



## Schriftlicher Entwurf für den dritten Unterrichtsbesuch am

Datenvorspann

**Name:**

**Fach:**

Sport

**Lerngruppe:**

5c (29 SuS, 13 m/ 16 w)

**Zeit:**

9:40- 10: 40 Uhr

**Schule:**

**Sportstätte:**

**Fachseminarleiter/in:**

**Ausbildungslehrer/in:**

**Schulleiter:**

**Stellvertretende Schulleiterin:**

**Ausbildungsbeauftragter:**

---

### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Den Inhaltsbereich Leichtathletik vielfältig erfahren– Laufen, Werfen, Springen unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit

### **Thema der Unterrichtsstunde:**

Ausdauernd laufen – Erprobung der extensiven Intervallmethode anhand verschiedener Spielformen zum Kennenlernen ausdauerbezogener Trainingsmethoden

### **Kernanliegen der Unterrichtsstunde**

Die SuS können die lohnende Pause als Mittel der extensiven Intervallmethode zur Schulung der Ausdauerleistungsfähigkeit anwenden, indem sie die kennzeichnenden Merkmale der Methode erarbeiten, diese zur Dauerperiode abgrenzen und in kooperativen Spielformen zielgerichtet umsetzen.

## **Inhalt**

1	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
1.1	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
1.2	Begründungszusammenhänge .....	2
1.2.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen .....	2
1.2.2	Curriculare Legitimation .....	3
1.2.3	Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur .....	4
2	Unterrichtsstunde .....	4
2.1	Ziele .....	4
2.2	Begründungszusammenhänge .....	5
2.2.1	Lernausgangslage .....	5
2.2.2	Didaktische Begründung des Schwerpunkts .....	6
2.2.3	Begründung des methodischen Vorgehens .....	6
2.3	Verlaufsplan.....	10
3	Literatur.....	12
4	Anhang .....	13

# 1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

## 1.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

**Thema:** Den Inhaltsbereich Leichtathletik vielfältig erfahren- Laufen, Werfen, Springen unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit

1. Wie werfe ich weit? - Kooperative Erarbeitung von Bewegungsmerkmalen beim (Schlagball-)Wurf am Beispiel der Wurfauslage zur Optimierung der individuellen Bewegungsvorstellung
2. Weitwurf im Team! - Weiterführende Anwendung von Bewegungsmerkmalen beim (Schlagball-)Wurf unter besonderer Berücksichtigung der Ausholbewegung in der Wurfauslage zur Optimierung der individuellen Bewegungsausführung
3. Laufen ohne zu schnaufen - Exploration der Dauerperiode unter besonderer Berücksichtigung des persönlichen Leistungsniveaus zur bewussten Anwendung eines individuellen Lauftempo
4. **Ausdauernd laufen – Erprobung der extensiven Intervallmethode anhand verschiedener Spielformen zum Kennenlernen ausdauerbezogener Trainingsmethoden**
5. Wie springt man weit? – Einführung weitsprungspezifischer Absprungmerkmale zur Verbesserung der Flugkurve
6. Gut gelaufen ist halb gesprungen - Vielfältige Erprobung von Anlauftechniken mit dem Ziel der persönlichen Technikoptimierung

## 1.2 Begründungszusammenhänge

### 1.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
<b>Statistische und allgemeine Angaben</b>	Die Klasse 5c besteht aus 29 Schülerinnen und Schülern (im Weiteren SuS) (13 m/16 w).  Die Lehramtsanwärterin (im Weiteren LAA) begleitet die Klasse seit April 2018 im Rahmen des Ausbildungsunterrichts.	Das Verhältnis zwischen Jungen und Mädchen in der Klasse ist ausgeglichen. Es wird keine Trennung der Geschlechter vorgenommen, die gewählte Spielform der Anwendungsphase wird durch die Zufallsvariable des Würfels die Bedeutung der Ausdauerleistung relativieren.  Auf ein gemeinsames Regel- und Ritualrepertoire kann zurückgegriffen werden. Auch von einer gewissen Vertrauensbasis zwischen dem LAA und den SuS kann ausgegangen werden.
<b>Leistungsfähigkeit und Motivation</b>	Die meisten SuS zeigen eine durchschnittliche Sportlichkeit, nur wenige SuS treiben auch in ihrer Freizeit Sport (hauptsächlich Fußball). Die SuS sind in der Regel im Schulsport sehr motiviert.  Mindestens eine S (w) wird nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können.	Es herrscht eine insgesamt positive und lernmotivierte Atmosphäre. Die Motivation für das Unterrichtsthema soll durch die gewählten Anwendungsformen gesteigert werden. Außerdem ist durch eine hohe Bewegungszeit eine erhöhte Motivation der SuS zu erwarten.  Die inaktiven SuS werden lernzielförderlich in das unterrichtliche Geschehen eingebunden (Schiedsrichter- oder Beobachtungsauftrag).

	Es ist zu erwarten, dass es weitere Inaktive geben wird.	
<b>Vorkenntnisse/Vorerfahrungen</b>	Die SuS kennen das Bewegungsfeld bereits aus der Grundschule, sind dahingehend unterschiedlich gefördert worden.	Da aufgrund unterschiedlicher schulischer Vorerfahrungen eine sportspezifische Heterogenität zu erwarten ist, sollte die Klasse in Kleingruppen zusammenarbeiten, um eine negative Verstärkung schwächerer SuS zu vermeiden.
<b>Arbeits- und Sozialformen</b>	Ritualisiert ist das Versammeln im Sitzkreis zum Unterrichtsbeginn.	Die gemeinsam entwickelten Rituale sind grundsätzlich verinnerlicht, was sich positiv auf die effektive Lernzeit auswirken kann.
<b>Äußere Bedingungen</b>	Es steht eine kleine Einfachtturnhalle zur Verfügung, die in einem insgesamt guten Zustand ist. Auf dem Schulhof steht ein teilweise gummierter Boden sowie eine asphaltierte Fläche für Laufübungen zur Verfügung.	Da die Sporthalle isoliert ist und sich bei hohen Temperaturen nur geringfügig aufheizt, findet der Sportunterricht in der Halle statt, um die körperliche Überanstrengung zu vermeiden. Aufgrund der äußeren Bedingungen muss damit gerechnet werden, dass die Laufumgebung als wenig abwechslungsreich wahrgenommen und so durch eine spielerische/ methodisch-vielfältige Aufbereitung ansprechend gestaltet werden sollte.

## 1.2.2 Curriculare Legitimation

### Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte<sup>1</sup>

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) <b>Leistung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit</b> (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)</li> <li>• Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)</li> <li>• differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)</li> </ul>
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und <b>Bewegungserfahrung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> </ul>

### Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne<sup>2</sup>

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
<b>3 ) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoß)</li> <li>• Formen ausdauernden Laufens</li> </ul>

<sup>1</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2011). Die aufgelisteten Kompetenzerwartungen beschränken sich auf die Kompetenzerwartungen des leitenden Bewegungs- und Sportbereichs. Dabei wurden die für die UE/ das UV relevanten fett markiert.

## Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 5 & 6<sup>3</sup>

<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</b>
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>○ grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen</li><li>○ <b>leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen</b></li><li>○ <b>beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben</b></li></ul>
<b>Methodenkompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>○ leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen,</li><li>○ grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.</li></ul>
<b>Urteilskompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>die individuelle Gestaltung des Lauftempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen</b></li><li>○ die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.</li></ul>

### 1.2.3 Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur

## 2 Unterrichtsstunde

### 2.1 Ziele

#### Kernanliegen

Die SuS können die lohnende Pause als Mittel der extensiven Intervallmethode zur Schulung der Ausdauerleistungsfähigkeit anwenden, indem sie die kennzeichnenden Merkmale der Methode erarbeiten, diese zur Dauerform abgrenzen und in kooperativen Spielformen zielgerichtet umsetzen.

---

<sup>3</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2011). Die aufgelisteten Kompetenzerwartungen beschränken sich auf die Kompetenzerwartungen des leitenden Bewegungs- und Sportbereichs. Dabei wurden die für die UE/ das UV relevanten fett markiert.

## **Teillernziele**

Die Schüler und Schülerinnen sollen...

... die in der Vorstunde erarbeiteten Merkmale der Dauermethode benennen und einer graphischen Darstellung zuordnen.

... Kennzeichen der in einer Spielform angewandten Intervallmethode beschreiben.

... grundlegende Unterschiede zwischen Dauer- und Intervallmethode herausstellen.

... Strategien für die zielführende Umsetzung der Intervallmethode herausarbeiten und in der praktischen Umsetzung prüfen.

... die besprochenen Laufstrategien im Zielspiel Lauf-Mensch-ärgere-dich-nicht anwenden.

... die Bedeutung der (lohnenden) Pause erfahren.

... die bei den bekannten Ausdauerformen empfundene Motivation begründet reflektieren.

## **2.2 Begründungszusammenhänge**

### **2.2.1 Lernausgangslage**

Aufgrund bereits vorhandener Vorkenntnisse im Themenfeld Leichtathletik zeigten die SuS für den Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens ein mittleres Maß an. Im Bereich des ersten Themenfeldes -Werfen- zeichnete sich gleich zu Beginn eine große Heterogenität im Bereich der leichtathletischen Leistungsfähigkeit ab, insbesondere allgemein sportliche SuS zeigten gute sportliche Leistungen, wohingegen tendenziell weniger sportlichen SuS die grundlegende leichtathletische Disziplin des Werfens insgesamt größere Probleme bereitete. Durch das Spiel „Biathlon“ erfolgte bereits die Einbindung eines ersten ausdauerbezogenen Sportspiels in den Themenkomplex des Werfens, wobei sich große interindividuelle Leistungsdifferenzen ausmachen ließen. So war es einigen SuS bei dieser Spielform, bei der längere Pausenzeiten vorgesehen sind, nicht möglich, eine konstante Laufgeschwindigkeit aufrechtzuerhalten und sie verfielen vermehrt in ein Gehtempo.

In der letzten Doppelstunde wurde das Thema Ausdauer eingeführt, wozu Übungen der variablen und kontinuierlichen Dauermethode umgesetzt wurden. Innerhalb dieser Doppelstunde wurde von einer Vielzahl der SuS eine erhöhte Anstrengung empfunden, die mit dem Auftreten verschiedener körperlicher Merkmale (erhöhter Herzschlag, ansteigende Atmung, Schwitzen, Seitenstiche) verbunden wurde. In diesem Zusammenhang wurde thematisiert, dass der Aufbau von Ausdauer zum späteren Eintreten dieser Merkmale beziehungsweise der erhöhten Resistenz gegenüber derartigen Ermüdungserscheinungen dient. Da die letzte Unterrichtseinheit bereits zwei Wochen zurückliegt, ist ein Wiederaufgreifen des letzten Stundenthemas in der heutigen Unterrichtseinheit sinnvoll.

### **2.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts**

Die Einführung der extensiven Intervallmethode bildet den Schwerpunkt der heutigen Unterrichtseinheit. Die extensive Intervallmethode gehört zu den Grundmethoden des Ausdauertrainings und stellt somit eine konditionelle Grundfähigkeit dar, die für die Ausbildung sportmotorischer Leistungsfähigkeit eine zentrale Rolle einnimmt.

Ausdauer lässt sich definieren als die Fähigkeit, eine körperliche Leistung über einen gewissen Zeitraum hinweg ausführen zu können und währenddessen Ermüdungserscheinungen gegenüber widerstandsfähig zu bleiben. Ferner zeichnet sich eine sportliche Ausdauerleistung durch schnelle Regenerationsfähigkeit aus. Angepasst an die erwünschten Trainingsziele lassen sich entsprechende Ausdauertrainingsmethoden wählen. Zur Schulung der Grundlagenausdauer im Schulsport wird in der Trainingswissenschaft hauptsächlich eine Unterscheidung zwischen der Dauer- und der Intervallmethode vorgenommen (vgl. Olivier, Marschall & Büsch). Im Rahmen dieser Ausdauerschulung ist eine Belastungsintensität im aeroben Bereich weitestgehend anzustreben. Die Dauermethode zeichnet sich durch eine kontinuierliche Belastung aus, die (bei der extensiven Dauermethode) gleichmäßig oder (bei der variablen Dauermethode) in variierender Intensität ausgeführt wird (vgl. Dober 2017b). Die Form der kontinuierlichen Dauermethode wurde in der vorausgegangenen Stunde thematisiert und von den SuS aktiv umgesetzt. Eine eindeutige Abgrenzung der variablen Dauer- von der Intervallmethode ist laut Dober (2017c) nicht eindeutig möglich, weshalb der Schwerpunkt auf die kontinuierliche Dauermethode gelegt wird. Inhaltlich haben die SuS die Begriffe der Dauer- oder Intervallmethode nicht kennengelernt, da die Begrifflichkeiten für sie noch abstrakt sind und einer aktiven Auseinandersetzung mit der Thematik eine höhere Relevanz zugeordnet werden kann.

Da die zugehörige Stunde bereits zwei Wochen zurückliegt, werden Merkmale der Dauermethode zu Beginn kurz wiederholt, um einen einheitlichen Wissenstand zu schaffen. Dazu wird eine graphische Darstellung der Methode herangezogen, die im weiteren Verlauf des Unterrichts den Kontrast zwischen Dauer- und Intervallmethode bildlich unterstützen soll.

Die Intervallmethode, die den zentralen Inhalt der heutigen Unterrichtseinheit darstellt, kennzeichnet ein Wechsel zwischen Ausdauerbelastung und Pause. Diese Pause wird aktiv gestaltet, sodass keine vollständige Regeneration abgewartet wird.

Diese Trainingsmethode stellt für ausdauerschwächere SuS eine motivational ansprechende Alternative zur Dauermethode dar, weil die durchschnittliche Belastungsintensität tendenziell als geringer eingestuft wird. Diese Einschätzung hängt zusammen mit der lohnenden Pause, die zwar aktiv gestaltet werden sollte, aber individuell dem Belastungsempfinden entsprechend ausgeführt wird.

So können ausdauer schwache SuS größere Strecken zurücklegen, indem sie Pausenphasen einbauen, die eine folgende Belastung schnell wieder ermöglichen. Von SuS-Seite ist zu erwarten, dass sie aufgrund dieser Belastungspausen eine erhöhte Motivation sowie Bereitschaft zum Ausdauertraining zeigen. Insbesondere die weniger leistungsstarken Ausdauersportler können so eine alternative Trainingsmethode kennenlernen, die sie in ihrem weiteren sportlichen Lebensweg begleiten und zum Ausdauertraining motivieren kann.

Diese Vermutung knüpft sich an die zentrale Forderung des Kernlehrplans an, „beim Laufen eine Mittelzeitausdauer (MZA I bis zu 10 Minuten) [...] ohne Unterbrechung [...] erbringen“ (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2011), S.23) zu können. Zwar fordert der Kernlehrplan eine gleichförmige Belastung, doch ergab sich durch die vorangegangenen Stunden die Notwendigkeit der alternativen Umsetzung von Ausdauerbelastungen.

### 2.2.3. Begründung des methodischen Vorgehens

Der Stundenbeginn erfolgt spielerisch, sodass alle SuS, die die Sporthalle betreten, in ein Aufwärmspiel eingebunden werden. Alle Spielphasen der Unterrichtseinheit sind laufintensiv, sodass eine musikalische Begleitung der Motivation (als auch der Rhythmisierung) dienen soll. Das gewählte Aufwärmspiel stellt eine abgewandelte Form des ihnen bekannten Hühnerball-Spiels dar, was in dieser Weise bereits einmal umgesetzt wurde und daher keiner weiteren Erläuterung bedarf. Die Form des Einstiegs stellt für die SuS eine Ventil-, eine Einstimmungs-, Aktivierungs- sowie Integrationsfunktion (vgl. Neumann, P. (o.J.) dar. Durch die Vorverlegung dieser Phase auf den Zeitpunkt vor der Begrüßung ist davon auszugehen, dass die SuS vor Beginn der Gesprächsphase überschüssige Energie abgebaut haben, sich physisch wie psychisch auf den Sportunterricht einstellen konnten und aktiviert in den Unterricht starten. Die Wahl eines kooperativ-wettkampf-orientierten Sportspiels ermöglicht zudem die Zusammenarbeit im Mannschaftsverband und steigert somit klasseninterne Kooperationsmöglichkeiten durch die Unterrichtseinheit. Um eine angemessene Intensität der Aufwärmphase zu gewährleisten, wurde diese in eine allgemeine und eine spezifische unterteilt, wobei im ersten Spiel die Intensität von den SuS selbst gesteuert werden kann (Lauf tempo kann individuell gewählt werden).

Sobald alle SuS in der Sporthalle sind, wird das Aufwärmspiel noch einige Zeit weitergeführt, um Verletzungen im späteren Verlauf der Unterrichtseinheit vorzubeugen. Anschließend daran erfolgt eine ritualisierte Begrüßung im Sitzkreis, die den SuS Sicherheit und Struktur für den Sportunterricht vermitteln soll. Hierbei wird in besonderem Maße auf sicherheitsrelevante Merkmale geachtet (Abnahme von Schmuck, Zusammenbinden der Haare), eine Aktivierung



des Vorwissens durchgeführt sowie ein Transparenz schaffender Ausblick auf den Unterrichtsverlauf geschaffen. Die ritualisierte Form dieser Begrüßung ist insofern von Bedeutung, als dass die SuS altersangemessen in besonderem Maße von einer derartigen Strukturierung profitieren: Aufgrund des geringen Alters der SuS bietet ein wiederkehrender Unterrichtsrahmen ein gewisses Maß an Sicherheit für die SuS und schafft eine Grundlage für eine positive Lernatmosphäre.

Nach der vorausgegangenen Einstimmungs- und Begrüßungsphase davon ausgegangen werden, dass die SuS sich thematisch als auch körperlich auf die Unterrichtsstunde eingestimmt haben und für eine vertiefende Erwärmung bereit sind.

Der Überhollauf ist den SuS bereits bekannt und dient sportbezogen der Verdeutlichung der Intervallmethode sowie der weiterführenden Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. In dieser Spielform laufen die SuS in Kleingruppen hintereinander, der jeweils Erste umrundet das Feld, um hinter seiner Gruppe wieder anzuschließen, worauf der dann Erste der Gruppe zu laufen beginnt. Diese Gruppenspielform soll einerseits durch die Wettkampfform die Motivation erhöhen, andererseits ermöglicht die gemeinschaftliche Arbeit im Team das Erleben eines kooperativen Ausdauertrainings. Taktisch ist es in diesem Spiel möglich, das Grundlauftempo der Gruppe zu reduzieren, um ein schnelleres Umrunden der Mitspieler zu ermöglichen. Dieses Laufverhalten wird durch das Regelwerk des Spiels nicht unterbunden, da eine lohnende Pause der extensiven Intervallmethode dem individuellen Belastungsempfinden entsprechend angepasst werden kann und die starke Verlangsamung des Lauftempo die Pausenfunktion der Intervallmethode noch unterstreicht.

In der daran anschließenden Reflexionsphase wird anhand einer graphischen Gegenüberstellung die Dauer- von der Intervallmethode abgegrenzt. Vor dem Hintergrund des Doppelauftrags von Sportunterricht (Erziehung zum und Erziehung durch Sport) ist das Kennenlernen zweier Ausdauermethoden bereits in frühem Alter ziieldienlich und kann die SuS in ihrer Freizeit zum Ausdauersport anregen. Weiterhin erleichtert die graphische Darstellungsweise das Verständnis der Methodik, insbesondere für visuell orientierte Lerntypen und reduziert die Informationsfülle auf eine gut einprägsame Visualisierung.

In der Anwendungsphase wird erneut auf eine Wettkampfform innerhalb eines Gruppenspiels zurückgegriffen, da die spielerische Komponente, die Gruppenkooperation sowie der Wettbewerb die schülereigene Motivation zur Ausübung der Ausdauer Aufgabe erhöhen soll. Das Spiel „Lauf-Mensch-ärgere-dich-nicht“ wird in dieser Phase zur aktiven Umsetzung der Intervall-

Ausdauermethode herangezogen. Hierbei werden die sechs Mannschaften des Überhollaufs gegeneinander antreten und versuchen, so schnell wie möglich ihre Spielfigur ins „Häuschen“ zu bringen. Die nicht laufenden SuS springen innerhalb des Volleyballfeldes Seil, sie dürfen zu keiner Zeit still verharren. Jeweils der älteste Spieler der Gruppe beginnt zu würfeln, setzt die Augenzahl auf dem Spielbrett und läuft diese auch als Rundenzahl ab. Sobald er die letzte Runde läuft, kann er dies seinen Mitspielern deutlich machen, sodass der Nächste würfeln und sich an das der Mannschaft zugehörige Hütchen bereitstellen kann. Wichtige Regeln des Spiels sind außerdem: Jede Mannschaft erhält nur eine Spielfigur, damit der Belastungsumfang innerhalb einer Schulstunde abgedeckt werden kann. Da empfundene Ungerechtigkeit insbesondere in der Orientierungsstufe schnell zu Streitigkeiten führen kann, wird innerhalb des Spiels auf das Rauswerfen fremder Spielfiguren verzichtet. Ebenso lässt sich durch das geringe Alter die Sonderregel erklären, dass die SuS bei einer gewürfelten Sechs die Rundenzahl mit einem Mitspieler aufteilen können. In der vorherigen Unterrichtseinheit zeigte sich eine große Leistungsheterogenität, weshalb bei einer hohen Rundenanzahl eine Möglichkeit der Differenzierung zur Auswahl steht. Die SuS sollen ihr eigenes Laufvermögen reflektiert einschätzen und eine ihrer Ausdauerleistung angepasste Entscheidung treffen.

Die gelaufenen Runden entsprechen in diesem Fall einer hohen Belastung, die nicht gelaufene Zeit wird aktiv genutzt und stellt somit die lohnende Pause dar, in der sich die SuS erholen, aber nicht vollständig regenerieren können.

Nach Beendigung des Spiels ist eine abschließende Reflexion vorgesehen, in der die SuS auf die persönliche Einschätzung der neu erlernten Methode eingehen, sodass auch hier noch einmal verdeutlicht werden kann, dass Ausdauertraining auf unterschiedliche Weise durchgeführt (und auch in der Freizeit umgesetzt) werden kann. Darüber hinaus ist es möglich, die Bedeutung der Pause als lohnende Pause im Sinne einer regenerativen Pause herauszuarbeiten.

Sollte nach diesem zeitlichen Ablauf noch Zeit zur Verfügung stehen, wird zum Abschluss „Bänderziehen“ gespielt, was in seiner Bedeutung für den Stundenschwerpunkt aus Zeitgründen voraussichtlich nicht mehr reflektiert werden wird. Auch in dieser Spielform können die SuS zwischen einer lohnenden Pause und einer erhöhten Anstrengung im Laufen wählen, wobei der Gewinn des Spiels in unmittelbarem Zusammenhang mit einer erhöhten Anstrengung steht.

Den Abschluss der Stunde bildet eine ritualisierte Verabschiedung im Sitzkreis, wobei der Unterricht durch die Ausbildungslehrerin weitergeführt wird.

## 2.3 Verlaufsplan

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</b>	<b>Organisation</b>
<i>Einstieg</i>			
Offener Einstieg: Die SuS werden bei Betreten der Halle in zwei Mannschaften eingeteilt und spielen das Spiel „Lauf-Hühnerball“ 6 SuS werden von der LAA mit dem Abbau beauftragt	Laufhühnerball: Die SuS spielen im Volleyballfeld Hühnerball. Abgetroffene SuS müssen 2 Runden laufen, um wieder in ihrer Mannschaft mitspielen zu können	Nicht-aktive Teilnehmer werden als Schiedsrichter eingesetzt, die prüfen, ob die abgeworfenen SuS die Rundenanzahl einhalten	2 Bänke auf der Mittellinie, 6 Markierungshütchen, Musikanlage
<i>Begrüßung</i>			
Begrüßung der SuS und der Gäste Schmuckkontrolle  Transparenz für den Unterrichtsverlauf schaffen	Reaktivierung von Vorwissen zur Dauermethode: -Beschreibt, wie das Lauftempo beim Dauerlauf sein sollte  Thematisierung einer weiteren Methode als Stundenziel	SuS hören zu und wiederholen die Dauermethode als Möglichkeit der Ausdauerschulung, nennen ggf. ausschlaggebende Kriterien	Sitzkreis Plakat 1, Stift, Tesa
<i>Problematisierung</i>			
Die LAA erklärt das Spiel Überhollauf Die LAA bestimmt SuS für den Aufbau	Die SuS spielen in sechs Gruppen Überhollauf, bei dem immer der vorderste Schüler eine Runde läuft und hinter dem letzten Schüler seiner Gruppe aufschließt	Die SuS nehmen aktiv am Spiel teil. Dabei steht das ausdauerorientierte Laufen in Kombination mit einer „lohnenden Pause“ (Verbleib im Spielfeld) im Vordergrund.	2 Bänke in der Mitte, 3-4 Softbälle, Feldmarkierungshütchen, Musikanlage
<i>Reflexion</i>			
Reflexion der Intervallmethode und Abgrenzung zur Dauermethode anhand einer graphischen Darstellung	Erklärt, wie ihr in diesem Spiel eure Ausdauer trainiert habt. Stellt den Unterschied zwischen der euch bekannten Methode (Dauermethode) und der heutigen dar.	Die SuS beschreiben die wahrgenommene Belastung und verdeutlichen den Unterschied zu der in der letzten Stunde durchgeführten Lauf.	Sitzkreis, Plakat 2, Tesa

	Beschreibt, wie ihr gelaufen seid, damit ihr euch in eurer Pause weiterhin bewegen könntet!	Die SuS beschreiben eine höhere Belastung in den Ausdauerstrecken der Intervallmethode gegenüber der Dauermethode	
<i>Anwendung</i>			
Die LAA erklärt den Spielverlauf des „Lauf-Mensch-ärgere-dich-nicht“.  Während der Anwendungsphase geht die LAA herum und hilft bei Bedarf.	Lauf-Mensch-ärgere-dich-nicht: -Sechs Gruppen -Aus jeder Mannschaft würfelt ein Spieler am Spielbrett: Die Augenzahl des Würfels wird gesetzt und bestimmt die Anzahl der Runden, die der Spieler um das Feld laufen muss, einzig die 6 wird unter zwei Mitspielern beliebig aufgeteilt -Nicht-laufende SuS springen innerhalb des Feldes Seilchen -Abschlagen am Hütchen, kein Rauswurf erlaubt -Die Mannschaft, die zuerst im Häuschen ist, gewinnt das Spiel	Die SuS hören aufmerksam zu und stellen ggf. Rückfragen. Nicht-aktiv Teilnehmende überprüfen an den Gruppen die korrekte Ausführung: Abklatschen/ Rundenanzahl  Die SuS bauen gemeinsam ab.	Plakat mit 5 Regeln, 6 Markierungshütchen, Spielfeld, 6 Würfel, 6 Spielfiguren, 25 Seilchen, Musikanlage
<i>Abschlussreflexion/ Verabschiedung</i>			
Die LAA leitet das Gespräch und fordert die SuS auf, ihre persönlichen Erfahrungen mit den bisher bekannten Ausdauermethoden zu reflektieren	-Bewertet, welche Ausdauermethode für euch motivierender ist -Begründet, warum (ggf. und welche Rolle die Pause hierbei spielt) Ggf. Ausblick: Springen im neuen Schuljahr	Die SuS bewerten die Intervallmethode hinsichtlich persönlich empfundener Motivation (ggf. auch in Abgrenzung zur bereits erlernten Dauermethode)	Sitzkreis
<i>Didaktische Reserve</i>			
Bänderziehen Unbewusste Anwendung der Intervall-Methode in einer Spielform erfahren	Jeder S. erhält ein Parteiband, das er sich in die Hose steckt. Auf ein Signal hin versuchen die SuS so viele Bänder der Mitschüler wie möglich zu „stehlen“	Die SuS setzen die in der Stunde kennengelernte Ausdauermethode in einer spielerischen Übung um und nutzen die Pausen bewusst(er) zur Regeneration	Bänder, Musikanlage

---

### 3 Literatur

- Boeckh-Behrens, W.-U. & Buskies, W. (2000). *Fitness-Krafttraining. Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit*. Hamburg: Rowohlt.
- Dober, R. (2017a). *Aufwärmen im Sportunterricht*. Zugriff am 06.07.2018 unter <http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/aufspu1.html>
- Dober, R. (2017b). *Ausdauer und Ausdauertraining*. Zugriff am 07.07.2018 unter <http://www.sportunterricht.de/sek2/kursdober/ausdauer-meth1.html>
- Dober, R. (2017c). *Trainingsmethoden im Ausdauertraining*. Zugriff am 06.07.2018 unter <http://www.sportunterricht.de/lksport/ausme.html>
- Engels, F. (2009). *Ausdauertraining im Schulsport. Praxisbeispiele in der Schule sowie physiologische und psychologische Voraussetzungen von Kindern für Ausdauerbelastungen im Laufen*. Karlsruhe: Universität Karlsruhe.
- Lammers, B. (2007) Ausdauerispiele. *Praktisch für die Praxis*, 35-36.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2011). *Kernlehrplan für das Gymnasium - Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Zugriff am 05.07.2018 unter [https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp\\_SI/sport/KLP\\_GY\\_SP.ppd](https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SI/sport/KLP_GY_SP.ppd)
- Muster, M. & Zielinski, R. (2006). *Gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining*. Darmstadt: Steinkopff.
- Neumann, P. (o.J.) *Aufwärmspiele im Sport. Hinweise für eine reflektierte Auswahl und Gestaltung*. Zugriff am 10.07.2018 unter <http://fssport.de/texte/Aufspiele.pdf>
- Olivier, N., Marschall, F. & Büsch, D. (2016). *Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre*. Schorndorf: Hofmann.

# 4 Anhang

Abbildung 1 Dauermethode

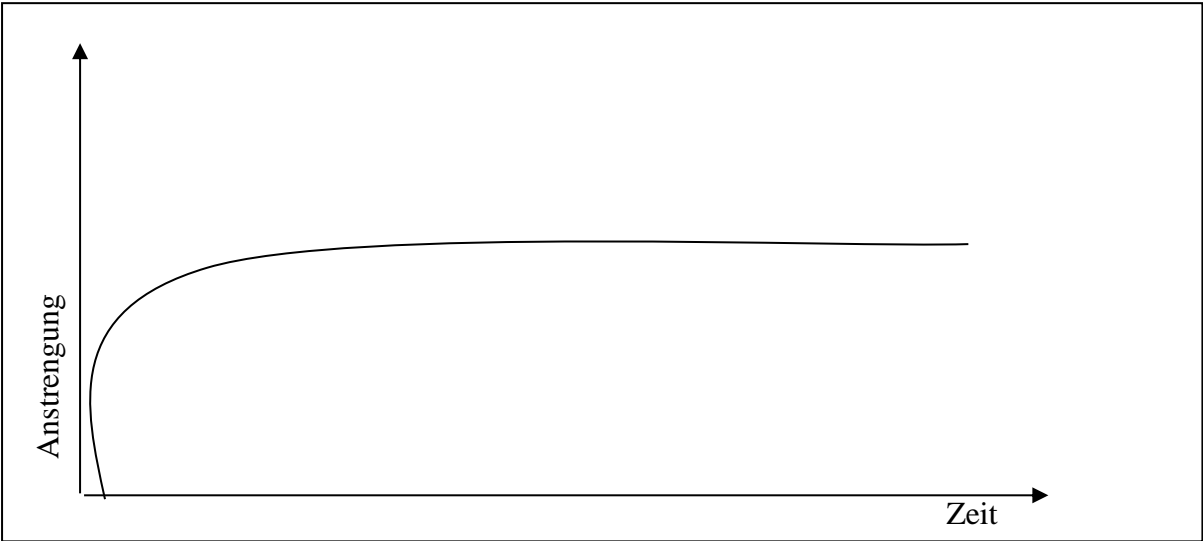


Abbildung 2 Intervallmethode

