



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: GK 11/ 15 SuS (8w/ 7m)
Zeit: 8:05- 9:40 Uhr
Ort:

Fachseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Kooperatives Erarbeiten von Sprüngen auf dem Großtrampolin mit dem Ziel einer eigenständigen, individuellen Kür, umso das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern und neue Bewegungs- als auch Körpererfahrungen zu sammeln

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

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

Weitere Pädagogische Perspektive: (C) Etwas wagen und verantworten

Leitender Inhaltsbereich: (5) Bewegen an Geräten: Turnen

Thema der Stunde

Kooperative Erarbeitung der Körperspannung, als wesentliches Merkmal für den Streck sprung beim Trampolinspringen, zur Gewinnung von Höhe beim Springen, als wichtige Voraussetzung für weitere Sprungformen

Kernanliegen

Die SuS sollen in Kleingruppen Übungen zur Körperspannung erarbeiten und erproben, die sie für einen qualitativ besseren Streck sprung und für die Sicherheit auf dem Trampolin benötigen, um so höher und stabiler springen zu können, als zu Beginn der Stunde (beispielsweise kein „wandern“ mehr auf dem Tuch)

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unter- richtsform/ Medien/ Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstieg	<p>Begrüßung der SuS und des Besuchs</p> <p>Wiederholung der letzten Unterrichtsstunde</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheitsaspekte (3 wesentliche Aspekte) - Stoppen (3 wesentliche Aspekte) <p>Kurze Erläuterung zum Vorgehen</p>	Sitzkreis	<p>In dieser Phase sollen die wesentlichen Aspekte der letzten Stunde wiederholt werden, um den SuS die Sicherheitsaspekte (Kleidung, klettern vom Trampolin, sichern) als auch die Kriterien für ein erfolgreiches Stoppen auf dem Trampolin (Hüft- u. Kniebeugung, schnelles/ plötzliches Stoppen, Armeinsatz zur Stabilisation/ Balance) zu vergegenwärtigen.</p> <p>Die Erläuterungen sollen, v.a. das Vorgehen zu Unterrichtsbeginn transparent machen und den Aufbau (Konzentration beim Aufbau des Trampolins für die eigene Sicherheit) thematisieren. Es soll zunächst nur eine Transparenz für den Stundenbeginn (Aufbau, Erwärmung, sportartspez. Aufwärmen/ Einstimmen auf dem Tuch, Wdh. Stoppen) stattfinden.</p>
Aufbau	<p>Aufbau des Großtrampolins mit Kastentreppe und Matten</p> <p>Aufbau von 5 Stationen (Matten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trampolin - Weichbodenmatte - kl. Kästen - gr. Kästen - kl. Matten 	<p>Die Kastentreppe dient zu der sportartspez. Erwärmung, Tuchgewöhnungsphase, „im Strom“. Zudem sollen die SuS nicht von dem Trampolin springen sondern gehen/ klettern (Schonung der Gelenke). Leider befindet sich in dieser Halle nur eine Weichbodenmatte, deshalb wird eine Seite des Trampolins durch eine kleine Matte gesichert. Die SuS haben die Anweisung auf diese Matte besonders zu achten und diese, falls nötig, wieder richtig zu platzieren. Der Aufbau der kleinen Matten soll an dieser Stelle vorgezogen werden, damit es im weiteren Verlauf der Stunde nicht zu Verzögerungen kommt.</p>
Erwärmung	Sechs Runden laufen	Trampolin	Da der Sportunterricht in den ersten beiden Stunden statt-

	<p>Tuchgewöhnungsübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vierfüßlerstand: vw, rw, sw - Froschhüpfen - Skippings - Seitl. Grätschsprünge - „Hampelmann“ - „Hopserlauf“(alleine, zu zweit) - Baumstammrollen <p>Wiederholung: „Stoppen“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zu zweit, Arm in Arm zwei Sprünge vw → gleichzeitig stoppen - Eingehakt, zwei Sprünge vw. → gleichzeitig stoppen - Hintereinander stehen & springen, Hintermann hat die Arme auf den Schultern des Vordermanns, zwei Sprünge → gleichzeitig stoppen - Ende der Erwärmung „im Strom“, ein SuS bleibt auf dem Tuch, alle anderen sichern 	<p>L.- als Medium, gibt Übungen vor</p>	<p>findet, soll das Laufen den Kreislauf anregen. Damit die Erwärmung nicht so eintönig wird, sollen einige spielerische Übungen am Trampolin zum einen zur Erwärmung dienen und zum anderen schon einmal den Drang der SuS auf das Tuch zu gehen befriedigen (Baumstammrollen → thematisiert auch Körperspannung).</p> <p>Diese Einheit soll zur erneuten Bewusstmachung der Bewegungsausführung „Stoppen“ auf dem Trampolin führen (→ 3 Kriterien).</p>
<p>Problematisierung</p>	<p>Aktive springt (Strecksprünge) und bleibt auf Kommando stehen, anderen SuS sichern und beobachten</p> <p>Nach einem Durchgang: L.- Frage: Warum sind die Sprünge bei xy gelungener, als bei anderen SuS?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stehkreis am Trampolin - Plakat 	<p>Diese Phase soll als Grundlage für das Bewusstmachen des Problems dienen. Die SuS sollen hier erkennen, warum Schüler xy eventuell „besser“ springt als ein anderer Schüler.</p> <p>Zu erwartende Antworten: mehr Streckung, Streckung der Füße, Armeinsatz, Körperspannung</p> <p>Weitere vertiefende Frage:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wieso ist die Körperspannung beim Trampolin springen bzw. bei den Strecksprüngen so entscheidend? <p>→ Bessere Sprünge, sicherer, kontrollierter, höher</p>

			<p>! Bei auftretenden Problemen eine L.- Demonstration zur Anschaulichkeit (springen mit guter Körperspannung) möglich!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie halte ich den Körper in Spannung, was muss ich dafür tun? → Füße strecken, Bauch anspannen, Po anspannen, Arme strecken, Anspannung der gesamten Muskulatur <p>→ Ergebnissicherung auf einem Plakat</p>
Kooperationsphase/ Erarbeitungsphase	<ul style="list-style-type: none"> - L. stellt exemplarisch 2 Übungen vor (eine Einzelübung, eine Partnerübung) → Demonstration - SuS sollen sich in dreier/ vierer Gruppen zusammenfinden und gemeinsam eine Übung zur Körperspannung erarbeiten (max. 3 Gruppen) → Arbeitsauftrag: Entwickelt eine Übung, die die Körperspannung trainiert! Diese Übung soll eine Einzel-/ Partnerübung bzw. eine Übung zu dritt sein. Skizziert die Übung und nennt die drei wichtigsten Merkmale/ Kriterien dieser Übung! (Hinweise für die Durchführung!) 	- Arbeitsblätter	<p>Da die Gruppe manchmal etwas chaotisch ist und zudem eine regelmäßige Teilnahme am SpU bei einigen nicht stattfindet, werden zwei Übungen, der insgesamt 5 Stationen vorgegeben und sorgen somit für eine Ideenaneignung.</p> <p>Da häufig nicht mehr als zehn SuS von 15 SuS anwesend sind, soll es drei Gruppen geben die sich jeweils eine Übung überlegen.</p> <p>Dabei soll eine Gruppe eine Übung erarbeiten, die alleine ausgeführt wird, eine andere Gruppe eine Übung, die zu zweit ausgeführt wird und die dritte Gruppe eine Übung, die zu dritt durchgeführt wird.</p> <p>Zudem soll ein „Stationsblatt“ entworfen werden.</p>
Erprobung	<ul style="list-style-type: none"> - Jede Gruppe soll ihre Station kurz vorstellen und demonstrieren - Anschließend sollen alle Übungen von allen Gruppen durchgeführt werden, dabei werden die Stationen auf Pfiff im Uhrzeigersinn gewechselt 	<ul style="list-style-type: none"> - Stationsbetrieb auf Matten - Stationsblätter 	<p>In dieser Phase sollend die SuS alle Übungen erproben und erfahren, wie man den Körper anspannt. Es soll hier um eine Bewusstmachung der Körperspannung gehen.</p> <p>Wie schafft man es also den Körper anzuspannen?</p> <p>→ Wahrnehmung/ Körperbewusstsein schulen, um dies auch auf dem Tuch umsetzen zu können</p>

Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> - L.-Frage: Es ging bei diesen Übungen, um das erfahrene der Körperspannung. War dies in jeder Übung möglich? Waren alle Übungen hierfür geeignet? 	- Sitzkreis/ Halbkreis an Stationen	An dieser Stelle sollen die Übungen durch die SuS reflektiert werden. Eine Schwierigkeit könnte sein, dass nicht alle Übungen optimal geeignet bzw. zielführend sind. Die SuS sollen möglichst eSchwächen- aber auch Stärken- der Übungen erkennen (eventuell verbessern).
Durchführung	Durchführung der Strecksprünge mit Körperspannung auf dem Tuch mit dem Ziel, dass jeder SuS höher springt und das Gleichgewicht/ Position behält (ohne zu wandern, wenig wandern)	Trampolin	<p>Die SuS sollen nun ihre Wahrnehmung, „wie spanne ich meinen Körper an“, nun mit dem Strecksprung verbinden. Sie sollen die Körperspannung nun auch bei der Durchführung der Strecksprünge bewusst wahrnehmen und einsetzen.</p> <p>Aus Gründen der Reduktion und Binnendifferenzierung sollen zunächst alle SuS die Arme gestreckt lassen. Bei SuS, bei dem der Strecksprung mit gestreckten Armen (Arme gestreckt neben dem Körper, in der Hüfte oder nach oben gestreckt) schon gut gelingt (Springen in Tuch Mitte und dort bleiben, Höhe gewinnen, Fußstreckung, Körperspannung, beinhaltet auch Streckung der Beine im richtigen Moment → kurz vor dem Umkehrpunkt, Gleichgewicht), wird empfohlen die Arme einzusetzen.</p>
Abbau	Gemeinsamer Abbau Kurzes Treffen im Kreis, eventuelle Schlußreflexion der Stunde Verabschiedung	Sitzkreis	<p>Es ist fraglich, ob noch etwas Zeit bleibt für eine kurze Reflexion der Stunde, da der Auf- und Abbau sehr komplex sind.</p> <p>Falls dies nicht der Fall sein sollte, wird dies in der nächsten Stunde nachgeholt.</p> <p>L.-Frage: Was hat heute schon gut geklappt? Was sollten wir noch üben? Was sollte besser klappen?</p>

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

1. Legitimation des Unterrichtsvorhabens

Die Legitimation des Unterrichtsvorhabens ergibt sich zunächst aus der Ableitung des Inhaltsbereiches „Turnen- Bewegen an Geräten“. Dieser wird in den Richtlinien und Lehrplänen für die Sek II ausführlich beschrieben. Hier wird erwähnt, dass „das Sich-Bewegen an Geräten für Schülerinnen und Schüler besondere Anreize, Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnisse zu entdecken und zu erweitern, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen, sowie bewegungstechnisches Können zu entwickeln und Körperbeherrschung zu erfahren und dabei auch gemeinsam zu handeln (...)“ bieten sollte (vgl. RuL GY/ GE/ Sek. II 1999, S. XL).

Zudem wird hier der Bezug zur leitenden pädagogischen Perspektive (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern deutlich. Im Schulsport ist das Großtrampolin ein Sportgerät, das leider viel zu selten zum Einsatz kommt. Zum einen scheidet es oft an der Qualifikation der Lehrkräfte zum anderen an der Organisation, da die Durchführung mit großen Gruppen oft sehr zeitraubend ist. Dies ist sehr bedauerlich, da vor allem das Großtrampolin für Bewegungs- und Körpererfahrungen eine große Chance bietet. Im Bezug auf das Stundenthema bedeutet dies konkret, dass Fehler in der Körperhaltung -hier die Körperspannung- direkt „bestraft“ werden. Verliert ein Schüler während des Springens die Körperspannung, so gerät der ganze Sprung ins Schwanken (Schüler beginnt zu wandern, verliert die Kontrolle, verliert an Höhe).

Das Großtrampolin bietet den SuS vielfältige Möglichkeiten den Körper in einer anderen Raumposition, nämlich dem Fliegen, keinen festen Untergrund zu haben, wahrzunehmen und das Bewegungsrepertoire und das Körperbewusstsein zu erweitern.

2. Geplantes Unterrichtsvorhaben/ Eingliederung der Stunde in das UV

Diese Stunde ist im Rahmen des UVs die zweite Unterrichtsstunde. Fokussiert wird hier die Bedeutung der Körperspannung für das Trampolinspringen im Allgemeinen und insbesondere für den Strecksprung, der eine Voraussetzung für alle weiteren Sprünge darstellt.

In der ersten Stunde ging es um eine spielerische Tuchgewöhnung und die individuelle, als auch kooperative Erprobung des neuen Geräts. Zudem wurden wichtige Sicherheitsaspekte erläutert und das Stoppen auf dem Trampolin kriteriengeleitet thematisiert. Das Einnehmen eines schnellen, sicheren Standes, v. a. beim unkontrollierten Sprüngen, stellt einen wesentlichen und grundlegenden Aspekt für das weitere Vorgehen dar.

In der dritten Stunde sollen verschiedene Fußsprünge wie der Strecksprung, die Grätsche, die Hocke, als auch der Strecksprung mit $\frac{1}{2}$, ganzer Drehung erprobt und in Kooperation Kombinationen dieser Sprünge erarbeitet werden.

In der vierten Stunde sollen verschiedene Sitzsprungvariationen ausprobiert und kooperativ erarbeitet werden. Dabei sollen erste Kürelemente auch in Verknüpfung an die vorangegangene Stunde entstehen.

Das Ziel des UVs ist eine individuelle Kür mit mindestens fünf- sechs Elementen/ Kombinationen.

Unter der leitenden pädagogischen Perspektive (C) etwas wagen und verantworten, soll in der fünften Unterrichtsstunde zum Gegenstand Trampolin der Salto rückwärts thematisiert werden. Dabei geht es weniger um eine selbständige Durchführung des Saltos, sondern um die Akzentuierung des Vertrauens zum Partner und um die Kooperation und Zusammenarbeit der SuS, vor allem im Zusammenhang mit der Hilfeleistung der SuS.

3. Anmerkungen zur Lerngruppe

Vorab sei zu erwähnen, dass es für mich die zweite Unterrichtsstunde in dieser Gruppe ist. Ich hospitiere allerdings schon länger in diesem Kurs. Das Hauptproblem dieses Sportkurses in der Einführungsphase ist die Uhrzeit. Viele der SuS haben nach der Doppelstunde Freistunden oder sogar ganz schulfrei. Somit ist die Fluktuationsrate in diesem Sportkurs sehr hoch. Teilweise fand der Sportkurs bereits mit nur fünf Personen statt. Es ist zu erwarten, dass auch in dieser Stunde nicht alle SuS anwesend sind oder erst sehr spät, häufig nicht vor 8:15 Uhr, in der Halle eintreffen. Dennoch gibt es fast immer Invaliden in dem Kurs. Sollte der Fall eintreten, dass nur sechs, sieben oder acht SuS am Sportunterricht teilnehmen, sollen natürlich zum einen die Invaliden in den Stationsbetrieb aktiv eingebunden werden, sodass Übungen zu Dritt überhaupt durchgeführt werden können. Alternativ werde auch ich aus-helfen.

4. Begründungen/ Schwierigkeitsanalyse/ Sachanalyse

Das geplante Vorgehen schließt das Verständnis mit ein, dass die Körperspannung und das Einhalten dieser Spannung, eine wesentliche Voraussetzung für das Trampolinspringen im Allgemeinen darstellt.

Christlieb, Meyer und Keuning betonen in ihrem Buch „Trampolin: Schwerelosigkeit leicht gemacht“, dass das Einhalten der Körperspannung für die Gewinnung der Höhe eine wesentliche Voraussetzung darstellt. Zudem kann „ein Nachlassen der Körperspannung während des Tuchkontaktes ... die Ursache für das sogenannte Wandern sein“. (vgl. Christlieb, Meyer, Keuning, Trampolin, Schwerelosigkeit leicht gemacht, 1999, S.94 ff.)

Die SuS sollen sich in erster Linie darüber bewusst werden, dass sie meistens keine Körperspannung oder wenig Körperspannung beim Springen besitzen und deshalb die Sprünge relativ flach bleiben. Die SuS machen sich aber auch oft bewusst (oder auch unbewusst) „klein“, da sie Angst vor der Höhe haben und so mehr Sicherheit, durch weniger Höhe, verspüren. Es soll zunächst ein Bewusstsein dafür, wie der Körper angespannt wird und die Umsetzung im Sprung, geschaffen werden. Hierzu werden verschiedene Übungen von den SuS erarbeitet und erprobt. Dabei werden zwei Übungen bereits vorgegeben. Dies dient als Hilfe. Da die Lerngruppe auf mich manchmal etwas träge und unkreativ, v.a. in Hinblick auf das Entwickeln von Übungen, wirkt, habe ich beschlossen zwei Übungen als Anregung vorzugeben.

Da einige Jungen in der Gruppe häufig für Störungen sorgen und unkonzentriert mitarbeiten, sich in Gesprächsphasen selten einbringen, habe ich mich für gemischtgeschlechtliche Gruppen entschieden.

Auch der Arbeitsauftrag setzt in den Übungen selbst, da es Partnerübungen sind, Kooperation voraus. Dies scheint mir in dieser Gruppe sehr wichtig zu sein, da es einige Schüler gibt, die nicht so gut in die Gruppe integriert sind.

Die Schwierigkeiten in der Durchführung der Stunde sehe ich vor allem in drei Punkten.

Zum einen ist fragwürdig, ob in der Erarbeitungsphase zielführende Übungen, d.h. Übungen die gut durchführbar sind und konkret die Körperspannung trainieren, von den SuS vorgeschlagen werden. Eventuell müssen die Übungen somit reflektiert, kritisiert und verbessert werden.

Zum anderen könnte es sein, dass die Zeit am Ende zur konkreten Umsetzung zu knapp wird. Je nachdem, wie schnell aufgebaut werden kann etc. könnte es zu Verzögerungen kommen. In diesem Fall würde die Thematisierung der Armführung erst in der dritten Stunde folgen, da sich die SuS zunächst auf die Beinarbeit/ Körperspannung/ Gleichgewicht halten konzentrieren sollen.

Eine dritte Schwierigkeit könnte die Sicherheit beim Springen darstellen. Da bei der Durchführung eines „guten“ Strecksprungs, d.h. gute Beinarbeit, Körperstreckung und –spannung „bis in die Fußspitzen“, Streckung der Beine im richtigen Moment (→ Umkehrpunkt des Tuches), der Turner an Höhe gewinnt, kann es passieren, dass die Höhe die SuS zunächst überfordert und ein sicheres Gefühl beim Springen fehlt. Dieses Problem soll dann dadurch behoben werden, dass die Sprünge auf maximal fünf Sprünge begrenzt werden und anschließend erst einmal gestoppt wird. Dies dann nochmal wiederholen usw.

Die Armbewegung stellt deshalb einen zusätzlichen Anforderung dar, als dass die Arme für eine vermeintliche Sicherheit (Gleichgewicht) oft Ruder- Bewegungen beschreiben und somit zusätzlich die Stabilität des Sprunges gefährdet wird.

Zudem werden die Arme häufig schwungvoll vor-hoch gezogen, sodass sie den Körper in eine leichte Rücklage zwingen. Auch dies führt zu einem Verlust des Gleichgewichts (vgl. auch ebd., S.95).

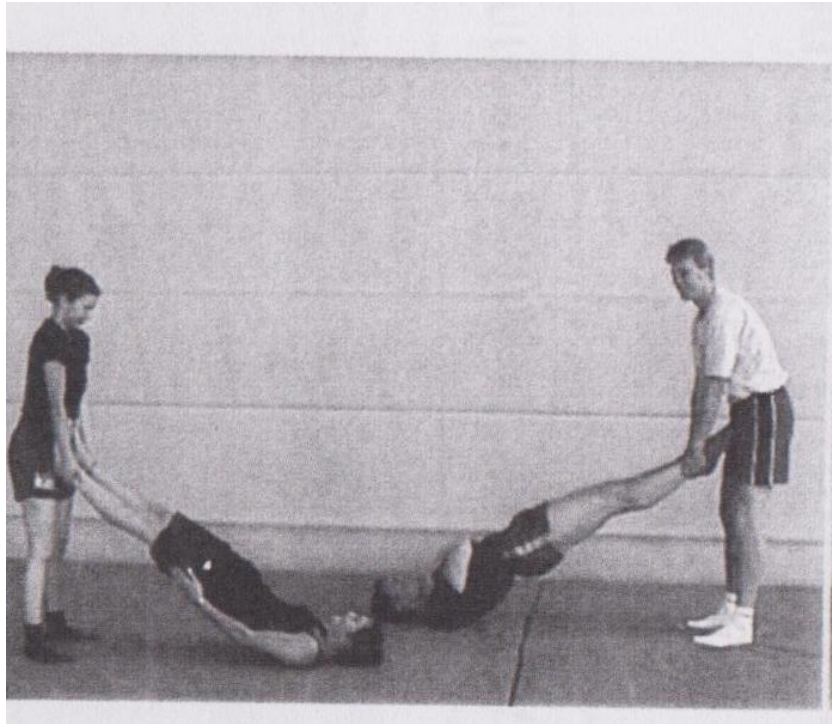
Literatur- und Quellenverzeichnis

- Christlieb, D., Meyer, M. und Keuning, N.: Trampolin: Schwerelosigkeit leicht gemacht. Meyer & Meyer, Aachen 1999.
- Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – GY/ GE in Nordrhein-Westfalen, Sport. Ritterbach, Frechen 1999

Anhang: Arbeitsaufträge und vorgegebene Stationen

1. Entwickelt eine Übung, die die Körperspannung trainiert! Diese Übung soll eine Einzelübung sein.
Skizziert die Übung („Strichmännchen“) und nennt die drei wichtigsten Merkmale/Kriterien dieser Übung!
2. Entwickelt eine Übung, die die Körperspannung trainiert! Diese Übung soll eine Partnerübung sein.
Skizziert die Übung (Strichmännchen“) und nennt die drei wichtigsten Merkmale/Kriterien dieser Übung!
3. Entwickelt eine Übung, die die Körperspannung trainiert! Diese Übung soll eine Übung zu dritt sein.
Skizziert die Übung („Strichmännchen“) und nennt die drei wichtigsten Merkmale/Kriterien dieser Übung!

1. Übung (Partnerübung)



1. Mache dich steif wie ein Brett!
2. Dein Partner soll tief in die Knie gehen und dich am etwas oberhalb des Knöchels fassen
3. Dein Partner richtet sich langsam und kontrolliert (aus dem Körper heben!) auf und hebt dich hoch, dein Körper soll dabei immer noch steif wie ein Brett bleiben (kein „durchhängen“)!

2. Übung (Einzelübung)

- lege dich in die Seitenlage und stütze dich auf dem Unterarm
- die Füße stützen am anderen Ende deines Körpers
- hebe deinen Po an und spanne deinen ganzen Körper fest an, so dass du diese Position „steif wie ein Brett“ für mindestens 10 sek. einnehmen kannst

(Zeichnung folgt!)