



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

## Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** Klasse 9a (27 SuS, 20w/ 7m)

**Zeit:** 12:35-14:10 Uhr

**Ort:** Sporthalle,

**Fachseminarleiter:**

**Schulleiterin:**

**Ausbildungskordinatorin:**

### Thema der Stunde

Erprobung, Präsentation und Reflektion einer Aerobic-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Bewertungskriterien (Rhythmus, Synchronität, Ausführung und Kreativität) zur Optimierung der Gruppenarbeit.

### Kernanliegen

Die SuS erproben ihre Aerobic-Choreographie, indem sie anhand von Bewertungskriterien diese in Kleingruppen verbessern, das Gelingen ihrer kriteriengeleiteten Arbeit selbst einschätzen, die Choreographie präsentieren und im Plenum konstruktiv reflektieren.

## Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichts-form/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstieg	Begrüßung, Gäste vorstellen, Bekanntgabe des Stundenverlaufs	Sitzkreis	Fachleiter vorstellen Informierender Unterrichtseinstieg, Transparenz des Stundenvorhabens
Erwärmung	Aerobicgeleitete Aufwärmung durch 2 SuS (anschließend kurzes Feedback), Alternativ: Zugspiel	Aerobicmusik	Motivation zum Stundeneinstieg, Würdigung der freiwilligen Vorbereitung
Zwischen- reflexion	Transparenz der Bewertungskriterien, Erläuterung der Reflektionsgrundlage (Zielscheibe)	Sitzkreis, Flipchart, Zielscheibe	Beobachtungsaufgabe
Erarbeitung I	Erprobung der bereits selbstständig erarbeiteten Choreographie anhand der Kriterien	Gruppenarbeit, Aerobicmusik, Zielscheibe, Schritt- und Armkarten	Kriteriengeleitete Erprobung zur Vergleichbarkeit
Erarbeitung II	Gruppeninterne, kriteriengeleitete Reflexion der heutigen Arbeit	Gruppenarbeit, Zielscheibe	Selbsteinschätzung
Reflexion	Präsentation der ersten Gruppe, Beobachtungsaufgabe für das Plenum, Zielscheibenreflexion, evtl. Präsentation weiterer Choreographien	Sitzhalbkreis, Gruppenarbeit, Flipchart, Zielscheibe	Ergebnissicherung, Vergleich der Selbsteinschätzung der Gruppe mit der Bewertung des Plenums, kriteriengeleitete Rückmeldung zur Optimierung der Choreographie unter einem konkreten Schwerpunkt
Ausblick	Vorschau auf die nächste Stunde	Sitzkreis	Verlaufstransparenz der Unterrichtsreihe

## Literatur- und Quellenverzeichnis

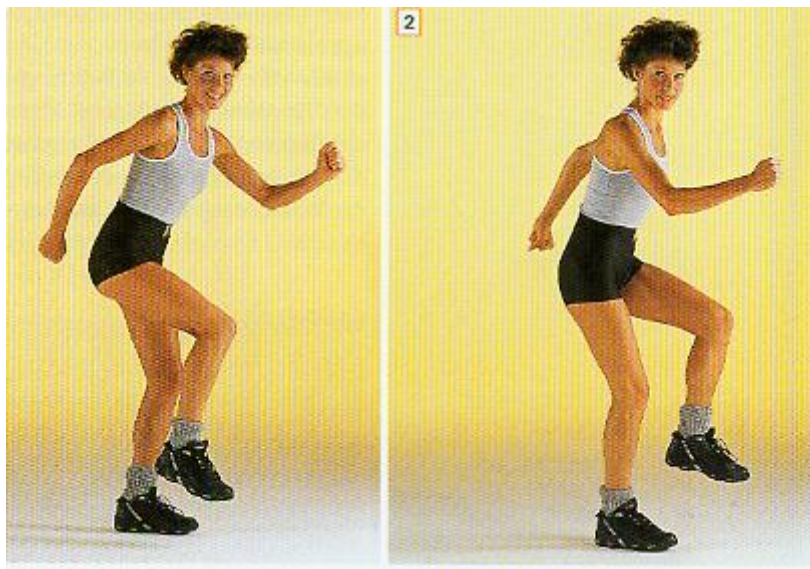
Mießner, W.; Richtig Aerobic. BLV, München 2002

### Anhang

#### Low Impact

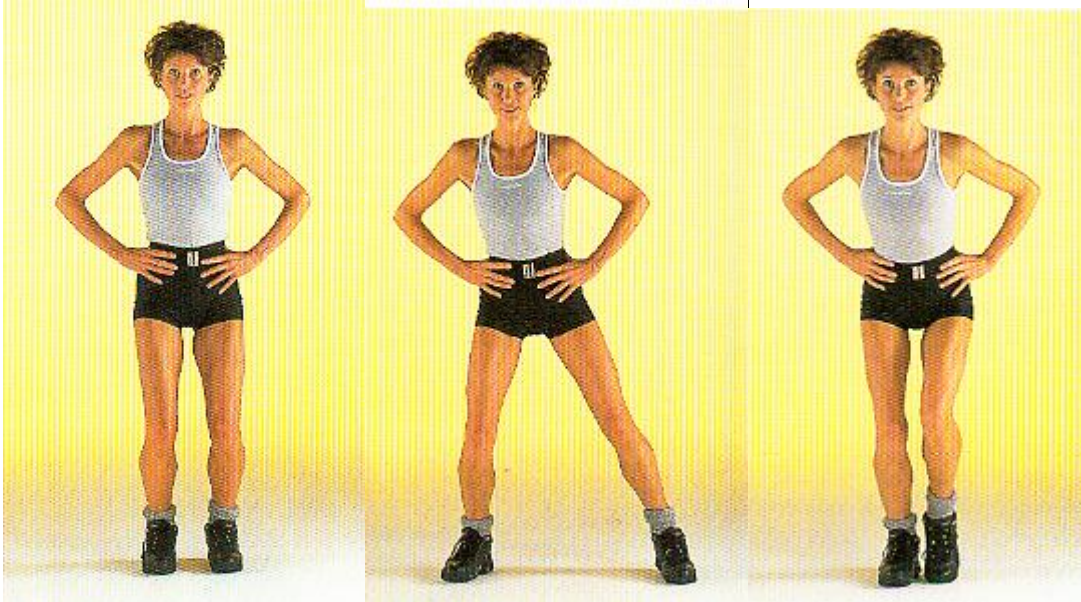
##### March

- mit aufrechter Körperhaltung am Ort gehen/ marschieren
- Fuß vom Ballen bis zur Ferse abrollen
- Knie nicht durchstrecken, d.h. Körperschwerpunkt absenken
- auf aktiven Armeinsatz achten
- Variationen: offenes, geschlossenes Gehen; vorwärts, rückwärts Gehen; Knie dynamisch hoch bzw. tief bewegen



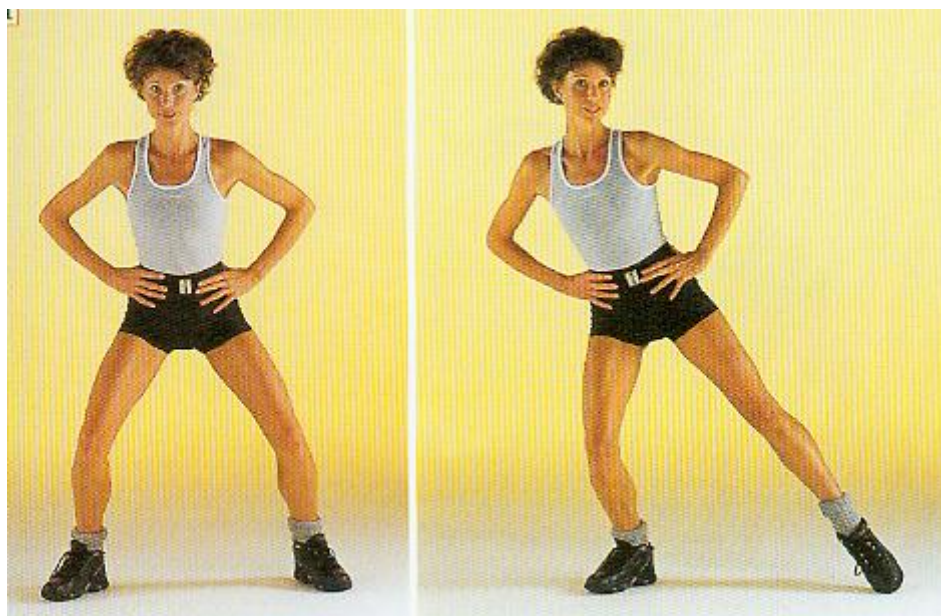
##### Step Touch

- seitlicher Schritt und schließen (Nachziehbein zum Standbein und leicht mit dem Fußballen auftippen)
- nicht zu tief gehen
- Gewicht auf dem Standbein
- Variation: 2x zur Seite (Doppel Step Touch); Schritt diagonal vor bzw. rück



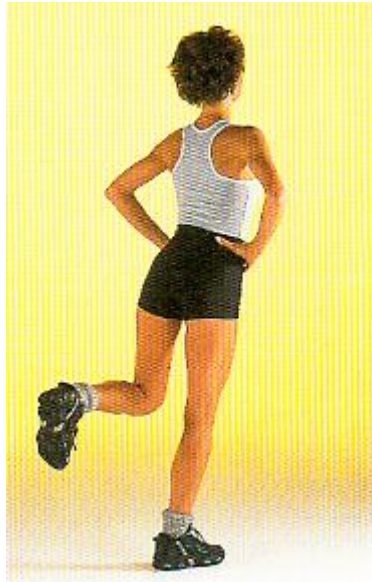
### Side to Side

- Seit Tipp ohne *Gewichtsbelastung*
- *Gewichtsverlagerung* aus der Grundstellung (Beine schulterbreit)
- Kniegelenk bleibt leicht gebeugt
- Variation: mit Hüftdrehung



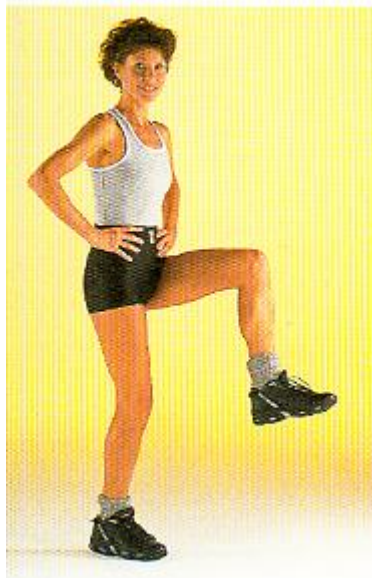
### Leg Curl

- Ferse in Kniehöhe (Richtung *Gesäß*) nach hinten anheben
- aufrechte Körperhaltung
- *Gewichtsverlagerung* zum Standbein



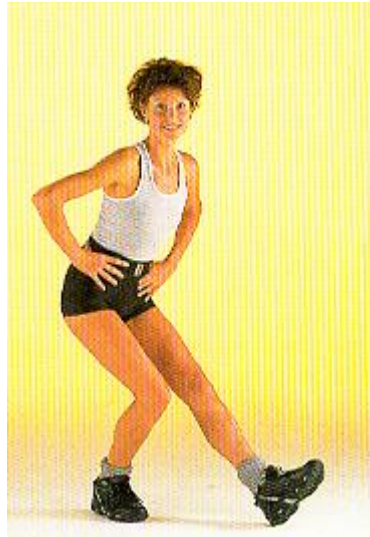
### **Knee Lift**

- Knie bis zur Hüfthöhe anheben
- nicht ausführendes Bein bleibt gebeugt



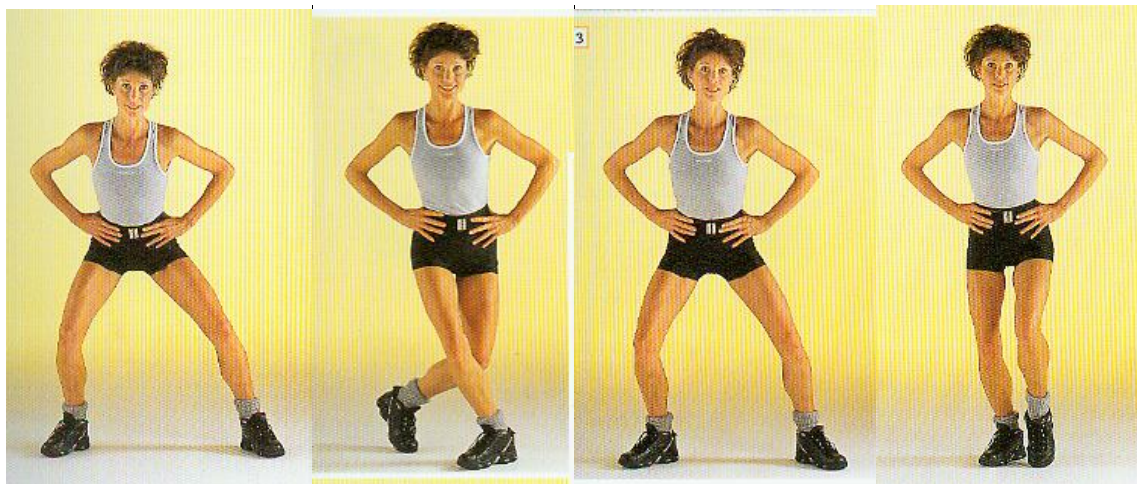
### **Heel Touch**

- Ferse vor
- Kniebeugung im Standbein, aber nicht zu tief gehen
- Knie nicht über Fußspitze hinaus
- Variation: Ferse mehr seitlich mit leichter Hüftdrehung aufsetzen



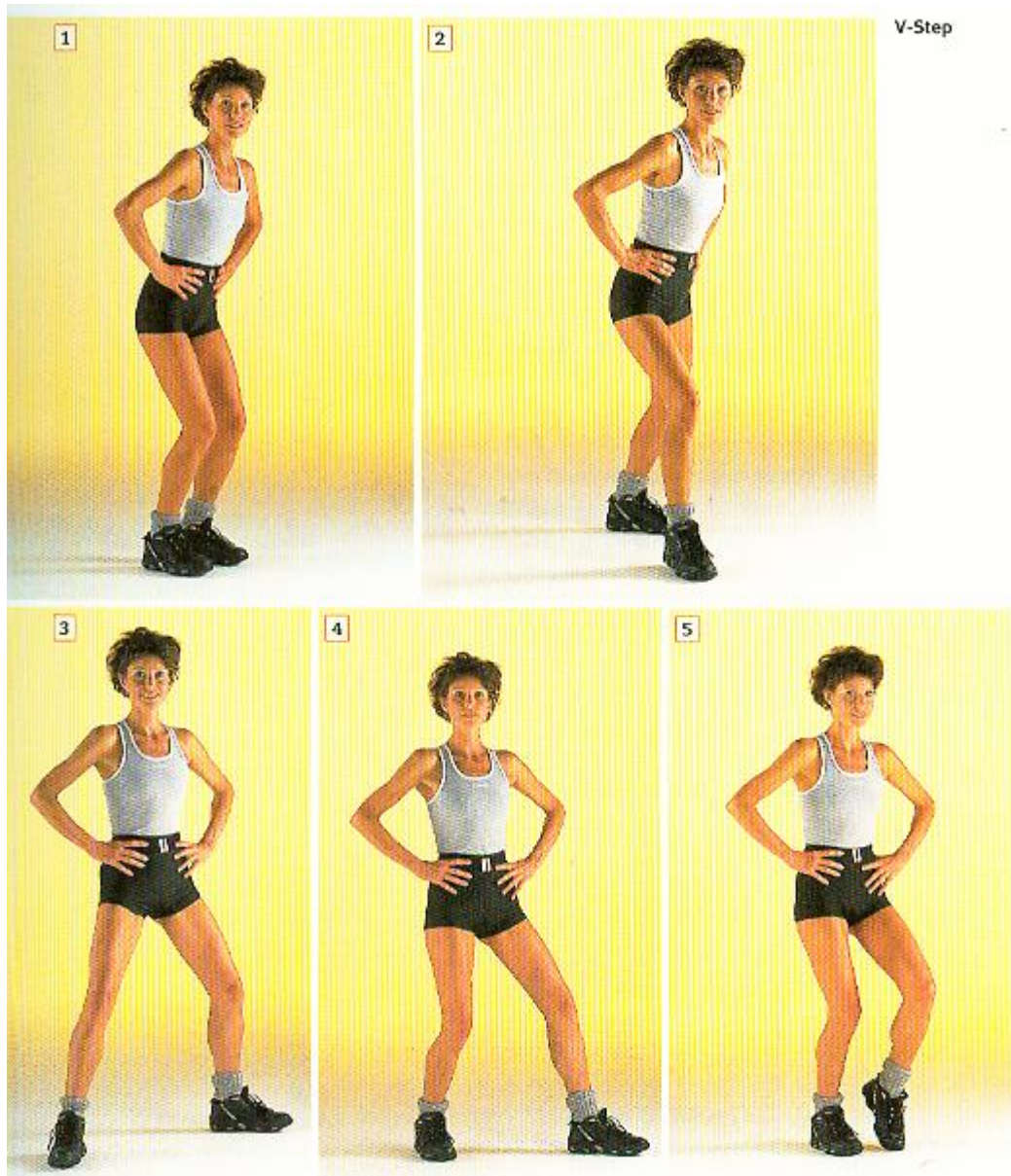
### Grapevine

- seitlich öffnen -> Bein hinten kreuzen -> zur gleichen Seite wieder seitlich öffnen -> schließen durch Heranstellen des Fußes -> anschl. in die andere Richtung
- Becken gerade lassen



### V-Step

- Schrittabfolge in Form eines V
- 1) rechter Fuß nach schräg vorne rechts aufsetzen, 2) linker Fuß nach schräg vorne links aufsetzen zur offenen Beinstellung, 3) rechter Fuß wieder zurück, 4) linker Fuß zurück zur geschlossenen Beinstellung
- Variation: die beiden vorderen Schritte tiefer ausführen; 2 Schritte nach vorne öffnen und 2x geschlossen zurückspringen

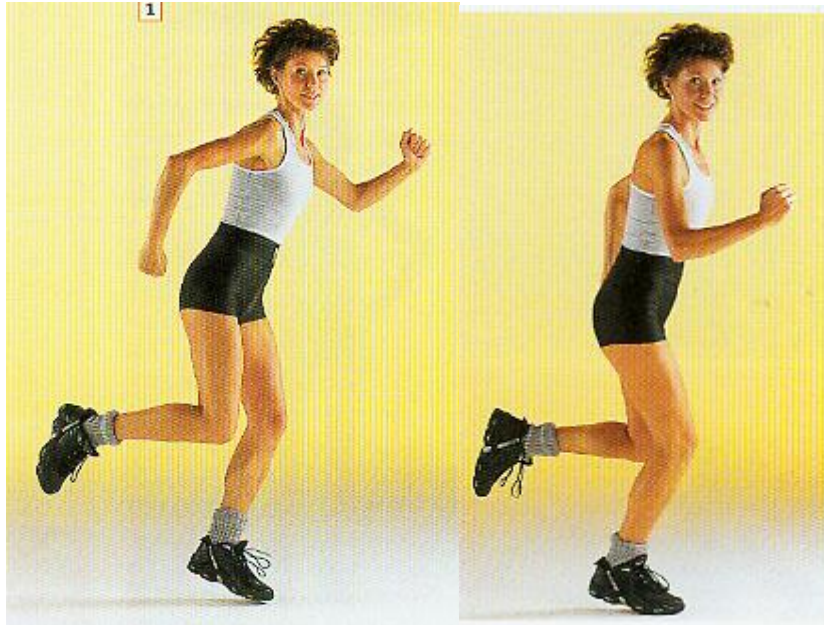


V-Step

### High Impact

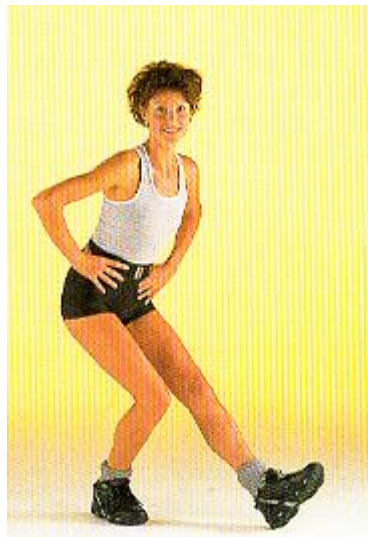
#### Jogging

- beim Laufen am Ort Füße bis zur Ferse abrollen
- Ferse nicht zu hoch heben
- Variation: vorwärts, rückwärts, am Platz mit Zwischenhüpfer auf einem Fuß



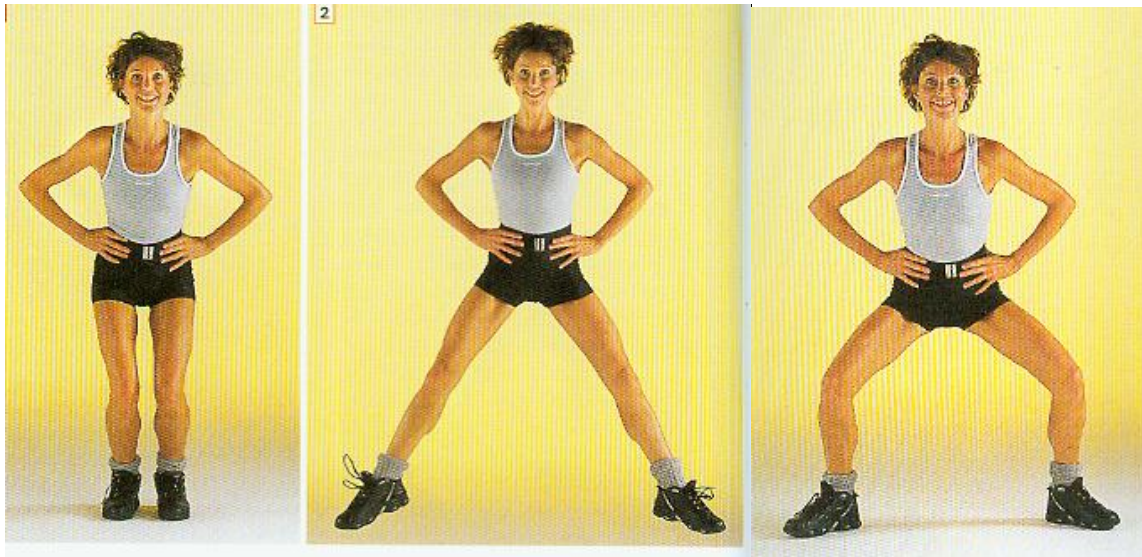
### Heel Touch (high impact)

- Ferse vor mit einem Sprung vom Standbein aus
- bei Beugung Knie nicht über Fußspitze hinaus



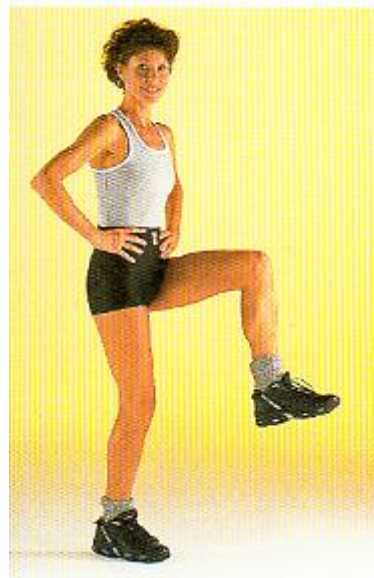
### Jumping Jack

- Hampelmann/-frau
- Beine mit einem Sprung öffnen, Füße leicht ausdrehen und mit einem zweiten wieder parallel schließen
- Stoßbelastungen durch Nachfedern in den Knien abfangen, Knie bleiben hinter den Fußspitzen
- Ferse aufsetzen



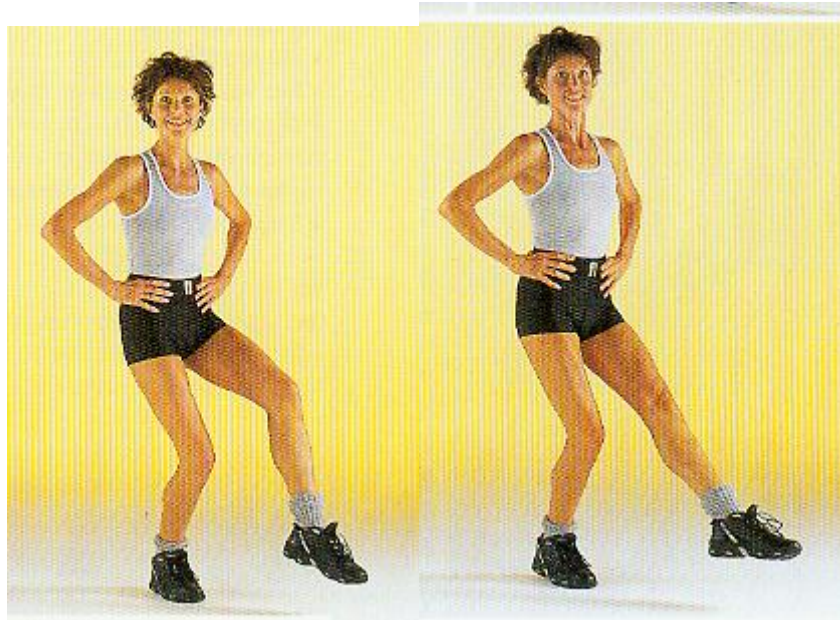
### Knee Lift (high impact)

- Zwischenfedern auf dem Standbein
- Knie bis zur Hüfthöhe anheben



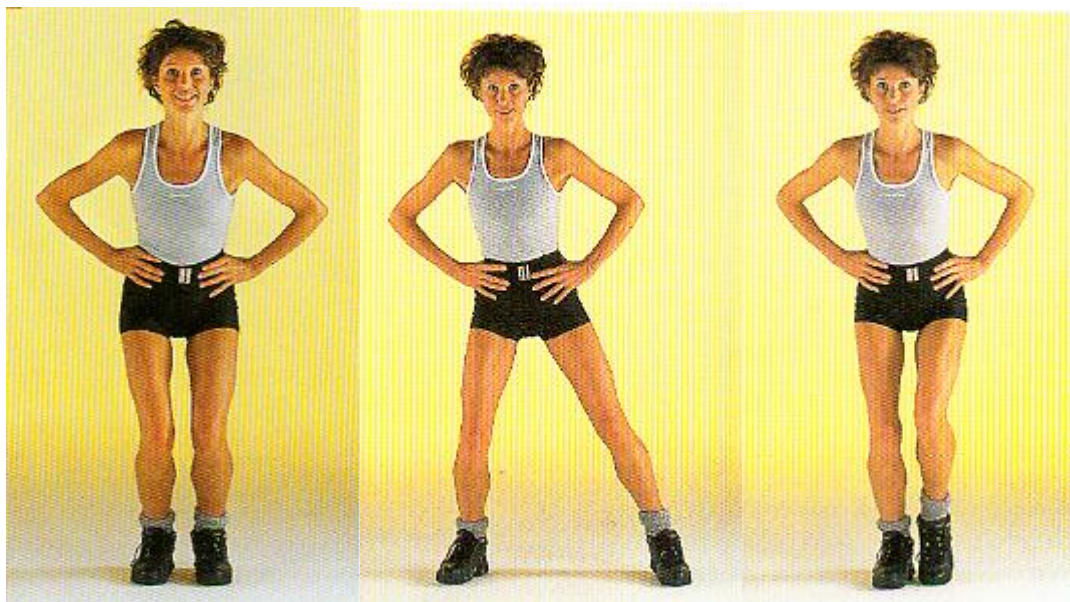
### Low Kick

- Kick-Beinstreckung nach vorne mit gestrecktem Fuß
- Bein leicht gebeugt nach oben führen, anschließend in der höchsten Position (nicht vollständig) strecken
- ohne Schwung arbeiten
- mit Zwischenfedern
- Variation: Kick zur Seite



### Pony

- Pferdchensprung, Seit- Sprung
- Sprung nicht zu groß



### Tipp-Karten für die Armbewegung beim Aerobic

#### Grapevine

- Arme vor dem Körper kreisen
- Arme von vorne hinter den Rücken ziehen, beim Tap klatschen
- Unterarme kreisen/rollen umeinander, beim Tap klatschen

#### Side to Side

- Arme schwingen im Halbkreis unten zur Seite bis Schulterhöhe
- Arm über Kopf, Oberarm neben Ohr, anderer Arm in Hüfte stemmen
- Arme in U-Form auf Schulterhöhe öffnen und schließen (Butterfly)

- gestreckte Arme auf Schulterhöhe vorne zusammen und seitlich öffnen

#### Knee Lift

- Arme wie „Bizeps-Hanteltraining“
- Standbein-Arm hoch
- Knie zum diagonalen Ellenbogen

#### Heel Touch

- Arme wie „Bizeps-Hanteltraining“
- Standbein-Arm hoch

#### V-Step

- Arme gehen mit den Beinen jeweils vor (gestreckt, Handfläche oben) und zurück (Hände in Hüfte stemmen oder auf diagonale Schulter legen)
- bei Variante Zurückspringen: Arme 2x vor, 2x zurück klatschen

#### Step Touch

- bei Tep in die Hände klatschen
- Arme im Wechsel nach vorne Boxen, gleiche Seite wie Tep nach vorne
- Arme ziehen von vorne nach hinten
- bei Variante Doppel Step Touch: Arme vor dem Körper kreisen

#### Leg Curl

- Arme ziehen von vorne nach hinten
- Arme in U-Form auf Schulterhöhe öffnen und schließen (Butterfly)

