

Schriftlicher Unterrichtsentwurf für die dritte bewertete Lehrprobe am

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Grundkurs 11 – 26 Schülerinnen (16) und Schüler (10)

Zeit: 12:40 – 14:10 Uhr

Ort: schuleigene Zweifachsporthalle – ein Hallenteil

Fachleiter:

Hauptseminarleiterin:

Fachlehrer: Bedarfsdeckender Unterricht

Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in den Zweikampfsport mit Hinführung zur ersten Form (Poomse) des Taekwondo

Thema der Unterrichtseinheit

Viertiefende Übungen zu den drei Grundblöcken und des Faustschlags im Taekwondo zur Optimierung der Block- und Schlagdynamik und deren Ausholbewegung an Stationen

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler sollen an vier vorgegebenen Stationen ihre Block- und Schlagbewegungen dynamisieren und die Ausholbewegung verlängern.

Ergänzende Zielaspekte

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- die Haltung der nebenrangig aktiven Faust (Rückholbewegung) zur Hüfte verbessern
- die Block- sowie Schlagbewegungen ‚einrasten‘ lassen
- eine tiefe Schrittstellung einbehalten
- den Oberkörper aufrecht und senkrecht zur Schrittachse bewegen
- die Stationen ggf. verändern bzw. die Übungen verändern/erweitern
- sich gegenseitig beobachten und Verbesserungsvorschläge machen
- die Schlagdynamik erproben

- das Geübte abschließend in einer Kombination der drei Blöcke und des Faustschlags anwenden

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Pädagogische Perspektive D:	„Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“
Pädagogische Perspektive F:	„Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“
Inhaltsbereich 1:	„Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“
Inhaltsbereich 9:	„Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Die Reihe legitimiert sich aufgrund des zu behandelnden Inhaltsbereiches 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport der Richtlinien und Lehrpläne des Faches Sport NRW. Die Zweikampfsportart Taekwondo wird in den Richtlinien und Lehrplänen als Gegenstandsbereich explizit erwähnt (s. S. 18).

Die pädagogische Perspektive F erscheint in diesem Zusammenhang in gewisser Weise ungewöhnlich, zumal die RuL eher eine Akzentuierung bei der Perspektive E (und ebenfalls D) sehen. Die Wahl der Perspektive F ergab sich aus einer Abstimmung des Kursverbandes. Zur Verdeutlichung der Perspektiven hatte ich beschlossen, den Kursverband nach intensiven Vorbesprechungen die Perspektiven wählen zu lassen. Es wurden mit überragender Mehrheit die Perspektiven D und F gewählt. Die strikte (wenn auch oftmals deduktive) Vorgehensweise entlang der Perspektiven führte bei einigen Schülerinnen zu Einwänden („Warum kämpfen wir mal nicht gegeneinander?“), welche jedoch von den übrigen Kursteilnehmern adäquat beantwortet wurde („Weil ihr das nicht gewählt habt und so machen wolltet!). Da die Schülerinnen und Schüler ihre Wahl zwar akzeptieren, sich aber anscheinend erst jetzt bewusst werden, in welchem Zusammenhang Sport betrieben werden kann, hoffe ich und bin ich mir zudem recht sicher, dass die Schülerinnen und Schüler die Perspektiven beim nächsten Unterrichtsvorhaben bedachter auswählen werden.

Kurssituation

Der Grundkurs Klasse elf Sport besteht aus 26 Schülerinnen und Schülern. In diesem Kurs befindet sich ein hoher Anteil neuer Schülerinnen und Schüler, d. h. die Schülerinnen und Schüler haben zuvor nicht die Sekundarstufe I der Erich Kästner-Gesamtschule besucht, sondern kommen von anderen Schulformen oder Schulen.

Innerhalb des ersten Schulhalbjahres hat sich eine gute Atmosphäre sowohl in der gesamten Jahrgangsstufe als auch im Besonderen in diesem Grundkurs entwickelt. Das Klima ist locker-entspannt, wenn auch höflich und respektvoll untereinander sowie zum Lehrer.

Aus motorischer Sicht besteht eine relative Homogenität. Wenige Vereinssportler (zumeist Fußball) bilden die Leistungsspitze. Bei der momentanen Unterrichtsreihe werden jedoch allgemein koordinative Probleme (Koordination seitengleicher Extremitäten, Aufrechterhalten des Oberkörpers) deutlich. Auffällig im Besonderen ist der Schüler Moritz, der große koordinative Probleme hat. Zudem scheint er über wenig Bewegungsvorstellung zu verfügen, da seine Bewegungen zumeist unfunktional sind. Insofern kann es bei der heutigen Unterrichtseinheit vorkommen, dass ich seine Bewegungen des Öfteren korrigieren werde.

Aufgrund vieler Unterrichtsausfälle (Feiertage, schulinterne und schulexterne Fortbildungen) fand in den letzten Wochen der Sportunterricht lediglich einstündig einmal pro Woche statt (siehe: Übersicht über die einzelnen Stundenthemen). Aufgrund dessen war der Kompetenzzuwachs bei den Schülerinnen und Schülern bislang gering. Zudem findet der Unterricht in der Einzelstunde in der sog. Mittagspause statt, d. h., dass die Unterrichtsstunde einen Umfang von 40 Minuten hat, was eine effektive Unterrichtszeit (Bewegungszeit minus Vorbesprechung usw.) von gut 20 Minuten nach sich zieht. Deshalb wirkt die Unterrichtsreihe als umfangreich, was sie eigentlich nicht ist, besonders, weil nach der Erwärmung zumeist lediglich zehn bis zwölf Minuten bleiben, um das Unterrichtsvorhaben voranzutreiben.

Die heutige Unterrichtseinheit ist im letzten Drittel des Unterrichtsvorhabens anzusiedeln. Es folgt hieran nur noch die Einübung der verschiedenen Bewegungsabschnitte der Form.

Übersicht über die einzelnen Stundenthemen

- 1./2. Stunde: Einführung in den Zweikampfsport – Zweikampfsporttraining (Kräftigung und Stretching/Dehnen)
- 3./4. Stunde: Das richtige Fallen: Explorationen an Stationen
- 4. Stunde: Wahrnehmung verschiedener Gegner – Übungsspiele
- 5./6. Stunde: Einführung in das Taekwondo: Begrüßungsrituale, Grundstellungen, Grundtechniken
- 7. Stunde: Taekwondo: Schlag-Drills
- 8. Stunde: Der Unterarmblock als einer der drei Grundblockarten des Taekwondos
- 9. Stunde: Der Mittel- und Oberarmblock als Grundblockarten des Taekwondos
- 10. Stunde: Die Erprobung einer Grundblockart des Taekwondos im Einschrittkampf
- 11./12. Stunde: Dynamisierung und Präzisierung der Block- und Schlagbewegungen**
- 13. Stunde: Hinführung zur ersten Form durch Anwendung verschiedener Schrittstellungen und eines Fußtrittes (Ap-chagi)
- 14./15. Stunde: Einführung der ersten Form mithilfe des Jigsaw-Puzzles
- 16. Stunde: Präsentation der ersten Form und Abschluss der Unterrichtsreihe

Heutige Unterrichtsstunde

Bei der Ausführung der Techniken zeigte sich in den beiden letzten Stunden zunehmend, dass die Ausholbewegungen der Arme zu kurz und somit undynamisch waren. Infolgedessen werden hierdurch auch die Bewegungen unpräzise, da sie unvollständig sind. Besonders betroffen hiervon sind bspw. das Rückführen des Arms bis zur gegenüberliegenden Schulter beim Unterarmblock oder die Rückführung der inaktiven Faust zum Hüftknochen beim Faustschlag.

Aufgrund dessen habe ich mich dazu entschieden, die Schülerinnen und Schüler in dieser Unterrichtseinheit die drei Grundblocktechniken und den Faustschlag an vier Stationen üben zu lassen. Um die richtige Schlagrückführung taktil zu unterstützen, bekommen die Schülerinnen und Schüler Wäscheklammern, die sie bspw. auf Höhe der Hüften oder auf den Schultern an ihrer Kleidung anbringen und vor jeder Bewegungsausführung berühren müssen.

Um die Schlagdynamik, die generell schon bei richtiger Schlagausführung dynamischer werden sollte, ebenfalls taktil zu unterstützen, bekommen die Schülerinnen und Schüler z. B. den Auftrag, den Unterarmblock gegen einen gepolsterten Kasten auszuführen und Pratzen ausgehändigt, gegen die sie blocken oder schlagen müssen. Die Pratzen haben den weiteren Effekt, dass sie auch eine akustische Rückmeldung ermöglichen (Ausströmen der Luft aus den Lüftungsöffnungen).

Nach der Vorbesprechung des heutigen Unterrichtsthemas im Sitzkreis stellen sich die Schülerinnen und Schüler in Reihen hintereinander auf, um anzugrüßen. Anschließend erfolgt eine läuferische Erwärmung durch eine Schülerin/einen Schüler. Als didaktische Reduktion und Aufgreifen der (ungewöhnlichen) Koordination wird währenddessen eine deduktiv vorgegebene Vorübung von den Schülerinnen und Schülern absolviert: Sie sollen beim Schreiten in der (tiefen langen) Schrittstellung den Arm hochheben, der sich auf derselben Seite wie der vorne stehende Fuß befindet. Daran schließt die nächste Übung an, bei der sie nach der Bewegungsausführung (s. o.) anschließend mit dem Arm die gegenüberliegende Schulter berühren. Dieses Prozedere wiederholt sich auch bei der letzten Vorübung, bei der sie nicht die gegenüberliegende Schulter berühren, sondern mit der Hand den gegenüberliegenden Hüftknochen berühren. Dieses Vorgehen begründet sich damit, dass bei dem Unterarmblock in einer ähnlichen Ausholbewegung der Block von der gegenüberliegenden Schulter aus beginnt – beim Mittelblock ist die Blockbewegung eine ähnliche Bewegung wie das Hochführen und Übergreifen des Armes zur gegenüberliegenden Schulter und der Oberarmblock beginnt quasi an der gegenüberliegenden Hüfte.

Danach stretchen sich die Schülerinnen und Schüler, wobei jede/-r nach vorne vor die Gruppe tritt, um eine Stretching-Übung zu demonstrieren. Die Schülerinnen und Schüler sind bereits gewohnt, auf Anfrage benennen zu müssen, welcher Körperteil gedehnt wird und worauf geachtet werden muss (obligatorisch z. B. die gerade Rückenhaltung bei Dehnübungen der hinteren Oberschenkelmuskulatur). Durch die kontinuierliche Wiederholung des Auf-

wärmens in Kombination mit der Aneignung des Wissens, welche Körperteile gestretcht werden, wie gestretcht werden muss und was im Besonderen dabei zu beachten ist, soll die Perspektive F verdeutlicht werden.

Nach der Erwärmung werden die Stationen aufgebaut und in einem gemeinsamen Rundgang vorgestellt sowie die Übungen erläutert. An jeder Station befindet sich zudem ein DIN-A3-Plakat, das die Endstellung und die Bewegungsabfolge noch einmal verdeutlicht. Dabei werden auf jedem Plakat maximal drei Stichpunkte mit Pfeilen verdeutlicht, um die Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern. Das richtige Halten der Pratzten wird ebenfalls mit der Perspektive F in Zusammenhang gebracht.

Ich habe mich für den Stationenbetrieb entschlossen, weil er zum einen die Konzentration auf jeweils eine Gesamtbewegung richtet, zum anderen eine gewisse Abwechslung alle vier bis fünf Minuten bietet, was ebenfalls die Motivation bestehen lässt. Zudem entstehen keine lange Wartezeiten, zumal an drei der vier Stationen Partnerübungen stattfinden, bei denen der Partner ebenfalls aktiv sein muss.

Alternativ hierzu könnte man bspw. die Schülerinnen und Schüler in zwei Reihen aufstellen und gegen einen mit einer, anschließend mit zwei Pratzten bestückte(n) Schüler(in) üben lassen. Da dies allerdings die Wartezeit zur Aktion erhöht und zudem zu wenig Material vorhanden ist, habe ich mich aus diesen Gründen dagegen entschieden. Zudem würde wahrscheinlich Langeweile entstehen und selbst in einem Oberstufenkurs Störungen aufgrund dessen auftreten.

Nach dem ersten Üben an den Stationen finden sich die Schülerinnen und Schüler im Mittelkreis zur Reflexion der Übung und der Umgang mit den Wäscheklammern ein. Es sollen Vorschläge gemacht werden, wie sowohl die Übungen verbessert werden können als auch welche Technik nach einem Block sinnvoll wäre (Faustschlag – Vorgriff von Bewegungsabläufen bei der ersten Form – Poomse). Ggf. – bei gutem bis sehr gutem Verlauf – kann zudem die Beobachtungsaufgabe gestellt werden, welche Körperregion muskulär besonders aktiv ist, um erneut einen Bogen zur Perspektive F zu schlagen. Mit den neuen Vorschlägen/Aufträgen sollen die Stationen erneut durchlaufen werden.

Abschließend sollen die Übungen – sofern noch genügend Zeit vorhanden ist – eine dynamische Anwendung in der Kombination der drei Blöcke mit anschließendem Faustschlag und Gihap (Kampfpruf) finden.

Nach dem darauf erfolgten Abbau findet eine abschließende Reflexion der Unterrichtseinheit statt. In dieser sollen die Schülerinnen und Schüler beantworten, welche Art von Leistung heute von ihnen abverlangt wurde und inwieweit diese sie (physisch/motorisch) beansprucht hat. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich zum Schluss noch einmal auf, um abzugrüßen.

Beschreibung der Stationen

Station 1:

Die Station 1 besteht aus zwei, in einem Abstand von ca. 75 cm parallel aufgestellten Langbänken, auf denen quer kleine Kästen nebeneinander gestapelt sind. Dies ergibt einen Gang, bei dem die gepolsterten Seiten der Kästen nach innen zeigen. Aufgabe hierbei ist es, in der Schrittstellung durch diesen Gang zu laufen und mit der Faustseite des kleinen Fingers beim unteren Block gegen das Polster zu schlagen. Die Kästen liegen deshalb quer, da hierdurch eine tiefe Schrittstellung quasi erzwungen wird.

Station 2:

Die Station 2 wird in Partnerarbeit absolviert. Dabei hat der sich gegenüber befindende, rückwärtsgehende Partner eine Pratze in der Hand, mit der er versucht, das Brustbein des Partners ‚anzustupsen‘. Der Übende hat die Aufgabe, die Pratze mit einem Mittelblock zu blocken. Der Partner imitiert quasi einen frontalen Faustangriff, der verteidigt werden muss. Nach Ablauf einer gewissen Strecke wechseln die Partner.

Station 3:

Die Station 3 wird ebenfalls in Partnerarbeit absolviert. Hierbei hat einer der Partner eine 1 m lange Rohrschaumstoffdämmung in den Händen, mit der er (vorsichtig) versucht, den Kopf des Partners von oben zu treffen. Dies soll mit der Ausführung des oberen Blocks vermieden werden.

Station 4:

Die Station 4 wird ebenfalls in Partnerarbeit absolviert. Ein Partner hält die Pratze frontal vor den Übenden, der mit Absolvierung des Schrittes gegen die Pratze schlagen muss.

Literatur

Gil, K./Chul-Hwan, K. (1994). Taekwondo perfekt 1. Die Formenschule bis zum Blaugurt. Falken: Niedernhausen/Ts.

Gil, K. (1997/1999). Taekwondo. Koreanischer Kampfsport. Falken: Niedernhausen/Ts.

Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.) (1999). Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Heft 4734. 1. Aufl. Ritterbach: Frechen.

Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsinhalt	Sozialform	Medien/Materialien	Methodisch-didaktischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung, Reflexion der letzten Unterrichtseinheit, Problematisierung	Unterrichtsgespräch	Pratze	Transparenz des heutigen Themas, Motivation sowohl durch Sprache als auch durch die Pratze
Erwärmung	Begrüßung untereinander/des Lehrers, Einlaufen mit verschiedenen Laufarten, Vorübung (Schreiten); Dehnen und Stretchen	Frontal sowie abwechselnde Präsentationen		Öffnung und Präsentation
Gruppeneinteilung				Aufstellung in Viererreihen, dadurch die Gruppen zufällig zustande gekommen sind (Lehrer legt fest) – Vermeidung motorisch schwacher Gruppen
Aufbau	Aufbau der vier Stationen; gemeinsamer Rundgang zur Erläuterung	Frontalunterricht	Blätter mit Standfotos und Bewegungsfolgen	Visualisierung
Präsentation	Erklärung der verschiedenen Stationen	Kursverband	Stationen	Bewegungskorrektur durch SuS und Lehrer
Übung 1	SuS üben an ihren Stationen	Einzel- und Partnerarbeit		Kranke SuS haben einerseits die Aufgabe, bspw. Station 1 instand zu halten, andererseits Bewegungskorrekturen zu machen
Kognitive Phase	SuS reflektieren ihre Bewegungen und die Stationen; Vorschläge zur Verbesserung der Stationen, der Bewegungen, der Übung	Unterrichtsgespräch		Ansatz zur Öffnung des Unterrichts für die Einheit; evtl. Hinführung zu einer Folgetechnik
Übung 2	SuS üben an den (veränderten) Stationen/führen veränderte Übungen durch	Einzel- und Partnerarbeit		Evtl. erneute Beobachtungsaufgabe
Anwendung	Kombination der drei Grundblöcke mit anschließendem Fauststoß und Kampfgruf	Kursverband		Der Kampfgruf hat mehrere Funktionen: 1. motiviert er, 2. dynamisiert er, 3. unterstützt er eine richtige Atemtechnik beim Faustschlag (Ausatmen), 4. ist er ein Vorgriff auf die Form
Reflexion	SuS reflektieren die Unterrichtseinheit; Frage nach der Art der Leistung	Unterrichtsgespräch		