



## Schriftlicher Entwurf für den zweiten Unterrichtsbesuch am

### 1. Datenvorspann

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 24 Schülerinnen  
**Zeit:** 10:55 – 11:40 Uhr  
**Schule:**  
**Sportstätte:** Sporthalle

**Fachseminarleiter:**  
**Schulleiterin:**  
**Ausbildungsbeauftragter:**

---

### 2. Entscheidungsteil

#### Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in das kraftausdauerorientierte Zirkeltraining, um erste Einblicke in den Bereich Fitness zu erlangen, indem eingangs definierte Kriterien effektiven Fitnessstrainings in einen eigenständig erarbeiteten Zirkel einfließen

#### Inhaltsfelder und Inhaltsbereiche

Leitendes Inhaltsfeld: Gesundheit

Weiteres Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Leitender Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

#### Thema der Stunde

Praktische Erprobung und Bewertung eines aus eigenen Übungen zusammengestellten Kraftausdauerzirkels zur Förderung des Bewusstseins für einen effektiven Zirkelaufbau durch eine „sinnvolle“ Abfolge der einzelnen Zirkelstationen

### Kernanliegen/Kompetenzerwartung

Die Schülerinnen bewerten den selbsterstellten Zirkel nach dessen Erprobung am Maßstab von Kriterien, die im bisherigen Verlauf der Unterrichtsreihe erarbeitet worden sind.

### **Das Unterrichtsvorhaben gliedert sich in folgende Einheiten:**

Mi 18.4.12 (G)	Was versteht man unter Fitness? – Durchführung des „Münchener Fitnessstests“ zur Verdeutlichung des Fitnessbegriffs und der Unterteilung in seine Teilbereiche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit
Fr 20.4.12 (G)	Erarbeitung von Kriterien für ein gutes Zirkeltraining im Hinblick auf ein effektives Fitnessstraining mit Hilfe eines vorgegebenen Fitnesszirkels
Mi 25.4.12 (G)	Muskeln ertasten und verschiedenen Kraftübungen zuordnen als Grundlage für die Entwicklung eines „guten“ Zirkels mit einer sinnvollen Reihenfolge bzgl. der zu trainierenden Muskeln
Fr 27.4.12 (TH)	Eigenständige Entwicklung von Stationen zu vorgegebenen Muskelgruppen für ein kraftausdauerorientiertes Zirkeltraining auf der Basis selbstentwickelter Kriterien
Mi 2.5.12 (TH)	Präsentation der selbstständig entwickelten Stationen mittels eines Gruppenpuzzles, um vorbereitend auf das Zusammenstellen des gemeinsamen Zirkels Transparenz in Bezug auf die Bewegungsausführung der Stationen zu schaffen
Fr 4.5.12 (TH)	<b>Praktische Erprobung und Bewertung eines aus eigenen Übungen zusammengestellten Kraftausdauerzirkels zur Förderung des Bewusstseins für einen effektiven Zirkelaufbau durch eine „sinnvolle“ Abfolge der einzelnen Zirkelstationen</b>
Mi 9.5.12	Optimierung des Zirkels auf Grundlage der Ergebnisse der letzten Stunde

## **Curriculare Einordnung und Vernetzung**

Der schulinterne Lehrplan der B.M.V. – Schule legt das Inhaltsfeld Gesundheit im Zusammenhang mit dem Gegenstand Fitness in zwei Unterrichtsvorhaben für die neunten Klassen fest<sup>1</sup>.

Ziel ist es, die Schülerinnen durch die Thematisierung und Durchführung eines Fitnesstests und der Trainingsmethode Zirkeltraining zum einen an den Fitnessbegriff und seine Unterteilung in die Teilbereiche Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit heranzuführen<sup>2</sup>. Zum anderen soll das Bewusstsein der Schülerinnen für ein effektives Zirkeltraining im Hinblick auf grundlegende Trainingsmethoden und Prinzipien gefördert werden. Um das zu erreichen, steht die Erarbeitung von Kriterien<sup>3</sup>, die ein gutes Zirkeltraining auszeichnen im Vordergrund. Diese Erarbeitung erfolgt erfahrungsorientiert, auf der Grundlage einer zweimaligen Durchführung eines exemplarischen Zirkels. Die Ergebnisse der Erarbeitung enthalten nur Aspekte, die von den S. beim Erproben des Zirkels als wichtig empfunden wurden. Auf Basis dieser Kriterien soll im Laufe des Unterrichtsvorhabens ein kraftausdauerorientierter Zirkel entstehen, der den erarbeiteten Kriterien entspricht. Als Grundlage der Bewertung des Zirkels gelten ausschließlich die erstellten Kriterien der S. Das bedeutet, dass die Effektivität des Zirkels aus Sicht der S. und nicht anhand wissenschaftlicher Kriterien beurteilt wird.

Da ein Erzielen von Trainingseffekten unter den Rahmenbedingungen von Schule kaum möglich ist und somit gängige Trainingsmethoden des Zirkeltrainings basierend auf praktischer Erprobung schwierig zu erarbeiten sind, werden Begriffe wie Belastungsintensität, Anzahl der Serien und Trainingshäufigkeit lediglich im Unterrichtsgespräch thematisiert, jedoch nicht durch die S. erfahrungsorientiert erarbeitet.

Für die Erstellung eines guten Zirkels nannten die Schülerinnen eine sinnvolle Abfolge der einzelnen Stationen bzgl. der zu trainierenden Muskelgruppen als wichtiges Kriterium. Um die Schülerinnen bei der selbstständigen Entwicklung von Kraftübungen für die beteiligten Muskeln zu sensibilisieren, thematisierte eine Unterrichtseinheit im Vorfeld das Ertasten von Muskeln und das Zuordnen der Muskeln zu den jeweiligen Übungen.

---

<sup>1</sup> Die beiden Unterrichtsvorhaben lauten: „ Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden“ und „Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern“

<sup>2</sup> nach Stemper/ Wastl 1994

<sup>3</sup> s. Anhang

### 3. Verlaufsübersicht

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und -aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbe- griffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</b>	<b>Organisation</b>
Einstieg			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung</li> <li>- kurzer Ausblick auf den Verlauf der Stunde</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau vor der Stunde: Plakat mit den erarbeiteten Kriterien, die einen „guten“ Zirkel auszeichnen</li> </ul>
Einstimmung			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erklärung mit welchem Ball wie ein Punkt erzielt wird</li> <li>- Steuerung der Spielzeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handballsquash (2 Teams) mit zwei unter- schiedlichen Bällen und zwei Varianten, Punkte zu erzielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S. spielen gegeneinander</li> <li>- Nichtaktive S. zählen jeweils die Punkte auf einer Seite</li> </ul>	
Erarbeitung			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- L. beobachtet und greift höchst- ens bei zu langen Diskussions- phasen ein, um im Zeitplan zu bleiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenstellen des Zirkels auf Basis der neun entwickelten Stationen mit Hilfe der Stationskarten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S. legen gemeinsam die Reihenfolge der Stationen fest und begründen ihre Entscheidungen wahr- scheinlich mit dem erarbeiteten Kriterium: „sinn- volle, abwechslungsreiche Reihenfolge; keine zwei Übungen von einer Muskelgruppe hintereinander“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- UG Sitzkreis</li> <li>- mit den Stationskarten wird im Mittelkreis ein Aufbau- plan des Zirkels erstellt</li> </ul>
Aufbau und Erprobung			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinweis auf neue Musik: Erho- lungs-/ Wechselphase ist eben- falls mit Musik untermalt</li> <li>- Beobachtung und Korrektur bei unfunktionellen Bewegungs- ausführungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau der Stationen</li> <li>- Erproben des erstellten Zirkels in 3er- oder 4er-Teams nach bekannten Vorgaben: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 sec. Belastungsdauer/ 30 sec. Erholung</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- selbstständiges Aufbauen durch die jeweiligen Expertengruppen nach dem erstellten Aufbauplan; danach sammeln sich die S. im Sitzkreis</li> <li>- S. bilden selbstständig Teams und absolvieren den Zirkel einmal</li> <li>- Nichtaktive S. unterstützen an einzelnen Statio- nen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbauplan bleibt die ge- samte Stunde im Mittelkreis liegen</li> <li>- wechselnde Musikstücke geben den Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungs- phase bekannt</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungen sollen langsam und gleichmäßig ausgeführt werden</li> </ul>		
Auswertung/ Bewertung			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moderation, ggf. Beiträge aufgreifen</li> <li>- falls Zeit: auf Grundprinzipien des Zirkeltrainings eingehen (z.B. Belastungsintensität, Anzahl der Serien, Trainingshäufigkeit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewertung des gesamten Zirkels anhand der Kriterien</li> <li>- Bewertung einzelner Stationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schülerinnen bewerten die erprobten Stationen und den gesamten Zirkel auf Basis der Kriterien und der Erprobungsphase</li> </ul>	UG Sitzkreis
Abschluss			
	- Abbau	- selbstständiges Abbauen durch die Experten	

## 4. Begründungsteil

### Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

#### 4.1 Schulische Rahmenbedingungen / Lernvoraussetzungen

Zurzeit besuchen 24 Schülerinnen die 9e der B.M.V. – Schule. Die motorischen Voraussetzungen der Lerngruppe sind als normal und durchschnittlich einzuschätzen. Eine Schülerin leidet an einer spastischen Lähmung, ist aber trotz dieser erheblichen körperlichen Einschränkung im Sportunterricht aktiv. Da das aktuelle Unterrichtsvorhaben vorwiegend langsame und kontrollierte Bewegungen beinhaltet und jede Schülerin eine eigene Übungsintensität wählt, nimmt die Schülerin momentan fast ohne Einschränkungen am Sportunterricht teil. Lediglich Übungsformen, die beispielsweise die Gleichgewichtsfähigkeit beanspruchen, kann die Schülerin nicht ausführen.

Die Klasse hat sich bislang im Sportunterricht noch nicht mit dem Thema Fitness beschäftigt, sodass wenig Vorwissen in Bezug auf fitness- und gesundheitsorientiertes Krafttraining zu erwarten war. Hervorzuheben ist allerdings, dass die Lerngruppe auf Basis des Erprobten sehr fundiert und gut begründet argumentiert und in der Lage ist, das Erfahrene theoretischen Zusammenhängen zuzuordnen.

Der Sportunterricht muss an die ungünstigen Rahmenbedingungen der B.M.V. – Schule angepasst werden. Um allen Klassen die Möglichkeit zu geben, Sportunterricht in der Halle zu haben, findet ein klassenweiser Wechsel nach jeder Einzelstunde zwischen der Sporthalle und dem Gymnastikraum statt. Demnach müssen die Stundeninhalte der Hallengröße und insbesondere den vorhandenen Sportgeräten angepasst werden. Das bedeutete für die Unterrichtsreihe, dass die Entwicklung und Erprobung eigener Stationen nur in der Sporthalle stattfinden konnte, da im Gymnastikraum der Bestand an großen Sportgeräten sich aus zwei kleinen Kästen, drei Langbänken, einer Sprossenwand und kleinen Matten zusammensetzt. Dieses Material war für die Durchführung und Evaluation angepasster Zirkel zwar völlig ausreichend, für die Entwicklung von neuen, motivierenden Stationen jedoch unbefriedigend.

#### 4.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion

Im Zentrum der Stunde steht die sinnvolle Abfolge der entwickelten Stationen. Vorwiegend wird das Zusammenstellen und anschließende Bewerten des Zirkels anhand dieses Kriteriums begründet werden, da es von den Schülerinnen als eine der wichtigsten Voraussetzungen genannt worden ist. Vorbereitend haben sich die Schülerinnen in den vorangegangenen Stunden erarbeitet, dass es sinnvoll ist, bei unmittelbar aufeinander folgenden Stationen unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren. Dazu wurden Arbeitsblätter mit dem groben Muskelaufbau des menschlichen Skeletts ausgeteilt und die beanspruchten Muskeln gekennzeichnet. Anschließend haben sich die Schülerinnen in Gruppenarbeit mit einer Muskelgruppe beschäftigt (1. Muskelgruppe: *Arme/ Schultergürtel*, 2. *Beine*, 3. *Bauch*, 4. *Rücken*), welche jeweils mittels einer bestimmten Farbe gekennzeichnet wurde. Jeder entwickelten

Übung wurde ein Name gegeben, welcher auf eine Stationskarte geschrieben wurde. Da jeder Schülerin nach der vorangegangenen Stunde alle Übungen und somit auch alle Stationsnamen bekannt sein sollten, vereinfacht diese Vorgehensweise das Zusammenstellen des Zirkels in der Stunde und beschleunigt Diskussionsphasen.

Bei der Entwicklung der Übungen waren die Schülerinnen frei, bis auf wenige externe Vorgaben. Faktoren, deren selbstständige Erarbeitung entweder schwierig oder nur mit erheblichem Zeitaufwand selbstständig erarbeitet werden können, wie beispielsweise die Belastungs- und Erholungszeit (45s und 30s), wurden vorgegeben. Hinzu kam die Vorgabe, die Übungen eher langsam und gleichmäßig zu absolvieren, damit die Bewegungsausführung kontrolliert und möglichst korrekt ausgeführt wird.

Zusätzlich wurde im Vorfeld der Schwerpunkt auf die Kraftausdauer gelegt, um die Komplexität des Fitnessbegriffs zu reduzieren. Um die anderen Teilbereiche wiederholend aufzugreifend, wäre es möglich, im Anschluss an das Unterrichtsvorhaben beispielsweise einen Dehn- oder Koordinationszirkel zu entwerfen.

#### **4.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen**

Mit Handballsquash wird im Vergleich zum Stundenthema ein spielerischer Einstieg gewählt, um die Stunde abwechslungsreich zu gestalten. Alle Schülerinnen sind gleichzeitig aktiv. Gespielt wird mit zwei unterschiedlichen Bällen (Handball und Tennisball), mit denen auf unterschiedliche Weise Punkte erzielt werden können.

Obwohl der Schwerpunkt der Zirkel auf der Kraftausdauer liegt, sind einige von den Schülerinnen entwickelten Stationen gekoppelt mit der Schulung koordinativen Fähigkeiten, beispielsweise der Gleichgewichtsfähigkeit. Da für die meisten Schülerinnen entsprechende Stationen einen höheren Aufforderungscharakter aufwiesen und den Spaß und die Motivation erhöhten (ebenfalls ein genanntes Kriterium), beinhaltet der entwickelte Zirkel mindestens eine separate „Koordinations- oder Ausgleichstation“. Ähnlich begründet Klee die Verwendung von entsprechenden Stationen in kraftausdauerorientierten Zirkeln.<sup>4</sup>

Die Belastungszeit pro Station sowie die Wechsel- bzw. Erholungszeit werden durch eine durchlaufende CD mit wechselnden Musikstücken vorgegeben. Dieses Vorgehen ermöglicht der LAA, sich auf die Erprobung des Zirkels zu konzentrieren, die Schülerinnen zu beobachten und gegebenenfalls zu korrigieren.

#### **5. Literatur**

Klee, A. (2002). *Circuit-Training*. Schorndorf: Hofmann.

MSWF. (2001). *Rahmenvorgaben für den Schulsport. Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein- Westfalen*. Frechen: Ritterbach.

---

<sup>4</sup> Vgl. Klee (2002).

Stemper, Th. & Wastl, P. (1994). *Circuittraining. Funktionelle Übungen und Fitnessprogramme*. Niedernhausen: Falken

## 6. Anhang

### 1. Plakat mit Kriterien für einen „guten“ Zirkel

Was zeichnet einen „guten“ Zirkel aus?

- abwechslungsreich
- soll möglichst viele Muskeln ansprechen
- sinnvolle Reihenfolge -> keine zwei Übungen von einer Muskelgruppe hintereinander
- gute Musik (Spaß, Motivation)
- anstrengend
- soll viele Teilbereiche von Fitness trainieren

### 2. erarbeitete Stationen

<u>Arme/ Schultergürtel:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bank drücken</li><li>• Barren ziehen</li></ul>	<u>Beine:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Treibsandjogger</li><li>• Ball heben</li></ul>
<u>Bauch:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geschenkball</li><li>• Gleichgewichts - Hula - Hoop</li></ul>	<u>Rücken:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Salamander</li><li>• Schwimmen</li><li>+ Stufenlauffangen</li></ul>