



## Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

### Datenvorspann

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** Kurs GK Q2 (Anzahl 27 SuS, 8 w/ 19 m)  
**Zeit:** 16:15 – 17:50 Uhr  
**Schule:**  
**Sportstätte:** Sporthalle

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

---

### Thema des Unterrichtsvorhabens:

„Wir werfen den Diskus“ - Angeleitete Erarbeitung der grundlegenden Technik des Diskuswurfs unter der Berücksichtigung einer kooperativen methodischen Übungsreihe als eine Variante der Technik- und Grundlagenvermittlung.

### Thema der Unterrichtsstunde:

Problemorientierte Erarbeitung grundlegender Technik- und Bewegungsmerkmale des Diskuswurfs, sowie problemorientierte Erprobung der halben Drehung beim Wurf mit dem Diskus zur Entwicklung der technikorientierten Bewegungsausführung.

### Kernanliegen der Unterrichtsstunde:

Die SuS sollen weitere Erfahrungen mit dem Wurfgerät Diskus sammeln, den Wurf aus der seitlichen Ausgangslage und mit halber Drehung merkmalsbewusst in der Grobform ausführen, indem sie mit Hilfe von Arbeitsblättern in Kleingruppen eine gegenseitige Fehleranalyse und –korrektur vornehmen und dadurch ein grundlegendes Verständnis für die wurfgerätspezifische Technik entwickeln.

Phase	Lehrschritt / Lehrformen	Inhaltsaspekte	Lernschritte / Lernformen	Organisation / Medien / Material
Einstieg	Begrüßung, Vorstellung der Gäste, Schmuckkontrolle, Haare, Ausblick auf die Überprüfung	Kurzer Ausblick über den Stundenverlauf, Wiederholung: Sicherheit  Erwartete Schüleraussagen: -Maximal 3 Werfer, Disken gleichzeitig holen, andere SuS sind mit Abstand an der Wand	Zuhören und Sicherheitsregeln nennen	UG, „Sitzkreis“ an den Hallenbänken in U Form
Erwärmung	Allgemeine unspezifische Erwärmung mit anschließendem spezifischen Dehnen	Helferball	SuS spielen und wärmen sich damit für die weitere Stunde auf SuS dehnen Rumpf und Armmuskulatur	3 Softbälle
Problematisierung	Moderation, Erläuterung des Arbeitsauftrags, Organisation der Gruppeneinteilung und des Aufbaus  L. Demonstration des Wurfes	Vorwissensaktivierung, Verdeutlichung des Problems  Erwartete Schüleraussagen zur Diskustechnik: - Armhaltung, Ausgangsposition, Handhaltung, Anschwingen vor dem Wurf	Beschreiben der Schwierigkeit des Diskuswerfens, Beschreiben der Probleme	UG, „Sitzkreis“ an den Hallenbänken in U Form, 6 Kleingruppen von 3-4 SuS (bekannt aus der letzten Stunde) werden an 3 „Wurfzonen“ verteilt (siehe Aufbau)
Wiederholung + Zwischenreflexion	In den Kleingruppen: Halten und Anschwingen des Diskus, Einwerfen aus der seitlichen Ausgangslage heraus  L. führt Aufsicht und interveniert, wenn (Sicherheits-)Probleme auftreten  Moderation	Jeder SuS wirft zwei mal   Gespräch – welche Aspekte der Technik gelingen noch nicht? (Warum)	SuS stehen in der „Wurfzone“ und werfen die Disken aus der seitlichen Ausgangslage; anschließend gleichzeitig zurückholen (nachdem alle geworfen wurden)  SuS beobachten, vergleichen, hören zu, äußern sich zu Problemen	Diskens in unterschiedlichen Größen (1kg; 1,5kg; 1,75kg) 2 Hallentore als Begrenzung für die 3 „Wurfzonen“  UG, „Sitzkreis“ an den Hallenbänken in U Form
Erarbeitung + Zwischenreflexion	In den Kleingruppen: Werfen aus der seitlichen Ausgangslage heraus mit Fehlerkorrektur durch Gruppenmitglieder (auf einen Bereich beschränken)  L. führt Aufsicht und interveniert, wenn (Sicherheits-)Probleme auftreten	Jeder SuS wirft drei – vier mal und korrigiert anhand des Arbeitsblattes Fehlerquellen der anderen SuS	SuS stehen in der „Wurfzone“ und werfen die Disken aus der seitlichen Ausgangslage; anschließend gleichzeitig zurückholen (nachdem alle geworfen wurden) SuS beobachten, vergleichen und reflektieren Gruppenmitglieder	Diskens in unterschiedlichen Größen (1kg; 1,5kg; 1,75kg) 2 Hallentore als Begrenzung für die 3 „Wurfzonen“  Arbeitsblätter für die Gruppen

	Moderation	Gespräch – Auf welchen Aspekt habt ihr besonders bei der Korrektur wert gelegt? Was waren häufige Fehlerquellen?	und geben Anregungen zu Technik-Verbesserungen  SuS äußern sich zu Problemen und Lösungen	UG, „Sitzkreis“ an den Hallenbänken in U Form
Erprobung + Zwischenreflexion	L. Demonstration des Wurfes aus der halben Drehung  In den Kleingruppen: Werfen aus der halben Drehung heraus  L. führt Aufsicht und interveniert, wenn (Sicherheits-)Probleme auftreten, Beobachtung der SuS  Moderation	Jeder SuS wirft zwei mal    Gespräch – welche Probleme gibt es im Vergleich zu der ersten Wurfübung? Was fällt euch schwer? (Warum)	SuS stehen in der „Wurfzone“ und werfen die Disken aus der halben Drehung; anschließend gleichzeitig zurückholen (nachdem alle geworfen wurden)    SuS beobachten, vergleichen, hören zu, äußern sich zu Problemen	Disken in unterschiedlichen Größen (1kg; 1,5kg; 1,75kg) 2 Hallentore als Begrenzung für die 3 „Wurfzonen“   UG, „Sitzkreis“ an den Hallenbänken in U Form
Anwendung	In den Kleingruppen: Werfen aus der halben Drehung heraus mit Fehlerkorrektur durch Gruppenmitglieder (auf den Bereich Drehung beschränken)  L. führt Aufsicht und interveniert, wenn (Sicherheits-)Probleme auftreten, Beobachtung der SuS	Jeder SuS wirft drei – vier mal und korrigiert anhand des Arbeitsblattes Fehlerquellen der anderen SuS	SuS stehen in der „Wurfzone“ und werfen die Disken aus der halben Drehung; anschließend gleichzeitig zurückholen (nachdem alle geworfen wurden)   SuS beobachten, vergleichen und reflektieren Gruppenmitglieder und geben Anregungen zu Technik-Verbesserungen	Disken in unterschiedlichen Größen (1kg; 1,5kg; 1,75kg) 2 Hallentore als Begrenzung für die 3 „Wurfzonen“  Arbeitsblätter für die Gruppen
Auswertung	Moderation	Gespräch – Welche Wurfart hat besser funktioniert? (Warum) Gibt es grundlegende Technischwierigkeiten? Habt ihr euch verbessert? (Wie) Welche Erfahrungen habt ihr gemacht?	SuS berichten von ihren Erfahrungen und ihrer Progression	UG, „Sitzkreis“ an den Hallenbänken in U Form
Präsentation (Reserve)	In den Kleingruppen: Werfen aus der halben Drehung heraus auf Weite und auf Technik	Jeder SuS wirft einmal, dabei wird die beste Technik und die längste Weite mit einer Belohnung honoriert (als Ritual dem Kurs bekannt)	SuS stehen in der „Wurfzone“ und werfen die Disken aus der halben Drehung; anschließend gleichzeitig zurückholen (nachdem alle geworfen wurden)	Disken in unterschiedlichen Größen (1kg; 1,5kg; 1,75kg) 2 Hallentore als Begrenzung für die 3 „Wurfzonen“  3 Überraschungseier
Ausstieg	Organisation des Abbaus, Moderieren	Ausblick auf die kommenden Stunden und die Überprüfung		UG, „Sitzkreis“ an den Hallenbänken in U Form

Aufbau

