



## Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

### Datenvorspann

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** Klasse/Kurs Q1 SP G4 (Anzahl 24 SuS, 9w/15m)  
**Zeit:** 16:35 – 17:35  
**Schule:**  
**Sportstätte:**

**Fachseminarleiter/in:**  
**Hauptseminarleiter/in:**  
**Ausbildungslehrer/in:**  
**Schulleiter/In:**  
**Ausbildungsbeauftragte/r:**

---

### Thema des Unterrichtsvorhabens:

Eine Herausforderung für jeden - Einführung in die Technik des Hürdenlaufens unter Berücksichtigung individueller, leistungsbestimmender Faktoren

### Thema der Stunde:

Gleich so viele? –Kriteriengeleitete, kooperative Erarbeitung eines Laufrhythmus‘ zum flüssigen Überlaufen mehrerer Hürden auf der Grundlage der sportartspezifischen Bewegungsstruktur

### Kernanliegen:

SuS erarbeiten kooperativ einen funktionalen Laufrhythmus zum schnellen Überlaufen von mehreren Hürden, indem sie, unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen in der Arbeitsgruppe, verschiedene Hürdenabstände erproben sowie Kriterien für den Laufrhythmus entwickeln und anwenden.

# Inhalt

Datenvorspann.....	0
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 .....	4
1.2.3 Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur .....	5
2 Unterrichtsstunde .....	5
2.1 Ziele.....	5
2.2 Begründungszusammenhänge .....	5
2.2.1 Lernausgangslage .....	5
2.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts .....	5
2.2.3 Begründung des methodischen Vorgehens .....	7
2.3 Verlaufsplan.....	9
3 Literatur .....	11
4 Anhang .....	12

# 1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

## 1.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

### Thema:

Eine Herausforderung für jeden - Einführung in die Technik des Hürdenlaufens unter Berücksichtigung individueller, leistungsbestimmender Faktoren

1. Hilfe, da steht etwas im Weg – Das An- und Überlaufen einer Hürde als Ausgangspunkt für einen angstfreien Hürdenlauf unter Berücksichtigung der Körpergröße und Sprintfähigkeit
2. **Gleich so viele? –Kriteriengeleitete, kooperative Erarbeitung eines Laufrhythmus‘ zum flüssigen Überlaufen mehrerer Hürden als Technikelement der sportartspezifischen Bewegungsstruktur**
3. Flach und schnell – Selbstständige, an biomechanischen Prinzipien orientierte, Erarbeitung der Technik des Hürdenschritts an Stationen.
4. Was bestimmt die „Leistung“ beim Hürdenlaufen? – Motorische Fähigkeiten am Beispiel der Kopplung von Laufrhythmus und Hürdenschritt über mehrere Hürden
5. Was brauche ich? – Individuelle Technikschiulung zur Verbesserung des Leistungsfaktors Koordination auf Grundlage eines Videofeedbacks
6. Schön und schnell – Demonstration der Technik des Hürdenlaufens unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen

## 1.2 Begründungszusammenhänge

### 1.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
<b>Statistische und allgemeine Angaben</b>	<p>Das Profil des Kurses, mit 9 Schülerinnen und 15 Schülern (im Weiteren SuS genannt), umfasst "... LA und Sportspiele (Badminton und Spiele aus anderen Kulturkreisen / historische Spiele)...". Nach einer längeren Phase zum Bewegungsfeld Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele wird nun der leichtathletische Schwerpunkt durchgeführt (Hochsprung, Kugelstoßen, Hürdenlaufen).</p> <p>Der Kurs findet mittwochs von 16:35 bis 17:35 Uhr in der Einfachturnhalle der Luisenschule und donnerstags von 13:30 bis 14:38 Uhr in der Harbecker-</p>	<p>Aufgrund der Uhrzeit ist die Motivationslage zu Beginn der Stunde teilweise schwierig. Siehe Leistungsfähigkeit/Motivation.</p>

	<p>halle statt.</p> <p>Der Lehramtsanwärter (im Weiteren LAA) unterrichtet den Kurs mit mehreren Ausfällen seit dem 23.05.2018.</p>	<p>Auf Rituale kann, bis auf einen Stehkreis zur Erarbeitung, nur eingeschränkt zurückgegriffen werden, so dass in der UE Rituale gefestigt werden sollen.</p>
<p><b>Leistungsfähigkeit und Motivation</b></p>	<p>Die meisten SuS zeigen eine durchschnittliche Sportlichkeit und weisen in der Regel trotz der vorangeschrittenen Uhrzeit eine hohe Motivation auf, Leistung zu erbringen, benötigen aber eine längere Phase zum Einstieg in die Bewegung.</p> <p>Die Ankündigung des Gegenstands Hürdenlaufen ist von den SuS gemischt aufgenommen worden. Einzelne SuS haben scheinbar eher negative Assoziationen mit dem Gegenstand und eine leichte Angst vor Hindernissen.</p>	<p>Die Motivation der SuS soll durch ein zielgerichtetes Aufwärmprogramm mit Musik und herausfordernden Bewegungsaufgaben unterstützt werden.</p> <p>Vorurteile und Berührungängste mit dem Gegenstand werden insbesondere durch niedrige Hindernisse und die Anpassung der Aufbauten an die Voraussetzungen der SuS begegnet, die eine Handlungssicherheit erzeugen sollen.</p>
<p><b>Vorkenntnisse/Vorerfahrungen</b></p>	<p>Die SuS haben nur geringe bis keine schulischen Erfahrungen mit dem Gegenstand Hürdenlaufen. Lediglich ein S(m) hat vertiefte Vorkenntnisse durch eine ehemalige Mitgliedschaft in einem Leichtathletikverein. Alle SuS verfügen über Erfahrungen aus anderen leichtathletischen Disziplinen, die ein Anlaufen eines Absprung-/Abdruckpunktes fordern.</p>	<p>Die geringen praktischen Vorerfahrungen der meisten SuS mit dem Gegenstand sowie Erfahrungen aus anderen leichtathletischen Disziplinen bietet die Grundlage für einen rhythmusorientierten Zugang zur Disziplin Hürdenlaufen. Die SuS können bereits erfahrungsorientiert Anläufe anpassen, sodass ein Überwinden eines ersten Hindernisses in der Regel sicher möglich ist. Dies bildet die Grundlage für das Überlaufen mehrerer Hürden.</p> <p>Zur Reduktion der Angst vor den Hindernissen (Hürden) werden nur niedrige, abgepolsterte Zacharias-Hürden verwendet.</p>
<p><b>Arbeits- und Sozialformen</b></p>	<p>Auf Rituale, wie das Versammeln im Stehkreis bei Unterrichtsgesprächen, kann teilweise zurückgegriffen werden.</p>	<p>Die gemeinsam entwickelten Rituale befinden sich aktuell noch im Aufbau und werden konsequent eingefordert, sofern nicht andere Organisationsformen vorgegeben sind.</p>
<p><b>Äußere Bedingungen</b></p>	<p>Eine Einfachsporthalle mit defekter Musikanlage sowie eine Außenanlage stehen zur Verfügung.</p>	<p>Für Musik müssen zusätzliche Lautsprecher mitgebracht werden. Sobald wettertechnisch möglich werden die Außenanlagen genutzt, da diese deutlich mehr Fläche bieten.</p>

## 1.2.2 Curriculare Legitimation

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

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) <b>Bewegungsstruktur</b> und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen</b></li> <li>• <b>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</b></li> </ul>
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
e) <b>Kooperation</b> und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b></li> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden</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>• <b>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></li> </ul>
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
<b>1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsrhythmus</li> </ul>

### Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase<sup>3</sup>

<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</i>
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren</b></li> </ul>

<sup>1</sup> Vgl. MSW NRW, 2014, S. 28f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP der gymnasialen Oberstufe aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des geplanten Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

<sup>2</sup> Vgl. MSW NRW, 2014, S. 32f.

<sup>3</sup> Vgl. MSW NRW, 2014, S. 33ff. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend – sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die ausgewählten Kompetenzerwartungen für die BWK des leitenden Bewegungsfelds/des leitenden Sportbereichs und der übrigen Kompetenzbereiche aus den leitenden Inhaltsfeldern dargestellt.

<b>Sachkompetenz</b>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.</li> </ul>
<b>Methodenkompetenz</b>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden</li> </ul>
<b>Urteilskompetenz</b>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</li> </ul>

### 1.2.3 Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur

## 2 Unterrichtsstunde

### 2.1 Ziele

#### Kernanliegen

SuS erarbeiten kooperativ einen funktionalen Laufrhythmus zum schnellen Überlaufen von mehreren Hürden, indem sie, unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen in der Arbeitsgruppe, verschiedene Hürdenabstände erproben sowie Kriterien für den Laufrhythmus entwickeln und anwenden.

### 2.2 Begründungszusammenhänge

#### 2.2.1 Lernausgangslage

#### 2.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts

Das Erarbeiten eines funktionalen Laufrhythmus' zum Überwinden von mehreren Hürden bildet den Schwerpunkt der heutigen Unterrichtseinheit (UE). Ein funktionaler Laufrhythmus ist gekennzeichnet durch das stetig gleichbleibende Schwungbein und ermöglicht ein sprintartiges Überlaufen mehrerer Hürden. Der angestrebte Drei-Schritt-Rhythmus ist, neben dem azyklischen Hürdenschritt, ein Kernelement der Technik des Hürdenlaufens.

Beide Elemente bedingen sich gegenseitig, wobei der Hürdenschritt zur flachen Überquerung der Hürde erst bei entsprechender Hürdenhöhe stärker an Bedeutung gewinnt. Aufgrund der körperlichen und motorischen Voraussetzungen der SuS müssen Hürdenzahl, -höhe und -abstand abweichend von den disziplinspezifischen Bestimmungen der Altersklassen reduziert werden. Der gut erfahrbare Laufrhythmus kann über drei Hürden adäquat erprobt und angewendet werden. Der Aufbau bietet die Möglichkeit den Zwischenhürdenrhythmus zweimal in einem Lauf durchzuführen<sup>4</sup>.

Niedrige Hürden begünstigen ein flaches Überlaufen und werden zudem den ängstlicheren SuS, die sonst unter Umständen mentale Blockaden entwickeln würden, gerecht. Dem trägt auch die Verwendung von Zacharias-Hürden Rechnung, die eine stufenlose Verstellung ermöglichen und abgepolstert sind. Höhere Hürden würden den Fokus vom Laufrhythmus weg, hin zur Technik des Hürdenschritts, die in der Folgestunde thematisiert wird, verlagern.

Durch die flexible Reduzierung des Hürdenabstandes wird der Lernerfolg und die Lernmotivation der SuS unterstützt. Sie wirkt zudem als Lernhilfe, die die körperlichen und motorischen Voraussetzungen der SuS berücksichtigt. Anderenfalls wäre wahrscheinlich ein Scheitern an den starren Vorgaben der hochtechnischen, sprintorientierten Sportart mit Motivationsverlust zu erwarten.

Um die Gesundheit der SuS zu schützen wird aufgrund des Wetters (29°, Sonnenschein) gegen eine Verlagerung der UE auf den Sportplatz entschieden und nachstehende Zugeständnisse gemacht, die sich aber, wenn überhaupt, nur gering negativ auf den Schwerpunkt auswirken, aber Anpassungen im Aufbau fordern.

Die Länge der Halle lässt maximal drei Hürden mit verkürztem Anlauf und Auslauf mit einem maximalen Hürdenabstand von 7,5 Metern zu. Der verkürzte Anlauf und die verkürzten Hürdenabstände führen zu einer geringeren Anlaufgeschwindigkeit der ersten Hürde und einer geringeren Geschwindigkeit zwischen den Hürden, die aber für den Lernprozess des rhythmischen Überlaufens der Hürden eher förderlich ist. Der Charakter des Hürdenlaufs bleibt durch die zwar nicht maximale, aber gehobene Laufgeschwindigkeit bestehen. Die verkürzte Auslaufzone wird durch eine Anprallmatte ermöglicht, deren Nutzung im Vorfeld geübt wurde.

Die SuS haben in der vorherigen Einheit eine Hürde überlaufen und sich so an das gezielte Anlaufen einer Hürde gewöhnen können. Aus der gelenkten Erprobung werden in der Problematisierung Kriterien herausgearbeitet, die ein schnelles und rhythmisches Überlaufen mehrerer Hürden ermöglicht. Diese Kriterien führen über die Erarbeitung eines für die Gruppe adäquaten Hürdenabstandes zu einem funktionalen Laufrhythmus. Hierbei wird der Dreischritt-Rhythmus präferiert, aber der Fünf-Schritt-Rhythmus zur weiteren Differenzierung nicht ausgeschlossen. Der Hürdenabstand wird für die Weiterarbeit in der folgenden Stunde notiert. Er dient als Ausgangspunkt, um schrittweise die Hürdenhöhe zu steigern, die Technik des Hürdenschritts zu problematisieren und muss bei gleichbleibendem Laufrhythmus erneut angepasst werden. Der erarbeitete Laufrhythmus wird durch die SuS auf einem Arbeitsblatt und durch eine Demonstration visualisiert und gesichert. Das Arbeitsblatt bietet die Möglichkeit zur visuellen Unterstützung der Einführung der Begriffe Hürdenschritt, Drei-Schritt-Rhythmus und Fünf-Schritt-Rhythmus.

---

<sup>4</sup> Vgl. Wastl, 2009, S. 3

### 2.2.3 Begründung des methodischen Vorgehens

Aufgrund der Notwendigkeit der Anpassung der disziplinspezifischen Rahmenbedingungen (Hürdenhöhe, -distanz und -zahl) an die Lernvoraussetzungen der SuS bietet sich ein induktiver Zugang über die rhythmusorientierte Teillernmethode, die mit Übungen zum Zwischenhürdenlauf früh beginnt. Höhe der Hürden und der Zwischenhürdenabstand werden im Sinne einer Lernhilfe den Erfordernissen angepasst und der Drei-Schritt-Rhythmus als Grundrhythmus angestrebt. Beides bildet die zentralen methodischen Entscheidungen der Lerneinheit für die Problematisierungs- und Erarbeitungsphase<sup>5</sup>.

Der Aufbau erfolgt im Vorfeld der Stunde, um die Problematisierung physisch erfahrbar zu machen und sie nicht im Vorfeld während des Aufbaus bereits kognitiv vorwegzunehmen. Es werden vier variierende Bahnen geboten, von denen eine einen uneinheitlichen Hürdenabstand aufweist. Die anderen Hürdenabstände sind so gewählt, dass mindestens einmal pro SuS ein gerader oder ungerader Schrittrhythmus auftritt, der ein Wechsel des Schwungbeins, einen Rhythmuswechsel und/oder eine deutliche Anpassung der Schrittlänge erfordert, so dass die SuS vor ein Problem der Rhythmisierung gestellt werden. Die SuS durchlaufen die Bahnen mit einem vergleichenden Arbeitsauftrag mehrfach und einigen sich auf Grundlage ihrer individuellen Erfahrungen auf Kriterien, die ein möglichst schnelles Überlaufen der Hindernisse begünstigen. Diese Verständigung als Arbeitsergebnis der Gruppe soll alle SuS an der Lösung beteiligen und in die Lage versetzen, mögliche Kriterien zu benennen.

Um in der Erprobung geforderte Belastungen vorzubereiten, bedarf es zwingend einer allgemeinen und speziellen Erwärmung, über die zu Beginn der UE die durchlaufende Organisationsform (Rundlaufsystem der vier Gruppen auf jeweils eigener Laufbahn) eingeführt wird. Die Erwärmung wird in der vorgegebenen Organisationsform im Teil der allgemeinen Erwärmung durch die SuS eigenständig durchgeführt und stellt einen Rückgriff auf grundlegende Kenntnisse dar. Hingegen ist eine spezielle Erwärmung zur Vorbereitung auf explosive Sprintbelastungen noch nicht aktiv thematisiert worden und wird daher lehrerzentriert durchgeführt. Über die Auswahl von rhythmischen Übungen aus dem Lauf-ABC wird bereits der rhythmusorientierte Schwerpunkt angebahnt. Die vergleichende Thematisierung von allgemeiner und spezieller Erwärmung erfolgt in der Folgestunde, nachdem die sprintspezifischen Erwärmungen stärker mit hürdenspezifischen Technikelementen des Hürdenschritts angereichert und dieser thematisiert wurde. Zur verstärkten Aktivierung der SuS wird zu Beginn der Stunde in der Erwärmung Musik mit 120 Bpm eingesetzt, die neben der Motivation den Bewegungsrhythmus fördern soll.

Die auch in der Erprobung und Problematisierung sowie der Erarbeitung gleichbleibende Organisationsform beinhaltet den Läufer\*innen entgegenkommende SuS. Diese können zwar ggf. die Läufer\*innen irritieren, Es wird allerdings dadurch ein Kreuzen der anderen Laufbahnen und der jeweiligen Auslaufzone mit der Gefahr einer Kollision ausgeschlossen. Ein enger Aufbau der Laufbahnen mit geringem Abstand und gemeinsamem Rückweg ist ebenfalls durch das wahrscheinlich zeitversetzt notwendige Umstellen der Hürden in der Erarbeitungsphase ungünstig. Eine dann notwendige Rhythmisierung würde die Arbeitsphase verlängern sowie zusätzliche Wartepausen generieren.

Eine Differenzierung nach Leistung wird auf Grundlage der Erfahrungen der letzten UE zu Beginn dieser UE vorgenommen. Sie sichert eine möglichst gleiche Anzahl an SuS pro Gruppe bei der Erwärmung und strukturiert insbesondere die Gruppen der Erarbeitungsphase vor, bei der erwartet wird, dass die SuS unterschiedlich sind. Die Differenzierung in vier Gruppen nach den Kriterien der Körpergröße und Sprintfähigkeit bildet eine Annäherung und kommt insbesondere bei der Erarbeitung des Hürdenabstandes zum Tragen. Dennoch wird erwartet,

---

<sup>5</sup> Vgl. Wastl, 2009, S. 3f



dass innerhalb dieser Teilgruppen Schrittlängen und Laufgeschwindigkeiten variieren, so dass die Erarbeitung des Hürdenabstandes, der einen den Kriterien entsprechenden Laufrhythmus fordert, kooperativ in den Kleingruppen geschehen muss. Eine absolute Passung kann vermutlich nicht erreicht werden. Da eine Differenzierung in mehr als vier Gruppen aufgrund der räumlichen und materiellen Gegebenheiten nicht realisierbar ist, ist in dieser Phase ein begründeter Wechsel in eine andere Gruppe möglich. Stärkere SuS können in eine Gruppe mit weiteren Hürdenabständen wechseln. Sollten SuS aus der Gruppe mit den geringsten Hürdenabständen aufgefangen werden müssen, so ist ggf. ein Wechsel in die Gruppe mit den weitesten Hürdenabständen in Kombination mit einer Anpassung des Laufrhythmus, z. B. vom Drei- auf den Fünf-Schritt-Rhythmus, notwendig. Insgesamt wird von den SuS ein kooperativer und respektvoller Umgang miteinander und mit den Leistungen der Anderen eingefordert.

Die Begriffe Hürdenschritt, Zwischenhürdenschritte und Drei/(Fünf)-Schritt-Rhythmus und Hürdenbewegung werden in der Erarbeitung erfahrbar gemacht und über die Demonstration und Visualisierung gesichert. Die Visualisierung unterstützt das Verständnis des Laufrhythmus'.

## 2.3 Verlaufsplan

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft (L)</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Verhalten der SuS</b>	<b>Organisation</b>
<i>Einstieg</i>			
Begrüßung der Lerngruppe, Vorstellung der Gäste und Darstellung des Stundenverlaufs	Anwesenheit, Befindlichkeit		Kreis
Teilung der Gruppen	Vier Gruppen werden möglichst homogen nach Körpergröße und Sprintfähigkeit gebildet, so dass spätere Hürdenabstände und -höhen möglichst einheitlich sind. Eine weitere Differenzierung in mehr Gruppen ist aus sicherheitstechnischen Gründen (Laufwege) nicht möglich.	SuS teilen sich wie in der vergangenen Stunde nach ihrer Körpergröße und Einschätzung ihrer Sprintfähigkeit in vier Gruppen ein.	
<i>Erwärmung</i>			
Begleitung der allgemeinen Erwärmung Positionierung der Hürden	Übungen zur allgemeinen Erwärmung werden jeweils für eine Bahn von einem/einer SuS für die Gruppe vorgegeben. Der Wechsel erfolgt immer nach einer Bahn. Die eingeführte Organisationsform wird in ihren Grundelementen über die gesamte Stunde beibehalten.	SuS führen selbstständig ausgewählte Übungen zur allgemeinen Erwärmung im Rotationssystem durch.	4 Gruppen im Rundlaufsystem auf je einer Laufbahn
Anleitung einer speziellen Erwärmung	Eine spezielle Erwärmung zur Vorbereitung auf die Belastung des Hürdenlaufs ist noch nicht explizit thematisiert worden, so dass eine gezielte Anleitung notwendig ist. Isolierte Bewegungselemente des Hürdenlaufs und koordinativ, rhythmisch anspruchsvolle Übungen des Lauf-ABCs werden kontrastierend genutzt und bahnen eine Rhythmisierung der Bewegung an.	SuS führen angesagte Übungen aus dem Lauf-ABC im Rotationssystem durch.	s.o.
<i>Erprobung &amp; Problematisierung</i>			
Begleitung der Erprobung Organisation des Stationswechsels.	Vier Bahnen mit unterschiedlichen Hürdenabständen (1-2 / 2-3: Bahn 1. 6m / 6m. Bahn 2. 4,5m / 4,5m. Bahn 3. 6,5m / 6,5m. Bahn 4. 7,5m / 5,5m) werden von den SuS jeweils 2x möglichst schnell durchlaufen. AA: Erspüre, welche Bahn für dich am besten zu durchlaufen ist.	Es wird erwartet, dass die SuS Schwierigkeiten haben, die Hürden rhythmisch und ohne stocken/abbremsen zu überlaufen.	4 Laufbahnen mit verschieden gestellten Hürden im Rotationssystem und angesagtem Wechsel

Moderation der Problematisierung	<p>AA Gruppe: Tauscht euch aus, warum das schnelle Überlaufen der Hürden bei der einen Bahn besser oder schlechter funktioniert hat? Einigt euch in eurer Gruppe auf Merkmale, die ein möglichst schnelles Überlaufen der Hindernisse begünstigen.</p> <p>Begriffe des Schwungbeins und Nachziehbeins werden eingeführt. Fokussiert wird auf das Gleichbleiben des Schwungbeins und somit auf den Laufrhythmus zwischen den Hürden.</p>	<p>SuS nennen: - unregelmäßiger Hürdenabstand, unpassender Hürdenabstand (zu groß / zu klein) → fehlender Laufrhythmus, wechselndes Schwungbein + gleichmäßiger Hürdenabstand, gleiches Schwungbein vorne (Laufrhythmus), Passung des Zwischenhürdenabstandes in Abhängigkeit von Schrittlänge/Laufgeschwindigkeit</p>	Kreis
<i>Erarbeitungsphase</i>			
Einführung des Arbeitsauftrages. Begleitung der Erarbeitung.	<p>AA: Verändert den Aufbau in eurer Bahn so, dass ein schnelles, rhythmisches Überlaufen der Hürden mit gleichbleibendem Schwungbein für alle Mitglieder*innen eurer Gruppe möglich ist. Am Ende sollen der gefundene Hürdenabstand notiert und der gewählte Laufrhythmus visualisiert werden.</p>	<p>SuS variieren, auf Grundlage der erarbeiteten Kriterien systematisch die Hürdenabstände, so dass für alle Gruppenmitglieder ein schnelles, rhythmisches Überlaufen bei gleichbleibendem Schwungbein möglich ist. SuS wenden bekannte Organisationsform im Rotationssystem an. Es wird erwartet, dass SuS verschiedene Schrittlängen und Laufgeschwindigkeiten aufweisen, so dass ein Gruppenwechsel ggf. sinnvoll wird.</p>	Gruppenarbeit in vier Gruppen auf jeweils einer Laufbahn.
<i>Demonstrationsphase</i>			
<p>Moderation und Organisation der Demonstration</p> <p>Einführung der Begriffe</p>	<p>Beobachtungsauftrag für zuschauende SuS: Zählt die Schritte zwischen den Hürden und beurteilt, ob die zuvor erarbeiteten Kriterien zutreffen.</p> <p>Einführung der Begriffe: Hürdenschritt, Zwischenhürdenschritt, Drei-Schritt-Rhythmus (und Fünf-Schritt-Rhythmus)</p>	<p>Schülerdemonstration eines Drei-Schritt-Rhythmus' und ggf. Fünf-Schritt-Rhythmus' als Bewegungslösungen. SuS nennen drei(/fünf) Zwischenhürdenschritte</p>	Halbkreis
<i>Abbau &amp; Ausstieg</i>			
<p>Begleitung des Abbaus</p> <p>Moderation des Rück- und Ausblicks</p> <p>Verabschiedung</p>	<p>Was nehmt ihr aus der heutigen Stunde bezüglich des Hürdenlaufs mit?</p> <p>Was wären mögliche weitere Schritte in der morgigen Stunde?</p>	Jede Gruppe baut ihre Laufbahn ab.	Vier Gruppen Kreis

---

### 3 Literatur

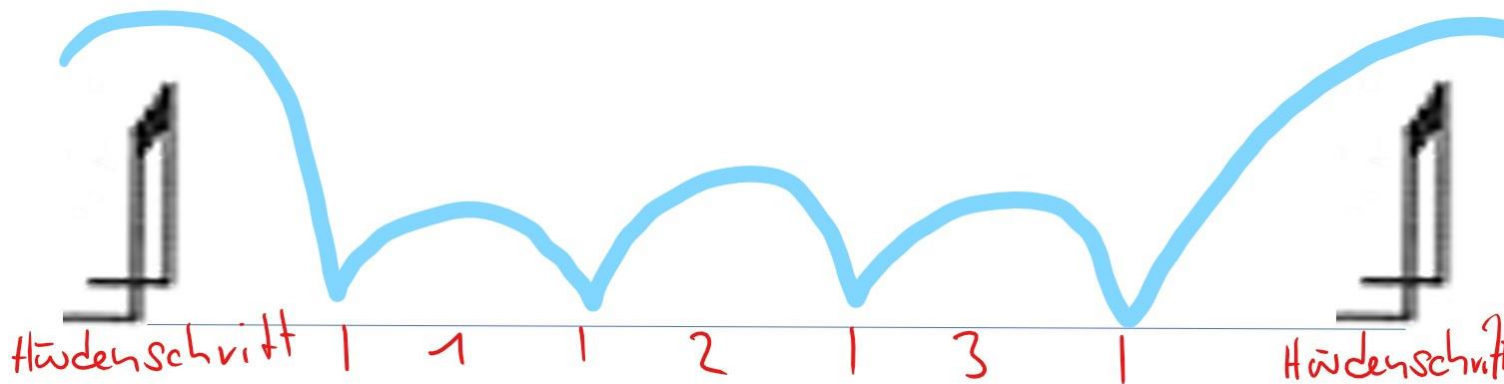
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2014). Kernlehrplan für die Sekundarstufe II - Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen – Sport. Zugriff am 15.06.2018 unter [https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp\\_SII/sp/KLP\\_GOSt\\_Sport.pdf](https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SII/sp/KLP_GOSt_Sport.pdf)
- Wastl, P. (2009). Methodik Leichtathletik – Thema: Hürdenlauf. Zugriff am 02.06.2018 unter [http://www.blv-sport.de/fileadmin/bildung/c-trainer-materialien/Disziplinen/sprint\\_hurden\\_staffel/Huerden/h06-methodik-huerden.pdf](http://www.blv-sport.de/fileadmin/bildung/c-trainer-materialien/Disziplinen/sprint_hurden_staffel/Huerden/h06-methodik-huerden.pdf)

## 4 Anhang

### Mögliches Tafelbild

Gruppe:

Drei-Schritt-Rhythmus



Hürdendistanz:	6,5m
Anzahl Bodenkontakte:	4

## Arbeitsblatt

Gruppe:



**Hürdendistanz:**

Anzahl Bodenkontakte:

