



Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

Name: Stefan Müller
Fach: Sport
Lerngruppe: 8b (30 SuS, 18 w/ 12 m)
Zeit: 10.40-12.25 Uhr
Ort: Sportplatz Im Löwental

Fachseminarleiter:
Ausbildungslehrer:
Ausbildungskordinator:
Schulleiterin:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Höher & schneller = weiter!?! – Weitsprung

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen. (E)
Weitere Pädagogische Perspektive: Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern (A)

Leitender Inhaltsbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)
Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit ausprägen (1)

Thema der Stunde

„Auf den richtigen Abstand kommt es an?!“ – Erarbeitung der individuell ökonomischsten Anlaufdistanz beim Weitsprung, um unter persönlicher Höchstgeschwindigkeit abspringen und so maximale Weitsprungergebnisse erzielen zu können.

Kernanliegen

Die SuS sollen beim Weitsprung durch die Erprobung und individuelle Bewertung unterschiedlich langer Anlaufdistanzen aus optisch gekennzeichneten Startzonen per Ausschlußverfahren ihre ökonomischste Anlaufdistanz ermitteln, um letztlich unter persönlicher maximaler Anlaufgeschwindigkeit aus der Absprungzone abspringen und so maximale Weiten erzielen zu können.

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens „Weitsprung“

Gemessen an den jahrgangsübergreifenden Reaktionen der Schülerinnen und Schüler sowie seiner umfangreichen Berücksichtigung innerhalb der Lehrpläne kann man feststellen, dass der Weitsprung wohl zu den unverzichtbaren und auch beliebtesten Leichtathletikdisziplinen im Rahmen des Schulsports gehört. In grundlegender Form gelingt er nahezu allen Schülern, ermöglicht ihnen ein „kleines Fliegen“ und kann vielfältig und wetterunabhängig auf dem Sportplatz oder in der Halle geübt werden (Frey, Hildebrandt & Kurz, 1986, 65). Besonders die Präsenz von vier Sprungbahnen auf unserem Sportplatz im Löwental bietet mir in organisatorischer Hinsicht und aus belastungsrelativer Schülerperspektive exzellente Voraussetzungen für meinen Sportunterricht.

Insofern liegt innerhalb meiner Unterrichtsplanungen zur Leichtathletik der Schwerpunkt eindeutig auf dem Unterrichtsvorhaben Weitsprung, was sich in dem Umfang von zwei Doppel- und drei Einzelstunden widerspiegelt. Bei der Auswahl der Stundeninhalte bzw. Gestaltung der Unterrichtseinheiten habe ich mich insgesamt an den charakteristischen Phasen und Bewegungsmerkmalen des Weitsprungs orientiert und versucht, diesen gerecht zu werden.

Insgesamt lässt sich der Weitsprung in die Phasen Anlauf, Absprung und Flugphase unterteilen, wobei die Flugphase durch die Anlaufgeschwindigkeit und Absprung sowie ihrer Koordination festgelegt ist, d.h. Bewegungen in der Flugphase können daran nichts ändern: Nach dem Anlauf unter maximaler Beschleunigung erfolgt ein aktiver und explosiver einbeiniger Absprung mit Ganzkörperstreckung. Dieser Absprung wird von einem aktiven Schwungbeineinsatz und Wechselarmschwung unterstützt.

Aufgrund dessen wurde die erste Einzelstunde zu dem Unterrichtsvorhaben genutzt, um den Schülern durch verschiedene Übungen die individuelle Unterscheidung in Schwungbein und Sprungbein zu ermöglichen bzw. bewusst zu machen. Ziel dieser Einstiegsstunde zum Weitsprung war es, dass jeder Schüler sein persönliches Schwung- und Sprungbein ermittelt, um dadurch potentiellen motorischen Unsicherheiten in den Folgestunden vorzubeugen.

In der nachfolgenden Doppelstunde lag der Schwerpunkt nun in dem Absprung selbst. Im Fokus stand dabei die notwendige Absprungkoordination, d.h. ein explosiver Sprungbeineinsatz bei einem gleichzeitig ökonomischen Schwungbeingebrauch unter Einsatz der Arme. Neben verschiedenen Übungsformen, in denen sich die Schüler die wirkungsvollsten Bewegungsmerkmale in Kleingruppen erschlossen und in internen Wettkampfformen angewendet haben, lag ein weiteres Charakteristikum der Stunde in einem verkürzten Anlauf zur Sprunggrube, wodurch die Schüler zum maximalen schnellkräftigen Sprungbeineinsatz provoziert

wurden. Beschlossen wurde die Stunde durch ein „freies“ Springen, in dem die gemachten Erfahrungen vertiefend geübt wurden.

Um eine weitere Bewegungsökonomisierung und -sicherheit herzustellen, wurden in der Einzelstunde anhand eines „Sprung ABC“ hierzu weitere Grundlagen gelegt. Durch gezielte motorische Übungen sollte der Einsatz von Sprung- und Schwungbein in koordinativer Hinsicht vertiefend geschult werden.

Die heutige Doppelstunde (Lehrprobe) soll sich nun dem zweiten zentralen Bestandteil des Weitsprungs widmen, dem Anlauf und Absprung unter Maximalgeschwindigkeit. Ziel der Stunde ist es, dass die Schüler ihr individuelles Schnelligkeitspotential in den Absprung übertragen. Geschuldet ist dieser Stundeninhalt meinen Beobachtungen und Erfahrungen der vergangenen Stunden. Mit Ausnahme weniger vereinsaktiver Leichtathleten, die ihre Anlaufdistanz nach individuellen Bedürfnissen ausrichten, stellen sich die meisten Schüler beim Weitsprung automatisch in einer Reihe auf, d.h. sie wählen unabhängig ihrer individuellen Schnelligkeit, Schrittfrequenz oder Schrittlänge den selben Abstand zur Absprungzone. Insofern muss den Schülern in theoretischer und besonders praktischer Weise bewusst gemacht werden, dass (1.) für ein gutes Sprungergebnis die maximale Anlaufgeschwindigkeit und ihre Übertragung in den Absprung entscheidend ist; dass (2.) um überhaupt die nötige Maximalgeschwindigkeit aufbauen zu können, die Distanz zwischen Anlaufstart und Absprung entscheidend ist und dass (3.) dieser Abstand individuell verschieden ist. Durch das gezielte Ausprobieren verschiedener Anlaufdistanzen aus markierten „Startzonen“ soll am Ende der Unterrichtsstunde jeder Schüler seine ideale Anlaufdistanz finden.

In der letzten Einzelstunde zu diesem Unterrichtsvorhaben sollen nun sämtliche erarbeiteten Aspekte zu diesem Unterrichtsvorhaben miteinander verknüpft und in spielerischer Weise als Mannschaftswettkampf in Kleingruppen geübt werden.

Thema: „Auf den richtigen Abstand kommt es an!?!“ – Erarbeitung der individuell ökonomischsten Anlaufdistanz beim Weitsprung, um unter persönlicher Höchstgeschwindigkeit abspringen und so maximale Weitsprungergebnisse erzielen zu können.

Kernanliegen: Die SuS sollen beim Weitsprung durch die Erprobung und individuelle Bewertung unterschiedlich langer Anlaufdistanzen aus optisch gekennzeichneten Startzonen per Ausschlußverfahren ihre ökonomischste Anlaufdistanz ermitteln, um letztlich unter persönlicher maximaler Anlaufgeschwindigkeit aus der Absprungzone abspringen und so maximale Weiten erzielen zu können.

Phase	Inhalt	Sozial- und Aktionsformen	Gerät/Medien	Kommentar
Vorab	Aufbau der unterrichtsrelevanten Markierungen auf der Treppe, der Laufbahn bzw. den Weitsprunggruben		Hütchen (Markierungen)	Aus zeitlichen Gründen werden bereits vor Beginn der Sportstunde sämtliche unterrichtsrelevanten Markierungen aufgebaut
Einstieg	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sammeln auf der Treppe; 2. Begrüßung 3. grober Ausblick zum Stundenthema 4. Kommentar zum Aufwärmprogramm 	SuS sitzen auf Treppenstufen		<p>Zu 1: Im Gegensatz zur Sporthalle ist es bei der Weite des Sportplatzes schwieriger, die Aufmerksamkeit der SuS zu erhalten. Daher setzen sich die SuS auf die Treppenstufen um eine künstliche „räumliche Enge“ zu erzeugen wodurch die Aufmerksamkeit der SuS gesteigert und der Lehrer bei seiner Ansprache entlastet wird.</p> <p>Zu 3: Den SuS wird eröffnet, dass es weiterhin um das Unterrichtsvorhaben Weitsprung geht. Das konkrete Stundenthema soll erst im weiteren Verlauf durch die Problematisierung den SuS mitgeteilt werden.</p> <p>Zu 4: Unter Anleitung von Mitschülern soll sich die Lerngruppe aufwärmen.</p>
Erwärmung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unter Anleitung von Mitschülern soll die Klasse <ol style="list-style-type: none"> a) Eine Platzrunde laufen; b) Ein weitsprungspezifisches Aufwärmprogramm an den Treppenstufen durchführen. 2. Unter Anleitung des Lehrers sollen die SuS auf der angrenzenden Lauf- 	<p>Zu 1.: angeleitet durch Mitschüler</p> <p>Zu 2.: SuS laufen maximal zu fünf gleichzeitig.</p> <p>Zu 3: SuS verteilen sich beliebig an den vier Weitsprungbahnen.</p>	<p>Zu 1. & 2.: Hütchen</p> <p>Zu 3.: 4 Weitsprungbahnen</p>	<p>Zu 1.: Den SuS sind die Übungen zu b) aus der vergangenen Sportstunde im wesentlichen bekannt. Dennoch soll die Durchführung allein von SuS übernommen werden, um die Eigenständigkeit zu fördern.</p> <p>Zu 2: SuS werden aufgefordert bis zur persönlichen Maximalgeschwindigkeit zu beschleunigen. Vorab muss ihnen verdeutlicht werden, dass es sich hierbei</p>

	<p>bahn zwei Steigerungsläufe durchführen</p> <p>3. SuS sollen sich verteilt auf vier Bahnen locker einspringen.</p>			<p>nicht um einen Wettkampf handelt, sondern jeder individuell seine maximale Geschwindigkeit erreichen und spüren soll. Hütchen am Streckenrand sollen den SuS nachträglich helfen festzustellen, wo diese circa erreicht wurde. Gleichzeitig dienen die Steigerungsläufe der spezifischen Anlaufsimulation.</p> <p>Zu 3: Das Einspringen dient sowohl der Erwärmung, als auch der Vorbereitung auf die Problematisierung. Erfahrungsgemäß werden sich die meisten SuS mit Ausnahme der Leichtathleten in einer Reihe bei gleichem Abstand zur Sprungzone aufstellen, was dem Stundenziel entgegensteht.</p>
Kognitive Phase (Problematisierung)	<p>Erschließung des Stundenthemas „Anlauf (länge) beim Weitsprung“</p> <p>Mit/durch die SuS sollen die Funktion & die Merkmale eines guten Anlaufs erschlossen werden.: Es soll erarbeitet werden, dass</p> <ul style="list-style-type: none"> - für eine gute Sprungweite eine maximale Anlaufgeschwindigkeit entscheidend ist; - für die Beschleunigung auf die maximale Anlaufgeschwindigkeit die entsprechende Anlaufdistanz notwendig ist; - die Beschleunigungszeitraum auf Maximalgeschwindigkeit bei jedem SuS individuell divergiert und somit individuelle Anlaufdistanzen geschaffen werden müssen. 	<p>Unterrichtsgespräch in der Sprunggrube – SuS sitzen in L-Form am Rand der Grube</p>	Sprunggrube	<p>Zur „Sitzordnung“: ähnlich wie bei der Begrüßung auf den Treppenstufen soll durch das Sitzen in L-Form eine räumliche Enge geschaffen und somit die Konzentration der SuS gesteigert werden.</p> <p>Zur Problematisierung: Im Zuge der Problematisierung erfolgt ein Rückgriff auf die Erwärmungsphase (2 & 3): Die individuell verschiedenen Beschleunigungsdistanzen bis zur Maximalgeschwindigkeit im Rahmen der Steigerungsläufe soll den SuS nun anschaulich die Notwendigkeit einer persönlichen Anlaufstrecke verdeutlichen. Dieser Form der „Individualität“ steht das Anstehen in Reihe beim Einspringen deutlich entgegen.</p> <p>Den SuS soll dadurch das Stundenziel deutlich gemacht werden: Das Erarbeiten der persönlichen Anlaufdistanz um maximal beschleunigt aus der Absprungzone abspringen zu können.</p>
Erprobung	<p>SuS sollen, aus den, von der Absprungzone unterschiedlich weit entfernten Zonen 1-4 startend, jeweils mindestens vier verschiedene Sprünge leisten.</p> <p>Anhand entlang der Sprunggrube ausgelegten Maßbänder können die SuS ihre persönliche Sprungweite ablesen und damit die Wirksamkeit der Anlauf-</p>	<p>Zum Ablauf: Die Lerngruppe soll sich nahezu gleichmäßig auf die verschiedenen Bahnen verteilen.</p> <p>Auf ein Pfiffsignal wechseln die Schülergruppen im Uhrzeigersinn zur nächsten Anlaufbahn (und Startzone)</p>	<p>Hütchen zur Markierung der 4, von der Absprunggrube unterschiedlich weit entfernten Startzonen</p> <p>Maßbänder</p>	<p>Die SuS erhalten zu Beginn der Phase die konkrete Anweisung, auf der jeweiligen Anlaufstrecke zu versuchen bei maximaler Beschleunigung abzuspringen.</p> <p>Die Dauer der jeweiligen Übungsphase orientiert sich an der längsten Anlaufdistanz, da aufgrund des längsten Weges die SuS an dieser Bahn die meiste Zeit für die Versuche benötigen werden. Erst wenn</p>

	distanz neben der persönlichen Wahrnehmung nachvollziehen.			dort jeder Schüler mindestens drei Mal gesprungen ist, wechseln die einzelnen Gruppen ihre Sprungbahn
Kognitive Phase (Reflexion)	Die SuS sollen nun ihre Erfahrungen bezüglich der verschiedenen Anlaufdistanzen beschreiben und deren Wirksamkeit hinsichtlich des Stundenziel bewerten.	Unterrichtsgespräch in der Sprunggrube – SuS sitzen in L-Form am Rand der Grube		Aufgrund der vielen Sprünge dürfte nun jeder Schüler in der Lage sein, die Wirksamkeit der einzelnen Anlaufdistanzen für sich persönlich bewerten zu können. Voraussichtlich werden sich die meisten SuS gegen die am nächsten und weitesten entfernteste Anlaufzone entscheiden und für die beiden eher mittleren Zonen tendieren.
Erarbeitung	Die SuS sollen nun durch das Ausprobieren verschiedener Startpunkte innerhalb ihrer favorisierten Zone sich ihrem persönlichen idealen Startpunkt annähern. Im Falle noch bestehender Unsicherheiten können die SuS nach wie vor zu Übungszwecken in die anderen Zonen wechseln. Die SuS können ihren Startpunkt in der Zone mit Hilfe der Marker markieren.		Hütchen Maßbänder Individuelle Marker mit Namen	Sollten sich die SuS entschieden gegen bestimmte Anlaufzonen aussprechen, werden diese in die „populärsten“ Anlaufzonen umgewandelt. Aufgrund der Anordnung der Sprunggruben (vgl. Skizze) sollen jeweils zwei verschiedene Zonen nebeneinander liegen. So soll ein schnellerer Wechsel zwischen den Zonen ermöglicht werden. Die persönlichen Marker sollen eine schnellere und genauere Orientierung für den Startpunkt innerhalb der Zone ermöglichen.
Sichern	Die SuS zählen, wenn sie ihren idealen Startpunkt gefunden haben, nun vom Rand der Absprungzone per Fußlänge die genaue Distanz zum Startpunkt ab.	Die SuS sollen die genaue Distanz am Rand der Anlaufstrecke abzählen, um ihre Mitschüler nicht zu behindern.	s.o.	Die SuS erhalten durch das Abzählen per Fußlänge genauere Distanzwerte hinsichtlich des Startpunktes.
Reflexion	SuS sollen ihre Erfahrungen erläutern Beschließen der Unterrichtsstunde	Unterrichtsgespräch in der Sprunggrube – SuS sitzen in L-Form am Rand der Grube		Im Idealfall hat nun jeder SuS seine ganz persönliche Anlaufdistanz gefunden, um bei maximaler Beschleunigung Abspringen zu können.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Relevante Angaben zur Lerngruppe

Insgesamt befinde ich mich nun im Rahmen meines Ausbildungsunterrichts seit circa Anfang Mai in der Klasse 8b. Nachdem ich zunächst circa drei Wochen die Lerngruppe im Teamteaching gemeinsam mit dem verantwortlichen Sportlehrer, Herr Hermann, unterrichtet habe, leite ich seit circa vier Wochen eigenverantwortlich den dreistündigen, wöchentlichen Sportunterricht. Trotz der „kurzen“ Zeit denke ich mir aufgrund meiner Erfahrungen in der Lerngruppe ein objektives Urteil über die sportiven Leistungsfähigkeit und Eigenschaften der SuS sowie über deren soziale Kompetenzen erlauben zu können.

Grundsätzlich handelt es sich bei dieser Klasse um eine „typische“ 8. Klasse des Werdener Gymnasiums. Alle SuS sind stark pubertierend mit den entsprechend dazugehörigen Verhaltensauffälligkeiten wie Lustlosigkeit, Desinteresse, Konzentrationsschwächen, aber auch spontaner Euphorie, Begeisterung und Motivation. Während sich eine kleinere, aus Jungen und Mädchen bestehende, Gruppe teilweise versucht dem Sportunterricht zu entziehen bzw. zu verweigern, besteht bei dem Großteil der SuS eigentlich ein großes Interesse, Freude und Engagement am Sportunterricht sowie den damit verbundenen Bewegungserfahrungen und -erweiterungen. Daher sind die von mir konzipierten Sportstunden in der Regel von einer sehr hohen Bewegungsintensität gekennzeichnet, was sich auch in dieser Unterrichtsstunde widerspiegeln wird.

Relevante Angaben zum Thema und Ziel der Unterrichtsstunde

Wie Sie dem Verlaufsplan zum Unterrichtsvorhaben Weitsprung entnehmen können, haben sich die SuS bereits in einigen Unterrichtsstunden mit dieser Sportart auseinandergesetzt. Die Relevanz dieser Sportstunde, d.h. des Themas, sowie die methodisch-didaktische Form der inhaltlichen Erarbeitung und Erschließung, der individuell passenden Anlaufdistanz im Weitsprung, resultiert dabei aus den sich mir gebotenen Eindrücken von dem Leistungsvermögen der SuS in diesem Zusammenhang: Alle SuS sind bereits im Laufe ihrer achtjährigen Schullaufbahn mit Weitsprung in Kontakt gekommen, d.h. ein grundsätzliches Bewegungsverständnis war von Beginn an vorhanden. Eine kleine Gruppe von SuS, drei Mädchen und zwei Jungen, betreiben oder betrieben Leichtathletik (und Weitsprung) auf Vereinsebene und Wettkampfniveau. Diese beherrschen bereits spezielle Techniken des Weitsprungs und seiner Komponenten, bspw. einen hohen, kräftigen und weiten Absprung oder die Umsetzung von

Maximalgeschwindigkeit in Weite durch eine passende Anlaufdistanz. Diese SuS zählen bereits ihren individuellen Abstand per Fußlängen von der Absprungzone ausgehend ab.

Bei der Mehrheit der SuS waren jedoch trotz der bereits erfolgten Auseinandersetzung mit dem Weitsprung im Sportunterricht der letzten Jahre nach wie vor weitsprungtypische Eigenarten und Fehler festzustellen: Die SuS sprangen nicht dynamisch genug bei einem adäquaten Sprung- und Schwungbeineinsatz ab¹ und stellen sich, unabhängig der individuell verschiedenen Schrittlänge, Schrittfrequenz und Beschleunigungswege in der Regel im gleichen Abstand zur Absprungzone auf, ohne ihren individuellen Bedürfnissen beim Anlauf gerecht zu werden. Entsprechend richtet sich das Thema bzw. der Inhalt der Stunde weniger an die bereits individuell agierenden „Leichtathleten“ der Lerngruppe, sondern an die breite Masse der SuS ohne diesbezügliche Technikkenntnisse. Durch diese Unterrichtsstunde sollen alle SuS befähigt werden, ihre individuelle Anlaufdistanz zu ermitteln, um letztendlich aufgrund einer passenden Anlaufdistanz bei maximaler Beschleunigung abspringen zu können.

Da die hohe Anzahl an Sprüngen zu physischer Erschöpfung und somit vermutlich zu geringeren Weiten führen wird, soll neben den tatsächlichen Messergebnissen auch das persönliche Empfinden der Distanz als zusätzliches valides Kriterium für die Beurteilung der passenden Anlaufdistanz dienen und akzeptiert werden.

Relevante Angaben zum Verlauf der Unterrichtsstunde

Die Unterrichtsstunde beginnt mit der Begrüßung der SuS auf der Tribüne des Sportplatzes. Dabei soll, wie bereits im Verlaufplan begründet, die Sitzordnung auf der Treppe dazu beitragen, eine „räumliche Nähe“ zu schaffen, um die Aufmerksamkeit der SuS zu steigern. Da die SuS in dieser Phase der Lehrprobe lediglich zuhören und keine Unterrichtsbeiträge leisten müssen, habe ich mich bewusst gegen einen Sitzkreis und für die Sitzordnung auf der Treppe entschieden. Dadurch habe ich die Lerngruppe im Blick, kann bewusst meine Informationen zum Stundenverlauf mitteilen und die SuS fokussieren ihre Aufmerksamkeit leichter.

Aufgrund der hohen Belastungen durch die Vielzahl der zu leistenden Sprünge wird dem anschließenden Erwärmungsprogramm eine höhere Aufmerksamkeit zugewiesen. Nachdem sich die SuS eine Platzrunde locker eingelaufen haben (allgemeine Erwärmung) schließt sich unter gezielter Nutzung der Tribünenstufen ein weitsprungspezifischeres Aufwärmprogramm an: Durch Kniehellaufe sowie einbeinigen und beidbeinigen Absprüngen beim Treppen-

¹ Thema der vergangenen Doppelstunde

aufgang unter Armeinsatz sollen gezielt die Sprunggelenke bzw. die nachfolgend benötigte Muskulatur auf die anschließenden Belastungen vorbereitet werden.

Die anschließenden Übungen, zwei Steigerungsläufe bzw. das lockere Einspringen an der Weitsprunganlage, sind zwar formell noch Bestandteil der Erwärmung, gleichzeitig sollen sie aber auch in der späteren Phase der Problematisierung den SuS anschaulich die Notwendigkeit des heutigen Themas verdeutlichen. Zunächst sollen die SuS in den zwei Steigerungsläufen ihren Körper auf die maximale Geschwindigkeit beschleunigen und sich bewusst auf diesen Prozess bzw. deren Dauer konzentrieren. Daher muss den SuS eingangs erneut verdeutlicht werden, dass es sich hierbei nicht um ein Wettrennen handelt. Anhand farbiger Hütchen am Streckenrand können die SuS grob ablesen, welche Distanz sie bis zum Erreichen ihrer Höchstgeschwindigkeit benötigt haben. In Abhängigkeit der Anzahl an „Invaliden“ werden diese entlang der Strecke postiert um den Läufern ein Feedback über die benötigte Distanz zu geben.

Theoretisch ließe sich hier die individuell benötigte Distanz bis zur maximalen Beschleunigung auf die Anlaufbahn der Weitsprunganlage übertragen, wodurch die nachfolgende Erprobung der unterschiedlichen Anlaufdistanzen hinfällig würde. Meiner Meinung nach beeinflusst jedoch die Absprungzone bzw. der Absprungprozess an sich den Springenden sowohl in mentaler als auch in motorischer Sicht, so dass die Distanz des Steigerungslaufes nicht ohne weiteres als Anlaufdistanz dienen kann und daher speziell anhand der Weitsprunganlage thematisiert werden sollte.

Bei dem anschließenden Einspringen sollen sich die SuS an die Bewegungen des Weitsprungs gewöhnen. Darüber hinaus spekuliere ich hinsichtlich der anschließenden Problematisierung auf das typische Aufstellen der SuS in eine Reihe bei gleichem Abstand zur Absprunggrube, so wie es die SuS bislang in den vergangenen Stunden, mit Ausnahme der Leichtathleten, in der Lerngruppe praktiziert haben. Bezüglich der Sprunganlage sei noch anzumerken, dass die SuS in meinem Sportunterricht in der Sekundarstufe I aus einer Sprungzone und nicht von einem Balken abspringen. Das normative Abspringen von einem Balken ist nach meinen Beobachtungen vielfach mit „Trippeln, Verschenken oder Übertreten“ verbunden, so dass die Schüler ihr Schnelligkeitspotential nur ungenügend einsetzen können.

In dem anschließenden Problemaufriss soll den SuS die Notwendigkeit der individuellen Anlaufdistanz für eine maximale Sprungweite verdeutlicht werden. Per Unterrichtsgespräch sollen die SuS zunächst erkennen, dass besonders der Anlauf elementar für den Weitsprungerfolg ist. Es soll erarbeitet werden, dass (1.) für eine gute Sprungweite eine maximale Anlauf-

geschwindigkeit entscheidend, (2.) für die Beschleunigung auf die maximale Anlaufgeschwindigkeit die entsprechende Anlaufdistanz notwendig ist, sowie (3.) der Beschleunigungszeitraum bis zur Maximalgeschwindigkeit bei jedem SuS individuell divergiert und somit individuelle Anlaufdistanzen geschaffen werden müssen. Im Zuge der Problematisierung erfolgt ein Rückgriff auf die Erwärmungsphase (Übung 2 & 3): Die individuell verschiedenen Beschleunigungsdistanzen zur Maximalgeschwindigkeit im Rahmen der Steigerungsläufe soll den SuS anschaulich die Notwendigkeit einer individuellen Anlaufdistanz verdeutlichen. Dieser Form der „Individualität“ steht das Anstehen in einer Reihe beim Einspringen (3.) deutlich entgegen. Den SuS soll dadurch das Stundenziel deutlich gemacht werden: Das Erarbeiten der persönlichen Anlaufdistanz um maximal beschleunigt aus der Absprungzone abspringen zu können. Aus organisatorischer Sicht sei anzumerken, dass sich die Schüler in „L-Form“ an der Sprunggrube hinzusetzen haben. Zum einen schafft diese Sitzordnung eine gewisse räumlich Enge, zum anderen eignet sich diese Sitzordnung, damit die SuS durch ihre Beiträge aufeinander eingehen können.

In der Erprobungsphase sollen die SuS nun aus markierten Startzonen ihren Anlauf beginnen. Insgesamt besitzt jede der vier Anlaufbahnen eine Startzone, die jedoch im unterschiedlichen Abstand zur Absprungzone aufgebaut sind. Aneinandergereiht würden die vier Zonen die Anlaufbahn vollständig belegen. Durch die vier verschiedenen Anlaufzonen soll zum einen gewährleistet werden, dass die SuS nahezu die gesamte, theoretisch zur Verfügung stehende Anlaufdistanz erproben, zum anderen führt die Nutzung aller Anlaufbahnen aus organisatorischer Sicht zu einer erhöhten Sprungfrequenz bei den SuS. Grundsätzlich gibt es keine genauen Vorgaben für die Anzahl der zu leistenden Sprünge aus jeder Anlaufzone. Klar ist, dass je höher die Anzahl der geleisteten Sprünge aus einer Zone ist, umso höher auch die Wahrnehmung über die Wirksamkeit der Anlaufdistanz ausfällt. Insgesamt orientiert sich die Dauer der einzelnen Erprobungsphasen jedoch an der längsten Anlaufstrecke. Erst wenn die entsprechende Gruppe dort genügend Sprünge geleistet hat, kommt es zu einem Zonenwechsel durch die SuS. Neben dem persönlichen Empfinden über die Anlaufdistanz erhalten die SuS auch ein Feedback durch am Rand der Gruben liegende Maßbänder, an denen die Weiten abgemessen werden können.

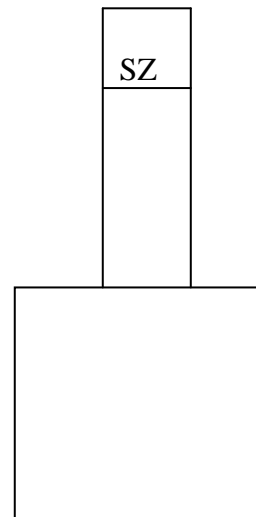
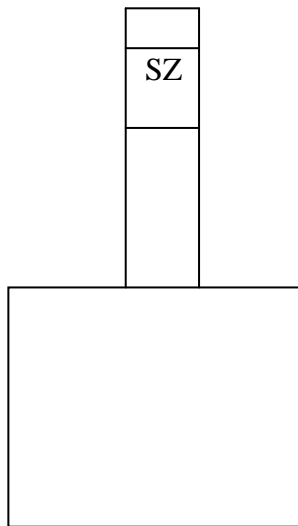
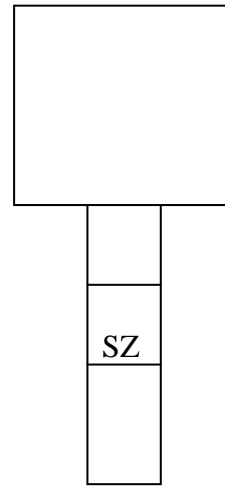
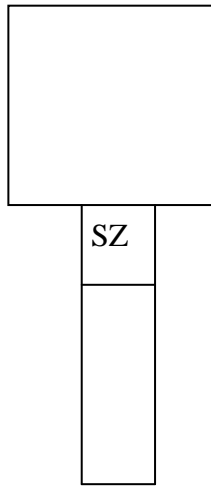
In einer kurzen Reflexionsphase im Anschluss sollen die SuS ihre Erfahrungen hinsichtlich der Funktionalität der verschiedenen Anlaufweiten austauschen. Ich gehe davon aus, dass nach der Vielzahl an geleisteten Sprüngen nun nahezu jeder Schüler bereits eine favorisierte Startzone gefunden hat, aus der er nahezu ideal seinen Körper maximal beschleunigen und dies in den Absprung bestmöglich übertragen kann. Sollten sich Schüler deutlich gegen eine

oder mehrere Anlaufdistanzen aussprechen, werden diese in die „populärsten“ Startzonen durch Umsetzen der Hütchen umgewandelt werden, um in zeitlicher Hinsicht ökonomischer arbeiten zu können. Voraussichtlich werden sich die SuS gegen die am nächsten und weitesten liegende Startzone aussprechen. Nichtsdestotrotz soll den SuS bei potentiellen Unsicherheiten ermöglicht werden, nach wie vor verschiedene Distanzen zu erproben.

Im Anschluss sollen sich die SuS durch die Erprobung weiterer Anlaufdistanzen innerhalb ihrer persönlich favorisierten Zone weiter der idealen Startpositionen für einen funktionalen und ökonomischen Anlauf annähern. Um ihre Startpunkte auch optisch genau definieren und wieder erkennen zu können, erhalten die SuS persönliche Marker, die sie am Startpunkt hinterlegen können. Haben die SuS letztendlich ihren persönlich idealen Startpunkt erschlossen, sollten sie die Distanz zwischen Marker und Absprungzone per Fußlängen auszählen.

Nach der abschließenden Reflexion soll die Stunde beschlossen werden. Die SuS sollen noch mal beschreiben, inwiefern ihnen die heutige Sportstunde geholfen hat. Ich spekuliere darauf, dass die SuS, die nicht auf Vereinsebene Leichtathletik betreiben, ihre individuell ökonomischste Anlaufdistanz gefunden haben. Für die Leichtathleten unter den SuS kann diese Stunde helfen, ihre bisherige ideale Anlaufdistanz zu bestätigen.

Skizze: Die Weitsprunganlage im Löwental mit ihren Zonen.



SZ = Startzone