



**Studienseminar für das Lehramt an  
Gymnasien und Gesamtschulen**

Hindenburgstr.76-78  
45127 Essen

**Selbstständige Erarbeitung einer Kleingruppenchoreographie mit  
dem Handgerät Seil unter Berücksichtigung eines  
Gestaltungskriteriums zur Erweiterung der Bewegungserfahrung  
und Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit im Seilspringen**

**Schriftlicher Entwurf gemäß § 34 Abs. 4 OVP zur unterrichtspraktischen  
Prüfung am**

**Studienreferendarin**

**Schule**

**Fach**

Sport

**Lerngruppe**

Gk 12

24 SuS (15 ♀ , 9 ♂)

**Zeit**

10.30 Uhr – 11.30 Uhr

**Ort**

2/3 der Sporthalle

**Prüfungskommission:**

**Vorsitzender**

**Schulvertreter**

**Bekannter Seminarvertreter**

**Fremder Seminarvertreter**

## **1. Thema des Unterrichtsvorhabens**

Selbstständige Erarbeitung einer Gruppenchoreographie mit dem Handgerät Seil zur Förderung der Kreativität bei der Gestaltung von Bewegungen im Seilspringen

## **2. Thema der Unterrichtseinheit**

Selbstständige Erarbeitung einer Kleingruppenchoreographie mit dem Handgerät Seil unter Berücksichtigung eines Gestaltungskriteriums zur Erweiterung der Bewegungserfahrung und Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit im Seilspringen

## **3. Kernanliegen**

Die SuS<sup>1</sup> sollen in Kleingruppen unter Berücksichtigung mindestens eines Gestaltungskriteriums eine Choreographie mit dem Grundsprung und mindestens vier weiteren Sprüngen erarbeiten und dabei die Wirkung der Darstellung ihrer eigenen und die Bewegungen der anderen mit dem Handgerät Seil in einem kreativen Prozess wahrnehmen, variieren und erweitern.

## **4. Inhaltsbereich und Pädagogische Perspektiven**

### **Leitender Inhaltsbereich**

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

### **Weiterer Inhaltsbereich**

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen ( Inhaltsbereich 1 )

### **Leitende Perspektive**

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten ( B )

### **Weitere Perspektive**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern ( A )

---

<sup>1</sup> SuS wird ab hier der Kürze und Lesbarkeit halber für Schülerinnen und Schüler verwandt. Auch dient die Verwendung der männlichen Form in dieser Arbeit einzig der Lesbarkeit. Gemeint sind immer beide Geschlechter.

## **5. Einordnung der Unterrichtseinheit in das Unterrichtsvorhaben**

Dieses ist die 4. Stunde zum Gegenstand Seilspringen.

Neben der Einführung in die Technik der Ausführung des Grundsprungs erfuhren die SuS in der ersten Doppelstunde dieses Vorhabens eine Schulung zur Rhythmisierung. Zunächst ohne, später mit Musik lernten die SuS auf wechselnde Rhythmen zu reagieren und ihr Sprungtempo anzupassen. Durch diese Rhythmisierung im Takt der Musik erlebten die SuS bereits das Gefühl der Synchronität in ihren Gruppen.

In der zweiten Doppelstunde wurden zunächst die Technik und die Rhythmisierung geübt. Des Weiteren wurden Ideen für die Variation des Grundsprungs gesammelt und auf „Springbarkeit“ mit Seil und einem vorgegebenen Rhythmus hin überprüft.

In der dritten Stunde dieses Vorhabens entwickelten die SuS bereits eine Kurzchoreographie, in der sie zwei Sprungvariationen und den Grundsprung synchron in der Gruppe, im Rhythmus einer von den SuS selbst gewählten Musik, jedoch für alle Gruppen gleich, mit einander kombinierten.

In der heutigen Stunde sollen die SuS nun ihre bestehende Kurzchoreographie um zwei Sprungvariationen und um ein Gestaltungskriterium aus dem Bereich Zeit oder Raum erweitern. Sie sollen sich in den Präsentationsphasen gegenseitig ihre Choreographie vorstellen und jeweils die der anderen Gruppen beobachten und ein Feedback geben. Um dieses Feedback mit in die weitere Erarbeitung zu nehmen, soll dieses kurz schriftlich festgehalten werden.

Durch diese Beobachtungen sollen den SuS die Wirkung ihrer Bewegung auf sich und vor allem auf andere bewusst gemacht werden.

In der noch folgenden Doppelstunde sollen die SuS ihre Choreographie um zusätzliche Gestaltungskriterien erweitern und in einer Abschlusspräsentation der Gruppe präsentieren, welche ein kurzes Feedback geben soll.

## **6. Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

Dieser Sportgrundkurs der Jahrgangstufe 12 wird bereits seit Beginn des Schuljahres im Rahmen meines Bedarfsdeckenden Unterrichts von mir unterrichtet. Der Kurs besteht aus 15 Schülerinnen und 9 Schülern und hat sich zu Beginn des Schuljahres aus drei Kursen der Jahrgangstufe 11 zusammengesetzt.

Die SuS haben auf dem Gebiet der Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät Seil noch keinerlei Vorerfahrungen, hatten aber bereits während ihrer Schullaufbahn mit dem Gerät Seil Kontakt, in

der Form, als dass dieses Gerät zur Erwärmung und zum Training der Ausdauerleistung eingesetzt wurde. Jedoch ist die Lerngruppe eher Leistungsheterogen. Einige SuS taten sich zu Beginn mit der Rhythmisierung ihrer Sprünge schwer, was deutlich hervortrat, als die Musik zum Einsatz kam. Allerdings konnte dieses Problem zum größten Teil durch Rhythmusschulung und Vormachen/Nachmachen behoben werden.

Das Unterrichtsvorhaben *Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät Seil* legitimiert sich durch die Vorgaben in den Richtlinien und Lehrplänen aus dem Inhaltsbereich 6: *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*, in dem der explorative Umgang mit Bewegungsformen und deren zeitlichen und räumlichen Variationen im Vordergrund stehen<sup>2</sup>. Auch das phantasievolle Finden von Bewegungsformen und ihrer Verbindungen ist Bestandteil dieses Inhaltsbereichs und wird in diesem Vorhaben und auch in dieser Einheit aufgegriffen<sup>3</sup>.

Die SuS sollen unter anderem lernen, sich körperlich auszudrücken und das Zusammenwirken von Musik und Bewegung wahrzunehmen. Hierauf bezieht sich auch die leitende Perspektive des Unterrichtsvorhabens: *Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten ( B )*<sup>4</sup>. Diese Perspektive stellt das Körperkonzept der SuS in den Mittelpunkt. Sie sollen lernen den eigenen Körper wahrzunehmen und ihn hinsichtlich seiner Ausdrucksmöglichkeiten erproben<sup>5</sup>.

Auch der Inhaltsbereich 1 (*Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit ausprägen*) und die Perspektive A (*Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*) spielen hier eine Rolle. Zum einen wird durch die Bewegungsgestaltung die Bewegungserfahrung im Umgang mit dem Seil erweitert, zum anderen sollen die SuS ihren Körper hinsichtlich der Wirkung ihrer Bewegungen wahrnehmen.

Das übergeordnete Ziel dieses Unterrichtsvorhabens ist es neben der Vermittlung der notwendigen Technik, die Kreativität in der Bewegungsgestaltung zu fördern. Daher wird hier auch nicht von Rope Skipping gesprochen, sondern von der Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät Seil. Im Rope Skipping sind die Sprungelemente, welche für eine Choreographie verwandt werden können, genau definiert. Die SuS sollen in diesem Unterrichtsvorhaben allerdings eigenständig Variationen des Grundsprungs finden, erproben, variieren und erweitern,

---

<sup>2</sup> Rahmenvorgaben Sport; S XL - XLI

<sup>3</sup> Rahmenvorgaben Sport; S XL - XLI

<sup>4</sup> Lehrplan Sport; S. 6

<sup>5</sup> Lehrplan Sport; S. 6

um sich in ihrem kreativen Denken entwickeln zu können. Dazu beitragen soll auch die kreative Zusammenstellung verschiedener Sprungvariationen mit Einbezug eines Gestaltungskriteriums, welches heute erstmals in der Stunde hinzugenommen werden soll.

Die übergeordneten Gestaltungskriterien sollen hier Raum und Zeit sein. Aufgeschlüsselt bedeutet dieses unter dem Oberbegriff Raum, die Veränderung der räumlichen Bewegungsrichtung nach vorne und zurück, nach links und rechts, durch die Diagonalen, im Kreis und die Variation der Form der Gruppenaufstellung, z.B. Reihenaufstellung, Kreislaufstellung.

Unter dem Oberbegriff Zeit ist die Rhythmisierung, die Synchronität und dementsprechend die Asynchronität, die Tempiwechsel, der Sprungeinsatz der Gruppenmitglieder, also wer fängt wann an und hört wann auf zu springen, und die Pausen zu verstehen.

In der zu Beginn stattfindenden kognitiven Phase sollen diese Kriterien kurz genannt und ggf. veranschaulicht werden.

Die SuS sollen in der heutigen Stunde erfahren, wie ihre Bewegungen auf andere wirken und ob die Gestaltungsidee der Gruppe wahrnehmbar für andere dargestellt wurde.

Nach der Erarbeitung dieser Choreographie sollen sich die SuS gegenseitig ihre ersten Ergebnisse präsentieren.

Um den Bewegungsanteil in der Stunde zu erhöhen und den SuS zu ersparen, dass die ganze Klasse und die Prüfungskommission ihre Aufmerksamkeit auf nur eine Gruppe richten, sollen sich die Gruppen gegenseitig ihre Ergebnisse präsentieren<sup>6</sup>. Auf Grund der besonderen Situation in der heutigen Stunde ist die Form der Präsentation so gewählt worden.

Da in der Oberstufe die Förderung der Eigenständigkeit ein Ziel im Sportunterricht sein sollte<sup>7</sup>, sollten die SuS die Gruppen selber einteilen. Geplant waren sechs Gruppen, so dass sich immer zwei Gruppen gegenseitig ihre Choreographie demonstrieren können. Es stellte sich jedoch heraus, dass die Reduzierung der Gruppenanzahl auf fünf Gruppen mit jeweils bis zu fünf Gruppenmitgliedern die Kreativität und Motivation aller SuS steigern konnte. Auch wenn diese ungerade Anzahl an Gruppen organisatorische Schwierigkeiten aufwirft, wurde sich aus Motivationsgründen für diese Gruppenanzahl entschieden.

Die Präsentationsphasen werden so organisiert, dass sich einmal zwei und einmal drei Gruppen

---

<sup>6</sup> Achtergarde, F.; S. 325f

<sup>7</sup> Lehrplan Sport; S. 27f

gegenseitig ihre Choreographien präsentieren. Da zu erwarten ist, dass die Präsentation der zwei Gruppen schneller von statten geht, als die der drei Gruppen, bekommen diese beiden Gruppen bei Beendigung ihrer Präsentationen bereits den Auftrag, sich Möglichkeiten für die Verbesserung der eventuell aufgetretenen Schwierigkeiten zu überlegen. Sollten in ihren Präsentationen keine Schwierigkeiten aufgetreten sein, so sollen sich die SuS Gedanken über mögliche Probleme machen und an Hand derer dann Tipps zur Verbesserung herausstellen, um sich über die Wirkung von Bewegung bewusster zu werden.

Diese Tipps sollen dann in der Reflexionsphase kurz vorgestellt und von den anderen begutachtet werden. Danach sollen die SuS mit Hilfe dieser Tipps versuchen ihre Choreographie zu verbessern. Um den Gruppen diese Schwierigkeiten mit in die Verbesserungsphase zu geben, sollen die Ergebnisse auf einem Beobachtungsbogen festgehalten werden.

Die Gruppen, bei denen keine Schwierigkeiten aufgetreten sind, können in der nun folgenden Arbeitsphase ihre Choreographie weiter festigen und um weitere Gestaltungskriterien erweitern. In einer abschließenden Präsentation sollen sich die Gruppen noch einmal ihre Ergebnisse präsentieren, um begutachten zu können, ob die eventuell aufgetretenen Schwierigkeiten aus beiden Arbeitsphasen verbessert werden konnten.

Die Erwärmung in dieser Stunde erfolgt hier bereits mit dem Gerät in der Großgruppe und ist eine kurze Wiederholung dessen, was bereits in den letzten Stunden gemeinsam erarbeitet wurde. Spezielle Aufwärmübungen für das Seilspringen ohne Seil sind nicht unbedingt notwendig, da das Seilspringen zu den Konditionstrainingsarten gehört, welche als Aufwärmübungen verwendet werden.

Die Dehnung erfolgt hier während der Gesprächsphasen. Da im Seilspringen überwiegend die Wadenmuskulatur beansprucht wird und man diese durch regelmäßiges kurzes Dehnen optimal funktional halten kann, soll hier die Dehnung während der immer wieder stattfindenden Gesprächsphasen, auch in der Gruppenarbeit geschehen. Die SuS kennen dieses Vorgehen bereits aus den vergangenen Stunden und dehnen in ihrem Ermessen eigenständig. Auch dieses kann unter dem Aspekt der Erziehung zur Selbstständigkeit im sportlichen Handeln der SuS gesehen werden<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Achtergarde, F.; S. 24 ff

## 7. Stundenverlauf

<u>Phase</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Organisation/ Material</u>	<u>did.-meth. Kommentar</u>																		
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung</li> <li>- Begrüßung der Prüfungskommission</li> <li>- Vorstellung des Stundenthemas</li> </ul>	Sitzkreis	Den SuS soll der Beginn der Stunde signalisiert, das Ziel der Stunde transparent gemacht werden und die Anwesenheit der Prüfungskommission gewürdigt werden..																		
Erwärmungsphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung zweier bereits gemeinsam erarbeiteter Sprünge synchron im Rhythmus der Musik</li> </ul>	Schülerdemo SuS stehen im Kreis	Es sollen noch einmal die bereits erarbeiteten Sprungvariationen wiederholt und sich gemeinsam erwärmt werden																		
Kognitive Phase	<p><b><u>Frage</u></b> Was für Möglichkeiten gibt es, eine Choreographie zu gestalten?</p> <p><b><u>Mögliche Antworten</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;"><b>Raum</b></th> <th style="text-align: left;"><b>Zeit</b></th> <th style="text-align: left;"><b>Form</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>vor/ zurück</td> <td>Rhythmisierung</td> <td>Grundsprung</td> </tr> <tr> <td>rechts/ links</td> <td>synchron/ asynchron</td> <td>Sprungvariationen</td> </tr> <tr> <td>diagonal</td> <td>Zeitlupe/ Zeitraffer</td> <td>Schlagrichtungswechsel</td> </tr> <tr> <td>Kreis</td> <td>Einsatz gleichzeitig/ nacheinander</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aufstellungsform (Viereck, Dreieck, Kreis, Reihe)</td> <td>Pausen</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<b>Raum</b>	<b>Zeit</b>	<b>Form</b>	vor/ zurück	Rhythmisierung	Grundsprung	rechts/ links	synchron/ asynchron	Sprungvariationen	diagonal	Zeitlupe/ Zeitraffer	Schlagrichtungswechsel	Kreis	Einsatz gleichzeitig/ nacheinander		Aufstellungsform (Viereck, Dreieck, Kreis, Reihe)	Pausen		Sitzkreis Plakat	Den SuS sollen die Möglichkeiten der Gestaltung einer Gruppenchoreographie vor Augen geführt werden. Jede Gruppe bekommt einen schriftlichen Arbeitsauftrag, auf den sie die Gestaltungskriterien zur Verfügbarkeit in den Arbeitsphasen übertragen können.
<b>Raum</b>	<b>Zeit</b>	<b>Form</b>																			
vor/ zurück	Rhythmisierung	Grundsprung																			
rechts/ links	synchron/ asynchron	Sprungvariationen																			
diagonal	Zeitlupe/ Zeitraffer	Schlagrichtungswechsel																			
Kreis	Einsatz gleichzeitig/ nacheinander																				
Aufstellungsform (Viereck, Dreieck, Kreis, Reihe)	Pausen																				

Arbeitsphase I	<p><b><u>Auftrag</u></b> Erstellt eine Choreographie mit mindestens vier verschiedenen Sprüngen + Grundsprung. Setzt mindestens eins der eben genannten Gestaltungskriterien in eurer Choreographie um.</p>	5 Gruppen à 5 SuS Musik Seile Arbeitsauftrag	Die SuS sollen ihre Gruppenchoreographie um mindestens zwei Sprünge und mindestens ein Gestaltungskriterium erweitern. Gruppen denen dieses leichter fällt, dürfen auch weitere Elemente hinzunehmen.
Präsentationsphase I	<p>Die Gruppe, welche nicht präsentiert, soll versuchen zu erkennen, welches Kriterium die Gruppe umsetzen wollte und Feedback zur Ausführung geben. Die auftretenden Schwierigkeiten sollen von der beobachtenden Gruppe auf einem Beobachtungsbogen festgehalten werden.</p> <p><b><u>Frage</u></b> Welches Gestaltungskriterium hat die Gruppe ausgewählt? Ist es der Gruppe gelungen, das gewählte Kriterium umzusetzen? Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten?</p>	Jeweils 2 Gruppen präsentieren sich gegenseitig ihre Ergebnisse. Die nicht präsentierende Gruppe achtet darauf, ob eins der Gestaltungskriterien umgesetzt wurde.	Die Gruppen sollen sich gegenseitig Feedback zu ihrer Choreographie geben und dieses zur Einbringung in die nächste Erarbeitungsphase schriftlich fixieren.
Reflexionsphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thematisierung der Schwierigkeiten</li> <li>- Lösungsvorschläge</li> </ul> <p><b><u>Mögliche Schwierigkeiten</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Synchronität geht ungewollt verloren</li> <li>- Rhythmus geht ungewollt verloren</li> <li>- Sprungfolge wird verwechselt</li> </ul> <p><b><u>Mögliche Lösungsvorschläge</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akustische Signale geben</li> <li>- Visuelle Signale geben</li> <li>- Augenkontakt halten (wenn möglich)</li> </ul>	Sitzkreis	Es sollen die Schwierigkeiten bei der Erstellung einer Choreographie in der Gruppe aufgezeigt und gemeinsam Möglichkeiten zur Lösung gefunden werden.
Arbeitsphase II	<p><b><u>Auftrag</u></b> Verbessert eure Choreographien mit Hilfe der Tipps. Ggf. könnt ihr eure Choreographie auch erweitern.</p>	5 Gruppen à 5 SuS Musik Seile	Den SuS soll die Möglichkeit gegeben werden, ihre Choreographie mit Hilfe der gemachten Beobachtungen und der genannten Tipps zu verbessern.
Präsentationsphase II	Die Gruppe, welche nicht präsentiert, soll die jetzige Präsentation im Vergleich mit der ersten noch einmal	Jeweils 2/3 Gruppen präsentieren sich	Diese Präsentation soll in der gleichen Zusammensetzung stattfinden, wie in der



	<p>begutachten.</p> <p><b><u>Frage</u></b>  Wurden die zuvor auftretenden Schwierigkeiten verbessert?</p>	<p>gegenseitig ihre Ergebnisse. Die nicht präsentierende Gruppe achtet darauf, ob eine Verbesserung zur ersten Präsentation vorhanden ist.</p>	<p>ersten Präsentation, damit die SuS begutachten können, ob eine Verbesserung der Schwierigkeiten eingetreten ist.</p>
Abschlussreflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wirksamkeit der Tipps</li> <li>- Herausstellen der Wirkung der Gestaltungskriterien und damit Bewusstmachung der Wirkung von Bewegung</li> </ul> <p><b><u>Wirkung</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vollständigkeit der Choreographie</li> <li>- Verbesserung des Gesamteindrucks der Choreographie</li> </ul> <p><b><u>Frage</u></b>  Wurde bei der ersten Präsentation das richtige Gestaltungskriterium erkannt?</p> <p><b><u>Wenn ja:</u></b> Bewegungswirkung und Bewegungsidee stimmen überein</p> <p><b><u>Wenn nein:</u></b> Bewegungsidee nicht richtig umgesetzt</p> <p><b><u>Frage</u></b>  Konnte in der zweiten Präsentation eine Verbesserung der Darstellung der Kriterien wahrgenommen werden?</p> <p><b><u>Wenn ja:</u></b> Tipps haben geholfen</p> <p><b><u>Wenn nein:</u></b> Thematisierung in der nächsten Stunde</p>	Sitzkreis	<p>Den SuS soll die Wirkung von Bewegung und deren Gestaltung bewusst werden  Darüber hinaus soll ein Bewusstsein für den Einsatz von Hilfen zur Bewegungsgestaltung geschaffen werden.</p>

## 8. Literatur

1. I Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II– Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein – Westfalen; Hrsg. Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein – Westfalen; Ritterbach Verlag GmbH, Frechen; 2007
2. Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht, Ein Sportmethodenhandbuch; Achtergarde, Frank; Meyer&Meyer Verlag, Aachen ; 2. Auflage( 2008)
3. Meyer, Hilbert: Was ist guter Unterricht?; Cornelsen-Verlag Scriptor GmbH & Co.KG, Berlin ( 2004 )
4. <http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/rope-skipping.htm>

**Stand:** 29. April 2009

## **9. Anhang**

- 1. Arbeitsauftrag**
- 2. Beobachtungsbogen**
- 3. Versicherung der Eigenständigkeit**

### **Arbeitsauftrag**

Erstellt eine Choreographie mit mindestens 4 verschiedenen Sprüngen + Grundsprung.

Setzt mindestens eins der eben genannten Gestaltungskriterien in eurer Choreographie um.

Möglichkeit zum Übertragen der Gestaltungskriterien.

<b>Raum</b>	<b>Zeit</b>

### Beobachtungsbogen

Frage	Feedback
Welches Gestaltungskriterium hat die Gruppe ausgewählt?	
Ist es der Gruppe gelungen, das gewählte Kriterium umzusetzen?	
Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten?	

## **Versicherung**

Ich versichere, dass ich diesen Entwurf selbstständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das Gleiche gilt auch für beigegebene Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen.

---