



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen
Seminar Gy/Ge

Schriftlicher Arbeit für die unterrichtspraktische Prüfung im Rahmen der zweiten Staatsexamensprüfung

Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 7b (Anzahl 27 SuS, 18w/9m)
Zeit: 11.50 – 12.50 Uhr
Schule:
Sportstätte: schuleigene Sporthalle

Prüfungskommission

Vorsitzender:
Unbekannter Seminarleiter/in:
Bekannter Seminarleiter:
Schulvertreter:

Thema der Stunde:

Rund ums Reck – Reflektierte Erprobung der einzelnen Bewegungsphasen des Felgaufschwungs unter besonderer Aspektierung der kooperativen Erarbeitung der Bewegungsmerkmale des Felgaufschwungs mithilfe eines Stationsbetriebs

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Vom Boden zum Reck – Reflektierte Erprobung, kooperative Erarbeitung sowie Präsentation von normgebundenen turnerischen Bewegungen an der Gerätekombination zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweiterung der Bewegungserfahrung

Inhalt

1	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
1.1	Thema des Unterrichtsvorhabens	2
1.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
1.3	Begründungszusammenhänge	2
1.3.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse.....	2
1.3.2	Curriculare Legitimation	4
1.3.3	Fachdidaktische Einordnung.....	5
1.3.4	Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV	7
2	Unterrichtsstunde	8
2.1	Entscheidungen.....	8
2.2	Begründungszusammenhänge	8
2.2.1	Lernvoraussetzungen.....	8
2.2.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion	9
2.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen	11
2.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	13
2.3	Verlaufsübersicht.....	14
3	Literatur.....	15
4	Anhang	17

1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

1.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Vom Boden zum Reck – Reflektierte Erprobung, kooperative Erarbeitung sowie Präsentation von normgebundenen turnerischen Bewegungen an der Gerätekombination zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweiterung der Bewegungserfahrung

1.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Die Sporthalle als kindliche Bewegungswelt – Spielerische Erprobung von ausgewählten Grundfertigkeiten des Turnens (Rollen, Schwingen und Stützen) im Rahmen eines offenen Bewegungsparcours zur Einführung in das Bewegen an Geräten
2. Von der Vorwärts- zur Rückwärtsrolle – Reflektierte Erprobung der Rolle vorwärts und rückwärts sowie Erarbeitung der Bewegungsmerkmale dieser zur Veranschaulichung der gemeinsamen Bewegungsmerkmale
3. Vertiefende Erarbeitung der Rolle rückwärts anhand der beiden zentralen Bewegungsmerkmale (gerundete Körperhaltung und Armeinsatz zur Genickentlastung) mithilfe eines Stationsbetriebs
4. **Rund ums Reck – Reflektierte Erprobung der einzelnen Bewegungsphasen des Felgaufschwungs unter besonderer Aspektierung der kooperativen Erarbeitung der Bewegungsmerkmale des Felgaufschwungs mithilfe eines Stationsbetriebs**
5. Vertiefende Erarbeitung des Felgaufschwungs anhand weiterführender Stationen und Bewegungskorrekturen innerhalb der Dreier-Gruppe zur Verbesserung der Bewegungsausführung
6. Exemplarische Erprobung der Bewegungsverbindung Felgaufschwung mit anschließendem Unterschwing am Reck mit Partnerhilfe – Wahrnehmung der Rotationsgeschwindigkeit in fließenden Bewegungen am Reck zur Erweiterung des Bewegungsgefühls beim Turnen
7. Gemeinsam Präsentieren, freudvoll Turnen – Kooperative Erarbeitung einer Kür in der Dreier-Gruppe unter besonderer Aspektierung der Stärken jedes Turnenden

1.3 Begründungszusammenhänge

1.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Die Klasse setzt sich aus neun Jungen und achtzehn Mädchen zusammen. Daraus ergibt sich für das Unterrichtsvorhaben die Anforderung des koedukativen Sportunterrichts¹. Das

¹ Diketmüller, 2008, S.245.

geschlechterübergreifende Arbeiten beginnt bei der Gruppenzusammenstellung, geht über das Leisten und Annehmen von Hilfestellungen und endet bei einer gemeinsamen Präsentation der Abschlusskür. Vor allem die Hilfestellung ist häufig mit anfänglichen Hemmungen verbunden. Aufgrund der längerfristigen Gruppenzugehörigkeit soll die Scheu vor Körperkontakt durch gemischte Gruppen abgebaut werden. Die von den meisten SuS gewünschte Sportart ist Fußball. Einige SuS sind auch aus dieser Lerngruppe im Fußballverein angemeldet. Dies führt leider zu einer sportartgebundenen Motivation im Sportunterricht, sodass vor allem Fußball und andere (Mannschafts-) Ballsportarten immer wieder erfragt und andere Bewegungsfelder häufig zu Beginn abgelehnt werden, was sich negativ auf die Leistungsbereitschaft auswirkt. Aufgrund dessen soll der Ball im Zusammenhang des Bewegungserlernens eine Bedeutung bekommen. Er wird als Vermittler von ersten Bewegungsvorstellungen gesehen, indem sein Aufforderungscharakter mit einer Ausführung der Grundform von turnerischen Bewegungen gekoppelt wird, um die SuS zum Turnen zu motivieren.

Die Vorerfahrung im Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten“ geht bei den meisten nicht über den normalen Sportunterricht hinaus, sodass Grundfertigkeiten des Turnens aufgebaut bzw. erweitert werden müssen. Ein Wechsel von offenen und geschlossenen Bewegungsaufgaben ist wichtig, da beide Kategorien ihre eigene Zielsetzung haben. „Diese Unterscheidung wird vor allem vor dem Hintergrund von Variabilitätsanforderungen an Bewegungen getroffen.“² Die geschlossenen Bewegungsaufgaben sind in der Regel konstant in ihrer Umwelt- und Aufgabenanforderung und führen zu einer Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsablauf. Ein schneller, präziser motorischer Lernzuwachs ist das Ziel. Durch offene Bewegungsangebote findet eine explorierend erkundende Annäherung an die Zielbewegung statt, da die Umwelt- und Aufgabenanforderungen in ihrer Vielfalt erschlossen werden müssen. Durch Variation und vielseitige Bewegungserfahrungen werden somit allgemeine Lernvoraussetzungen für das normgebundene Bewegen an Geräten geschaffen. Darüber hinaus können offene Bewegungsaufgaben (nach dem Erlernen der Bewegungen in geschlossenen Bewegungsaufgaben) dazu beitragen, Bewegungen in vielseitigen Handlungssituationen variabel anzuwenden und selbstbestimmt spontan zu integrieren, wodurch wiederum neue Räume für Bewegung geschaffen werden. Eine Kopplung von offenen und geschlossenen Bewegungsaufgaben ist somit entwicklungsförderlich, da die Wahrnehmungsaufgaben sich ergänzen und die SuS vor interessante Aufgaben stellen, die sie auf einem steigenden Niveau motorisch lösen können.

Durch unterschiedliche Vereinszugehörigkeit und sportlicher Förderung im und durch das Elternhaus lassen sich Unterschiede in der motorischen Entwicklung erkennen. Dabei ist u. a. zu beachten, dass die türkischen Mädchen der Klasse, aber auch einige deutsche Mädchen, keine Vereinszugehörigkeit haben und auch nie in einem Sportverein aktiv waren, wodurch sie im motorischen Bereich deutliche Unsicherheit aufweisen. Aufgrund der Heterogenität der motorischen Fähigkeiten der SuS muss eine Differenzierung in den Bewegungsaufgaben berücksichtigt werden.

Die SuS wurden in den Jahrgangsstufen fünf und sechs von der Ausbildungslehrerin unterrichtet. Rituale, die Arbeit mit einem Teampartner sowie der Wechsel von Bewegungs- und Besprechungsphasen im Plenum sind der Lerngruppe bekannt. Während der Phasen im Plenum fällt es einigen SuS schwer, sich zu konzentrieren und mitzuarbeiten. Das selbstständige Lernen an Stationen ist den SuS nicht bekannt. Es ist zu erwarten, dass die SuS ihre Kooperationsbereitschaft mit dem Teampartner innerhalb des Unterrichtsvorhabens auf die Gruppe übertragen können. An der Optimierung der Besprechungsphasen wird im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weitergearbeitet, indem Fachbegriffe (Hängen, Schwingen, Stützen, Rollen usw.) mit den entsprechenden Bewegungen verknüpft werden und ein immer

² Jörn Munzert, 2003, S. 13.

wiederkehrendes Muster der Reflexionsphase für die SuS erkennbar wird. Die erlernten Fachbegriffe sollen den SuS helfen, die erprobten Bewegungen zu beschreiben, Bewegungsmerkmale zu identifizieren sowie diese zu formulieren.

Das Lernen an Stationen wird in der ersten Unterrichtsstunde eingeführt, die Bewegungsausführungen an den Stationen jedoch noch vorgemacht. Dies wird in der zweiten und dritten Unterrichtseinheit erweitert, indem die Bewegungsausführung/ Aufgabe anhand von Stationskarten selbstständig erschlossen werden muss.

Die Sporthalle bietet lediglich die Möglichkeit einer Verankerung des Recks, wobei eine Vielfalt an Geräten für Bewegungsaufgaben besteht. Das Gerät Reck wird aufgrund seiner geringen Verfügbarkeit durch Holme des Parallelbarrens ersetzt. Gerätehilfen wie kleine Kästen, Sprungbretter u. ä dienen zur Differenzierung innerhalb der Stationen, da sie unterschiedliche Höhen und Unterstützungsflächen bieten und einen schnellen Umbau ermöglichen. Die Dicke und Konsistenz der Matten wird der Höhe der Geräte und der Bewegungsaufgabe angemessen gewählt.

1.3.2 Curriculare Legitimation

Kernlehrplan NRW (G8) Sek I

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte des Unterrichtsvorhabens³

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) • differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne⁴

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
5) Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen an Geräten (Bank oder Balken, Barren oder Reck, Boden, Sprunggerät) • Turnen an Gerätebahnen oder -kombinationen • Akrobatik

³ Vgl. MSW NRW, 2012, S.17f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der unterrichtspraktischen Prüfung besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP G8 aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die eine Rolle für den Schwerpunkt der geplanten Stunde spielen werden.

⁴ Vgl. MSW NRW, 2012, S.19.

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7 & 9⁵

<i>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck oder Stufenbarren, Balken oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden,• an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen,• eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen,• zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern.
Methodenkompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen,• Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren,• sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern.
Urteilskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen,• eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten.

Schulinternes Curriculum

„Vom Boden zum Gerät - Felgbewegungen mit Sicherheits- und Hilfestellung auf Barren und Reck übertragen“⁶

1.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Bewegungsarmut gefährdet die ganzheitliche Entwicklung des Kindes und den Aufbau des Selbstkonzepts

Das Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten“ bietet für den Schulsport eine besondere Möglichkeit zur Förderung der Wahrnehmung des eigenen Körpers in unterschiedlichen Körperlagen und Bewegungssituationen anhand von offenen und geschlossenen Bewegungsaufgaben. Turnen stellt vielseitige einzigartige Bewegungs- und Wahrnehmungsaufgaben an die SuS, die sie in ihrer alltäglichen Lebenswelt häufig nicht mehr erfahren. Die explorierend-erkundende Auseinandersetzung von Kindern mit sich, ihrem Körper und der Umwelt hat einen Wandel zur technikorientierten Spielkultur erlebt, sodass immer weniger bewegungsorientierte Anreize in der Freizeit erfolgen. Untersuchungen zeigen, „dass sich in der Generation der Heranwachsenden zwei Drittel der Mädchen und etwa die Hälfte der Jungen nicht ausreichend bewegen. Als Hauptursache ist die körperliche

⁵ vgl. MSW NRW, 2012, S. 32f. Die hier aufgeführten Kompetenzen sind auf jene reduziert, die für das Kernanliegen der Stunde eine Rolle spielen. Besonders wichtige Aspekte sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/ den leitenden Sportbereich behandelt.

⁶ Schulinternes Curriculum Sport der Alfred Krupp Schule Essen, S. 3.

Inaktivität im Alltag zu nennen – vom motorisierten Transport für Kinder in die Schule bis zum übermäßigen Medienkonsum.“⁷ Diese Veränderungen führen zu erschreckenden Ergebnissen in den motorischen Kompetenzen der SuS. So zeigt beispielsweise eine deutschlandweite repräsentative Studie (Motorik-Modul), die im Rahmen des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) durchgeführt wurde, dass 80% der Jungen und 75% der Mädchen der Elf bis Siebzehnjährigen nicht eine Minute einbeinig auf der T-Schiene (3cm breit) ihre Balance halten können.⁸ Im Rahmen einer Untersuchung zur motorischen Basisqualifikation zur kulturellen Teilhabe (MOBAQ) wird aufgezeigt, dass lediglich 62% der SuS, die in Nordrhein-Westfalen die fünfte Klasse besuchen, eine Rolle vorwärts über einen quer gestellten Kasten mit 70 cm Höhe ausführen können.⁹ Das Turnen hat somit eine kompensatorische Funktion, die den SuS Bewegungserfahrungen und eine Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt bietet, die für eine ganzheitliche Entwicklung des Kindes grundlegend ist.

„Die Wahrnehmungsfähigkeit eines Menschen entwickelt sich an den Aufgaben, die er seinen Sinnen stellt.“¹⁰ Indem Kinder und Jugendliche turnerische Bewegungen ausführen, lernen sie ihren Körper differenzierter wahrzunehmen. Das Spiel mit der Zentrifugalkraft bei der Veränderung der Winkel während Rotationsbewegungen, das Gefühl des Fliegens beim Springen vor allem durch den Einsatz von Sprungbrettern oder dem Trampolin bereitet den SuS Spaß und leistet wichtige vestibuläre, kinästhetische und taktile Erfahrungen. In der Auseinandersetzung mit dem vielseitigen Bewegungsangebot erfahren die SuS Neues über ihren Körper, lernen, ihn zu kontrollieren und einen verantwortungsbewussten Umgang mit diesem und dem ihrer Mitschüler/innen. Somit trägt die motorische Ausbildung erheblich zum Ausbau des Selbstkonzeptes bei, indem das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, etwas zu leisten, gestärkt wird.

Einsicht in den Zusammenhang von Üben und Leisten sowie fächerübergreifendes Lernen

Die SuS erfahren durch unmittelbare, unverfälschte Rückmeldung, was ihr Körper alles leisten kann. Während bei anderen Sportarten Material sowie Mit- und/ oder Gegenspieler Einfluss auf die Ausführung von Techniken bzw. sportlichen Leistungen haben, ist die Ausführung von turnerischen Bewegungen größtenteils abgekoppelt von äußeren Einflüssen. Das Bewegungsfeld eignet sich daher besonders gut, die eigenen körperlichen Grenzen aufzuzeigen. Gleichzeitig gibt es kein Bewegungsfeld, welches das Üben in demselben Maße belohnt, indem eine unmittelbare Rückmeldung über das Gelingen bzw. das Misslingen der Bewegung erfolgt. Technischschulung von normgebundenen turnerischen Bewegungen eignet sich, um den Zusammenhang von Lern- und Leistungsbereitschaft durch wiederholtes Üben in Verbindung mit dem gewünschten Erfolg zu bringen. Diese Erfahrung hat somit eine exemplarische Bedeutung und einen fächerübergreifenden Wert im Sinne des erziehenden Sportunterrichts¹¹. Das Turnen bietet weitere fächerübergreifende Anknüpfungspunkte. So können im Sportunterricht physikalische Gesetzmäßigkeiten beim Bewegen an Geräten durch den eigenen Körper erfahren werden und gleichzeitig den Aufforderungscharakter für das Erleben von Bewegung bereitstellen (Rotation und deren Beschleunigung, Hebelveränderungen). Kognitive Prozesse und das Wissen von physikalischen Gesetzmäßigkeiten helfen wiederum bei der Ausführung und dem Erlernen der Bewegungen.

⁷ Brettschneider, S. 16.

⁸ Vgl. Bös, 2007, S. 36.

⁹ Vgl. Kurz & Fritz, 2007, S. 23.

¹⁰ MSW NRW, 2001 S. 35.

¹¹ Vgl. Prohl Robert, S. 41.

1.3.4 Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV

Das zentrale Ziel des Unterrichtsvorhabens ist die Wahrnehmungsschulung insbesondere von Bewegungsabläufen, indem normgebundene turnerische Elemente reflektiert erprobt, Bewegungsmerkmale kooperativ erarbeitet und motorisch umgesetzt werden, um somit die Bewegungserfahrungen der SuS zu erweitern.

Das Unterrichtsvorhaben erhält durch das schulinterne Curriculum eine erhebliche Einschränkung. So heißt es: „Vom Boden zum Gerät - Felgbewegungen mit Sicherheits- und Hilfestellung auf Barren und Reck übertragen“¹²

Aufgrund der **Voraussetzungen der Lerngruppe** wird das Erlernen einer Felgbewegung am Boden ausgeschlossen, da die Voraussetzungen für die einfachste Felgbewegung am Boden (Felgrolle) nicht gegeben sind, jedoch auch nicht innerhalb eines Unterrichtsvorhabens erarbeitet werden können. Die gleiche Ausgangssituation betrifft die Einführung von Felgbewegungen am Parallelbarren. Aufgrund der Übereinstimmungen in den Bewegungsmerkmalen von der Rolle rückwärts am Boden und dem Felgaufschwung werden die beiden normgebundenen turnerischen Elemente als Basis für das Unterrichtsvorhaben ausgewählt (gerundete Körperhaltung, (Teil-) Rotation um die horizontale Drehachse vorlings rückwärts, Strecken der Beine nach hinten-oben, Armeinsatz zum Höhengewinn der Hüfte, stemmender Armeinsatz, um das Aufrichten des Körpers zu ermöglichen).

Das Unterrichtsvorhaben ist nach dem **methodischen Prinzip** vom Bekannten zum Unbekannten angelegt. Den SuS sind Rollbewegungen vorwärts am Boden aus der fünften und sechsten Jahrgangsstufe bekannt. Im Sinne des **kumulativen Lernens** wird auf diese Lernvoraussetzung zurückgegriffen und zunächst die Rotation rückwärts am Boden mit Hilfe von **Stationen und Differenzierungsangeboten** erlernt. **Die UPP-Stunde stellt die Schnittstelle des Unterrichtsvorhabens dar**, da hier der Übergang von normgebundenen Bewegungen am Boden zum Reck erfolgt bzw. die Bewegungserfahrungen der Rolle rückwärts auf den Felgumschwung übertragen wird. Die Stunde ist somit besonders wichtig, weil der erste normgebundene Kontakt mit dem Reck hergestellt wird und der Felgaufschwung die Basis für alle nachfolgenden Stunden ist. Wer die Bewegung des Felgaufschwungs nicht begreift und nicht unter einfachsten Bedingungen beherrscht, der wird nicht in der Lage sein, die Ziele der Folgestunden zu erreichen. Daher ist unbedingt darauf zu achten, dass alle SuS durch individuell angemessene Stationen und Ergebnissicherungen mitarbeiten können. Darüber hinaus stellt der Felgaufschwung das Bindeglied zwischen Rotations- und Felgbewegungen dar. Von einer rückwärtigen Rotation am Boden durch das Turnen der Rückwärtsrolle ausgehend, wird die Teilrotation mit anschließender Felgbewegung (Translation) am Reck erlernt. Das Erlernen der Bewegungsverbindung Felgaufschwung-Unterschwung beinhaltet eine weiterführende Auseinandersetzung mit Felgbewegungen, da der Felgunterschwung eine reine Felgbewegung darstellt. Die Bewegungsverbindung von Felgaufschwung und Felgunterschwung sollen die SuS exemplarisch erlernen, um die Dynamik der Bewegung zu erfahren und den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, ohne schwierigere Elemente turnen zu müssen. Die Bewegungsverbindung wird gewählt, da sich zum einen das Reck zum dynamischen fortlaufenden Turnen für Anfänger eignet und zum anderen das Bewegungsgefühl durch die fließende Bewegung ohne Unterbrechungen durch Landungen optimal ist. Auf die Standardverbindung Felgumschwung Unterschwung wird verzichtet, da in der Sporthalle lediglich die Möglichkeit des Aufbaus einer Reckverankerung besteht. Der Umschwung

¹² Schulinternes Curriculum Sport der Alfred Krupp Schule Essen, S. 3.

vorlings rückwärts weist eine erhöhte Rotationsgeschwindigkeit auf, die vor allem für Anfänger an den ovalen Holmen des Parallelbarrens schwer zu kontrollieren ist und somit zu Angst und Unsicherheiten bei der Ausführung führen kann, wodurch das Bewegungsgefühl stark eingeschränkt werden würde. Bei einem Felgaufschwung hingegen sind die Rotationsgeschwindigkeit und der Grad der Umdrehung deutlich geringer, wodurch die Bewegungsverbinding gleichmäßiger und kontrollierter durchgeführt werden kann.

Der gestalterische Charakter der Bewegungskunst wird dazu genutzt, das bereits Erlernte aus den vergangenen Schuljahren mit den neuen Bewegungen in Form einer kleinen Kür am Ende des Unterrichtsvorhabens an der Gerätekombination zu präsentieren. Mit der Kür wird das Ziel einer kooperativen Gestaltung des Erlernten verfolgt. Des Weiteren soll unter dem Schutz der Gruppe das Turnen als Bewegung mit Spaß, bei der jeder mitmachen kann, erlebt werden. Auf eine klassische Form der **Prüfung** mit bestimmten Richtlinien bzw. Angaben zu Pflichtelementen wird zu Gunsten des positiven Abschlusses weitestgehend verzichtet. Lediglich die Rolle rückwärts und der Felgaufschwung sind von jedem SuS verpflichtend zu zeigen, da sie den Kern des Unterrichtsvorhabens bilden. Ansonsten dürfen die SuS selbst entscheiden, welche normgebundenen und normungebundenen turnerischen Bewegungen sie zeigen wollen, um die Kür zu gestalten. Bei der Bewertung wird vor allem Wert auf die Qualität der Bewegungsausführung (Körperhaltung und Bewegungsamplitude) der Pflichtelemente gelegt. Die Unterscheidung von Schwierigkeitsstufen wird in Form des Bewegungsflusses und möglichen Bewegungsverbindungen von erlernten einzelnen Elementen vollzogen. Den SuS wird zu Beginn des Unterrichtsvorhabens mitgeteilt, dass die Lern- und Leistungsbereitschaft in jeder Stunde wichtig ist, um das motorische Ziel zu erreichen, sodass die **stundenbegleitende Bewertung** einen hohen Stellenwert einnimmt. Der Leistungsdruck bei der Abschlusspräsentation wird somit reduziert und die Präsentation als lohnender Abschluss des Lernprozesses wahrgenommen.

2 Unterrichtsstunde

2.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Rund ums Reck – Reflektierte Erprobung der einzelnen Bewegungsphasen des Felgaufschwungs unter besonderer Aspektierung der kooperativen Erarbeitung der Bewegungsmerkmale des Felgaufschwungs mithilfe eines Stationsbetriebs

Kernanliegen

Die SuS können die Vorübungen innerhalb des Stationsbetriebs zum Felgaufschwung motorisch umsetzen und eine reflektierte Zuordnung in die Gesamtbewegung leisten, indem sie Vorübungen zum Felgaufschwung erproben und im Anschluss Bewegungsmerkmale wahrnehmen.

2.2 Begründungszusammenhänge

2.2.1 Lernvoraussetzungen

In den bisherigen Verlauf des Unterrichtsvorhabens konnten die SuS ihre Bewegungserfahrungen in Bezug auf ausgewählte Grundfertigkeiten des Turnens (Rollen, Stützen, Balancieren) erweitern und ihre Wahrnehmungsfähigkeit für turnerische Bewegungen verbessern. Während die Rollfähigkeit und somit auch die Rotation in variierender Lage bereits am Boden erlernt wurde, haben die SuS das Reck lediglich in einem spielerischen, explorierenden Kontext kennengelernt. Einige haben es zum Schwingen,

Stützen, Hängen oder auch flüchtigem Turnen genutzt, haben jedoch keine normgebundene turnerische Bewegung erlernt. Das Gerät ist somit nicht fremd, jedoch das Erlernen eines normgebundenen Elementes an ihm. Durch die spielerische Auseinandersetzung in der ersten Doppelstunde ist das Gerät positiv konnotiert, was einen wichtigen Ausgangspunkt des Erlernens von neuen Elementen darstellt. Die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen der Lerngruppe sind heterogen, sodass durch die Auswahl und Variationsmöglichkeit der Vorübungen eine Überforderung bzw. Unterforderung vermieden werden soll, um die Bereitschaft zum Lernen sicherzustellen. Die gesamte Klasse schafft es, an einem Gerät kurzzeitig das eigene Körpergewicht zu halten. Die Erfahrung des rückwärtigen Überkopffrollens wurde ebenfalls im Rahmen der Rückwärtsrolle an den Ringen und den Seilen erprobt, sodass eine Rotation rückwärts in Schulterhöhe ohne Angst durchgeführt werden kann. Die Haltekraft und das Greifen an sowie das Lösen der Hände von Stange und Holm wurden im Rahmen des Bewegungsparcours in variierenden Situationen wiederholt erprobt. Die Arbeit der Bauch- und Hüftmuskulatur bei dem rückwärtigen Kippen des Beckens und dem Anheben der Hüfte wurden ebenfalls im Rahmen der Rollschulung erfahren, wird jedoch aufgrund ihrer großen Bedeutung beim Felgaufschwung durch eine Station explizit thematisiert.

Die Übungsstationen greifen erlernte Fertigkeiten in einem spezifischen Kontext auf und verlangen eine Kopplung von zwei Bewegungsmerkmalen.

Einige SuS nahmen die Bewegungsangebote im Verlauf des Unterrichtsvorhabens intensiver wahr als andere und erzielten große Fortschritte. Bei wenigen hat sich das Verhalten an und mit den Geräten zwar verbessert, ist jedoch immer noch distanziert. Sie setzen Bewegungsaufgaben langsamer um und zeigen eine langsamere Entwicklung in Bezug auf die grundlegenden Fertigkeiten, sodass weiterhin Differenzierungsangebote innerhalb der Bewegungsaufgaben bereitgestellt werden müssen, um individuell angemessenes Lernen zu gewährleisten.

Die Selbstständigkeit und Kooperation in der Umsetzung von Arbeitsaufträgen konnte bereits innerhalb des Unterrichtsvorhabens (auch durch den Einsatz von Experten) verbessert werden, stellt jedoch weiterhin eine hohe Anforderung an die SuS.

2.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

Der Unterrichtsgegenstand (Felgaufschwung) orientiert an dem Sinn und der Bedeutung der Lernenden¹³, so wird das „Sich Drehen um die Stange“ im Sinne des mehrperspektivischen Sportunterrichts¹⁴ als Spiel- bzw. Körpererlebnis und Bewegungserfahrung in der dritten Dimension des Raumes (Drehen über Kopf mit Einwirken der Zentrifugalkraft) herausgegriffen, um sich der Grundform des Bewegungsablaufes zu nähern.

Reck hat für Kindergarten- und Grundschulkindern erheblichen Aufforderungscharakter, da es zum Rotieren, Schwingen, Klimmen und Hängen in verschiedenen Körperlagen einlädt. Der Aufbau des Unterrichtsvorhabens erleichtert das Erlernen des Felgaufschwungs, da die ausgewählten Elemente Bewegungsmerkmale des Felgausschwungs enthalten und zumindest von einer unbewussten Übertragungsleistung im motorischen Bereich auszugehen ist. Ein häufiger Fehler beim Felgaufschwung ist die falsche Winkelung im Hüftgelenk bzw. die fehlerhafte Ausrichtung des Körpers. Die Mehrzahl der unerfahrenen Turner setzt eine hohe Energie in den Schwungbeineinsatz, der jedoch hinderlich ist, wenn die Ausrichtung des

¹³ Vgl. Bietz & Laging, 2013, S. 357.

¹⁴ Vgl. Balz, E. (2004), S. 86.

Körpers nicht stimmt. Das Fehlerbild zeigt den Schwungbeineinsatz, der die Kreisbahn um die Drehachse verlässt und nach vorne oben ausgeschwungen wird. Folgefehler ist ein zu großer Abstand zur Drehachse, auf den ein zu starker Zug auf die Arme folgt, wodurch der Oberkörper absinkt und der Turnende die Bewegung abbricht. Wird die Ausrichtung der Beine in einem 45 Grad Winkel nach hinten oben (Einhalten der Kreisbahn) sowohl bei der Rückwärtsrolle als auch beim Felgaufschwung als wichtiges Bewegungsmerkmal erfahren und identifiziert, so entsteht eine präzisere Vorstellung des Bewegungsablaufs, die durch wiederholtes Üben zum Gelingen des Bewegungsablaufs führt. Diese Bewegungsvorstellung bzw. die Wahrnehmung der Bewegungsmerkmale wird durch den Einsatz des Balles und der Zachariasschnur unterstützt, indem Orientierungspunkte in der Bewegung gesetzt werden (siehe Erläuterungen der Stationen).

Der zentrale Inhalt der Stunde liegt in der reflektierten Erprobung und Wahrnehmung der Bewegungsphasen, um die konditionell und koordinativ anspruchsvolle Übung für jeden motorisch umsetzbar zu machen. Der Felgaufschwung am Reck wurde ausgewählt, weil er eine langsame, kontrollierte Bewegung ist, die eine sichere Ausgangsposition ermöglicht. Der Bewegungsverlauf lässt sich in Bewegungsphasen teilen, in denen höchstens zwei Bewegungsmerkmale beachtet werden müssen. Darüber hinaus bietet der Felgaufschwung die Möglichkeit die Hilfestellung der Mitschüler als hilfreich wahrzunehmen. Dadurch, dass die Bewegung um eine feste Drehachse (Reck) geturnt wird, ist die Hilfestellung einfach zu vollziehen und kann mögliche konditionelle Schwächen in den Armbeugern sowie der Bauch- und Hüftmuskulatur der SuS auffangen. Koordinative Schwierigkeiten und eine wenig ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit von Bewegungen werden innerhalb der Stunde durch die Stationsarbeit verbessert. Die Stationen können in einer beliebigen Reihenfolge durchlaufen werden, da sie im Hinblick auf ihre Schwierigkeit nicht aufeinander aufbauen, sondern eine zeitliche Gliederung der Gesamtbewegung kennzeichnen.

Erläuterungen der Stationen:

Jede Station stellt eine Bewegungsphase des Felgaufschwungs dar. Durch die Zergliederung der Gesamtbewegung in Bewegungsphasen sollen innerhalb jeder Station zwei Bewegungsmerkmale fokussiert erlernt werden. Um die Endpunkte der Bewegung zu verdeutlichen, werden Bälle, Kästen und eine Zachariasschnur eingesetzt, sodass eine eindeutige Zielorientierung außerhalb der normgebundenen turnerischen Bewegung gegeben wird (z.B. Kasten als Ziel für den Ball). Mit dieser Offenheit innerhalb der geschlossenen Bewegungsaufgabe geht einher, dass die Bewegung zunächst (erster Durchlauf) auf unterschiedliche Weise durchgeführt werden kann, um den Kasten mit dem Ball zu treffen. Durch den Aufforderungscharakter des Balls und die unmittelbare Messbarkeit des Erfolgs konzentrieren sich die SuS auf den Balltransport und die zielgerichtete Bewegung. In Bezug auf die Ausrichtung des Körpers erhalten die SuS eine zielführende Bewegungsvorstellung und bauen gleichzeitig ihre Hemmungen vor turnerischen Bewegungen ab.

Innerhalb der Stationen werden Varianten der Bewegungsausführung und/ oder Geräte- und Partnerhilfen zur inneren Differenzierung des Arbeitsauftrags gegeben.

Die Übungsstation „**Aufschwigen zum Klappmesser**“ stellt die erste Phase des Felgaufschwungs dar. Aus der Ausgangsposition (Stand vorlings zur Stange mit gebeugten Armen im Ristgriff¹⁵) soll der Schwungbeineinsatz (Vorhochschwigen des gestreckten Schwungbeins mit Abdruck des Standbeins und Geschwindigkeitsübertragung auf den gesamten Körper¹⁶) erlernt werden. Das Hauptaugenmerk gilt der Schwungentwicklung auf

¹⁵ Vgl. Gerling, 2007, S. 131.

¹⁶ Vgl. Gerling, 2007, S. 131.

der Kreisbahn durch das Schwungbein. Das Blockieren des Schwungbeins sorgt für eine Energieübertragung auf den gesamten Körper, die sich durch das Annähern der Hüfte zur Stange auf der Kreisbahn zeigt. Es ist darauf zu achten, dass der Oberkörper nicht zu sehr absinkt. Zur Erleichterung der Station kann eine Erhöhung des Standbeins (Kastenoberteil oder Sprungbrett) dazu genutzt werden, eine günstigere Ausgangsposition durch die geringe Entfernung der Hüfte zur Stange zu erhalten. Des Weiteren kann auf die Hilfestellung von zwei Mitschülern/innen zurückgegriffen werden, die den Körperschwerpunkt anheben (siehe Abb. Anhang). Bei der Ausführung kann zwischen einer gebückten Körperhaltung mit gestreckten Beinen und gehockten Beinen variiert werden, um den Schwierigkeitsgrad der Übung vor allem konditionell zu vereinfachen.

Die Kernbewegung des Felgaufschwungs wird durch die Station „**Ball in den Kasten**“ erarbeitet. Das Heranführen der Hüfte zur Stange mit gleichzeitigem Zug der Arme leitet die Hauptphase der Bewegung ein. Für diese Phase ist die Winkelung im Hüftgelenk von besonderer Bedeutung. Die Ausrichtung erreicht einen Winkel von 45 zur Vertikalen, sodass die Füße nach hinten-oben geführt werden, während der Oberkörper die nachfolgende Rotation zulässt.¹⁷ Die Ausrichtung der Hüftwinkelung und das Heranführen der Hüfte durch Zug der Arme stellt koordinative, konditionelle und kognitive Anforderungen an die SuS. Vor allem das Begreifen der Bewegungsrichtung nach hinten oben während des Heranführens der Hüfte in der Hauptphase ist Voraussetzung für das Gelingen der Gesamtbewegung, sodass diese Übung als **wichtigste Station** zur Wahrnehmung der Bewegung betrachtet wird. Trotz geringer Bewegungsamplitude (im Vergleich zu den anderen Bewegungsphasen) kommt es vor allem bei der Kernbewegung auf eine präzise Ausführung der Bewegungsmerkmale an. Die Ausführung der Kernbewegung kann entscheidend entlastet werden, indem man sie mit gehockten Beinen durchführt, da der Hebel der Bewegungsenergie verkürzt wird und die Hockposition das Annähern der Hüfte an die Stange bereits im Ansatz impliziert. Auf eine zusätzliche Gerätehilfe wird bei dieser Station verzichtet, da die Bewegung durch den Stationsaufbau bereits auf ihren Kern reduziert wird. Ggf. kann eine Partnerhilfe erfolgen, die der Hilfestellung der Station Klappmesser (siehe oben) entspricht.

Die Endphase des Felgaufschwungs ist durch das Aufrichten des Oberkörpers zum Stütz gekennzeichnet. An der Station „**Stehaufmännchen**“ sind Körperspannung und Balance gefordert. Die Beine senken sich nach unten und hebeln bei Hüftfixierung den Oberkörper unter stemmendem Einsatz der Arme und kaum sichtbarer Armrumpfwinkel-Öffnung hoch, sodass die Stützposition eingenommen wird.¹⁸ Die Übung lässt sich vor allem durch die Bewegungsgeschwindigkeit variieren. Je langsamer das Aufrichten erfolgt, umso schwieriger ist es Oberkörper und Beine in der Waage zu halten und die Hüfte durch Körperspannung zu fixieren. Die Bewegungsausführung kann beschleunigt werden, indem die Beine schwingvoll an die Drehachse herangeführt werden, da durch die Hebelverkürzung Bewegungsenergie zu Gunsten der Rotation erzeugt wird. Eine effektive Partnerhilfe kann erfolgen, wenn der Turnende am Oberarm nahe der Schulter in der Aufwärtsbewegung und am Oberschenkel beim Senken der Beine unterstützt wird. Durch die Bewegungsausführung mit Ball werden die Geschwindigkeit und das Gleichgewicht während der Bewegung veranschaulicht. Auf weitere Gerätehilfen wird verzichtet. Bei größeren Schwierigkeiten wird auf die Möglichkeit, die Hände umzusetzen, aufmerksam gemacht.

2.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Der **Aufbau** erfolgt im Vorfeld durch die Lehrerin, da die Stationen noch nie gemeinsam aufgebaut wurden. Dies ist möglich, da die Geräte für den Einstieg genutzt werden, sodass kein erhöhtes Verletzungsrisiko durch ungenutzte Geräte während des Einstiegs besteht.

¹⁷ Vgl. Gerling, 2007, S. 131.

¹⁸ Vgl. Gerling, 2007, S. 132.

Der **Einstieg** wird dazu genutzt, eine Kopplung von erwärmendem Laufen und variierende Anwendung der erlernten Grundfertigkeiten des Turnens durchzuführen. Die Unterrichtsphase stellt somit eine gezielte Vorbereitung in Bezug auf die Anforderungen der Erarbeitungsphase, indem die Handlungsfähigkeit an und mit Geräten wiederholt und das Interesse der SuS geweckt wird. Des Weiteren findet eine spezielle Erwärmung statt, indem die nachfolgend beanspruchten Muskelgruppen mit steigender Intensität innerviert werden. Während der Schultergürtel durch die Bewegungsformen Schwingen, Hängen, Stützen und Rollen beansprucht wird, werden die Beine durch das Laufen zur Musik und das Springen an und vom Gerät erwärmt.

Die **Gruppengröße** ergibt sich aufgrund der zur Verfügung stehenden Stationen (drei Stationen doppelt aufgebaut). Fünf SuS bilden eine Gruppe, wobei mindestens ein Schüler/ eine Schülerin Experte ist (siehe Heterogenität der Lerngruppe als Chance gemeinsamen Lernens verstehen). Wer Experte von turnerischen Bewegungen ist, wird in den vorherigen Unterrichtsstunden zugeteilt. SuS, die verletzt oder krank sind, sich jedoch frei in der Halle bewegen können, erhalten die Aufgabe, die einzelnen Stationen zu beobachten und Äußerungen der aktiven SuS zum Bewegungsablauf zu notieren. Den passiven SuS wird in der Besprechungsphase eine besondere Wichtigkeit beigemessen, indem sie zunächst ihre Ergebnisse kurz vorstellen sollen.

Der Stationsbetrieb wird in **zwei Durchläufe** unterteilt, da **zwei Zielsetzungen** verfolgt werden. Während der erste Stationsdurchlauf lediglich ein Gelingen der Grundbewegung durch spielerische Auseinandersetzung zum Ziel hat, findet im zweiten Durchlauf eine Fokussierung der Zielbewegung statt. Diese erfolgt zunächst durch die bewusstere Erprobung der einzelnen Phasen an den Stationen und wird dann durch das Erfahren der Gesamtbewegung ergänzt.

Der **Wechsel von Bewegungs- und Reflexionsphasen** ist vorgesehen, um die beiden Zielsetzungen transparent zu machen und die Bewegungsausführung mit steigendem Leistungsniveau zu ermöglichen. Die erste Phase im Plenum wird dazu genutzt, Varianten des Gelingens des „Sich-Drehens um und auf die Stange“ den SuS an die Hand zu geben, (die sich teilweise auf den Stationskarten als Differenzierungsmöglichkeiten befinden), um die SuS zu einer variierenden Erprobung zu motivieren. In der zweiten Besprechung im Plenum werden erprobte Bewegungsvorstellungen (Ergebnis des I. Stationsbetriebs) reflektiert und Bewegungsmerkmale gesichert, um diese in der nachfolgenden praktischen Umsetzung durch bewusste Wahrnehmung gezielter umsetzen zu können. Die Bewegungsdemonstration und die Beschreibung dieser Bewegungsausführung im Plenum leistet eine Verknüpfung von visueller und auditiver Wahrnehmung der Bewegungsmerkmale. Darüber hinaus sollen die SuS durch das Präsentieren von kleineren Arbeitsaufträgen auf die Präsentation der Kür am Ende des Unterrichtsvorhabens vorbereitet werden.

Die zu Beginn festgestellte **Heterogenität** der Lerngruppe besteht weiterhin (siehe Lernvoraussetzungen), sodass **Differenzierungsmöglichkeiten** innerhalb der Stationen geschaffen werden müssen, um an den individuellen Leistungsstand der SuS anzuknüpfen. Differenzierungsmöglichkeiten bestehen in Form von Geräte- und Partnerhilfen sowie von Varianten der Bewegungsausführung (siehe Erläuterungen der Stationen). Zusätzlich wird die Heterogenität der Lerngruppe als Chance des gemeinsamen Lernens verstanden. In jeder Gruppe befindet sich mindestens ein Experte, dem eine unterstützende Funktion zugeschrieben wird. Vor allem durch Bewegungsdemonstration und Hilfestellung (ggf. Fehlerkorrektur) können Experten ungeübteren SuS bei Schwierigkeiten helfen. Beide Parteien profitieren von dieser Lernsituation in Bezug auf die Wahrnehmung bzw. der motorischen Umsetzung der Bewegungsmerkmale, sodass die SuS kognitiv und motorisch involviert sind. Eine situative Wahrnehmung der Hilfestellung erfolgt, indem die SuS sie zum erleichterten Gelingen der Bewegung durchführen. Auf eine Sicherheitshilfestellung kann

aufgrund der Auswahl des Elements verzichtet werden, da eine fehlerhafte Ausführung aufgrund der mäßigen Bewegungsgeschwindigkeit, der geringen Geräthöhe mit entsprechender Mattensicherung lediglich zum Nichterreichen der Bewegung führen würde und somit kein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht.

Das Lernen wird innerhalb der Unterrichtsstunde durch **zwei didaktische Prinzipien** unterstützt:

Vom Einfachen zum Komplexen

So werden die **Bewegungsphasen** zunächst anhand von einzelnen Stationen verdeutlicht und wiederholt erprobt, um sie im weiteren Verlauf zum Erfahren der Gesamtbewegung zu koppeln. Neben dem motorischen und kognitiven Zielen der Stunde soll der Felgaufschwung als ein normgebundenes turnerisches Element wahrgenommen werden, das von der gesamten Lerngruppe erlernt werden kann, indem jede/r SuS einen motorischen Lernzuwachs innerhalb der Stunde erzielt und die **Gesamtbewegung** mit Hilfestellung erleben kann. Die Erfahrung des Sich-Drehens um die Stange am Ende der Unterrichtsstunde wirkt sich positiv auf die Motivation und die Bewegungsvorstellung für die nächste Stunde aus. So werden die Vorübungen als lohnende Arbeitsschritte erlebt.

Vom Leichten zum Schwierigen

Die bereits teilweise erlernten Grundfertigkeiten des Turnens, wie Hängen, Schwingen, Stützen und Rollen, werden abgerufen und erweitert. Im zweiten Durchlauf haben die SuS die Gelegenheit, die Schwierigkeit der Stationen zu erhöhen, indem sie Geräte- und Partnerhilfen minimieren und/ oder eine andere Variante der Ausführung wählen. Ziel ist es von einer normungebundenen spielerischen Auseinandersetzung des Sich-Drehens um die Stange zu einer normgebundenen Bewegung mit festgelegten Bewegungsmerkmalen zu gelangen.

2.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Trotz der Differenzierungsangebote an den Stationen und dem Einsatz von Experten kann es zu kurzfristiger Unter- oder Überforderung kommen. Situative Reaktion in Form von individueller Förderung durch Hilfestellung, Demonstration oder Erläuterungen der LAA sollen mögliche Frustrationen und Antriebslosigkeit auffangen. In diesem Zusammenhang kann von den leistungstärkeren SuS eine präzisere Bewegungsausführung und schwierigere Variante der Bewegung eingefordert werden (z. B. Felgaufzug siehe Anhang). Falls die Lerngruppe einen nicht zu erwartenden wesentlich deutlicheren Lernzuwachs im Bereich der Motorik erzielt, dann wird eine Station im Hinblick auf die Kopplung der Bewegungsphasen zusätzlich umgebaut, um die Zielbewegung selbstständig zu erproben.

2.3 Verlaufsübersicht

<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Organisation</i>
<u>Einstieg</u> Begrüßung, LAA stellt die Bewegungsaufgabe und tritt danach in den Hintergrund	Beim Ertönen der Musik beginnen die SuS zu laufen. Die SuS haben die Aufgabe, eine erlernte Grundfertigkeit des Turnens innerhalb des Bewegungsparcour auszuführen, wenn die Musik stoppt. Ziel ist es, die Geräte zu erklimmen, an ihnen zu schwingen oder zu rollen sowie auf ihnen zu stützen.	Explorieren: SuS nutzen die Geräte, um die offene Bewegungsaufgabe möglichst dynamisch und vielfältig umzusetzen.	Stehkreis Plenum, Bewegungs- parcour, EA
<u>Problematisierung</u> Transparenz für das erste motorische Ziel schaffen (um die Stange rum und rauf) Die LAA demonstriert Bewegungsvarianten des Felgaufschwungs.	Der Felgaufschwung wird als Stundenziel in Aussicht gestellt. Annäherung durch die Erarbeitung der Bewegungsmerkmale des Felgaufschwungs mithilfe der Erprobung von spielerischen Bewegungsaufgaben mit dem Ball.	Die Demonstration des Felgaufschwungs wird bei vielen SuS den Gedanken des unerreichbaren Ziels hervorrufen. Durch die Demonstration von Bewegungsvariationen wird der Grundgedanke der Bewegung (Sich um die Stange drehen) deutlich und als erreichbares Ziel wahrgenommen.	Plenum, Stehkreis
<u>Stationsbetrieb I</u> LAA erläutert den Ablauf des Stationsbetriebs.	Wahrnehmung und Sensibilisierung für den Bewegungsablauf durch die einzelnen Stationen/ Bewegungsphasen Fünf Minuten pro Station; gemeinsamer Wechsel	Die SuS erproben die einzelnen Übungen und tauschen sich über den Bewegungsverlauf, der zum Gelingen der Übung führt, aus. Rückfragen werden mithilfe der Experten innerhalb der Gruppen auffangen.	GA Stationen siehe Anhang
<u>Präsentation, Auswertung, Sicherung</u> Präsentation und Reflexion der ersten Erprobung und Bewegungsvorstellung.	Ein positives Bewegungsbeispiel dient zur gemeinschaftlichen Reflexion über die Bewegungsmerkmale der einzelnen Bewegungsphasen. Veranschaulichung der zeitlichen Abfolge der Bewegungsphase durch die Reihenfolge der präsentierten Stationen.	Die SuS präsentieren ihre Ergebnisse, ergänzen die der anderen, stellen Fragen, die andere Mitschüler oder die LAA beantworten.	Plenum
<u>Stationsbetrieb II</u> LAA stellt den Arbeitsauftrag des zweiten Durchlaufs vor. Umbau einer Station durch die LAA.	Durchlauf der Stationen ohne Ball mit Fokus auf die besprochenen Bewegungsmerkmale Erfahren der Gesamtbewegung mit Hilfestellung	1) Die SuS setzen die herausgestellten Bewegungsmerkmale bewusst um. 2) Die SuS wollen die Gesamtbewegung erproben, da ihr Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten gewachsen ist.	GA Stationen
<u>Stundenabschluss</u> Positives Erleben des Erlernens Neugierde für die Folgestunde wecken	Lob für Lernfortschritt und ggf. Äußerungen der SuS Ausblick	Die SuS haben ggf. Mitteilungsbedürfnisse über das Erleben der Bewegung oder ihren Lernfortschritt und sind neugierig, wie es weiter geht.	Stehkreis Plenum
Abbau	Einteilung der Gruppen nach Geräten		GA

3 Literatur

Fachliteratur:

BALZ, E. (2004). *Methodische Prinzipien mehrperspektivischen Sportunterrichts*. (S. 86-103 In E. Balz & P. Neumann (Hrsg.): *Mehrperspektivischer Sportunterricht*, Schorndorf, Hofmann.

BIETZ, Jörg & Laging, Ralf: *Lehren und Lernen von Bewegungen*. Sportunterricht, Schorndorf Heft 12, 2003.

BÖS, Prof. Dr. Klaus: *Wie aktiv sind unsere Kinder?* In: *Kinder l(i)eben Sport*. Dokumentation zum Kongress vom 16 November 2007. Hrsg. Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf 2008.

BRÄUTIGAM: *Sportdidaktik-Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Im Internet unter: http://www2.uni-erfurt.de/sport/seiten/downloads/fachdidaktik_teil2.pdf, Recherche am 01.08.4014.

BRETTSCHEIDER, Prof. Dr. Wolf-Dietrich: *Sportengagement und Entwicklung im Kindesalter – Mythen und Fakten*. In: *Kinder l(i)eben Sport*. Dokumentation zum Kongress vom 16 November 2007. Hrsg. Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf 2008.

DIKETMÜLLER, Rosa: *Geschlechter als didaktische Kenngröße – Geschlechter – sensibel unterrichten im mono- und koedukativen Schulsport*. In *Handbuch Sportdidaktik*. (Hrsg.) Prof. Dr. Harald Lange & Dr. Silke Sinning, Spitta Verlag, Balingen 2008.

GERLING, Ilona: *Basisbuch Gerätturnen*. Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 5. Aufl. 2007.

KURZ, Prof. Dr. Dietrich und Dr. Thomas Fritz: *Das Bewegungskönnen der Kinder- eine Bestandaufnahme*. In: *Kinder l(i)eben Sport*. Dokumentation zum Kongress vom 16 November 2007. Hrsg. Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf 2008.

MUNZERT, Jörn: *Entwicklung und Lernen von Bewegungen*. In: *Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport*. *Handbuch Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre*. Hrsg. Heinz Mechling & Jörn Munzert. Hofmann Schorndorf. 2003

PROHL, Robert: *Erziehung mit dem Ziel der Bildung: Der Doppelauftrag des Sportunterrichts*. In: *Handbuch Sportdidaktik*. (Hrsg.) Prof. Dr. Harald Lange & Dr. Silke Sinning, Spitta Verlag, Balingen 2008.

Curriculare Vorgaben und Richtlinien:

MSW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen) (Hrsg.): *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I –Gymnasium in Nordrhein-Westfalen*. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 2001.

MSW (Ministerium für Schule und Weiterbildung) (Hrsg.): *Kernlehrplan für das*

Gymnasium - Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 2012.

Schulinernes Curriculum Sport der Alfred Krupp Schule Essen.

Abbildungen:

Die Stationen wurden eigenständig entwickelt und die angefügten Fotos selbst angefertigt. Lediglich die Station „Stehaufmännchen“ wurde in ihrer Bewegungsgrundform ohne Ball aus Gerling, 2007. S. 130. übernommen.

4 Anhang

Stationskarten

Stehaufmännchen



Aufgabe:

- 1) **Führe die Bewegung aus (siehe Bild), sodass der Ball von deinem Nacken zu deinen Füßen rollt.**
- 2) Ziehe die Knie in Richtung Bauch und strecke die Beine erst wieder zum Auffangen des Balles
- 3) Lasse den Ball mal schneller und mal langsamer rollen.

Hilfestellung:

Du kannst deiner Gruppe helfen, indem du das Aufrichten am Oberarm nahe der Schulter unterstützt und die Beine am Oberschenkel festhältst.

Klappmesser



Aufgabe:

- 1) Führe die Bewegung aus (siehe Bild oben), sodass du die Schnur am Ende mit deinen Beinen berührst.
- 2) Führe die Bewegung mit gehockten Beinen durch.
- 3) Nutze ein Kastenoberteil, damit du höher stehst.
- 4) Versuche deine Beine 2 Sekunden an der Schnur zu halten.

Hilfestellung:

Mit der Hilfestellung (siehe Bild unten) kannst du deiner Gruppe helfen.



Ball in den Kasten



Aufgabe:

- 1) Führe die Bewegung aus (siehe Bild oben), sodass du den Ball in dem umgedrehten Kasten platzierst.
- 2) Führe die Bewegung mit gehockten Beinen durch.

Hilfestellung:

Mit der Hilfestellung (siehe Bild unten) kannst du deiner Gruppe helfen.



Erläuterungen zu Handlungsalternativen

Erfahrene SuS erhalten ebenfalls die Möglichkeit durch leichte Veränderungen der Lernumgebung und Bewegungsaufgabe ihre Leistung zu verbessern. So kann z. B. eine weitere schwierigere Station während des zweiten Stationsdurchlaufes erprobt oder an Stelle eines Felgaufschwungs ein Felgaufzug geturnt werden.

Erläuterung der Zusatzstation Treppenstufe



Die Zusatzstation Treppenstufe beinhaltet eine Kopplung der Bewegungsmerkmale der einzelnen Phasen unter vereinfachten Bedingungen, da der Stufenaufbau zu einer erhöhten Ausgangsposition des Körperschwerpunktes (Hüfte) führt, der untere Holm eine erhöhte Unterstützungsfläche zum Abdruck des Standbeins bietet und die gerundete Körperhaltung sowie der Zug der bereits gebeugten Arme optimal vorbereitet werden. Falls die Handlungsalternative nicht erforderlich ist, wird u. a. die Station in der darauffolgenden Stunde eingesetzt.

Erläuterungen zum Felgaufzug

Die Elemente (Felgaufschwung und Felgaufzug) unterscheiden sich durch den Schwungbeineinsatz, der maßgeblich konditionelle und koordinativen Voraussetzungen bedingt. Die Bewegungskörperhaltung muss somit bei dem Felgaufzug wesentlich präziser und mit einem höheren Kraftaufwand durchgeführt werden, wodurch die Übung an Aufforderungscharakter für Leistungsstarke gewinnt.