



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse 12, 24SuS (11w/13m)

Zeit: 10.05 - 11.40 Uhr

Ort: Essen

Fachseminarleiter:

Schulleiter:

Ausbildungslehrerin: (bdU)

Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in das Kriterien geleitete Eingehen von Wagnissituationen mit der Absicht Wagnisse verantwortungsbewusst zu errichten und an ihnen individuellen Grenzen zu erweitern.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektiven: C) Etwas Wagnen und verantworten

E) Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen

Weitere Pädagogische Perspektive: A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Was bedeutet es etwas zu wagen? Den Zusammenhang von Wagnis und Spaß erfahren mit der Absicht die verschiedenen Arten von Wagnissen in Sport, Spiel und Bewegung aufzuzeigen.

2. Das Spiel mit der Angst- Wie Angst und Vertrauen zusammenhängen und wie man Hilfe gibt, um Wagnisse zu ermöglichen.

3. Was ist ein gutes Wagnis? Kriterien von Wagnissen an Hand von Stationen zum Thema „sich fallen lassen“ erfahren, beschreiben und überarbeiten mit der Absicht selbstständig Wagnisstationen errichten und beurteilen zu können.

4. Wagnisse Kriterien geleitet errichten mit der Absicht Wagnisse möglichst sicher für jeden zu ermöglichen.

5. Bleibt ein Wagnis ein Wagnis? Über die Rolle von Üben und Erfahrung zur Steuerung der eigenen Reizschwelle.

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler¹ sollen in dieser Stunde ihre selbst gemachten Erfahrungen dazu verwenden einen Kriterienkatalog für gute Wagnisstationen zu formulieren und mittels dieser Kriterien verschiedene Stationen zum Thema „sich fallen lassen“ überarbeiten und reflektieren.

Didaktisch-methodischer Kommentar

Bei der 12.Klasse handelt es sich um meinen eigenen bdU, den ich seit Beginn des neuen Schuljahrs unterrichte. Das Unterrichtsvorhaben zu der pädagogischen Perspektive „Etwas wagen und verantworten“ ist demnach die erste Reihe in dieser Lerngruppe, deren Ziel darin besteht, dass die Jugendlichen in die Lage versetzt werden an Hand selbst erfahrener Kriterien Wagnisse verantwortungsbewusst zu errichten und an ihnen ihre individuellen Grenzen zu erweitern.

Die heutige Stunde nimmt im Rahmen dieses Anliegens eine zentrale Stellung ein, da in dieser Stunde die Kriterien für „gute“ Wagnisstationen herausgestellt werden sollen.

Dies ist insofern wichtig, weil gelungene Wagnisse auf der einen Seite ein Gefühl der Entspannung, des Hochgefühls und der Selbstbestätigung vermitteln, auf der anderen Seite im Wagnis jedoch auch Risiko liegt, nämlich das Risiko des Scheiterns. Durch die eigene Erfahrung und die bewusste Anlegung der drei Stationen sollen die SuS einen kleinen Kriterienkatalog entwickeln, nach dem weitere Wagnis-Stationen zu errichten sind.

Alle drei Stationen beinhalten thematisch den Schwerpunkt „sich fallen lassen“, denn „Fallen kann Angst und Schmerz, aber auch Genuss und Lust bedeuten“.² Diese charakteristische Eigenschaften des Fallens eignen sich demnach besonders für das Vorhaben. In allen drei Fällen handelt es sich um Situationen, in denen sich die SuS bewusst und willentlich gesteuert fallen lassen. „Bei diesem Fallen wird der Prozess des Fallens ganz bewusst erlebt, die Wirkung der Schwerkraft genossen, die Gefühle dabei so lange es geht ausgekostet.“³ Die Stationen werden von den einzelnen SuS sehr wahrscheinlich ganz unterschiedlich erlebt, da die Einschätzung von Risiko und der Faktor Angst höchst subjektiv und auch von den jeweiligen Vorerfahrungen abhängig sind. Hieraus sollte sich schon das erste Kriterium für die Entwicklung einer Wagnis-Station ergeben, denn die SuS sollten daraus schließen, **dass eine gute Wagnisstation Differenzierungen für mutigere und ängstlichere SuS bereit halten sollte. So wird den SuS auch ermöglicht sich langsam zu steigern.**

In der Vorbereitung wurde geklärt, dass die SuS zwar dazu aufgefordert sind sich zu überwinden und individuelle Grenzen zu überschreiten, jedoch keiner gezwungen ist alle Wagnisse tatsächlich auch einzugehen. Denn auch in der Weigerung liegt eine Leistung, nämlich die Leistung sich selber einzuschätzen und ein Wagnis sich selbst gegenüber verantworten zu können. „Die Freiwilligkeit des Tuns, die Möglichkeit des Nein-Sagens muss den Kindern

¹ Im Folgenden als SuS bezeichnet.

² Das Fallen im Sportunterricht, Sportpädagogik 4/2004

³ Das Fallen im Sportunterricht, Sportpädagogik 4/2004

und Jugendlichen nicht nur in jedem Fall eingeräumt werden, mehr noch: Sie muss unbedingt gefördert werden.“⁴

Um die Aufnahme dieses Kriteriums bei den SuS zu provozieren beinhaltet eine Station bewusst kaum Differenzierungsmöglichkeiten.⁵ Bei dieser Station handelt es sich um das bekannte Wagnis sich von einer erhöhten Fläche in die Arme der Mitschüler fallen zu lassen. „Fällt man und wird dabei aufgefangen, wird möglicherweise durch eine helfende Hand das Fallen verhindert, so lässt sich in einer solchen Situation die bedeutsame Erfahrung machen, dass es möglich ist jemandem zu vertrauen.“ Es zeigte sich bereits in der vergangenen Stunde, dass ein Sich-Einlassen auf diese Situation ein großes Vertrauen voraussetzt. Die Fänger sollten nicht nur in der Lage sein, den fallenden Partner aufzufangen, sondern auch glaubhaft signalisieren, dieses in jedem Falle mit der größten Sorgfalt zu tun. Zudem ist die Akzeptanz körperlicher Berührungen eine weitere Grundbedingung. Hier sollten die SuS wahrnehmen, dass die Station nicht zu allen Reizschwellen ihrer Mitschüler passt und Differenzierungsmöglichkeiten vorschlagen.

Diese (und auch andere Stationen) soll die SuS zu einem weiteren Kriterium anregen: **Sie sollen erfahren, dass es hilft, wenn man trotz der Wagnis-Situation ein hohes Maß an Sicherheit und Hilfestellung erfährt.** Diese Sicherheit kann über personale und /oder über materiale Hilfen realisiert werden. Denn wenn die Gefahr einer Verletzung zu hoch wird, dann wird ein Wagnis zu einem Risiko, das SuS meiden sollten. Oft hilft es gerade ängstlichen SuS mit einem möglichst gesicherten Aufbau (z.B. viele Matten oder eine erfahrenen Hilfestellung) zu einer Überschreitung ihrer individuellen Grenze zu verhelfen. Die Emotionen bei diesem Fallen liegen dabei „zwischen Angst und einem erwartungsvollen Prickeln, zwischen dem Wunsch nach Grenzerfahrung und der fast sicheren Gewissheit, nach dem Fall wohlbehalten und unversehrt zu sein.“⁶ So könnten SuS bei der zweiten Station⁷ beispielsweise anregen, dass sie sich sicherer fühlen würden, wenn um die große Weichbodenmatte noch kleinere Turnmatten gelegt würden, damit die große Matte nicht mehr rutscht.

Bei dieser Station geht es um das Fallen als Ausloten des individuell Möglichen. Dies stellt für Kinder und Jugendliche in gewissem Sinne eine besondere Wagnissituation dar, denn die Anforderungen beim Springen sind im Wesentlichen höhenabhängig. Hierbei ist eine adäquate Sicherung der Landefläche erforderlich, damit die individuelle Bereitschaft zu Sprüngen aus größeren Höhen wachsen kann. Es gilt aber auch zu verhindern, dass sich mutige SuS direkt beim ersten Sprung überfordern und ihre Gesundheit gefährden oder sich zumindest die Lust an weiteren Wagnissen dadurch nehmen. Aus diesem Grund müssen die SuS jeweils mindestens einen Sprung gemacht haben, der unterhalb ihrer individuellen Grenze liegt. Auf diese Weise erfahren die SuS auch einmal die Kräfte, die beim Fallen auf sie einwirken und können beim zweiten Versuch die Höhe realistischer einschätzen. Bei dieser gefährlichsten der drei Stationen kann auf diese Vorsichtsmaßnahme nicht verzichtet werden.

Ein weiteres Kriterium besteht nicht zuletzt natürlich darin, **dass die Stationen ein Wagnis beinhalten sollte, dass jedem Spaß bereiten soll.** Dieses Kriterium steht in einem engen Zusammenhang zu dem Kriterium der Differenzierungsmöglichkeiten. Die Jugendlichen sol-

⁴ Das Fallen im Sportunterricht, Sportpädagogik 4/2004

⁵ Vgl. Station

⁶ Vgl. Neumann 1999, S.170

⁷ Beschreibung der Station befindet sich im Anhang.

len an allen drei Stationen herausfinden, dass es dann zu einer optimalen Erfahrung bei der Gestaltung von Bewegungshandlungen kommt, wenn ein Gleichgewicht zwischen den situativen Anforderungen und den eigenen motorischen Kompetenzen besteht. Bewegungshandlungen, also auch Sprünge mit anschließendem Fallen, werden dann als spannend und herausfordernd erlebt. Bei überzogenem Spannungsbogen wird die Situation dagegen bedrohlich und löst Angst aus. Andererseits geht die Spannung verloren, wenn das Individuum sich wegen seiner guten motorischen Fähigkeiten unterfordert fühlt. **Der Spaß kann vor allem durch zahlreiche Variationsmöglichkeiten an den Stationen dauerhaft realisiert werden.** Durch den Umbau der Stationen an Hand der zuvor aufgestellten Kriterien machen die SuS erste Erfahrungen mit der eigenen Entwicklung bzw. Optimierung von Wagnis-Stationen. An dieser Stelle ist anzumerken, dass die Stationen bewusst nicht optimal sind, allerdings zu keinem Zeitpunkt unsicher sind. Vor allem fehlt es den Stationen an Variationen, um diese attraktiver und motivierender zu machen.⁸

Das größte Umbaupotential bietet die dritte Station, an der die Gruppe verschiedene Höhen anbieten sollte, um den Kriterien der Differenzierung und der Möglichkeit einer langsamen Steigerung gerecht zu werden. Die Entscheidung für nur geringe Umbaumöglichkeiten setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen: Zunächst sollen die SuS nicht überfordert werden (z.B. indem sie komplett neue Stationen bauen, denn hierzu bräuchten sie nicht nur die Kriterien, sondern auch eine gute Idee und die Übersicht über vorhandenes Material⁹), darüber hinaus muss die Zeit im Blick behalten werden, denn ein umfangreicher Umbau würde viel Zeit in Anspruch nehmen, was die effektive Bewegungszeit an den Stationen erheblich verkürzen würde. Aus diesen Gründen wurde sich dafür entschieden, dass die Gruppen die vorhandenen Stationen „nur“ optimieren sollen, indem sie diese mit den Kriterien abgleichen und die Kritikpunkte ihrer Mitschüler an der Station verbessern.

Nach den Veränderungen der Stationen ist kein kompletter zweiter Durchgang vorgesehen. Dies hat vor allem zeitliche Gründe. Die SuS haben stattdessen die Möglichkeit an einer Station ihrer Wahl ein zweites Mal Erfahrungen zu sammeln. Ihnen wird nahegelegt eine Station zu wählen mit der sie zuvor unzufrieden waren und die nun mittels der Kriterien überarbeitet worden ist.

Natürlich könnte es dazu kommen, dass sich der Betrieb an einer (vielleicht besonders attraktiven) Station staut. Die SuS werden auf diesen Fall bereits zuvor hingewiesen und gebeten sich dann selbstständig auf die anderen Stationen zu verteilen. Sie werden darüber hinaus darüber informiert, dass sie zum Abschluss der Reihe noch einmal ihre Lieblingsstationen aufbauen und an diesen üben dürfen.

In dem Abschlussgespräch nehmen die SuS Bezug auf die zuvor aufgestellten Kriterien und reflektieren kritisch ihre Veränderungen an den Stationen. Eine weitere Möglichkeit zur Reflexion besteht in dem Zusammenhang von der Wiederholungszahl und der Reizschwelle. Dies muss jedoch in Abhängigkeit mit der zur Verfügung stehenden Zeit entschieden werden.

⁸ Eine Auswahl von möglichen Veränderungen und Variationen ist im Anhang zu finden.

⁹ Dieser Schritt soll erst in der nächsten Woche realisiert werden.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstieg in das Thema (5min)	Begrüßung, Vorstellung des Besuchs L. informiert über Thema und Ziel der Stunde. Einteilung der Gruppen.	Sitzkreis	Aufnahmebereitschaft Stundenziel wird für die SuS transparent. Gruppeneinteilung erfolgt durch den L., dadurch wird Zeit gespart und geschlechts-heterogene Gruppen gebildet, was sich als vorteilhaft erwiesen hat.
Vorbereitung der Erarbeitung (7-10)	SuS sollen an Hand von Stationskärtchen die drei Stationen aufbauen. L. stellt den ordnungsgemäßen Aufbau fest. SuS erklären die Funktionsweise ihrer Station, L. ergänzt Ausführungen. Speziell zur Sicherheit an den Stationen.	Stationskarten	Durch die Einbeziehung der SuS in die Vorstellung der Stationen können evtl. auftretende Fragen und Missverständnisse aus Schülersicht aufgegriffen und aus dem Weg geschaffen werden. Die Arbeit mit Stationskarten ist den SuS vertraut. Aus Gründen der Sicherheit an den Stationen ist es unerlässlich den Aufbau zu kontrollieren und Sicherheitshinweise zu betonen.
Erarbeitung (21)	SuS arbeiten an den Stationen. Auf Pfiff gehen sie eine Station weiter.	Arbeit an den Stationen	Durch die Arbeit mit Stationen kann zum einen Zeit eingespart und zum anderen die Bewegungsintensität der einzelnen SuS erhöht werden. Die Verschiedenartigkeit der Stationen schafft Abwechslung und soll motivieren.
kognitive Phase (7min)	Die SuS nennen Vor- und Nachteile der einzelnen Stationen. L. notiert diese. Daraus werden Kriterien guter Wagnisstationen abgeleitet.	Sitzkreis, Whiteboard, Plakat (Vor- und Nachteile der Stationen)	Die Reflexion dient der Sicherung der Ergebnisse aus der Erarbeitung, die die Basis für den Transfer darstellen (Übertragung der eigenen Erfahrungen auf allgemein gültige Kriterien). Als optische Unterstützung werden die Ergebnisse stichpunktartig festgehalten. ¹⁰ Das Plakat soll den Gruppen später helfen ihre Station zu optimieren.
Überarbeitung der Stationen / Anwendung (10)	Die drei Gruppen überarbeiten ihre Station an Hand der festgelegten Kriterien. Jede Gruppe stellt kurz die Veränderungen ihrer Station vor.	Einzelne Gruppen arbeiten an ihrer Station Präsentation im Stehkreis	Durch die Organisation der Umbaumaßnahmen, weiß jeder, was er zu tun hat. Die SuS haben die Chance, das erarbeitete Wissen (Kriterien) an den Stationen anzuwenden. Durch die Kurzpräsentation wird sichergestellt, dass alle wissen, wie die veränderte Station nun funktioniert. Der L. hat hier die Chance einzuschreiten, wenn eine Veränderung nicht zu verantworten ist.

¹⁰ Mögliches Tafelbild im Anhang einsehbar

Erarbeitung II (10)	SuS wählen sich eine Station und testen die Veränderungen bzw. Alternativen.	Arbeit an den Stationen	Durch die eigene Auswahl der Station wird eine Differenzierung ermöglicht und Zeit erspart. SuS erfahren, ob ihre Kritikpunkte an der jeweiligen Station erfolgreich beseitigt werden konnten.
Abchluss-Reflexion (5min)	Die SuS reflektieren die Veränderungen an den Stationen.	Sitzkreis, Whiteboard mit Kriterien	SuS reflektieren, inwiefern sich der Umbau auf die Qualität der Stationen ausgewirkt hat. Hierbei können die SuS die Erfahrung machen, dass in der Theorie Lücken stecken können, die man erst in der Praxis feststellen und verändern kann. Neue Vorschläge können hier die Basis der nächsten Unterrichtsstunde sein. Auf diese Weise würden die SuS die Planung der kommenden Einheit selber vorweg nehmen.
Abbau der Stationen (3-5)	Die Gruppen bauen die Stationen, die sie aufgebaut haben wieder ab.		Die Einteilung des Abbaus verleiht Struktur-jeder weiß, was er zu tun hat und wo die Materialien hingehören.
Verabschiedung (2min)	Die L. verabschiedet sich von der Klasse und entlässt diese in die Umkleidekabinen.	Sitzkreis	Die Verabschiedung stellt vor allem eine Form des wertschätzenden Umgangs miteinander dar. Zudem soll diese Phase den SuS zeigen, dass guter Unterricht nur dann funktioniert, wenn Interaktion von beiden Seiten stattfindet.

Anhang

Erklärung der Stationen

Station 1: Sich hochziehen und fallen lassen

Ein Schüler hält sich mit beiden Händen an den Ringen fest und wird von anderen SuS seiner Gruppe nach oben gezogen bis dieser STOP sagt. In dieser Höhe lässt der Schüler/ die Schülerin die Ringe los und lässt sich auf die doppelte Weichbodenmatte fallen. In Sicherheitsprung ist an dieser Station Pflicht. Die SuS, die die Person hochziehen können Handschuhe tragen, um sich beim Festhalten des Seils bzw. Kette nicht zu verletzen.

Station 2: Matte fallen lassen

Ein Schüler stellt sich mittig auf eine Weichbodenmatte. Die anderen SuS seiner Gruppe heben die Weichbodenmatte hoch (auf Wunsch des Schülers/der Schülerin auf Bauch-, Schulter- oder Überkopfhöhe). Auf 3 lassen die Außenstehenden die Weichbodenmatte gleichzeitig los.

Station 3: Sich in die Arme anderer fallen lassen

Ein Schüler stellt sich an den schmalen Rand eines großen Kastens und lässt sich rückwärts in die Arme seiner Gruppenmitglieder fallen. Hierbei muss der Fallende seine Arme vor der Brust verschränken, um seine Mitschüler nicht zu verletzen.

Mögliches Tafelbild in der kognitiven Phase:

Kriterien für gute Wagnisstationen

- Die Station soll ein Wagnis beinhalten
- Die Station sollte möglichst sicher sein (kein Risiko)
- Jeder sollte sein individuelles Wagnis wählen können (Ängstliche-Mutige)
 - Man sollte sich langsam steigern können
- Die Station sollte Variationen bieten

Auswahl von möglichen Veränderungen & Variationen an den Stationen

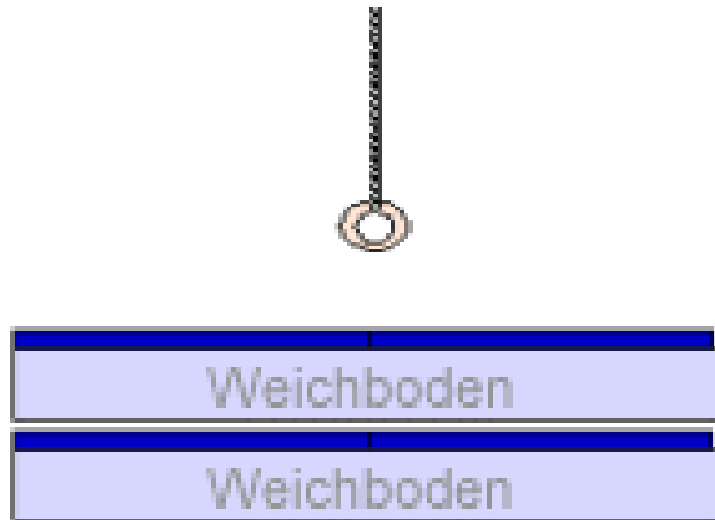
Station 1: Sich hochziehen und fallen lassen	<ul style="list-style-type: none">→ Nur eine Weichbodenmatte nehmen (Achtung Risiko)→ Augen auf/zu→ Verschiedene Landepositionen→ An den Ringen schaukeln
Station 2: Matte fallen lassen	<ul style="list-style-type: none">→ Höhe der Matte variieren (schulterhoch, überkopfhoch)→ Position auf der Matte verändern (sitzen, liegen, auf einem Bein stehen...)→ Augen auf/zu
Station 3: Sich fallen lassen	<ul style="list-style-type: none">→ Höhen verändern (vom Boden, vom kleinen Kasten...)→ erst in den Handstand, dann fallen lassen→ eine Matte unter die Gruppe der „Fänger“ legen→ vorwärts/rückwärts fallen→ Augen auf/zu

Quellenverzeichnis

- Das Fallen im Sportunterricht, Sportpädagogik 4/2004
- Neumann, P. (1999): Das Wagnis im Sport. Grundlagen und pädagogische Forderungen. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.
- Neumann, P. (1999): Zwischen Erlebnisorientierung und Erfahrungsbildung. Sportpädagogische Überlegungen am Beispiel einer Wagniserziehung im Sport. Sportwissenschaft 29, Nr.2, S.158-171

Station 1: Sich hochziehen und fallen lassen

Stationsaufbau:



Funktionsweise: → Eine Person hängt sich an die Ringe und wird hochgezogen
→ Die Person bestimmt, wann STOP ist und lässt sich von dieser Höhe fallen.

Sicherheitshinweise: → Mit beiden Händen festhalten!

→ Matte immer wieder zurecht rücken!

→ Knie leicht geöffnet beim Landen!

→ **Achtung: Erst mindestens ein Sicherheitssprung!!**



Station 2: Matte fallen lassen

Stationsaufbau:

→ Eine Weichbodenmatte

Funktionsweise:

→ Eine Person stellt sich auf eine Weichbodenmatte

→ Die Weichbodenmatte wird von den anderen hochgehoben (Bauchhöhe)

→ Auf 3 lassen alle **GLEICHZEITIG** die Matte los.



Station 3: Sich in die die Arme anderer fallen lassen

Stationsaufbau:

→Einen hohen Kasten

Funktionsweise:

→Eine Person stellt sich auf den hohen Kasten & lässt sich rückwärts auf die Arme der Gruppe fallen

→Die Arme sind so angeordnet, dass zwischen den eigenen Armen immer ein fremder Arm ist (Reißverschluss: siehe Foto)



Sicherheitshinweise: → Person, die sich fallen lässt, muss sich ganz steif machen (vorstellen, sie wäre ein Stock) & die Arme vor der Brust überkreuzen (Siehe Bild)

→Personen, die auffangen, dürfen sich **nicht** an den Händen halten (Verletzungsgefahr!)

