



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

## Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 11 (18 SuS, 5w/13m)  
**Zeit:** 14:30 – 15:30 Uhr  
**Ort:**  
**Schulleitung:**  
**Hauptseminarleiterin:**  
**Fachseminarleiter:**

### Thema des Unterrichtsvorhabens

Selbständige Erarbeitung einer Gruppenchoreographie mit dem Handgerät Seil zur Förderung der Kooperationsfähigkeit und Kreativität bei der Gestaltung von Bewegungen im Seilspringen.

### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive:

Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)

Weitere Pädagogische Perspektive:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Leitender Inhaltsbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)

Weiterer Inhaltsbereich:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen (1)

### Thema der Stunde

Selbständige Erarbeitung von synchronen Sprüngen in Kleingruppen mit dem Kurzseil zur Musik mit Unterstützung selbst entwickelter methodischer Hilfen zur Förderung der Kooperations-, Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit.

### Kernanliegen

Die SuS sollen die Schwierigkeiten bei der Verständigung und Abstimmung von synchronen Sprüngen in einer Kleingruppe erfahren, Handlungsvorschläge zur Überwindung der Schwierigkeiten formulieren (ein Schüler gibt den Takt vor, SuS stellen sich in Blickrichtung zueinander auf, Sprung ohne Seildurchschlag üben etc.) und diese anwenden, um einen Sprung mit mindestens einem Partner synchron auszuführen.

### **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

Der Sportkurs der Jahrgangsstufe 11 wird bereits seit Beginn des Schuljahres im Rahmen meines selbständigen Unterrichts von mir unterrichtet. Der Kurs besteht aus 5 Schülerinnen und 13 Schülern und hat sich zu Beginn des Schuljahres aus verschiedenen Klassen der Jahrgangsstufe 10 zusammengesetzt. Die SuS haben im Laufe ihre Schullaufbahn noch keine Erfahrungen im Seilspringen gemacht. Der Kurs zeichnet sich trotzdem durch eine große Leistungsheterogenität im Seilspringen aus, was auf Vorerfahrungen aus der Kindheit und dem Vereinssport zurückzuführen ist.

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich durch die Vorgaben in den Richtlinien und Lehrplänen des Landes NRW aus dem Inhaltsbereich 6 *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste* (vgl. RuL 1999, S. 14) sowie dem sportbereichsübergreifenden Inhaltsbereich 1 *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen* (vgl. RuL 1999, S. 18f). Die gewählten Pädagogischen Perspektiven beziehen sich auf die in den Richtlinien empfohlenen Perspektiven *Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)* und *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)* (vgl. RuL 1999, S.14). Darüber hinaus ist die Pädagogische Perspektive *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)* grundlegend, weil eine Gruppenchoreographie die Kooperation und Verständigung der SuS untereinander bedingt, indem sie sich über die unterschiedlichen Elemente einer Choreografie (z.B. Sprünge) verständigen und gegenseitig helfen müssen, um die Elemente zu erlernen und zu üben (vgl. RuL 1999, S. XXXV).

Das Unterrichtsvorhaben *Selbständige Erarbeitung einer Gruppenchoreographie mit dem Handgerät Seil zur Förderung der Kooperationsfähigkeit und Kreativität bei der Gestaltung von Bewegungen im Seilspringen* ist für sieben Unterrichtseinheiten konzipiert. In der ersten Unterrichtseinheit haben sich die SuS, im Anschluss an eine kurze Rhythmusschulung, in Kleingruppen selbständig die Bewegungsmerkmale eines kraftsparenden Grundsprungs erarbeitet und im Rhythmus zur Musik durchgeführt. Darüber hinaus haben die SuS in Zusammenarbeit mit dem Lehrer einen methodischen Weg entwickelt mit dessen Hilfe Sprünge leichter erlernt werden können. In der folgenden Doppelstunde haben die SuS in Kleingruppen selbständig verschiedene Sprungformen entwickelt und sich in Form des Gruppenpuzzles gegen-

seitig präsentiert. Im Anschluss daran, haben sich die einzelnen Gruppen auf mindestens drei Sprünge geeinigt, die der Leistungsfähigkeit der einzelnen Gruppenmitglieder angemessen waren, und diese gemeinsam geübt. Hierbei taten sich die SuS jedoch teilweise noch schwer. In der heutigen Stunde liegt der Schwerpunkt auf der Synchronität eines Sprungs innerhalb einer Kleingruppe, da synchrones Springen ein wesentliches Kriterium für eine Gruppenchoreographie darstellt. Ich habe mich bewusst dazu entschieden den Schwerpunkt zunächst auf einen Sprung zu legen, weil in der letzten Stunde 30% der SuS gefehlt haben und zwei Schüler noch überhaupt keine Erfahrungen mit dem Seilspringen machen konnten. Die SuS sollen in den Kleingruppen Maßnahmen bzw. Hilfen entwickeln und erproben mit denen sie einen Sprung mit einem oder mehr Partnern synchron zur Musik springen können. Hierbei muss berücksichtigt werden, dass einige SuS selbst nach einer Rhythmuschulung enorme Schwierigkeiten haben den Beat der Musik herauszuhören. Daher wird es wichtig sein, dass sich diese SuS an dem Sprungrhythmus anderer Gruppenmitglieder orientieren, denen es leichter fällt zum Beat der Musik zu springen, um eine Synchronität der Sprünge innerhalb der Kleingruppe zu erreichen. In den nächsten zwei Unterrichtseinheiten soll die Anzahl der Sprünge erweitert werden, die miteinander verbunden werden sollen. Das Gestaltungskriterium Raum wird in der darauf folgenden Doppelstunde thematisiert und soll zusätzlich zu den bisher erarbeiteten Sprüngen in der Gestaltung der Gruppenchoreographie berücksichtigt werden. In der letzten Unterrichtseinheit werden die Gruppenchoreographien präsentiert und die Ergebnisse reflektiert.

Bereits in der letzten Doppelstunde wurden vier Gruppen gebildet. Vier Schülerinnen wurden als Experten durch den Lehrer bestimmt, damit gewährleistet ist, dass in jeder Gruppe eine leistungsstarke Schülerin ist, an der sich die anderen Gruppenmitglieder orientieren können. Die anderen Schüler wurden den Experten mit Hilfe eines Kartenspiels zufällig zugeordnet. Die Gruppen sollen bis zum Ende des Unterrichtsvorhabens bestehen bleiben. Die SuS, die das letzte Mal gefehlt haben, werden den bereits bestehenden Gruppen ebenfalls mit Hilfe des Kartenspiels zufällig zugeordnet. Eine Ausnahme stellt die Zuordnung einer leistungsstarken Schülerin dar, die in der vergangenen Doppelstunde gefehlt hat. Die Schülerin ersetzt eine andere Schülerin als Expertin, die in der heutigen Doppelstunde aufgrund eines Arzttermins nicht

anwesend sein wird. Es sollen keine komplett neuen Gruppen gebildet werden, da die anderen SuS in den Kleingruppen bereits zusammengearbeitet haben.

Von Beginn an der Unterrichtseinheit und während des gesamten Unterrichtsvorhabens sollen die SuS möglichst viele Anlässe erhalten in Kleingruppen selbstständig zu arbeiten, zu kooperieren und sich zu verständigen. In der gymnasialen Oberstufe sollen die SuS in die Lage versetzt werden sportliche Bewegungen in der Gruppe zunehmend selbstständig nach vereinbarten Kriterien (z.B. Synchronität) zu gestalten (vgl. RuL 1999, S. 6). In der heutigen Unterrichtseinheit stellt die Synchronität das vereinbarte Kriterium dar, das an zunächst einem Sprung selbstständig in der Gruppe umgesetzt werden soll. Darüber hinaus ist der Unterricht in der gymnasialen Oberstufe daran auszurichten, dass die SuS Methodenkompetenz erwerben, die ihnen selbständiges Lernen ermöglichen (vgl. RuL 1999, S. 21). Nachhaltig wird das Lernen, indem durch das Lernarrangement gezielt die Eigenaktivität der SuS im Unterricht angestrebt wird (vgl. RuL 1999, S.30). Diese Vorgaben werden in dieser Unterrichtseinheit durch ein überwiegend offenes methodisches Verfahren umgesetzt. Die SuS werden in einer kurzen Erprobungsphase mit den Schwierigkeiten des synchronen Springens in einer Kleingruppe konfrontiert und sollen mehrperspektivisch mit ihnen auseinandersetzen. Es werden neue Herausforderungen an die Wahrnehmungsfähigkeit der SuS gestellt, indem sie neben ihrer eigenen Bewegung auch die Bewegung weiterer Schüler wahrnehmen sollen. Die Rhythmusfähigkeit wird dadurch gefördert, dass sich die SuS an dem Rhythmus der Musik orientieren können und an dem Rhythmus der Bewegungen der Mitschüler. Die SuS müssen erfahren, dass sie ihre Bewegungen aufeinander abstimmen müssen, was durch Kooperation und gegenseitige Verständigung innerhalb der Gruppe gelingt. Die SuS sollen selbstständig Lösungswege in Form methodischer Hilfen (siehe Verlaufsplan) entwickeln und erproben um die Bewegungsaufgabe zu lösen.

Durch die Bewegungsaufgabe wurde bewusst kein Sprung vorgegeben, sondern die Lösung soll möglichst offen gehalten werden. Außerdem wurde bewusst darauf verzichtet, die Anzahl der SuS die synchron springen sollen durch die Bewegungsaufgabe auf zwei Partner zu beschränken. Den SuS soll die Möglichkeit gegeben werden möglichst selbstständig vielseitige Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln und zu erproben.

Die SuS sollen möglichst synchron zum Beat der Musik springen. Musik hat einerseits einen motivierenden Effekt und andererseits dient der Beat als Orientierung für ein rhythmisches Springen. In der Erarbeitungsphase soll möglichst immer das gleiche Musikstück gespielt werden, damit sich die SuS an einen Rhythmus gewöhnen können. In der nächsten Unterrichtseinheit, kann man sich gemeinsam mit den SuS auf ein Musikstück einigen, hierfür reicht aber heute die Zeit nicht aus.

Die SuS haben bereits in den letzten Unterrichtseinheiten selbständig ihre Pausen bestimmt. Ich denke, dass dies auch sinnvoll ist, da das Seilspringen den SuS konditionell viel abverlangt und die konditionelle Leistungsfähigkeit sehr unterschiedlich ausgeprägt ist. Natürlich soll dies nicht dazu führen, dass alle nur noch auf dem Boden sitzen, dies war aber bisher kein Problem.

Mögliche Invaliden erhalten die Aufgabe, die Gruppen zu beobachten und herauszufinden, welche methodischen Hilfen in den Gruppen zum Einsatz kamen und welche zum Erfolg geführt haben. Falls eine Gruppe jemanden benötigt, der ihnen ein Feedback zur Synchronität gibt und den Takt vorgibt, dann können mögliche Invaliden auch als Helfer eingesetzt werden.

### **Literatur**

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (1999): Richtlinien und Lehrpläne, Sekundarstufe II, Gymnasium/Gesamtschule, Sport, NRW, Düsseldorf.

## Verlaufsplan

**Thema:** Selbständige Erarbeitung von synchronen Sprüngen in Kleingruppen mit dem Kurzseil zur Musik mit Unterstützung selbst entwickelter methodischer Hilfen zur Förderung der Kooperations-, Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit.

**Kernanliegen:** Die SuS sollen die Schwierigkeiten bei der Verständigung und Abstimmung von synchronen Sprüngen in einer Kleingruppe erfahren, Handlungsvorschläge zur Überwindung der Schwierigkeiten formulieren (ein Schüler gibt den Takt vor, SuS stellen sich in Blickrichtung zueinander auf, Sprung ohne Seildurchschlag üben etc.) und diese anwenden, um einen Sprung mit mindestens einem Partner synchron auszuführen.

Phase	Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-methodischer Kommentar
Begrüßung Gruppenbildung	<p>Treffen im Sitzkreis..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kurzes Vorstellen des Besuches</li> <li>- Grobe Skizzierung des Themas und des geplanten Verlaufs der Stunde</li> </ul> <p>Zuteilung der SuS, die die letzten Stunden gefehlt haben, zu einer der bereits vier bestehenden Gruppen. Erfahrene SuS sollen die neu zugeteilten SuS über die richtige Seillänge informieren und ihnen in der Erwärmung den Grundsprung erklären und demonstrieren. Jeder Schüler sucht sich ein passendes Kurzseil.</p>	<p>Verlauf der Stunde wird SuS transparent gemacht.</p> <p>Der Geräteraum ist zu Beginn geöffnet und wird nach Ablegen der Wertsachen verschlossen.</p> <p>Das benötigte Material wurde aus zeitlichen Gründen vor Beginn der Stunde vorbereitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vier Pylone stehen bereits als Orientierungspunkte für die spätere Gruppenarbeit in der Halle</li> <li>- Musikanlage steht in einer Hallenecke</li> <li>- Kurzseile liegen an der Hallenwand</li> </ul> <p>Die SuS werden aufgefordert sich zu verständigen und gegenseitig zu helfen.</p>
Erwärmung	<p>Eigenständige Erwärmung der SuS in den Kleingruppen an den zugewiesenen Pylonen mit dem Kurzseil zur Musik. Wiederholung der bereits erarbeiteten Sprünge.</p>	<p>Die Erwärmung erfolgt bereits in den Kleingruppen, damit von Beginn an das Zusammengehörigkeitsgefühl (Gruppenidentität) und die Kooperation gefördert wird. Die bereits bestehenden Gruppenmitglieder sollen sich für die neuen unerfahrenen SuS verantwortlich fühlen, da es im Interesse der gesamten Gruppe ist, dass jeder der Gruppe möglichst den Grundsprung beherrscht.</p> <p>Der Lehrer fördert und motiviert die SuS die noch Schwierigkeiten bei der Ausübung mit dem Grundsprung haben.</p>

<p>Erprobung (Erarbeitung I)</p>	<p>Treffen im Stehkreis in der Mitte der Halle. Die SuS erläutern was sie unter dem Begriff „Synchronität“ verstehen. Mögliche Schülerantwort: „Man springt und landet immer gleichzeitig mit den Füßen.“ Die Kleingruppen erhalten folgenden Arbeitsauftrag: „Wählt mindestens einen Sprung aus, den ihr in der Kleingruppe synchron springt.“</p>	<p>SuS sollen mit den Schwierigkeiten des synchronen Springens in einer Gruppe konfrontiert werden. Der Lehrer beobachtet und hält sich in dieser Phase bewusst zurück.</p>
<p>Problematisierung</p>	<p>Treffen im Sitzkreis. Reflexion der Probleme bzw. Schwierigkeiten, die im Zusammenhang mit dem „synchronen“ Springen entstanden sind. („Ihr habt die ersten Erfahrungen mit dem Synchronspringen gemacht. Benennt eine Schwierigkeit, die ihr erfahren habt?“). Die SuS entwickeln gemeinsam Lösungsvorschläge, mit dessen Hilfe die Schwierigkeit bzw. das Problem gelöst werden kann („Was könnte helfen, um diese Schwierigkeit zu beheben?“). Nacheinander werden Schwierigkeiten formuliert und Handlungsvorschläge zur Problemlösung entwickelt.</p> <p>Mögliche Handlungsvorschläge durch die SuS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung auswählen den jeder beherrscht (z.B. Grundsprung)</li> <li>- Schwierigkeitsgrad des Sprungs verändern: Zunächst ohne Seil springen, dann mit seitlich schwingendem Seil springen, dann im Seil springen</li> <li>- Anzahl der Sprünge absprechen</li> <li>- den Beat als Grundlage für das synchrone Springen nutzen</li> <li>- ein Musikstück mit weniger Beats pro Minute</li> <li>- die Musik mal ausschalten, um zunächst in einem langsameren selbst vorgegebenen Rhythmus synchron zu springen</li> <li>- ein Schüler kann den Beat laut ansagen, damit alle in den Rhythmus kommen (1,2,3,4,5,6,7,8 oder ähnli-</li> </ul>	<p>Die SuS sollen die gemachten Erfahrungen reflektieren, sich der Schwierigkeiten bewusst werden und diese formulieren, um auf dieser Grundlage gemeinsam gezielte Handlungsvorschläge zu machen, die zur Problemlösung beitragen.</p> <p>Die Lösungsvorschläge sollen durch die SuS möglichst selbstständig erarbeitet werden. Der Lehrer gibt in dieser Phase noch keine weiteren Lösungsvorschläge.</p>

	<p>ches akustisches Signal) und gibt das Startsignal durch runter zählen (4,3,2,1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Schüler klatscht den Beat und gibt den Rhythmus für die anderen vor</li> <li>- Augen schließen, um den Beat besser wahrzunehmen</li> <li>- es springen nur 2 oder 3 SuS (nicht 4 oder 5) und die anderen geben Feedback oder den Rhythmus vor</li> <li>- Im Kreis aufstellen mit Blickkontakt zueinander oder in einer Reihe hintereinander aufstellen (der „Beste“ steht vorne)</li> <li>- Ein leistungsstarker Schüler stellt sich gegenüber dem Rest der Gruppe auf (mit Blickkontakt) und dient als Bewegungsmodell</li> </ul> <p>...</p>	
Erarbeitung	<p>Die SuS sollen verschiedene Lösungsmöglichkeiten erproben, um ihre Synchronität in der Kleingruppe zu verbessern.</p> <p><u>Arbeitsauftrag:</u> „Probiert verschiedene methodische Hilfen aus, um mindestens einen Sprung innerhalb eurer Gruppe synchron zuzuspringen. Am Ende der Stunde sollt ihr euer Ergebnis präsentieren und die Lösungsmöglichkeiten hinsichtlich ihrer Effektivität bewerten.“</p>	<p>Die einzelnen Kleingruppen sollen sich für ihre spezifischen Schwierigkeiten möglichst selbständig geeignete Lösungsmöglichkeiten (methodische Hilfen) aussuchen, erproben und bewerten.</p> <p>Der Lehrer beobachtet zunächst die Gruppen und steht den Kleingruppen als Berater und Motivator zur Seite.</p> <p>Falls die SuS keine Verbesserung in ihrer Synchronität erzielen, sollen sie sagen, was sie bisher getan haben, um die Synchronität zu verbessern. Der Lehrer wird dann den Kleingruppen alternativ Vorschläge machen und ggf. die Sprungbewegung in ihrer Komplexität vereinfachen. Die SuS sollen sich zunächst auf eine Sache konzentrieren (z.B. Anzählen und gleichzeitig ersten Sprung ausführen; zunächst ohne Seil springen, dann seitlich Schwingen und im Seil). Denkbar ist auch das einzelne der Gruppe im Seil springen und andere mit seitlich schwingendem Seil (Binnendifferenzierung).</p> <p>Die leistungsschwächeren SuS sollen mit einem leistungsstärkeren Partner zusammenarbeiten, der den Takt durch seine Bewegung vorgeben kann, damit möglichst alle SuS das synchrone Springen erfahren können.</p> <p>Falls eine Gruppe einen Sprung synchron springen kann, erhält sie den Auftrag einen weiteren Sprung synchron zu springen.</p>



		<p>gen und diesen mit dem Grundsprung zu verbinden. Oder sie sollen versuchen in einer anderen Aufstellung (erschwertere Bedingungen) synchron zu springen, um im Hinblick auf die Gruppenchoreographie verschiedene Aufstellungen einnehmen zu können ohne asynchron zu werden.</p> <p>Wenn eine Gruppe möglicherweise eine neue methodische Hilfe entwickelt hat oder sich eine andere besonders bewährt, dann erfolgt eine Zwischenpräsentation bei der den anderen Gruppen diese präsentiert werden.</p> <p>Denkbar ist auch eine Zwischenpräsentation bei der sich jeweils zwei Gruppen ihre Zwischenergebnisse gegenseitig vorstellen, sich gegenseitig ein Feedback zur Synchronität geben und über die methodischen Hilfen austauschen. (gruppenübergreifende Kooperation)</p>
<p>Präsentation und Reflexion</p>	<p>Sitzhalbkreis vor einer Hallenecke.</p> <p>Einzelne Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse. Die Mitschüler sollen beschreiben welche methodische/n Hilfe/n die präsentierende Gruppe genutzt hat und ein Feedback über die erzielte Synchronität abgeben. Nachdem die Gruppe ein Feedback erhalten hat, soll sie sagen welche methodische Hilfe besonders hilfreich war und was gut in der Gruppe geklappt hat (z.B. Kommunikation untereinander; gegenseitige Unterstützung etc.).</p> <p>(„Eine Gruppe präsentiert bitte ihre Ergebnisse. Die anderen SuS sollen im Anschluss die methodischen Hilfen benennen, die zum Einsatz kamen und der Gruppe ein Feedback über ihre Synchronität geben. Die Gruppe, die präsentiert hat soll erklären, welche methodische Hilfe besonders hilfreich war.“)</p> <p>Zum Schluss sollen die SuS die Prozesse innerhalb ihrer Gruppen reflektieren und sich dazu äußern, was in den Gruppen besonders gut geklappt hat.</p>	<p>Es ist von großer Bedeutung, dass die Gruppen für ihre Ergebnisse gelobt werden, selbst wenn die Ergebnisse noch besser sein könnten. Die SuS müssen motiviert werden, um an ihren Fehlern in der nächsten Unterrichtseinheit zu arbeiten.</p> <p>Die SuS, die beobachten erhalten zwei Beobachtungsaufträge, um sich gezielter mit der Präsentation auseinanderzusetzen.</p> <p>Durch das gegenseitige Feedback erhalten die einzelnen Gruppen Informationen darüber, was sie bereits können und woran sie in der nächsten Unterrichtseinheit noch arbeiten müssen.</p> <p>Die SuS sollen ihren eigenen Lernweg reflektieren, indem sie die methodische Hilfe benennen sollen, die für sie besonders hilfreich war. Darüber hinaus sollen die Prozesse (Kommunikation, Kooperation) innerhalb der Gruppen reflektiert werden.</p> <p>Aus zeitlichen Gründen kann es auch sein, dass nur eine Gruppe präsentiert und die übrigen Ergebnisse im Unterrichtsgespräch gesammelt werden.</p>