007

### **Anhang**

Regelplakat

möglicher Plakatanschrieb

### Regeln beim Trampolinspringen:

- geeignete Kleidung (kein Schmuck, ohne Schuhe etc.)
- keine unerlaubten Sprünge
  - o nur unter Aufsicht springen
  - o nur nach Freigabe springen
  - o den Anweisungen folgen
- alle klettern, keiner springt vom Trampolin
- alleine aufs Trampolin
- Kontrolle & Sicherheit
  - o kontrolliert springen
  - o sichern

Möglicher Plakatanschrieb:

Problem:

- unkontrolliertes Springen/keine Kontrolle

Problemlösung:

- sofortiges Abbrechen der Bewegung – Abstoppen (Notbremse)

Leitende Fragestellung:

- Wie komme ich in den sicheren Stand?

è starke Beugung im Knie- und Hüftgelenk

è (Schwung durch Abfedern in den Kniegelenken abfangen - schnelles, weiches Einknicken in den Knien und der Hüfte)