

# Inhalt

1	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge .....	1
1.1	Thema und Entscheidungen des Unterrichtsvorhabens .....	1
1.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
1.3	Begründungszusammenhänge.....	2
1.3.1	Lerngruppenanalyse .....	2
1.3.2	Curriculare Legitimation .....	3
1.3.3	Fachdidaktische Einordnung.....	3
1.3.4	Bedeutung der Stunde im UV .....	5
2	Unterrichtsstunde .....	6
2.1	Entscheidungen.....	6
2.2	Begründungszusammenhänge.....	6
2.2.1	Lernvoraussetzungen .....	6
2.2.2	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion .....	6
2.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen .....	7
2.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	10
2.3	Verlaufsplan .....	11
3	Literatur .....	12
4	Anhang.....	13

# 1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

## 1.1 Thema und Entscheidungen des Unterrichtsvorhabens

### Thema des Unterrichtsvorhabens

Durchführung und Reflexion des Differenziellen Lernens im Schulsport am Beispiel des Kugelstoßens

### Entscheidungen und Lerninhalte des Unterrichtsvorhabens

#### Pädagogische Perspektiven<sup>1</sup>

<b>Leitende Perspektive</b>	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
<b>Weitere Perspektiven</b>	(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

#### Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche (MSW NRW 1999, S. 13)

<b>Leitender Inhaltsbereich</b>	1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
<b>Weiterer Inhaltsbereich</b>	3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik 10) Wissen erwerben und Sport begreifen

#### Bereich II: Fachliche Kenntnisse<sup>2</sup> (MSW NRW 1999, S. 19ff.)

1. Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
  - o zum **motorischen Lernen**
  - o zur **Gestaltung von Bewegungsabläufen** und sportlichen Handlungssituationen

#### Bereich III: Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens (MSW NRW 1999, S. 21ff.)

1. Methodisch-strategisches Lernen
  - o **Methoden der Analyse von Bewegungsabläufen** und Spielhandlungen auf der Grundlage exakter Beobachtung und Beschreibung
  - o Die **Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen durch Erproben und Experimentieren**

<sup>1</sup> Da noch keine Kernlehrpläne für das Fach Sport in der Oberstufe vorliegen, wird an dieser Stelle und im weiteren Entwurf die Terminologie der noch gültigen Richtlinien und Lehrpläne von 1999 (MSW NRW 1999) verwendet. Die *Kompetenzerwartungen*, wie sie in den Kernlehrplänen für die Sekundarstufe I für das Fach Sport bereits formuliert sind, werden daher in diesem Entwurf noch nicht verwendet.

<sup>2</sup> Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der UPP besonders wichtig.

## 1.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

### Gliederung des Unterrichtsvorhabens

1. Welche Elemente einer Bewegung lassen sich variieren? - Finden von Grundelementen und deren möglichen Variationen beim Kugelstoßen
2. Variation des Grundelements Abstoß, zur Annäherung an eine individuell optimale Bewegungsausführung
- 3. Erproben und Weiterentwickeln von Variationsmöglichkeiten an Stationen, zur Annäherung an eine individuell optimale Bewegungsausführung des Standstoßes**
4. Variationsmöglichkeiten einer möglichen Vorbeschleunigung beim Kugelstoßen erproben, unter Berücksichtigung der bisher gesammelten individuellen Bewegungsausführungen
5. Vergleich des Programmtheoretischen Ansatzes und des Differenziellen Lernens in der Leichtathletik, um Chancen und Risiken beider Lernwege zu benennen und persönlich zu bewerten

## 1.3 Begründungszusammenhänge

### 1.3.1 Lerngruppenanalyse

Ich unterrichte diesen Kurs seit ca. 3 Wochen zweimal wöchentlich im Rahmen des Ausbildungsunterrichts. Die profilbildenden Inhaltsbereiche sind in diesem Kurs: *3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik* und *7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele*. Entsprechend des thematischen Schwerpunktes lässt sich auch die Zusammensetzung des Kurses aus 19 Schülern und nur vier Schülerinnen erklären. Diese Zusammensetzung stellt jedoch an keiner Stelle ein Problem dar. Der Kurs zeichnet sich durch eine hohe Leistungsbereitschaft und auch ein hohes Leistungsniveau aus. Allgemein sind die Schülerinnen und Schüler<sup>3</sup> der Luisenschule als besonders sportlich anzusehen. Viele SuS treiben im Verein Sport, in dieser Lerngruppe z.B. Handball oder Fußball.

Allerdings fällt auf, dass die Beteiligung in Reflexionsphasen meist durch einzelne Schülerinnen und Schüler geprägt ist. Aus diesem Grund wird in diesem Unterrichtsvorhaben wiederum großen Wert auf die Reflexionsphasen gelegt.

Der Unterricht findet in beiden Unterrichtsstunden in einer großen Halle statt. Für die heutige Stunde steht die große schuleigene Halle zur Verfügung.

Die Sportstunden liegen im normalen Stundenraster im Nachmittagsbereich. Der Zeitpunkt der heutigen Stunde stellt also eine prüfungsbedingte, besondere Situation dar. Da es sich aber um einen Oberstufenkurs handelt, rechne ich durch diese Verlegung der Stunde nicht mit Schwierigkeiten.

---

<sup>3</sup> Im Folgenden werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Im vorangegangenen Unterrichtsvorhaben war zu erkennen, dass einige SuS durch die Vorgabe eines technischen Leitbildes und der eingeschränkten Bewegungsausführung nach einiger Zeit demotiviert waren. Sie haben an dieser Stelle bereits versucht, andere Bewegungen, die ihren körperlichen Voraussetzungen besser zusagen, auszuprobieren.

### **1.3.2 Curriculare Legitimation**

Das Unterrichtsvorhaben ist legitimiert durch die Vorgaben der Richtlinien und Lehrpläne des Landes NRW aus dem Inhaltsbereich 1 (Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen). Die Bewegungsanlässe dieses Inhaltsbereiches legen die Schwerpunktsetzung auf die individuelle Bewegungsausführung besonders nahe (vgl. MSW NRW 1999, S. XXXIX). Weitere Inhaltsbereiche, die das Unterrichtsvorhaben legitimieren, sind der Inhaltsbereich 3 (Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik), da es sich mit der Disziplin Kugelstoßen um eine leichtathletische Wurfdisziplin handelt und der Inhaltsbereich 10 (Wissen erwerben und Sport begreifen), da das Lernen, Erleben und Erfahren von Bewegung letztlich nur dann seine vielfältigen pädagogischen Möglichkeiten entfaltet, wenn die SuS auch ein angemessenes Wissen von dem haben, was sie ausführen und warum sie sich diese Bewegung so erarbeiten. Inhalt dieses Bereiches ist es, für den Schulsport relevantes sportbezogenes Wissen, in diesem Fall über Lernwege, zu erwerben.

Die einzelnen Einheiten des Unterrichtsvorhabens beziehen sich vor allem auf die pädagogische Perspektive (A) *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*. Die SuS lernen körperliche Befindlichkeiten differenzierter wahrzunehmen, sowie die Erfahrung der Veränderbarkeit vorgegebener Bewegungsmuster. Zudem ergeben sich für die SuS besondere Möglichkeiten, den sich wechselseitig stärkenden Zusammenhang von differenzierter Wahrnehmung und kreativer Bewegungsgestaltung zu nutzen (vgl. MSW NRW 1999, S. 5,6)

Das Unterrichtsvorhaben ermöglicht den SuS im Sinne einer Methodenorientierung die eigenen Lernerfahrungen auszutauschen und kritisch zu reflektieren (vgl. MSW NRW 1999, S. 29). Der Differenzielle Ansatz kommt der Methodenorientierung insbesondere nach, indem durch eine große Zahl an verschiedenen Bewegungsausführungen das Auffinden und die Ausbildung eines individuellen Bewegungsideals initiiert werden.

Die Lernform beim Differenziellen Lernen ist so angelegt, dass die SuS Methoden und Organisationsformen des Lernens erfahren und kennen lernen, die sie für eine zunehmende Selbstgestaltung des eigenen Lernprozesses befähigt, was einem bewussten Lernen entspricht (MSW NRW 1999, S. 31).

### **1.3.3 Fachdidaktische Einordnung**

In diesem Unterrichtsvorhaben wird das Differenzielle Lernen als Abgrenzung zu einem Programmtheoretischen Ansatz thematisiert. Zuletzt haben die SuS die Hochsprungtechnik nach einem klassischen Programmtheoretischen Ansatz erlernt. Da dieser Lernweg von den SuS sehr kritisch reflektiert wurde, soll das Differenzielle Lernen nach Schöllhorn einen alternati-

ven und für diese Lerngruppe neuen Zugang zum Erwerb einer komplexen leichtathletischen Disziplin bieten.

Wenn im Rahmen des Programmtheoretischen Ansatzes das Erlernen einer normierten „Idealtechnik“ das Ziel ist, steht beim Zugang durch Differenzielles Lernen die individuell optimale Variation der Bewegungen im weiteren Umkreis von Bewegungsidealen im Vordergrund. Der Ausgangspunkt des Differenziellen Lernens ist die Annahme, dass Bewegungen nicht identisch wiederholt werden können, sondern immer Schwankungen unterliegen. Dabei kann eine Idealtechnik zwar eine grobe Grundvorgabe von Bewegungsabläufen vorgeben, jedoch berücksichtigt diese nicht unbedingt die individuellen Voraussetzungen der SuS.

Mittels Differenzen sollen die Ränder des möglichen Lösungsraums der Zielbewegung abgetastet werden. Diese Vergrößerung der Bewegungsausführung soll einen Selbstorganisationsvorgang beim Lernenden auslösen, welcher ein individuelles, optimiertes und stabiles Bewegungsmuster zur Folge hat (vgl. Beckmann, Schöllhorn, S. 45).

Zusammenfassen kann man das Differenzielle Lernen in zwei Grundannahmen: Zum einen unterliegen Bewegungen ständigen Schwankungen und können nicht exakt wiederholt werden und zum anderen sind Bewegungen in hohem Maße individuell (vgl. Schöllhorn 2008, S. 57).

Aus diesen Überlegungen ergeben sich folgende Ableitungen für den Unterricht. Die SuS sollen viele verschiedene Varianten erproben und große Schwankungen in der Bewegung erfahren, ohne die Idealtechnik anstreben zu müssen

Sollen im Programmtheoretischen Lernen Fehler vermieden und solange korrigiert werden, bis sie nicht mehr vorhanden sind, kommt es beim Differenziellen Lernen zu einer Neubewertung von Fehlern. Fehler sollen nun bewusst in den Trainingsprozess eingebunden werden, da sonst mögliche Bewegungsalternativen aus dem Blickfeld geraten. Beim Differenziellen Lernen wird davon ausgegangen, dass Fehler individuelle Schwankungen darstellen und die Idealtechnik nur als eine mögliche Bewegungsrealisation von vielen angesehen wird (vgl. Schöllhorn 1999 S. 9).

Statt nach dem Prinzip „Grobkoordination -> Feinkoordination -> Feinstkoordination“ zu verfahren, lauten die Lernschritte im differenziellen Ansatz „Variabilität -> Instabilität -> Selbstorganisation“ (vgl. Ostermann, S. 1).

Zudem spricht für einen individualisierten Lernweg, dass sich die heute existierenden Idealtechniken an den Techniken der austrainierten Hochleistungssportler orientieren. In der Weltspitze haben sich die Kugelstoßtechniken O’Brien und die Drehstoßtechnik durchgesetzt. Sie sind das Produkt langjähriger Trainings und biomechanischen Analysen, in denen sich bestimmte Technikmerkmale ausgeprägt haben.

SuS bringen häufig nicht die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen mit, um diese Techniken der Spitzensportler lohnend auszuführen. Der Blick auf diese Leistungsdiskrepanz zeigt, dass es gar nicht anzustreben ist, die Techniken der Spitzensportler eins zu eins zu übernehmen, sondern nach individuellen Lösungen zu suchen.

Ergebnisse von Studien haben belegt, dass der Ansatz des Differenziellen Lernens bei Anfängern effektiver als ein traditioneller Lernweg ist. Zudem soll es über einen optimalen

Aneignungseffekt hinaus auch einen längerfristigen Lerneffekt ermöglichen. (vgl. Bechmann, Schöllhorn 2006, S. 44)

#### **1.3.4 Bedeutung der Stunde im UV**

Das Unterrichtsvorhaben ist folgendermaßen gegliedert: Zur Einführung in die neue Methode wurde mit den SuS das Vorgehen beim Differenziellen Lernen thematisiert. Zur Verdeutlichung haben die SuS ein Video analysiert, indem ein Kugelstoßer sowohl nach einem klassischen Ansatz trainiert hat, als auch mit Hilfe des Differenziellen Lernens. In einer anschließenden offen gestalteten Erarbeitung haben die SuS verschiedenste Variationen beim Kugelstoßen erprobt. Dabei wurden folgende zu variierende Grundelemente herausgearbeitet: Abstoß, Stöße aus dem Stand und aus der Vorbeschleunigung.

In der letzten Stunde haben die SuS sich innerhalb eines Stationenlernens mit dem Grundelement des Abstoßes beschäftigt. An den Stationen haben die SuS Variationen im Bezug auf die Kugellage in der Hand, der Kugellage am Hals, dem Abflugwinkel und die Haltung des Abstoßarms erprobt und im Bezug auf das Empfinden bei der Bewegung reflektiert. Die SuS haben gut begründet, welche Bewegungsausführungen am besten zu ihnen passen und bei der ihnen die Bewegung gut gelingt.

In der heutigen Stunde sollen verschiedene Variationsmöglichkeiten beim Standstoß thematisiert werden, um sich einer individuellen Bewegung anzunähern. In der für heute geplanten Stunde sollen die SuS aufgrund ihrer bisherigen Erfahrungen mit dem Differenziellen Lernen Chancen und Risiken dieses Ansatzes nennen. Diese Reflexion soll in dieser Stunde begonnen und in den weiteren Stunden ausgeführt werden.

Im Anschluss an die Variation des Standstoßes soll exemplarisch eine Vorbeschleunigungstechnik ausgewählt werden, die von den SuS variiert wird.

Eine Leistungsbewertung wird in diesem Unterrichtsvorhaben prozessbegleitend vorgenommen. Zudem sollen die verschiedenen Reflexionsphasen und der Vergleich des Programmatheoretischen Ansatzes und des Differenziellen Lernens ein zu bewertendes Element darstellen.

Nach Abschluss des Unterrichtsvorhabens zum Differenziellen Lernen sollen die SuS aufgrund ihrer gesammelten Erfahrungen einen Vergleich zwischen Differenziellem Lernen mit traditionellen Verfahren vornehmen.

## **2 Unterrichtsstunde**

### **2.1 Entscheidungen**

#### **Thema der Stunde**

Erproben und Weiterentwickeln von Variationsmöglichkeiten an Stationen, zur Annäherung an eine individuell optimale Bewegungsausführung des Standstoßes

#### **Kernanliegen**

Die SuS erweitern ihre Wahrnehmungskompetenz, indem sie an Stationen innerhalb eines vorgegebenen Lösungsraums Variationen erproben und entwickeln und diese im Hinblick auf eine individuell optimale Bewegungsausführung des Standstoßes reflektieren/auswählen. Abschließend reflektieren sie Chancen und Risiken des Differenziellen Lernens im Schulsport.

### **2.2 Begründungszusammenhänge**

#### **2.2.1 Lernvoraussetzungen**

Bereits im Verlauf des Unterrichtsvorhabens wurde die Erwärmung von den SuS selbstständig durchgeführt. In das Einlaufen werden von den SuS verschiedene Übungen eingebaut. Die Anleitung des Dehnprogramms wurde immer wieder durch nicht aktive SuS übernommen. Dabei wurden das Vorgehen und die Ausführung verschiedener Dehnübungen gemeinsam mit den SuS erarbeitet, so dass sie über ein Repertoire von Übungen verfügen.

In den letzten Unterrichtsstunden zeigte sich, dass die SuS sich auf die neue Methode des Differenziellen Lernens gut einlassen können. Sie haben gezeigt, dass sie viele Ideen für Variationen haben und diese auch umsetzen können. Zudem zeigte sich, dass die SuS ihre Erfahrungen und Empfindungen gut beschreiben können und aufgrund dieser ihre individuellen Lösungen gut begründen können.

Die SuS sind aus der vorangegangenen Stunde mit dem Arbeiten an Stationen und dem Umgang mit dem Material bereits vertraut. Es war zu beobachten, dass obwohl die SuS sich viele Notizen gemacht haben, dennoch eine Vielzahl an Stößen ausgeführt wurden. Aus diesem Grund wird auch heute Material für die Stationen eingesetzt, da sich die kurzen Stichpunkte in der Reflexionsphase bewährt haben. Zudem können die SuS in späteren Stunden auf ihre Notizen zurückgreifen.

#### **2.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion**

Der zentrale Inhalt der Stunde ist das Erproben der vorgegebenen Variationen und deren Weiterentwicklung in einem vorgegebenen Lösungsraum an verschiedenen Stationen, um eine möglichst große Variabilität innerhalb der Bewegung zu initiieren. Das Annähern an die individuell optimale Bewegungsgestaltung ist in diesem Fall ein Such- und Erfahrungsprozess innerhalb des vorgegebenen Bewegungsspektrums.

Das Differenzielle Lernen bietet jedem einzelnen mit seinem individuellen Leistungsstand und seinen körperlichen Voraussetzungen einen neuen Zugang zum Erwerb leichtathletischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Bereich des Kugelstoßens.

In den vorangegangenen Stunden haben die SuS nur Erfahrungen im Bezug auf den Ausstoß im Kugelstoßen gesammelt. In dieser Stunde soll die Bewegungsausführung des Standstoßes im Mittelpunkt stehen. Während der Arbeit an den verschiedenen Stationen führen die SuS die beiden vorgegebenen Bewegungsextreme aus und variieren innerhalb dieser Extreme ihre Bewegung. Diese Vorgaben werden gemacht, damit das Setting nicht zu offen ist und die SuS eine Vorstellung bekommen, was zu variieren ist. Innerhalb dieser Bewegungsextreme besteht aber immer noch ausreichend Möglichkeit zum Erproben und Weiterentwickeln verschiedener Varianten.

Am Ende der Stunde haben die SuS an den Stationen viele verschiedene Variationsmöglichkeiten erprobt und dadurch Ideen gesammelt, welche Ausführungen individuell zu ihnen passen.

In dieser Stunde sollen nur Bewegungen in Bezug auf den Standstoß variiert werden. Der Standstoß bietet bereits eine Vielzahl an Möglichkeiten, die in der Bewegung variiert werden können. Hierzu werden vier ausgewählte Bewegungselemente thematisiert: die Beteiligung des Nicht-Wurfarms, die Geometrie der Beine, die Ausführungsgeschwindigkeit, sowie die unterschiedliche Gelenkstellung im Knie.

Die Bewegungsvariationen zum Ausstoß wurden bereits in der letzten Stunde thematisiert und auch auf einen Vorbeschleunigungsweg wird heute im Sinne der didaktischen Reduktion verzichtet.

Während der Erwärmung und der Gruppenarbeitsphase werde ich ggf. bei Schwierigkeiten und Problemen eingreifen. An den Stationen werde ich beratend die Gruppen unterstützen und die SuS ermutigen verschiedenste Variationen zu entwickeln und auszuprobieren.

### **2.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen**

Die Erwärmung wird selbstständig von den SuS vorgenommen. Das ist im Rahmen eines Oberstufenkurses angemessen und hat sich auch während des Vorhabens bewährt.

Ich habe mich hinsichtlich des für das Kugelstoßen typischen Belastungsprofils für ein kurzes Dehnen entschieden, um die SuS ideal auf die Bewegungsaufgaben vorzubereiten. Zudem ist Dehnen eine gute Möglichkeit, um die Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen, da die Durchführung eines solchen Programms nachhaltig ein differenziertes Körpergefühl und die Körperwahrnehmung und nicht zuletzt die Aufmerksamkeit für das aktuelle Tun fördert (vgl. LSB NRW). Das Dehnen wurde zusammen mit den SuS zunächst unter Anleitung erarbeitet und soll ebenfalls selbstständig vorgenommen werden. SuS, die nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können, gehen in dieser Phase herum und beobachten und korrigieren ihre Mitschülerinnen und Mitschüler.

Im Aufbau der Kugelstoßanlagen wird auf einen Stoßbalken und einen Kugelstoßring verzichtet, da diese bei der Ausführung der heutigen Bewegungsabläufe keine Rolle spielen. Die räumliche Begrenzung durch einen Kugelstoßring ist bei der Ausführung des Standsto-



ßes nicht erforderlich. Da keine der Stationen das Stemmen gegen den Stoßbalken beinhaltet, kann dieser beim Aufbau vernachlässigt werden. Als Orientierungshilfe, um die Stoßrichtung zu markieren, wird eine Markierung auf den Boden geklebt und Matten in die jeweiligen Ecken gestellt, damit auch weit fliegende Kugeln nicht gegen die Hallenwand prallen.

Der Aufbau wird aus Gründen der Zeitersparnis bereits vor Beginn der Stunde vorgenommen. Abgebaut wird von den SuS am Ende der Stunde.

Das Arbeitsmaterial für die Auswertung der einzelnen Varianten ist so angelegt, dass für jede Station ein kleiner Zettel vorliegt. Die verschiedenen Stationenzettel sind bereits zusammengeheftet und werden den SuS gemeinsam vor dem Stationenlernen ausgeteilt. Die Gruppeneinteilung wird zufällig vorgenommen, indem auf dem Material für die SuS die jeweilige Anfangsstation notiert ist. Die Materialien sind darauf ausgelegt, dass es nur einen geringen Zeitaufwand benötigt, um sich kurz eine Notiz zu machen. Eine ausführlichere Dokumentation der Ergebnisse wäre ebenfalls denkbar gewesen. Darauf wird allerdings zu Gunsten einer erhöhten Bewegungszeit verzichtet. Ziel soll es sein, dass die SuS eine möglichst hohe Zahl an unterschiedlichen Stößen erproben.

Zwischen den beiden vorgegebenen Bewegungsextremen sind einige Reihen, in die die SuS eigene Varianten eintragen sollen. Der Aufbau soll symbolisieren, dass die entwickelten Varianten zwischen den Bewegungsextremen liegen. Wie die Notizen gestaltet werden sollen, ist an dieser Stelle nicht vorgegeben. Zudem ist es nicht vorgesehen, dass die SuS alle Zeilen ausfüllen, sondern nur ausgewählte Varianten notieren. In die Stationenzettel integriert befindet sich zur Vorbereitung auf die gemeinsame Reflexion eine Frage. „Welche Chancen und Risiken siehst du für das Differenzielle Lernen in der Schule?“

Der Aufbau kann wie oben beschrieben deutlich reduziert vorgenommen werden. Dennoch habe ich mich dafür entschieden einen Sektor und eine Abstoßmarkierung auf den Hallenboden zu kleben und Weichbodenmatten in die Hallenecken zu stellen, diese Markierungen und Aufbauten sollen die Stoßrichtung vorgeben und verhindern, dass die SuS unkontrolliert in verschiedene Richtungen stoßen. Neben diesen Sicherheitsvorkehrungen wird zu Beginn der Stunde ebenfalls noch mal darauf hingewiesen, dass die gestoßenen Kugeln erst geholt werden dürfen, wenn alle in der Gruppe vorhandenen Kugeln bereits gestoßen worden sind. Ich habe mich für die heutige Stunde für ein Stationenlernen entschieden. Auch wenn der Aufbau an allen Stationen gleich ist, habe ich mich für ein Rotationsprinzip entschieden, damit für die SuS ein klares Zeichen zur Bearbeitung der neuen Aufgabe entsteht. Zudem hat dieses Vorgehen den Vorteil, dass alle Gruppen an einer anderen Aufgabe arbeiten und nicht bei benachbarten Gruppen Ideen übernehmen können. So entwickeln alle Gruppen ihre eigenen Variationen.

Ich habe mich für die Arbeit an vier Stationen entschieden. Alle Stationen thematisieren Bewegungen, die sich auf einen Standstoß beziehen. Die Arbeitsaufträge an den Stationen sind so gestaltet, dass jeweils die möglichen Extreme der Variationen vorgegeben sind. Zudem sind die Arbeitsaufträge so angelegt, dass sie für die SuS selbsterklärend sein sollen, so dass nicht zunächst alle Stationen erläutert werden müssen. Aufgabe der SuS ist zum einen

diese Extreme zu erproben, aber auch innerhalb des durch die Extreme vorgegebenen Bewegungsspektrums weitere Bewegungsvariationen zu finden und auszuführen.

Durch die Aufgaben an den Stationen werden zunächst große Schwankungen in der Bewegung provoziert. Diese sollen bei den SuS einen Prozess der Selbstorganisation auslösen (vgl. Ostermann, S. 1). Die Arbeit an den Stationen soll den SuS die Möglichkeit geben sich durch das viele Variieren einer individuellen Bewegungskonzeption zu nähern. Durch die verschiedenen Ausführungen bekommen sie eine Vorstellung davon, welche Bewegungskonzeption am besten zu ihnen passt. Das Bewegungslernen findet dann als ein individueller Such- und Erfahrungsprozess in dem durch die Aufgaben definierten Bewegungsspielraum statt.

Station 1 thematisiert den Einsatz des Nicht-Stoßarms und zeigt Unterschiede in der dynamischen Bewegungskonzeption auf. Das eine Bewegungsextrem besteht in einer extremen Bewegungeinschränkung, da der Arm ohne eine Bewegung auszuführen auf dem Rücken gehalten wird. Dem gegenüber sollen die SuS ebenfalls erproben, diesen Arm durch eine sehr schnelle Bewegungskonzeption als Schwungelement zu nutzen. Diese Station soll die Aufmerksamkeit der SuS auf den Einsatz des Nicht-Stoßarms lenken und thematisiert gleichzeitig ein Überdrehen beim Abstoß. Die zu erwartende Anpassungen der Schüler ist, dass sie diesen Arm zwar zum Abstoß mitführen, aber ein unkontrolliertes Überdrehen vermeiden, da die Kugel sonst zu unkontrolliert abfliegt und eine gute Kraftübertragung nicht mehr möglich ist.

Bei der Bearbeitung der Station 2 geht es um die Geometrie der Beine und Unterschiede in der Stellung der Füße und des Oberkörpers beim Ausführen des Standstoßes. Das eine Bewegungsextrem besteht in einem Frontalstoß, bei dem die Beine geschlossen in Stoßrichtung zeigen. Die andere Bewegungskonzeption beinhaltet eine weite überdrehte Schrittstellung entgegen der Stoßrichtung. Die SuS sollen an dieser Station eine für sie angemessene Ausgangsposition und die Weite der Schrittstellung für ihren Stoß erproben, aus der es für sie möglich ist, die Kugel effektiv zu beschleunigen.

Station 3 ist so angelegt, dass die SuS Unterschiede in der räumlich-zeitlichen Bewegungskonzeption ausführen sollen. Die zu erprobenden Extreme liegen hier in einer sehr schnellen und einer sehr langsamen, zeitlupenähnlichen Ausführung des Standstoßes. Aufgabe für die SuS ist es ein durch die Variation in der Geschwindigkeit individuell angemessenes Bewegungstempo zu ermitteln. Zu den Bewegungsextremen sind Prozentzahlen angegeben, um den SuS eine Hilfe in der Beschreibung ihrer Geschwindigkeit an die Hand zu geben. Ich gehe davon aus, dass sich die Ausführungen der SuS in der Geschwindigkeit deutlich voneinander unterscheiden werden, da nicht alle SuS in der Lage sind, die Kugel mit viel Beschleunigung auszustößen. Dennoch gehe ich davon aus, dass alle SuS versuchen werden, für ihre Fähigkeiten eine hohe Geschwindigkeit anzustreben, mit der es möglich ist die Kugel noch gut auszustößen.

Bei der Bearbeitung von Station 4 sollen Unterschiede in der räumlichen Bewegungskonzeption erprobt werden. Die SuS sollen ihre Kniebeugung variieren, indem sie zunächst mit durchgestreckter Kniestellung stoßen und aus einer tiefen Hocke. An dieser Station besteht

die Möglichkeit in der Ausgangsposition die Beine unterschiedlich stark zu beugen. Zu erwartende Anpassungen liegen wahrscheinlich in der Mitte der vorgegebenen Bewegungsaufgaben. Eine Lösung könnte zum Beispiel in einer explosiven Streckung des rechten Beins liegen, und damit in einer gebeugten Ausgangslage.

An den Stationen können die SuS zwischen zwei Kugelgewichten wählen. Für die Mädchen liegen 3kg und 4kg schwere Kugeln bereit und für die Jungen 5kg und 6kg. Es wird auf ein einheitliches Kugelgewicht verzichtet, da es sich ja nicht um einen durch Wettkampfbestimmungen festgelegten Wettkampf handelt. Zudem sind in diesem Kurs verschiedene Jahrgänge vertreten, die mit unterschiedlichen Gewichten stoßen müssten. Vielmehr soll dies eine weitere mögliche Variation im Bezug auf das Wurfgerät darstellen. Zudem bietet sich hier die Möglichkeit für eine Differenzierung.

Auch wenn in dieser Stunde keine explizite Vorgabe dergestalt gemacht wird, dass die SuS die an den zuvor erarbeiteten Bewegungen in die weitere Arbeit einbinden müssen, gehe ich davon aus, dass sie einige Erfahrungen an der nächsten Station einfließen lassen, so dass die Bewegung immer weiter synthetisiert wird.

Bereits im Übungsprozess an den Stationen sollen die SuS über ein erstes Fazit im Bezug auf die Methode des Differenziellen Lernens nachdenken. In der abschließenden Reflexion sollen sie Chancen und Risiken dieses Lehrweges in der Schule benennen und mit kurzen Stichpunkten auf ihren Zetteln notieren. Diese Ergebnisse werden dann in der nächsten Stunde ggf. um weitere Punkte ergänzt.

Nicht aktive SuS sollen den Lehrweg an den einzelnen Stationen betreuen und während der Arbeit beraten. Sie bekommen einen ausführlicheren Bogen, auf dem sie verschiedenste Varianten notieren und deren Ausführung beschreiben sollen.

#### **2.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

Mit Blick auf die bisher umschriebenen methodischen und didaktischen Entscheidungen erwarte ich, dass es zu keinen großen Problemen kommt. Dennoch ist es denkbar, dass es zu zeitlichen Schwierigkeiten kommt und die Zeit an den Stationen für die SuS nicht ausreicht, um genügend Variationen zu erproben, um sich eine Vorstellung davon zu machen, was eine individuell gute Lösung ausmacht. Wenn das Notieren der Variationen der Grund für das mangelnde Erproben ist, werde ich die SuS dazu anhalten weniger zu notieren und mehr zu üben und nur am Schluss ein kurzes Fazit zur Station zu schreiben. Als weitere Alternative, wenn es in allen Gruppen mehr Übungszeit bedarf, kann die Übungszeit an den Stationen verlängert werden und auf die Bearbeitung der jeweils vierten Station verzichtet werden. Diese noch nicht bearbeitete Aufgabe kann in der nächsten Stunde noch einmal aufgegriffen werden. Die Reflexion der Stationen ist allerdings dann dahingehend beeinträchtigt, dass jede Gruppe zu einer Station keine Erfahrungen machen konnte, aber dennoch die Erfahrungen der anderen Gruppen verdeutlicht bekommt. Bei Gruppen, denen keine weiteren Varianten einfallen, werde ich Anregungen zur weiteren Arbeit geben.

## 2.3 Verlaufsplan

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
<b>Einstieg</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schaffen von Transparenz</li> <li>- Moderation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung, Anwesenheits- und Schmuckkontrolle</li> <li>- Kurzer Ausblick auf den Verlauf der Stunde</li> <li>- Anknüpfung an die Vorstunde</li> <li>- Hinweise zum organisatorischen Vorgehen</li> </ul>		- Sitzkreis
<b>Erwärmung</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beobachten, ggf. korrigierend eingreifen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstständige Erwärmung: Einlaufen und Dehnen</li> <li>- Nicht aktiv am Unterricht teilnehmende SuS korrigieren ihre Mitschüler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen durch die Halle und variieren ihr Tempo und bauen verschiedene Übungen zur Erwärmung des Oberkörpers ein</li> <li>- Dehnen sich selbstständig</li> </ul>	
<b>Erarbeitung</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beobachten der Schülerlösungen</li> <li>- Ggf. Helfen beim Finden von Variationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Austeilen des Arbeitsmaterials</li> <li>- Stationenarbeit an vier verschiedenen Stationen zum Standstoß</li> <li>- Signal zum Wechsel der Stationen geben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS bearbeiten die Aufgaben an Stationen und erproben verschiedene Variationen innerhalb des Lösungsraums und notieren im Anschluss, was ihnen bei der Ausführung besonders wichtig ist.</li> </ul>	- Kugeln, Maten, Markierungen, Stifte, Arbeitsblätter
<b>Reflexion/Demonstration</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beschreibung der gemachten Erfahrungen und erprobten Variationen an den Stationen ggf. Demonstrieren einiger Variationen</li> <li>- Auswertung der Frage: Welche Chancen und Risiken siehst du für das Differenzielle Lernen in der Schule?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS erläutern und demonstrieren ihre Variationen und begründen, welche am besten zu ihnen passt.</li> <li><b>Mögliche Schüleräußerungen:</b></li> <li>Chancen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausführung und Aneignung einer individuellen Bewegung</li> <li>- Keine Idealtechnik als Vorgabe</li> <li>- Bewegung, die die körperlichen Voraussetzungen berücksichtigt</li> <li>- Keine unmöglichen Bewegungswiederholungen</li> <li>- Abwechslungsreich/Interessant</li> </ul> </li> <li>Risiken:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keine Idealtechnik als Orientierung</li> <li>- Ausführungstransparenz fehlt</li> <li>- Sehr weiter Lösungsraum</li> </ul> </li> </ul>	- Sitzkreis an einer Station
<b>Abbau</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation des Abbaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abbau der Kugelstoßanlagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS bauen die Stationen ab.</li> </ul>	
<b>Ausblick</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausblick auf die nächste Stunde: Das noch fehlende Grundelement Vorbeschleunigung wird thematisiert</li> </ul>		- Sitzkreis

### 3 Literatur

Schöllhorn, Wolfgang; Beckmann, Hendrik; Janssen, Daniel (2008) Differenzielles Lehren und Lernen in der Leichtathletik, In Perspektiven für die Leichtathletik-Nachwuchsarbeit und Differenzielles Lehren und Lernen, Czwalina Verlag Hamburg

Schöllhorn, Wolfgang (1999) Individualität, ein vernachlässigter Parameter. In Leistungssport 29 (2), S.5-11

Beckmann, Henrik; Schöllhorn, Wolfgang (2006) Differenzielles Lernen im Kugelstoßen. In Leistungssport 4, S.44-50

Beckmann, Henrik; Gotzes, Daniel (2009) Differenzielles Lehren und Lernen in der Leichtathletik. In Sportunterricht 58 Heft 2, S.46-48

Richtlinien der Lehrpläne für die Sekundarstufe II-Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen:  
[http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene\\_download/gymnasium\\_os/4734.pdf](http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_os/4734.pdf) (18.2.2013)

Wastl, Dr. Peter (2003) Einführung in die Vermittlungspraxis des Sports <http://user.phil-fak.uni-duesseldorf.de/~wastl/Wastl/VMP/V-Abstract%2003.pdf>

Ostermann, Dirk (2009) Differenzielles Lernen in Abgrenzung zum programmtheoretischen Lernen. Unveröffentlichtes Manuskript. Essen: Studienseminar

Zur Bedeutung des Dehnens in der Sportpraxis – eine Orientierungshilfe des Landes Sport Bundes Nordrhein-Westfalen: <http://www.fssport.de/texte/Dehnen.pdf> (18.2.2013)

#### Abbildungen

Giese, Martin; Hasper, Jan (2005) Wie stoße ich eine Kugel wirklich weit? In Sportpädagogik 1/2005; Praxis im Blickpunkt S. 43-49

[http://www.stephanie-fusspflege.de/assets/images/Fusspaar\\_1.gif](http://www.stephanie-fusspflege.de/assets/images/Fusspaar_1.gif) (18.2.2013)

## 4 Anhang

### Variation des Standstoßes

#### Arbeitsauftrag für die Stationen:

Führe die angegebenen Bewegungsaufgaben aus!

Finde und erprobe weitere Variationen innerhalb dieses Lösungsraums!

Mache dir kurze Notizen zu deinen Variationen!

Welche Ausführung findest du am besten?

#### Station 1



Halte während der ganzen Bewegung deinen Nicht-Stoßarm auf dem Rücken.	
Gebrauche deinen Nicht-Stoßarm als Schwungelement und hole mit ihm so viel Schwung wie möglich für deinen Stoß.	



## Station 2

Stoßrichtung



Deine geschlossenen Beine zeigen in Stoßrichtung. Belasse die Körperposition in dieser Frontalstellung.	
Stelle dich in Schrittstellung entgegen der Stoßrichtung.	

### Zum Nachdenken:

Welche Chancen und Risiken siehst du für das Differenzielle Lernen in der Schule?

Stoßrichtung



### Station 3

Führe deinen Stoß möglichst schnell aus. Geschwindigkeit: 100%	
Führe deinen Stoß, wie in Zeitlupe möglichst langsam aus. Geschwindigkeit: 5%	

### Station 4

Lasse deine Knie während der ganzen Bewegung gestreckt.	
Beginne deinen Stoß in der Hocke.	



Ich versichere, dass ich die Arbeit eigenständig 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. Anfang und Ende von wörtlichen Textübernahmen habe ich durch An- und Abführungszeichen, sinngemäße Übernahmen durch direkten Verweis auf die Verfasserin oder den Verfasser gekennzeichnet.

---