



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

Hindenburgstr.76-78
45127 Essen

**Schriftlicher Entwurf zur unterrichts-praktischen Prüfung gemäß § 34
Abs. 4 OVP am im Fach Sport**

Studienreferendarin:

Fächer: Englisch, Sport

Schule:

Lerngruppe: GK 11 (27SuS, 5w/ 22m)

Zeit: 10:40 – 11:40 Uhr

Ort:

Fachlehrerin:

Prüfungskommission:

Vorsitzende:

bekannte Seminarvertreterin:

fremde Seminarvertreterin:

Schulvertreterin:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in den Bereich des fitnessorientierten Ganzkörpertrainings am Beispiel von Tae Bo

Thema der Unterrichtseinheit

Erarbeitung und Anwendung einer kraftvollen und dynamischen Bewegungsausführung der Arm- und Beintechniken beim Tae Bo als Basis für ein optimales fitnessorientiertes Ganzkörpertraining

Kernanliegen

Die SuS sollen anhand eines Stationentrainings eine effektive dynamische und kraftvolle Bewegungsausführung der Tritt- und Schlagtechniken herausarbeiten und diese anwenden, indem sie sie in ihrer eigenen bereits bestehenden Choreographie umsetzen.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Weitere Pädagogische Perspektive: B: sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Einordnung in das Unterrichtsvorhaben

1. Einführung von Grundtechniken der Fitnesssportart Tae Bo
2. Erstellen einer Choreographie in Gruppenarbeit anhand bekannter und/oder eigener Techniken unter Berücksichtigung eines ausgewogenen Verhältnisses von Schlag- und Tritttechniken als Basis für einen optimalen Fitnesstrainingseffekt
3. Erarbeitung und Anwendung einer kraftvollen und dynamischen Bewegungsausführung der Arm- und Beintechniken beim Tae Bo als Basis für ein optimales fitnessorientiertes Ganzkörpertraining
4. Verbinden der einzelnen Gruppenchoreographien zu einer Klassenchoreographie zur Förderung der aeroben Ausdauer

Didaktisch- methodischer Kommentar

Tae Bo ist ein Fitnesssport, der Schlag- und Tritttechniken des Kickboxens mit Aerobic verbindet. Die sogenannten Workouts finden grundsätzlich zu fetziger Musik mit vielen bpm statt. Mit einem Tae Bo Training lassen sich die aerobe und die muskuläre Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und auch das Gleichgewicht fördern. Um das Fitnesstraining effektiv und ganzheitlich zu gestalten, ist es wichtig, die Techniken gezielt und kraftvoll, also mit einer hohen Körperspannung, durchzuführen.¹

Diesem Unterrichtsvorhaben ist die leitende pädagogische Perspektive F: *Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln* und die begleitende Perspektive B: *sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten* zuzuordnen. Mit der Vorgabe der Richtlinien und Lehrpläne, in der 11. Jahrgangsstufe alle pädagogischen Perspektiven umzusetzen, scheint sich dieses Unterrichtsvorhaben besonders im Hinblick auf die Lerngruppe zu eignen. Da sich dieser Kurs überwiegend aus männlichen Teilnehmern zusammensetzt und die Motivation bei gestalterischen Unterrichtsinhalten im Allgemeinen bei Jungen geringer ist, erscheint mir die

¹ http://www.karate-doju-kelkheim.de/Tae_Bo.htm

Kombination aus Aerobic und Kickboxen eine ansprechende Variante zu sein, um sowohl den Richtlinien als auch der Motivation beider Geschlechter/aller SuS gerecht werden zu können.

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich außerdem durch den Inhaltsbereich 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen. Demnach sollen „auch solche Bewegungsanlässe thematisiert werden, die eine Konzentration auf die eigene Körperlichkeit ermöglichen, bzw. gezielt einfordern.“²

Die heutige Stunde greift ein zentrales Problem auf, das auch in vielen anderen Lerngruppen zu beobachten ist. Damit die Schlag- und Tritttechniken auf ein optimales fitnessorientiertes Ganzkörpertraining abzielen, müssen sie dynamisch und kraftvoll ausgeführt werden. Leider mangelt es den meisten SuS in diesem Kurs noch an dieser gewünschten Ausführung, weshalb der Schwerpunkt der heutigen Stunde auf der kraftvollen Bewegungsausführung der Techniken liegt. Die mangelnde kraftvolle und dynamische Ausführung der Techniken lässt sich sicherlich dadurch erklären, dass es für viele SuS nicht ausreicht, verbale Instruktionen auszuführen, die ihnen helfen sollen, die Bewegungen zu verbessern. Vielen SuS fehlt grundsätzlich die Erfahrung, wie es sich anfühlen muss, wenn man die Bewegung schwing- und spannungsvoll ausführt. Somit ist auch zu begründen, warum eine ganze Unterrichtseinheit darauf verwendet wird, sich mit diesem Problem zu befassen, anstatt nur „ein paar Anweisungen“ zu geben, um diese Probleme zu beheben. Zum einen würde sich das Problem der mangelnden dynamischen Bewegungsausführung nicht durch alle Klassenstufen ziehen, wenn lediglich ein paar gezielte Anweisungen nötig wären. Zum anderen wurden bereits einige SuS auf ihre verbesserungswürdige Bewegungsausführung hingewiesen, ohne, dass sich langfristige Veränderungen gezeigt haben. Da auch die Perspektive B: *sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten* bei diesem Unterrichtsvorhaben eine Rolle spielt, ist das Problem des Weiteren auch unter dem ästhetischen Aspekt zu benennen und bedarf auch daher intensiver Zuwendung.

Zu Beginn der Stunde wärmen sich die SuS in ihren Gruppen sportartspezifisch auf, indem sie ihre eigene Choreographie von der letzten Stunde durchführen. Dies ist deshalb sinnvoll, da die SuS auch am Ende der Stunde auf diese Choreographie zurückgreifen müssen und diese so vorher noch einmal wiederholen und üben können. Ferner ist die Dynamik der Bewegungen bei dem Großteil der SuS so gering, d. h. es werden keine Extremleistungen erbracht, sodass die Gefahr von Verletzungen eher gering einzuschätzen ist. Bei der Erwärmung wird bewusst auf eine Dehnung der Muskeln verzichtet, da die SuS es gewohnt sind, sich ohne Dehnen zu erwärmen. Dass das Ausführen der Tae Bo-Techniken in unaufgewärmten Zustand trotz mangelnder kraftvoller Bewegungen durchaus ein Verletzungsrisiko birgt, ist mir durchaus bewusst. Daher wird der Arbeitsauftrag zur Erwärmung so formuliert, dass eine Intensitätssteigerung der Bewegungen im Verlauf vorgenommen wird.

Die SuS sollen an zwei Stationen die jeweils kraftvolle Ausführung der Arm- und Beinbewegungen erarbeiten und üben. Da die Tae Bo-Bewegungen in ihrer Anwendung nicht

² Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen Sport, S. 19

gegen einen realen Partner bzw. Gegner gerichtet sind, sondern nur in der Luft ausgeführt werden, besteht die Annahme, dass die SuS die Bewegungen deshalb nicht kraftvoll ausführen, weil auf der einen Seite ein eben genanntes physisches Ziel fehlt, das motiviert „fest zuzuschlagen/ zuzutreten“. Auf der anderen Seite könnte die Erklärung sein, dass den SuS das Gefühl fehlt, wie sich eine kraftvolle Ausführung anfühlt und der Sinnzusammenhang, nur so ein effektives Training erreichen zu können, fehlt. Das heutige Stationentraining soll daher mit realen Zielen (Weichbodenmatte und Kissen) die SuS motivieren und provozieren, die Bewegungen kraftvoll auszuführen. Den SuS wird eine Bewegungsvorstellung vermittelt, wie sich die richtige Bewegung anfühlt, damit sie sich bei der Umsetzung in der Choreographie selbst korrigieren können. Die Stationen sind so aufgebaut, dass für die Beintechnik Weichbodenmatten an der Wand lehnen, die teilweise befestigt und teilweise von den SuS festgehalten werden. So sind innerhalb der Gruppe immer ca. die Hälfte der SuS aktiv, die andere Hälfte hält die Matte fest und kann durch Beobachtungen Bewegungsmerkmale für eine kraftvoll-dynamische Bewegungsausführung feststellen und in der weiteren Phase den aktiven Gruppenmitgliedern Feedback zu dieser geben. Auf den Weichbodenmatten ist zusätzlich eine Zone eingezeichnet, in die getreten werden soll, damit die SuS bereits hier die Anregung bekommen, explosiv und damit auch auf Höhe des Gegners zu kicken. Zusätzlich könnte dies Anreiz bieten, so hoch wie möglich zu kommen. Bei der Armtechnik teilen sich die Gruppenmitglieder so auf, dass ein Teil die Kissen hält, gegen die die verbleibenden SuS die Schläge ausführen. Auch hier kann die Erarbeitung der Merkmale neben der Erfahrung durch die aktiven SuS wieder zusätzlich durch die beobachtenden SuS erfolgen.

Die SuS haben die freie Wahl, welche Schläge und Tritte sie an den Stationen üben möchten, da die verbesserte Bewegungsausführung grundsätzlich in allen Techniken umgesetzt werden kann. Um jedoch den Transfer auf die eigene Choreographie zu erleichtern, sollen an den Stationen hauptsächlich die Tritt- und Schlagtechniken geübt werden, die später von den SuS präsentiert werden. Wie auch in den Richtlinien gefordert, haben die SuS hierbei auch die Möglichkeit, sowohl ihre eigene Leistungsfähigkeit als auch ihre Leistungsgrenze einzuschätzen, denn durch die dynamisch-kraftvolle Ausführung der Techniken werden die SuS merken, dass die Bewegungen viel anstrengender sind als zuvor. Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Körperwahrnehmung kann so Körperbewusstsein geschaffen werden und die SuS lernen, auf ihren eigenen Körper zu hören. Dies ist besonders von Bedeutung, wenn es darum geht, ihre körperliche Leistungsfähigkeit nicht zu überfordern. Speziell Tae Bo beansprucht das Herz-Kreislaufsystem intensiv³. Einzuschätzen, „wann es genug ist“ ist daher auch in Bezug auf die Selbstständigkeit der SuS wichtig.

Da die Tritt- und Schlagausführung immer zum Rhythmus der Musik passen muss, wird auch während des Stationenbetriebs zur Musik gearbeitet. Hierbei sollte den SuS auch bewusst werden, dass eine dynamisch-kraftvolle Bewegungsausführung zur Musik schwieriger ist, denn bei einer kraftvollen Bewegungsausführung, bei der optimaler Weise der gesamte Körper miteinbezogen wird, verändert sich auch der Bewegungsumfang. Beim Punch (siehe Anhang) geht der Rücken, die Hüfte und vor allem die Schulter mit nach vorne. Dies

³ http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/aktuell/trends/tae-bo_aid_18211.html

bedeutet, dass kraftvolle Schläge und Tritte noch schneller ausgeführt werden müssen, als halbherzige Arm- und Beinbewegungen, bei denen Arme und Beine einen kürzeren Weg zurücklegen. Dieser Aspekt muss daher auch beim Üben berücksichtigt werden.

Die SuS begeben sich in ihren Gruppen von letzter Stunde zusammen an die Stationen. Die Gruppen werden nicht anders zusammengesetzt, da jede Gruppe bereits eine eigene Choreographie in der vorangegangenen Stunde entworfen hat und besonders diese Techniken sollen geübt werden. Am Ende dieser Stunde wird ihre Choreographie erneut mit der verbesserten Bewegungsausführung präsentiert. Die Phase an den Stationen wird durch eine Zwischenreflexion unterbrochen. In ihr wird besprochen und demonstriert, wie eine dynamisch-kraftvolle Bewegung aussieht und welche Bewegungskriterien erfüllt werden müssen, um sie richtig auszuführen. Die SuS sollten hier benennen, dass bei der Beintechnik nicht nur die Beine bewegt werden, sondern, dass (besonders beim Side Kick) auch die Hüfte mitgenommen wird. Auch bei der Armtechnik sollte der gesamte Körper (Rücken, Schulter, Hüfte) die Bewegung ausführen. Die Bewegungen sind schnell auszuführen und die Deckung sollte die ganze Zeit aufrecht erhalten werden, damit eine grundsätzliche Körperspannung besteht.

Alternativ hätte man an dieser Stelle auch nur auf die Arm- bzw, nur auf die Beintechnik eingehen können. Auf Grund der hohen motorischen Leistungsfähigkeit der SuS dieses Kurses habe ich mich dafür entschieden, sowohl Beine als auch Arme zu berücksichtigen. Der Austausch in der Zwischenreflexion ist wichtig, damit sich die SuS in ihren Gruppen während der Übungsphase gezielt Feedback geben können, welche Tritt- und Schlagausführungen bereits verbessert wurden und woran sie noch arbeiten müssen. Außerdem wird den SuS hier die Bedeutung der veränderten Bewegungsausführung für ein Ganzkörpertraining bewusst. Um die SuS bei der verbesserten Bewegungsausführung zu unterstützen, wird eventuell bei Bedarf der Schüler, der privat Kickboxen betreibt, als Experte eingesetzt.

Aus zeittechnischen Gründen präsentieren sich am Ende jeweils zwei Gruppen ihre Choreographie mit der verbesserten Bewegungsausführung, um dann abschließend im Plenum zu evaluieren, ob eine sichtbare Veränderung stattgefunden hat. Sollte während der Anwendungsphase auffallen, dass einige SuS die Techniken nicht verbessert ausführen, werden diese SuS wieder zurück an die Stationen geschickt, um weiter zu üben.

In der vorangegangenen Stunde haben drei SuS gefehlt. Eventuell bringen motivierte und Tae Bo- interessierte SuS diesen SuS in der Zwischenzeit eine Gruppenchoreographie bei. Sollte dies nicht der Fall sein, dürfte es für diese SuS dennoch kaum Auswirkungen auf die Lernziele dieser Stunde haben, da sich die betroffenen Jungen und Mädchen in der Erwärmungsphase einen Überblick über eine Choreographie verschaffen können und an den Stationen ohne Einschränkung die Arm- und Beintechniken erarbeiten und üben können. Sie werden eventuell dennoch in der Präsentationsphase bei der korrekten Abfolge der Schritte Schwierigkeiten haben, was allerdings nicht als größere Einschränkung erachtet wird.

Phase	Geplantes Vorgehen/ Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/ Geräte	didaktisch-methodischer Kurzkomentar
Einstieg	Begrüßung	Sitzdreieck	Aufmerksamkeit durch Sitzordnung
Erwärmung/ Problemaufriss	<p>Gruppen üben zur Erwärmung ihre eigene Choreographie.</p> <p>Kognitiver Problemaufriss des Stundenthemas Möglichkeit, Bewegungen kraftvoller auszuführen: -> Bein- und Armbewegungen gegen ein physisch existentes Ziel -> gegen einen realen Gegner</p>	Gruppen Musik	Neben der Erwärmung wiederholen die SuS gleichzeitig ihre Choreographie der letzten Stunde.
Erarbeitungsphase	<p>Die SuS sollen sich innerhalb ihrer Gruppe in Aktive und Beobachtende aufteilen</p> <p>SuS führen dynamische Arm- und Beinbewegungen an den Stationen aus Arbeitsauftrag: Führt die Arm- bzw. Beintechnik so kraftvoll und dynamisch wie möglich gegen die Kissen und Weichbodenmatten aus! Beobachtet, inwiefern sich die Bewegungsausführung zu vorher verändert.</p>	Zuerst Sitzkreis/ Kissen, Matten mit eingezeichneter Zone, Musik	<p>Von 4 Stationen sind jeweils zwei gleich. SuS arbeiten in ihrer bestehenden Gruppe zusammen. V.A. Techniken sollen an den Stationen durchgeführt werden, wie sie in ihren Choreographien vorkommen. Außerdem soll auch bei der Bewegungsausführung an den Stationen auf Rhythmus und Takt geachtet werden, da auch dies auf die Choreographie übertragen werden muss.</p> <p>Akustisches Signal/ Musikunterbrechung teilt SuS mit, die Station zu wechseln Inaktive SuS begleiten die Gruppen, beobachten von außen und unterstützen mit Tipps.</p>
Zwischenreflexion	<p>SuS kommen zusammen, jeweils ein Positivbeispiel für Arm- und Beinbewegung wird demonstriert. Wie wird eine Bewegung kraftvoll? Bewegungsmerkmale werden</p>		Zusammentragen von Bewegungsmerkmalen zur kraftvollen Ausführung der Techniken als

	herausgestellt: Bei Armtechnik: ganzer Körper (Rücken, Schulter, Hüfte), bei Beintechnik: nicht nur Knie, sondern auch Hüfte Spannung wird die ganze Zeit gehalten, indem die Deckung aufrecht erhalten wird. Bewegung erfolgt schnell,		Grundlage zum bewussten Üben.
Üben	Arbeitsauftrag: Setzt die erarbeiteten Bewegungsmerkmale an den Stationen um.	GA Musik	SuS sollen den gesteigerten Anstrengungsgrad wahrnehmen.
Kognitive Phase	Zusammentragung der gesammelten Erfahrungen an den Stationen Frage: Beschreibt was passiert, wenn die Bewegungsausführung kraftvoller und dynamischer ist? -> Bewegung ist anstrengender. Effektives Ganzkörpertraining	Sitzkreis	
Anwendung	SuS üben ihre feststehenden Choreographien und setzen die kraftvolle Bewegungsausführung der Techniken um.	GA Musik	Invaliden geben Feedback, ob Übertagung gelingt oder wo noch Bedarf besteht.
Präsentation Abschlussgespräch	Zwei Gruppen präsentieren sich jeweils gegenseitig ihre Choreographie im Hinblick auf die kraftvolle und dynamische Ausführung. Kurzes Abschlussgespräch und Ausblick auf nächste Stunde	Sitzkreis Musik	Ergebniswürdigung und Überprüfung der erfolgreichen Umsetzung der kraftvoll-dynamisch ausgeführten Bewegungen

Literatur:

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hrsg.):
Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in NRW,
Sport. Frechen: Ritterbach, 1999.

http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/aktuell/trends/tae-bo_aid_18211.html (letzter Zugriff am 1.11.09)

http://www.karate-doju-kelkheim.de/Tae_Bo.htm (letzter Zugriff am 1.11.09)

<http://www.fssport.de> (letzter Zugriff am 1.11.09)

Anhang:



Punch: „Gegenseitenstoß“ z. B. linkes Bein vor, Schlag rechts und umgekehrt

Jab: gerader Faustschlag (gleicher Arm, gleiches Bein)

Hook: Hakenschlag von der Seite

Uppercut: Aufwärtshaken



Front Kick: gerader Fußtritt nach vorn

Back Kick: gerader Fußtritt nach hinten

Side Kick: gerader Fußtritt zur Seite

Bilder: http://www.karate-dojo-kelkheim.de/Tae_Bo.htm