



## Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

### 1. Datenvorspann

---

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 5a (33 SuS, 13w/20m)  
**Zeit:** 8.15 Uhr – 9.15 Uhr  
**Schule:**  
**Sportstätte:** Turnhalle

**Fachseminarleiter:**  
**Ausbildungslehrer/in:**  
**Schulleiter/In:**  
**Stellv. Schulleiterin:**  
**Ausbildungsbeauftragte/r:**

---

### 2. Entscheidungsteil

#### Thema des Unterrichtsvorhabens

Gambol Jump – Entwicklung neuer Ideen mit dem Gummi-Twist anhand von Gestaltungsmerkmalen

#### Inhaltsfelder und Inhaltsbereiche

##### Leitendes Inhaltsfeld:

**Wahrnehmungsfähigkeit verbessern**, Bewegungserfahrungen erweitern

##### Weiteres Inhaltsfeld:

Sich körperlich ausdrücken, **Bewegung gestalten**

##### Leitender Inhaltsbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

#### Thema der Stunde

One , two, step – Miteinander springen, Sprungrhythmisierung in Partnerarbeit unter Berücksichtigung der Synchronität

### **Kernanliegen/Kompetenzerwartung**

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) sollen (am Ende der Stunde) zu zweit synchron Sprungvarianten an der Koordinationsleiter ausführen können unter Berücksichtigung von gemeinschaftlich erarbeiteten Regeln.

### **Das Unterrichtsvorhaben gliedert sich in folgende Einheiten:**

1. Doppelstunde	Das Molekülspiel - Einführen vom kooperativem Arbeiten in Gruppen
2. Doppelstunde	Let's gambol – Einführung des basic jump und Erarbeitung des basic step
3. Doppelstunde	One , two, step – Miteinander springen, Sprungrhythmisierung in Partnerarbeit unter Berücksichtigung der Synchronität
4. Doppelstunde	Let's gambol II - Wir suchen gemeinsam nach weiteren Bewegungsmöglichkeiten und entwickeln darauseine Minichoreografie
	Showtime - Wir üben unsere Choreografie und stellen sie einander vor

---

### 3. Verlaufsübersicht

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und -aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</b>	<b>Organisation</b>
<b>Einstieg</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaffen von Transparenz</li> <li>• Erläuterung der Erwärmung</li> <li>• Erinnerung an Signale und Regeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Kurze Vorstellung der Zuschauer</li> <li>• Kurzer Ausblick auf den Verlauf der Stunde</li> <li>• Anknüpfung an die vorausgegangene Stunde</li> <li>• Kurze Wiederholung der Regeln für die Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS hören zu, wiederholen die Regeln für das Spiel <i>Brückenfangen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzkreis in der Hallenmitte</li> <li>• ggf. besonderes Augenmerk auf die Einhaltung der Regeln für das Verhalten im Sitzkreis</li> </ul>
<b>Einstimmung/allgemeine Erwärmung</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation der SuS</li> <li>• LAA: Beobachtung des Spielverlaufs, ggf. Unterbrechung zur Korrektur</li> <li>• Bestimmung der Fänger</li> </ul>	<p><i>Brückenfangen</i> Das klassische Fang- und Laufspiel dient an dieser Stelle zur Motivation der SuS. Das Spiel ist den SuS bekannt. Es werden zwei Fänger bestimmt; wird ein Schüler gefangen muss er eine Brücke in der bekannten Form machen; der Schüler kann durch einen anderen Schüler erlöst werden, indem unter der Brücke durch gekrabbelt wird. Die Fänger werden im Spielverlauf gewechselt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS stellen sich in der Halle auf und bewegen sich während des Spiels durch die Halle. Den SuS ist bekannt, dass sie besondere Vorsicht an der Bankseite der Halle walten lassen müssen.</li> <li>• Falls inaktive Schüler/innen anwesend sind, beobachten diese das Spiel und achten auf die Einhaltung der vereinbarten Regeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Fänger (ausgewählt nach T-Shirt-Farben)</li> <li>• Startkommando: Piff</li> <li>• Spielunterbrechung: Piff</li> </ul>
<b>Spezielle Erwärmung</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die LAA erläutert den Ablauf des Schattenlaufs</li> </ul>	<p><i>Schattenlauf</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diese Aufgabe wird in Partnerarbeit gelöst.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS hören zu und wiederholen bekannte Bewegungsformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuerst Treffen im Sitzkreis zur Erläu-</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfragung von verschiedenen bekannten Bewegungsformen</li> <li>• Durch den Schattenlauf wird der weitere Verlauf der Stunde vorbereitet.</li> <li>• Es werden die Partner für den weiteren Verlauf festgelegt.</li> <li>• Die Übungsform legt besonderen Wert auf die Partnerarbeit und legt die Grundlage für die Arbeitsform Nachahmung und leitet den Gedanken der Synchronität ein.</li> <li>• Die LAA beobachtet den Verlauf und unterbricht ggf. zur Korrektur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS bewegen sich beim Schattenlauf <i>kreuz und quer</i> durch die Halle und versuchen in Partnerarbeit Bewegungsformen synchron auszuführen, wobei ein/e Schüler/in die Bewegung vorgibt und der Partner die Bewegung nachahmt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS führen den Schattenlauf durch mit den vereinbarten Bewegungsformen</li> <li>• Falls inaktive SuS anwesend sind erhalten diese einen Beobachtungsauftrag.</li> </ul>	<p>terung des Schattenlaufs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerzuordnung: gezieltes Aufteilen der SuS zur Förderung der sozialen Fähigkeiten der SuS in Absprache mit der Ausbildungslehrkraft</li> <li>• ggf. werden Diskussionen um die Aufteilung strikt unterbunden</li> </ul>
<p><b>Erprobung</b></p>			
<p>Erläuterung der Übung mit den Koordinationsleitern LAA gibt zunächst zwei Sprungvarianten vor (<i>Vormachen - Nachmachen</i>)</p>	<p><i>Sprungvarianten mit der Koordinationsleiter</i> SuS erproben zunächst vorgegebene Sprungvarianten um einen ersten Eindruck von der Koordinationsleiter zu bekommen. Weiter erproben die SuS eigene Sprungvarianten unter besondere Berücksichtigung des gemeinsamen Springens.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS ahmen die ersten Vorschläge der LAA von Sprungvarianten durch die Koordinationsleiter nach</li> <li>• SuS sollen sich mit ihrem Partner aus dem Schattenlauf abstimmen und besonderen Wert auf die synchrone Ausführung legen.</li> <li>• Die SuS entwickeln eigene Sprungvarianten, welche sie in Abstimmung möglichst synchron ausführen sollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zunächst Sitzkreis in der Hallenmitte</li> <li>• Aufteilung der SuS in vier Gruppen an die Koordinationsleitern</li> </ul>

<b>Auswertung (Reflexion und Sicherung)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Moderation: Die LAA leitet die Auswertungsphase an, durch die zielführende Besprechung von Schwierigkeiten im Partnerspringen.</li> <li>Einführung des Begriffs Synchronität als Gestaltungsmerkmal im Gambol Jump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erarbeitung von „Regeln“ zur synchronen Ausführung der Sprungvarianten.</li> <li>Es sollen u.a. die Punkte „Startsignal“, Tempo und Blickkontakt bzw. Absprache erarbeitet werden.</li> </ul>	Die SuS versuchen im Unterrichtsgespräch Schwierigkeiten aufzuzeigen und entwickeln Lösungsansätze. Die SuS entwickeln „Regeln“ zur Verbesserung der Synchronität	Sitzkreis in der Hallenmitte 1 Plakat, Stift
<b>Übungsphase</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die selbsterarbeiteten „Regeln“ der Synchronität sollen eingeübt und gefestigt werden.</li> <li>Falls festgestellt werden kann, dass die Umsetzung der Hinweise gut voranschreitet, wird in die nächste Phase übergeleitet.</li> </ul>	Bekannte und neue Sprungvarianten werden unter Berücksichtigung der selbsterarbeiteten „Regeln“ und Hinweisen geübt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS üben mit ihren festen Partnern Sprungvarianten und achten besonders auf die getroffenen Absprachen, sie verständigen sich eigenständig über ein Startsignal und einigen sich auf das Tempo</li> <li>Falls die inaktive SuS anwesend sind beobachten diese besonders die Regeleinhaltung und die Synchronität der Partner. Sie geben ggf. Rückmeldung an die beiden Springer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 Koordinationsleitern</li> <li>Abbau der Leitern wird durch Inaktive Schüler übernommen oder ggf. von, durch die LAA, bestimmt SuS übernommen.</li> </ul>
<b>Transfer (Optimale Phase/Sollbruchstelle)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Transfer der Regeln zur Synchronität auf den Sprungrhythmus der enders im Gambol Jump</li> <li>Erinnerung an den Rhythmus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS übertragen die Sprungkoordination auf das Gummi-Twist</li> <li>Evtl. Zebra-Crossing als Handlungsalternative, dabei stellen sich 12 SuS jeweils zu zweit mit Gummi-Twist in einer Linie auf und</li> </ul>	SuS sollen die gelernten und gefestigten Regeln auf den Gegenstand Gummi-Twist bzw. auf den basic jump aus dem Gambol Jump übertragen und sich darin ausprobieren.	Kleingruppen 17 x Gummi-Twist

<p>der <i>enders</i> (<i>out – out – in – in</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neuaufteilung in Gruppen (3er und 4er Gruppen)</li> <li>• Hinweis durch die LAA, dass besonders der Rhythmus der <i>enders</i> zielführend ist</li> <li>• Vorgabe für die <i>insiders</i>: beidbeinige Sprünge</li> <li>• Erinnerung an das <i>Zebra-Crossing</i> aus der letzten Stunde</li> </ul>	<p>springen den Rhythmus des Gambol Jumps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die weiteren SuS springen mit dem <i>basic Step</i> durch das Gummi-Twist (Überquerung eines Zebrastreifens)</li> </ul>		
<b>Abschluss</b>			
LAA gibt einen Ausblick auf die nächsten Stunde			Sitzkreis in der Hallenmitte

---

## 4. Begründungsteil

### Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

#### **4.1. Schulische Rahmenbedingungen / Lernvoraussetzungen**

Die Klasse 5a ist bis auf Weiteres eine im Vergleich zu anderen Klassen des Grashof Gymnasiums normal und durchschnittlich. Die Schüler kommen meist aus mittelständischen Familien und treiben zum Teil auch in ihrer Freizeit im Verein Sport. Dementsprechend sind die Schüler bis auf wenige Ausnahmen nicht verhaltensauffällig oder problembelastet.

Die Klasse ist mit ihren 33 SuS überdurchschnittlich groß im Vergleich zu anderen Schulen des Grashof Gymnasiums. Das Verhältnis zwischen Jungen und Mädchen ist ca. 3:2. Dies wird bei der Zuteilung der Partner berücksichtigt. Da es im Klassenverband ein Problem zwischen den Jungen und Mädchen gibt, soll, in Absprache mit dem Klassenleitungsteam, dieses besonders im Sport thematisiert werden. Deshalb steht auch in dieser Stunde das Miteinander mit im Vordergrund. Die Jungen und Mädchen arbeiten sehr ungern miteinander, deshalb soll durch gezielte Gegensteuerung in den Zuteilungen der Partner bzw. Gruppen ein besseres Verhältnis gefördert werden, auch gegen den vermutlich entstehenden Widerstand. Hierbei wird besonders bei den Schülern Erik, Marian und Dennis, aber auch von Lina eine Diskussion erwartet, welche durch die LAA unterbunden wird mit dem Hinweis auf vorausgegangene Stunden.

Weiterhin ist zu beobachten, dass die Schüler/innen am Montag unruhiger sind als an den anderen Schultagen. Dies lässt vermuten, dass das Unterrichtsvorhaben schwierig umzusetzen sein wird, insbesondere da Gambol Jump bzw. Gummi-Twist für Jungen meist als „Frauensport“ verpönt ist und ein hohes Maß an Konzentration und Präzision erfordert.

In Bezug auf Unterrichtsstörungen sind in den meisten Fällen Marian, Erik und Laurenz beteiligt, welche in der Partnerarbeit nicht zusammenarbeiten sollen.

An dieser Stelle soll noch auf drei Schüler hingewiesen werden.

Die Schülerin Lily ist zurzeit in psychologischer Behandlung und wird deshalb nicht mit ins Unterrichtsgeschehen eingebunden, da sie zur LAA noch kein Vertrauen gefasst hat. Sie hat bisher noch nie als Aktive am Sportunterricht teilgenommen.

Ganz ähnlich verhält es sich mit den Schülern Tobias und Alexander, die unter ihrer familiären Situation zurzeit sehr leiden. Auch hier haben beide Schülern noch nicht ausreichend Vertrauen zu der LAA gefasst, sodass diese Schüler sich entweder an die Ausbildungslehrerin (gleichzeitig Klassenlehrerin) wenden, oder sie zunächst in Ruhe auf die Bank setzen dürfen.

Die individuellen Lernvoraussetzungen beim Springen mit dem Gummiband sind in der Klasse 5a sehr heterogen. Es zeigte sich in der vorausgegangenen Stunde, dass einige Schüler schon sehr gut einen gemeinsamen Rhythmus in Absprache springen können. Bei anderen Schülern traten aber zum Teil große Probleme auf, zum Teil auch im Bereich der koordinativen Fähigkeiten. In der Erprobungsphase wird daher besonders auf diese Schüler geachtet und falls notwendig im Einzelgespräch motiviert werden.

#### **4.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion**

Gambol Jump ist eine Mischung aus Gummitwist, Rope Skipping und dem in Deutschland weitgehend unbekanntem Jump Bands. Im Rahmen des Seminars „Sportunterricht zwischen

Trends und Traditionen“ von Frau Dr. Menze- Sonneck haben Studierende der Universität Bielefeld die Sportart erfunden und erprobt.

Das englische Verb „to gambol“ bedeutet übersetzt herumspringen, herumtollen. Ähnlich wie beim Gummitwist befestigen zwei Springer (*enders*) ein Gummiband um ihre Fesseln, so dass weitere Personen (*insiders*) über und in dem Gummiband springen können. Anders als beim Gummitwist bleiben die *enders* nicht ruhig stehen, sondern springen selbst rhythmisch auf und ab. Die SchülerInnen werden hierbei konditionell als auch koordinativ gefordert.

In der letzten Stunde wurde der Grundsprung des Gambol Jumps eingeführt. Hier traten allerdings zum teil große Probleme in der Umsetzung auf. Besonders in der Absprache der beiden enders wurden Schwierigkeiten festgestellt. Die Fähigkeit gemeinschaftlich einen vorgegebenen Rhythmus zu springen erwies sich als schwieriger als bei der Entwicklung des Unterrichtsvorhaben (UV) angenommen. Aus diesem Grund wird diese Stunde zusätzlich eingeschoben um diese Punkte besonders zu berücksichtigen und Rhythmusfähigkeit und Synchronität zu schulen. Die ursprüngliche Planung des UVs sah vor, den Gestaltungsaspekt „Synchron springen“ erst später unter im Zusammenhang mit dem *Gruppenspringen* einzuführen. Im Zentrum der heutigen Stunde steht dementsprechend die Erarbeitung der Regeln zum synchronen springen, wobei das Begriffsfeld „Synchronität/synchron“ zunächst von der LAA vermieden wird.

Die Übertragung dieser Regeln auf das Gummi-Twist findet in der Transferphase statt, die ggf. als Sollbruchstelle auch erst in der nächste Stunde stattfinden kann. Als besondere Herausforderung ist das bereits bekannte *Zebra-Crossing* zu sehen, bei dem 12 SuS im gleichen Rhythmus springen müssen.

Vor dem Hintergrund der Erfahrungen aus den letzten Stunden, den beschriebenen Lernvoraussetzungen und den schulischen Rahmenbedingungen wird erwartet, dass die SuS vorerst nicht in der Lage sein werden sich konzentriert mit dem Partnerspringen auseinander zu setzen. Der Schattenlauf soll daher als Einstimmung und als erster Berührung mit der synchronen Bewegungsausführung dienen. Um die heterogenen Lernvoraussetzungen zu berücksichtigen, soll den SuS durch das Vormachen der LAA an der Koordinationsleiter der Umgang mit dieser erleichtert werden. Die anschließende Partnerübung soll individuell und unter besonderer Berücksichtigung der Kreativität der SuS durchgeführt werden. Dabei werden besonders gelungene Sprungvarianten nur im Einzelgespräch besonders gelobt. Durch die Auswertung im Plenum sollen die eigenen Ergebnisse hinterfragt und auf theoretischer Ebene überarbeitet werden. Während der Partnerübung ist die Rolle der LAA zurückhaltend, um den SuS die Möglichkeit zur Sammlung eigener Erfahrungen zu ermöglichen. Im anschließenden Sitzkreis moderiert sie das Gespräch fokussiert auf die Voraussetzung zur gelungenen Ausführung synchroner Sprünge. Anschließend sollen die erarbeiteten Regeln geübt und gefestigt werden.

Ausgehend von dieser Erarbeitung wird in den nächsten Stunden der *basic jump* und *basic step* vertieft im Hinblick auf eine Minichoreographie im Gambol Jump

#### **4.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen**

Das Fangspiel zu Beginn der Stunde hat keine zielführende Funktion für den Unterrichtsinhalt. Allerdings ist es hier als Motivation für die Klasse von großer Bedeutung auch im Zusammenhang mit der Positionierung der Sportdoppelstunde im Stundenplan. Außerdem soll hiermit die Erwärmung des Bewegungsapparates einsetzen.

Der Schattenlauf gilt dann als spezielle Erwärmung für die Stunde. Hierdurch wird schon der zentrale Unterrichtsinhalt angesprochen. Um den Lernenden einerseits Sicherheit im Umgang mit der neuen Bewegungsform zu geben, ihnen aber andererseits auch genügend Freiraum für



kreative Anlässe zu lassen, empfiehlt sich eine halb offene Form des Unterrichts. Die Unterrichtsgestaltung erfolgt deshalb nach dem Prinzip „Anleiten und Öffnen“.

Die Arbeit mit der Koordinationsleiter soll zum einen die Rhythmusfähigkeit der SuS geschult, gleichzeitig bietet die Leiter eine gute Orientierung für die SuS. Durch die Aufgabe die Leiter springend zu überwinden wird der eigentliche Gegenstand des Gambol Jump nicht aus den Augen verloren. Die spätere Transferphase soll das rhythmisierte synchrone Springen im Gambol Jump angewendet werden.

#### **4.4. Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

In der letzten Doppelstunde zeigte sich, dass die Jungen in der Klasse nur schwer für den vermeintlichen „Frauensport“ zu motivieren waren. Durch die Schwierigkeiten im Sprungrhythmus konnte den Schülern nicht ausreichend klar werden, dass es sich um eine Fitnesssportart handelt. Gambol Jump ist in Deutschland noch sehr unbekannt und in den Schulen nicht etabliert, daher auch für die SuS ein unbekannter Gegenstand. Teilweise sind die Begrifflichkeiten noch sehr schwierig zu benennen.

Dadurch ergab sich, dass bereits oben genannte Jungs sich zum Teil störend verhielten.

Falls sich dieses Verhalten in der heutigen Stunde wiederholt, werden die jeweiligen Schüler vom LAA ermahnt und ggf. auf die Bank geschickt.

Es wird erwartet, dass die Zuteilung der Partner durch die LAA zu Diskussionen führt, dieses soll strikt unterbunden werden. Dabei soll weder Zwang noch Druck ausgeübt werden.

In der Partnerübung an den vier Leitern kann die Zeit des Anstehens sehr lang werden. Dies soll durch den Beobachtungsauftrag aufgelockert werden.

Es ist durchaus möglich, dass die Aufgabe in der Erprobung schon sehr gut synchron gelöst wird. Falls dies der Fall ist, sollen trotzdem die Regeln gesichert werden und in einer kurzen Übungsphase erprobt werden. Die Transferphase wird dann zügig an eine gekürzte Übungsphase angeschlossen.

---

## **5. Literatur**

MSWF (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein- Westfalen. Sport. Frechen 2001.

Menze-Sonneck, A.: Gambol Jump- Vom Gummitwist zur Trendsportart in Betrifft Sport, Aachen: Meyer & Meyer, Heft 4/2010.

---