



**Schriftlicher Entwurf für den zweiten Unterrichtsbesuch
am**

Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: EF (Anzahl 22 SuS, 2w/ 20m)
Zeit: 14:40-15:40
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter:
Ausbildungslehrerin:
Schulleiterin:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

„Wir meistern jede Hürde!“- Erfahrungsorientierte Erarbeitung der Technik und des Rhythmus der leichtathletischen Disziplin Hürdenlauf

Thema der Stunde

Vom Überlaufen eines Hindernisses zum rhythmisierten Hürdenlauf- Reflektierte Erarbeitung des Laufrhythmus unter besonderer Berücksichtigung der Hürdenabstände

Kernanliegen

Die SuS verbessern das gleichmäßige Überlaufen von Hindernisbahnen, indem sie den Rhythmus sowie verschiedene Hürdenabstände erproben und bewusst ihr Schwungbein benennen können.

1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

„Wir meistern jede Hürde!“- Erfahrungsorientierte Erarbeitung der Technik und des Rhythmus der neu eingeführten leichtathletischen Disziplin Hürdenlauf

1. Explorative Erarbeitung der Merkmale des Überlaufens von Hindernissen im Vergleich zum Überspringen bezüglich des KSPs.
2. Bewegungslernen mit der Teillernmethode im Stationenbetrieb- SuS-orientierte Erarbeitung der Teilbewegungen des Hürdenlaufs und Erproben dieser Teilbewegung an Stationen.
3. **Vom Überlaufen eines Hindernisses zum rhythmisierten Hürdenlauf- Reflektierte Erarbeitung des Laufrhythmus unter besonderer Berücksichtigung der Hürdenabstände.**
4. Weiterentwicklung der Technik und des Laufrhythmus des Überlaufens der Hürden durch ein Partnerfeedback anhand erarbeiteter Kriterien.
5. Durchführung einer Videoanalyse zur selbstreflektierten Verbesserung der Technik und des Rhythmus des Hürdenlaufs.

2 Verlaufsübersicht

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft (Was macht die Lehrkraft?)	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...) (Was ist die Sache?)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten (Was machen die SuS?)	Organisation/ Material
Einstieg			
Begrüßung	Begrüßung		Sitzkreis
Erwärmung			
L. beobachtet eigenständige Erwärmung bezüglich der Funktionalität und gibt ggf. Rückmeldung	Eigenständige Erwärmung mit bekannten Übungen. Erwärmung auf die kommende Belastung akzentuiert -Ritualisierung	SuS erwärmen sich selbstständig in selbstgewählten Kleingruppen, indem sie Übungen des Lauf-ABCs durchführen	Kleingruppen
Erprobung			
L. baut 2 Hindernisbahnen mit unregelmäßigen Abständen auf einer Bahn (Bahn 1) auf und teilt die Gruppe in 2 Mannschaften.	Staffellauf: Überlaufen der unregelmäßigen Hindernisse SuS werden mit dem Bewegungsproblem konfrontiert -2. Durchgang Bahnwechsel	SuS führen einen Staffellauf durch, bei dem sie die unregelmäßigen Hindernisabstände auf Bahn 1 überqueren. -Inaktive werden als Schiedsrichter eingesetzt	2 Gruppen werden durch Abzählen gebildet. Material: Hürden/ Bananenboxen
Problematisierung			
Moderation: Beschreibt, warum der Staffellauf unfair war.	-Die SuS artikulieren ihre Eindrücke: der unregelmäßige Abstand auf Bahn	-Die SuS artikulieren ihre Eindrücke und begründen, warum der unregelmäßige Abstand auf Bahn 1 dazu geführt hat, dass ein (gleichmäßiges) Überlaufen nicht möglich war und man somit langsamer war.	Sitzkreis

<p>Weiterer Impuls, wenn nötig: Begründet, ob ein Überlaufen möglich war.</p> <p>Erprobt jetzt in 3 Kleingruppen wie ihr ein gleichmäßiges Überlaufen der Hindernisse ermöglichen könnt. Nutzt dabei die 3 verschiedenen Bahnen. Überlegt, was eine sinnvolle Wahl der Bahn ist.</p>	<p>I hat dazu geführt, dass ein (gleichmäßiges) Überlaufen nicht möglich war und man somit langsamer war.</p>	<p>-Die SuS suchen nach Lösungsansätzen.</p>	<p>Eine weitere Bahn mit Bananenkisten wird zur Erprobung ergänzt</p>
<p>Erarbeitungsphase I</p>			
<p>-L. beobachtet aufmerksam und berät bei Bedarf -Bei Notwendigkeit werden einzelne SuS bezüglich der gewählten Bahn beraten.</p>	<p>-Selbsteinschätzung und ggf. Korrektur der SuS nötig. -SuS erproben unterschiedlich große Hürdenabstände und Zwischenschritte</p>	<p>-SuS müssen sich zunächst einschätzen und eine der drei Bahnen wählen und sich anschließend in ihrer Gruppe einigen. -SuS erproben unterschiedliche Hürdenabstände und verteilen sich auf die drei Bahnen, wobei die Langsameren und Kleineren die Bananenkisten nutzen.</p>	<p>SuS verteilen sich selbstständig auf den 3 Bahnen</p>
<p>Zwischenreflexion I</p>			
<p>Moderation: Erklärt, wie ihr ein regelmäßiges Überlaufen der Hürden ermöglichen könntet.</p> <p>Achtet nun in einem weiteren Durchgang darauf, mit welchem Bein ihr die Hindernisse überlauft und probiert auch das andere Bein aus.</p>	<p>SuS erläutern, dass ein Überlaufen der Hürden durch gleichmäßige Abstände erreichbar ist, wobei die erste Hürde nicht zu weit vorne stehen darf, um einen Anlauf zu ermöglichen.</p>	<p>SuS erläutern ihre Lösungsmöglichkeiten</p>	<p>Stehkreis</p>
<p>Erarbeitung II</p>			

	Erprobung der verschiedenen Schwungbeine und Ermittlung des Stärkeren	Die SuS erkennen ihr stärkeres Schwungbein und machen sich dieses bewusst	
Zwischenreflexion II			
<p>Beschreibt, warum es sinnvoll sein könnte die Hürde immer mit demselben Bein zu Überlaufen?</p> <p>Welche Rhythmen sind möglich? Probiert verschiedene Rhythmen aus. Eventuell müsst ihr den Abstand zwischen den Hürden nochmal optimieren.</p> <p>L. gibt Hinweis, dass eine verbalisierte Unterstützung helfen kann</p>	SuS erkennen, dass das Überlaufen mit dem bevorzugten Bein in den Bereichen (Beweglichkeit, Koordination), Rhythmus und Schnelligkeit Vorteile hat.	Die SuS können ihr Schwungbein benennen und mögliche Vorteile zum Überlaufen von Hindernissen mit demselben Bein erläutern.	Sitzkreis
Erarbeitungsphase III			
L. beobachtet und unterstützt bei Bedarf	SuS erproben den 3er und 5er Rhythmus	Die SuS erproben verschiedene Laufrhythmen und finden einen für sie optimalen Rhythmus heraus.	Verteilung der SuS auf den 3 Bahnen
Anwendungsphase			
Abschlussstaffel	Abschlussstaffel, bei der Fehlerpunkte abgezogen werden, wenn der Laufrhythmus nicht eingehalten wird. Inaktive sind Schiedsrichter.	-SuS wenden motiviert den Rhythmus in der Staffel an. -Inaktive werden als Schiedsrichter eingesetzt	Abschlussstaffel auf 3 Bahnen
Abschlussreflexion			
L. fordert kurz zur Rückmeldung auf und gibt Ausblick auf die nächste Stunde	Beschreibt, was ihr heute gelernt habt (Inaktive und Aktive). Ausblick: Technikverbesserung durch Partnerfeedback und Videoanalyse	SuS artikulieren ihre Eindrücke zur Anwendung des Laufrhythmus	Sitzkreis

3 Anhang: Arbeitsblatt für Inaktive

Thema: Hürdenlauf 27.04.2018

Name: _____

1) Beschreibe die Problematik, die du bei der Hürdenstaffel erkennen kannst.

2) Beschreibe, wie die Hindernisse auf der Bahn verteilt werden, damit ein Überlaufen ermöglicht wird und überlege, warum diese so verteilt werden.

3) Beobachte, ob immer das gleiche Bein als Schwungbein genutzt wird und überlege, welche Rhythmen dementsprechend sinnvoll gewählt werden können.
