



Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Klasse Q1 (Anzahl.30 SuS, .12.w/.18.m)
Zeit: 14:45-15:45
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter:
Ausbildungslehrer:
Schulleiter:
Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema der Stunde:

Kriteriengeleitete Wahrnehmung und zielgerichtete Anwendung von Vorübungen zum Kniehangabschwung.

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Turnerische und akrobatische Bewegungen wagen und verantworten – Methodische Übungsreihen erproben, wahrnehmen sowie beurteilen und entwickeln.

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens	2
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
2.3	Begründungszusammenhänge.....	3
2.3.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse	3
2.3.2	Curriculare Legitimation	4
3	Unterrichtsstunde.....	5
3.1	Entscheidungen.....	5
3.2	Begründungszusammenhänge.....	5
3.2.1	Lernvoraussetzungen	5
3.2.2	Didaktisch-methodische Entscheidungen	6
4	Literatur.....	11
5	Anhang.....	11

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Turnerische und akrobatische Bewegungen wagen und verantworten – Methodische Übungsreihen selbstständig erproben, wahrnehmen sowie beurteilen und entwickeln.

Kernanliegen des Unterrichtsvorhabens:

Die SuS sollen Teile aus motorischen Übungsreihen zum Thema Wagen und Verantworten zielgerichtet anwenden und entwickeln können, indem sie sich mit den Lernvoraussetzungen der Vorübungen auseinandersetzen.

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens wurde bereits mit der akrobatischen Figur „Stehen auf den Schulter“ gearbeitet. Die SuS erkannten, dass die Zielbewegung nicht direkt zu bewältigen ist, da sie aufgrund von fehlender motorischer Vorerfahrung zu einem nicht verantwortbaren Wagnis wird. Aufgrund dieses Problembewusstseins entwickelten die SuS Vorübungen, die geringere motorische Fertigkeiten und Überwindung verlangen, um schrittweise an die Wagnissituation heranzuführen. Eine Einstufung der Vorübungen orientiert am Schwierigkeitsgrad und eine zielorientierte Erprobung der Übungen wurden von den SuS kognitiv und motorisch gut gelöst. Jedoch wurde durch fehlende Begründungszusammenhänge deutlich, dass die SuS mit der Wahrnehmung der geforderten Lernvoraussetzung und einer Einschätzung der eigenen Fähigkeiten überfordert waren. Folgende Fragen blieben somit offen:

Was leistet diese Übung im Hinblick auf die Zielbewegung?

- ⇒ Welche Lernvoraussetzung erarbeitet sie?
- ⇒ Warum wird die Übung an dieser Stelle eingesetzt?

Um eine methodische Übungsreihe selbstständig zu entwickeln und zu beurteilen, sind jedoch umfangreiche Begründungszusammenhänge notwendig. Die Wahrnehmung und Verknüpfung von individueller und geforderter Lernvoraussetzungen soll in der Stunde des Unterrichtsbesuchs exemplarisch erarbeitet werden, um eine zielgerichtete Anwendung der Vorübungen zu erreichen. Die psychischen Lernvoraussetzungen stehen dabei im Vordergrund, da diese die zentrale Problemstellung der Bewegung darstellen. Die Beurteilung von Vorübungen und eine selbstständig entwickelte Übungsreihe schließen sich im weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens an. Der Kniehangabschwung stellt im Rahmen des Unterrichtsvorhabens nicht nur methodisch, sondern auch inhaltlich eine Schlüsselstelle dar. Er wird als Zwischenziel der Wagnisbewegung Salto rückwärts auf dem Trampolin verstanden.

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	<p>Der Kurs setzt sich aus 23 Jungen und 6 Mädchen zusammen.</p> <p>Grundsätzlich bewältigen die SuS Aufgabenstellungen lieber in von ihnen bestimmten Gruppen.</p> <p>Der Großteil des Kurses versucht sich, im Rahmen seiner Möglichkeiten, konstruktiv einzubringen. Einzelne Schüler versuchen, sich Aufgabenstellungen vehement zu entziehen. Dies ist vor allem zu beobachten, wenn sich entsprechende Schüler in der gleichen Gruppe befinden. Einige SuS fehlen häufig.</p> <p>Die Lerngruppe zeichnet sich durch ein heterogenes Bild der Leistungsvoraussetzungen aus.</p>	<p>Unterstützung der Mädchen durch die Lehrerin in Form von Zusprache, Hilfestellung und Verständnis</p> <p>Gruppenbildung durch Wahl der Vorübung entsprechend der Lernvoraussetzungen nicht nach Sympathie (homogene Lerngruppen) ⇒ Negativ wirkende Gruppenbildungsprozesse vermeiden</p> <p>Freie Wahl und Interpretation der Vorübung</p>
Leistungsfähigkeit und Motivation	<p>Grundsätzlich herrscht im Kurs eine eher niedrige Motivation. Diese liegt nach Angaben der SuS nicht am Unterrichtsgegenstand, sondern stellt die Bedeutung des Unterrichtsfaches Sport in der Oberstufe infrage. Die Zeit und der zusätzliche Weg zur Sportstätte werden ebenfalls als Gründe genannt.</p> <p>Im Verlauf einer Stunde steigt die Motivation, sodass die SuS in den Erarbeitungsphasen Aufgaben bewältigen.</p>	<p>Vermittlung einer persönlichen Wertschätzung des Faches unabhängig von äußeren Bedingungen, Zeit usw.</p> <p>Entwicklung des Unterrichtsvorhabens aufgrund von Schüleräußerungen respektvoller Umgang mit den SuS</p>
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	<p>Die in der Freizeit vorherrschenden Sportarten sind Fußball und Krafttraining mit dem Ziel des Muskelaufbaus. Lediglich zwei Schülerinnen haben im außerschulischen Bereich Vorerfahrung im Bereich der Bewegungskünste. Die Vorerfahrungen sind somit gering. Es ist zu beobachten, dass lediglich wenige SuS ihre Leistungsfähigkeit einschätzen können.</p> <p>Die Mädchen des Kurses zeigen die Tendenz einer Unterschätzung ihrer motorischen Fähigkeiten, die Jungen tendieren zu einer</p>	<p>Die Stationen mit einem geringeren Wagnis ist größer sind mindestens in doppelter Ausführung aufgebaut, sodass sich trotz punktueller Nutzung möglichst viel SuS gleichzeitig bewegen können. Die Geräte können multifunktional in Bezug auf die Vorübungen eingesetzt werden</p> <p>Die Vorgabe der Vorübungen und kriteriengeleitete Wahrnehmung sollen die geringe Vorerfahrung auffangen.</p> <p>Überprüfung der selbstständigen Zuordnung an den Stationen (ggf. Rücksprache mit Einzelnen), um Über- und Unterforderung zu vermeiden und negative Gruppenbildungsprozesse zu verhindern.</p>

	Überschätzung oder totalen Verweigerung.	
Arbeits- und Sozialformen	EA an Stationen mit der Möglichkeit zur Kooperation zwecks Hilfegebung und Beobachtungsauftrag	Aufgrund der individuellen Entstehung von Angst kann die Arbeit nicht mit einem festen Partner oder in einer Gruppe stattfinden. Um Hilfestellung zu geben oder den Beobachtungsauftrag zu leisten, müssen die SuS sich ebenfalls nicht auf eine Person festlegen. Für die Beobachtung ist die Wahrnehmung von unterschiedlichen Mitschüler sogar hilfreich, um einen Vergleich zu haben.
Äußere Bedingungen und Material	Geringe Anzahl an Verankerungen des Recks Weichbodenmatten zur Sicherung der Wagnissituation vorhanden Sportstätte liegt nicht direkt am Schulgebäude	Reckstangen werden durch Holme des Parallelbarrens ersetzt

2.3.2 Curriculare Legitimation

Kernlehrplan NRW

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

Leitendes Inhaltsfeld	inhaltliche Schwerpunkte
c) Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen • Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich	inhaltliche Kerne
5) Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen • Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen • Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

¹ Vgl. MSW NRW 2012, S. 17f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der Lehrprobe 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.

² Vgl. MSW NRW 2012, S. 19f.

Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase 1³

Bewegen an Geräten – Turnen (5)
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:
Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none">• eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren,• eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren,• am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren,• an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.• Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
Wagnis und Verantwortung (C)
Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none">• mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Kriteriengeleitete Wahrnehmung und zielgerichtete Anwendung von Vorübungen zum Kniehangabschwung.

Kernanliegen

Die SuS sollen Vorübungen zum Kniehangabschwung zielorientiert anwenden können, indem sie die Vorübungen erproben, kriteriengeleitet wahrnehmen und reflektieren.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens haben die SuS bereits gelernt, dass Hilfestellungen und Gerätehilfen Bewegungsausführungen entlasten können. Bei den meisten Gruppen hat sich das Vertrauen in die Hilfestellung der Mitschüler zunehmend entwickelt, sodass Hilfestellungen konstruktiv den Unterrichtsprozess beeinflussen.

³ vgl. MSW NRW, 2012, S. 25. 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.

Die körperliche Berührungsangst konnte im geschlechtsheterogenen Kontakt bei einzelnen Mädchen noch nicht vollständig abgebaut werden. Da eine gelungene Hilfestellung ein sicheres Gefühl beim Turnenden voraussetzt und Gruppenarbeit nicht der Schwerpunkt der Stunde ist, wird die Wahl des Partners und der Hilfestellung freigestellt.

Nach anfänglicher Zurückhaltung nehmen die SuS Wagnissituationen nun zügiger an und organisieren selbstständiger deren Erprobung. Die Motivation für eine selbstständige Erprobung wird als gegebene Voraussetzung für einen geleiteten Wahrnehmungsprozess genutzt.

3.2.2 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Der Aufbau erfolgt im Vorfeld durch die Lehrerin, da sowohl die Geräte noch nie gemeinsam aufgebaut wurden als auch die Bedingungen der Halle ungünstig sind. Diese wird von sämtlichen Vereinen und Schulen genutzt, sodass die Geräte jede Woche an einem anderen Platz zu finden sind. Ein Aufbau ist daher innerhalb des Zeitrahmens nicht möglich. Den Aufbau im Vorfeld zu tätigen ist lediglich möglich, da die SuS in der Zeit den Weg zur Sportstätte zurück legen müssen und dem Kurs an diesem Tag zweidrittel der Halle zur Verfügung stehen. Eine sicherheitsgerechte Erwärmung ist somit ebenfalls gegeben, da die Erwärmung in einem anderen Bereich der Halle stattfinden kann.

Die Sozialform der Einzelarbeit wird gewählt, damit jeder seinen individuellen Lernvoraussetzungen entsprechend arbeiten kann. Die Kooperation mit Mitschülern soll unterstützend wirken, jedoch auf keinen Fall individuelles Lernen behindern. Diese Gefahr würde bei einer festgelegten Partner- und Gruppenarbeit bestehen, da die SuS unterschiedliche Lernvoraussetzungen haben und unterschiedlich schnell lernen. Die Überprüfung der Zuordnung der Stationen soll Vermischungen von sozialen und leistungsbegründeten Entscheidungen entgegenwirken. Überforderung und Unterforderung sollen vermieden werden.

Die Auswertung der ersten Erarbeitungsphase soll die Ergebnisse strukturieren. Ziel ist die Entwicklung eines neuen Bewusstseins für die Vorübungen, um diese in der zweiten Phase umzusetzen und die weitere Vorgehensweise selbstständig und bewusst zu bestimmen.

Die Erwärmung wird den Anforderungen an eine Sportstunde in der Oberstufe gerecht, indem sie ausreichend Möglichkeit zur Selbstständigkeit gibt. Bereits Erlerntes (Schattenlaufen und Lauf-ABC) führen die SuS selbstständig durch. Bei der Dehnung wird eine Eingrenzung gegeben, weil die Bewegungsbelastung noch nicht bekannt ist. Lediglich bei der Auswahl der Dehnübungen muss ggf. ergänzend agiert werden, da Dehnübungen immer wieder der Lernsituation angemessen durchgeführt, jedoch nicht umfassend thematisiert wurden.

Einige Vorübungen sind dem Gerätturnbuch von Gabriele Gerling entnommen, andere haben eigenen Erfahrungswert. Die Abbildungen auf den Stationskarten stammen ebenfalls aus dem genannten Gerätturnbuch und den aufgeführten Internetseiten. Die Übungen und die Liste der Lernvoraussetzungen des Kniehangabschwungs werden vorgegeben, da eine Entwicklung eigener Vorübung zeitintensiv und komplex ist. Die Liste der Lernvoraussetzung soll als Orientierung und Denkansatz dienen, da eine kriteriengeleitete Wahrnehmung der einzelnen Vorübungen erst erarbeitet werden muss. Was die methodische Übungsreihe für die Zielbewegung leistet, soll anhand von einer Vorübung exemplarisch erarbeitet werden.

Die Vorübungen greifen physische und psychische Lernvoraussetzungen der Zielbewegung auf. Die Schwerpunktsetzung der psychischen Lernvoraussetzungen ergibt sich aus dem Lernort Schule. Hier sind die psychischen Lernvoraussetzungen leistungshemmend und äußern sich durch die Wahrnehmung von Angst. Dies ist auf fehlende oder sogar schlechte Vorerfahrung im Bereich Turnen zurückzuführen. Eine sukzessive Erarbeitung von konditionellen und koordinativen Lernvoraussetzungen ist nicht möglich, wenn die psychischen Lernvoraussetzungen eine Ausführung der Bewegung verhindern. Die Vorübungen greifen demnach alle in unterschiedlichem Umfang und Qualität die psychischen Lernvoraussetzungen auf. In diesem Zusammenhang soll die Auswahl der Zielbewegung erläutert werden. Der Kniehangabschwung ist eine normungebundene turnerische Bewegung, die bei sehr geringen physischen Lernvoraussetzungen eine sehr hohe Anzahl und Ausprägung an physischen Voraussetzungen erfordert. Er eignet sich daher ideal für Wagnissituationen im Sportunterricht.

Die Vorübungen werden nicht als klassische methodische Übungsreihe verstanden, da die Emotion Angst und somit auch die psychischen Lernvoraussetzungen nicht einheitlich und sukzessive erarbeitet werden können, wie es bei dem Erlernen von koordinativen und konditionellen Lernvoraussetzungen der Fall ist. Dennoch sprechen die Vorübungen psychische Lernvoraussetzungen in unterschiedlichen Umfang und Ausprägung an, wodurch jeder die Möglichkeit des Angstabbau und der individuellen Wahrnehmung und Reflexion erhält.

Erläuterung der einzelnen Vorübungen:

Rolle rückwärts in einer schrägen Ebene:

Der Aufbau erfolgt mit einer schrägen Ebene, da nicht das zentrale Problem der Rückwärtsrolle (Genickentlastung) im Fokus steht, sondern das Fallenlassen nach hinten, die Rotation rückwärts sowie die Geschwindigkeit. Die Schräge wird aufgrund der Geschwindigkeitsvariation unterschiedlich steil gewählt. Bei dieser Übung ist davon auszugehen, dass jeder sein Vertrauen in die eigene motorische Fähigkeit, die Übung zu bewältigen, stärkt.

Fledermaus:

Hier liegt die Entlastung in der Konsequenz der statischen Ausgangsposition begründet. Die SuS müssen sich lediglich soweit zurück fallen lassen, wie sie sich selbst anschaukeln können. Das Fallenlassen wird aufgrund des Zeitpunkts in der Bewegung und der Bewegungsamplitude kaum wahrgenommen. Das Anschaukeln kann auch behutsam durch einen Mitschüler erfolgen, falls die physischen Lernvoraussetzungen nicht ausreichend vorhanden sind. Die Fixierung durch die Beine wird explizit und schrittweise erprobt. Es entsteht ein Vertrauen in die eigene motorische Fähigkeit, da der Halt als sicher wahrgenommen wird. Dennoch wird eine Überkopfsituation in Höhe der Zielbewegung erprobt.

Hüftumschwung vorlings rückwärts mit Seilchenhilfe:

Die Übung spricht eine Vielzahl an Lernvoraussetzungen an, wobei sie gleichzeitig ein hohes Maß an Ausprägungsfreiraum lässt: Sie beinhaltet eine Erleichterung, da keine Landung erforderlich ist. Des Weiteren kann der Ristgriff, den jeder Mensch im Kindesalter erprobt hat, angewandt werden. Durch das Seil und die einfache Partnerhilfe kann die Geschwindigkeit variiert werden, sodass das Vertrauen in die eigene motorische Fähigkeit, die Übung zu bewältigen, gestärkt werden kann. Rotation und Höhe sind analog zur Zielbewegung. Aufgrund von fehlenden Gerätemöglichkeiten wird zugunsten der Vorübung „Kreisel“ auf den Umschwung mit Gerätehilfe verzichtet.

Kreisel:

Die Überwindung sich nach hinten fallen zu lassen, wird durch einen kleineren Radius der Bewegung entlastet. Der bekannte und sichere Griff minimiert die Angst des Abrutschens und somit die Angst vor der Rotation. Die Geschwindigkeit kann variiert und sollte bestmöglich ausgereizt werden. Die Höhe entspricht der Zielbewegung.

Hängematte:

Das zentrale Problem der Vorübung liegt in der Überwindung, sich nach hinten fallen zu lassen, und in der hohen Geschwindigkeit. Rotation und das Halten durch die Beine werden gefordert. Eine Entlastung wird durch die niedrigere Ausgangsposition geschaffen, die auch die Geschwindigkeit abschwächt. Da u.a. die Geschwindigkeit sehr nah an den Anforderungen der Zielbewegung liegt, wird es den SuS schwerfallen, die Übung ohne Vorübung anzunehmen und verantwortungsbewusst durchzuführen.

Überdrehen rückwärts an Ringen, Seil oder Reck:

Die Übung zeichnet sich durch einen sicheren Griff und eine geringe Geschwindigkeit aus. Hinzukommt der Bodenkontakt in der Ausgangssituation. Die Rotation kann somit in einer angemessenen Höhe bewusst und sicher ausgeführt werden. Das Lösen des Griffs zur Landung kann, muss jedoch nicht erfolgen. Die Variante ermöglicht eine individuelle Geschwindigkeitsbestimmung. Hier wird das Lösen zur Landung in ebenfalls individuell bestimmter Höhe spielerisch erprobt. Die Ausgangs-

übung wird aus dem Kindesalter bekannt sein, sodass die Übung wenig Hemmungen erzeugt.

Wandern:

Durch die fast statische Bewegung sind alle Anforderungen lediglich minimal vorhanden, trotzdem deckt die Vorübung ein breites Spektrum an Lernvoraussetzungen ab, wodurch sie einen Anspruch auf Komplexität hat. Schwerpunkt ist die isolierte Erprobung der Überkopfsituation und das Lösen von der Stange zur Landung. Das Ziel dieser Übung liegt vor allem in der Erkenntnis, dass man immer im Vierfüßlerstand landet, wenn man die Senkrechte überwunden hat. Die Angst vor einem möglichen Sturz bei der Landung wird dadurch gemindert. Aus dem geringeren Anforderungsgrad entwickelt sich das Vertrauen in die eigene motorische Fähigkeit, die Übung zu bewältigen, weiter.

Phase	Inhaltsaspekt	Org.	Kommentar
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> • Schattenlauf (Durchführung von Lockerungs- und Koordinationsübungen im Lauf) • Dehnen (Schultergürtel, Oberschenkel Vor- und Rückseite) ggf. ergänzend Übungen zentral vorgeben 	PA Geräte	Aufgrund der nachfolgenden Belastung wird eine physiologische Erwärmung durchgeführt, die eine Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und eine Beweglichkeit/Dehnung der Muskulatur beinhaltet ⇒ Verletzungsprophylaxe
Problematisierung	<p>Vorstellung der Zielbewegung (Bildreihe oder vorführen) Reaktionen: „Das schaff ich nicht“, „Kann ich nicht“, „Mach ich nicht“ Was müssen wir machen, damit alle den Kniehangabschwung lernen können? ⇒ Angemessene Vorübungen entwickeln und erproben, um Ängste zu überwinden.</p>	Plenum	Visualisierung der Zielbewegung ruft bei den SuS eine Abwehrhaltung hervor. Es ist offensichtlich, dass das Problem der Angstüberwindung nicht in Form einer wiederholten Durchführung des Kniehangabschwungs stattfinden kann.
Erarbeitungsphase I	<p>Erprobt eure individuell ausgewählte Vorübung. Welche Lernvoraussetzungen werden in der Vorübung gefordert? ankreuzen Welche Lernvoraussetzungen bringe ich selbst davon schon mit? unterstreichen. Wann habe ich Angst?</p> <p>Beobachtet eure Mitschüler: An welchen Ausführungsmerkmalen könnt ihr erkennen, dass der Mitschüler Angst hat?</p>	EA/ PA	<p>Bewusstsein für die Bedeutung der Emotion Angst in Wagnissituationen schaffen. Indikatoren für Angst in der Bewegungsausführung bei sich selbst wahrnehmen und bei Mitschülern beobachten.</p> <p>Kooperation in Form von Hilfestellung und Beobachtungsauftrag</p>
Auswertung/ Präsentation	<p>Welche Wirkung hat die Emotion Angst auf die Ausführung der Vorübungen? ⇒ Hemmende Wirkung Wozu verfügt der menschliche Organismus über die Emotion Angst? ⇒ Schutzfunktion des Körpers, um das Überleben zu sichern (positiv) Wann entsteht unüberwindbare Angst im Hinblick auf unsere Vorübungen? ⇒ Wenn die Differenz zwischen den eigenen Lernvoraussetzungen und den Lernvoraussetzungen der Vorübungen zu groß ist. An welchen Ausführungsmerkmalen kann man Angst erkennen? ⇒ Verzögerter Beginn der Ausführung, wenig Bewegungsamplitude und Geschwindigkeit => keine fließende dynamische Bewegung Ggf. exemplarische Präsentation einer Bewegungsausführung</p>	Plenum	<p>Reflexion über Nutzen, Entstehung und Auswirkungen von Angst. ⇒ Wertschätzung und bewusster Umgang mit Angst</p> <p>Durch die Reflexion wird deutlich, dass sich jeder mit der Emotion Angst auseinandersetzen muss und diese überwinden kann, wenn er sich seinen Vorerfahrungen angemessene Vorübung auswählt. Das Wagnis kann somit aufgrund einer sukzessiven Erarbeitung von Lernvoraussetzungen verantwortungsbewusst bewältigt werden.</p>
Erarbeitungsphase II	<p>Habe ich eine passende Vorübung gewählt? Konnte ich einen Lernzuwachs/ Angstabbau erreichen?</p> <p>Wie gehe ich weiter vor? Welche Vorübung schließt sich folgerichtig für meinen Lernprozess an und warum? Muss ich ggf. eine Vorübung für mich abwandeln?</p>	EA	Wahrnehmung von Lernvoraussetzungen und Selbsteinschätzung in Bezug auf Vorübungen als Voraussetzung für verantwortungsbewusstes Handeln begreifen.
Reflexion	<p>Würdet ihr euch den Knieschwungabhang jetzt zutrauen? ⇒ Ja, weil ich alle Vorübungen bewältigt habe./ Nein, weil ich noch nicht alle Vorübungen erprobt habe.</p>	Plenum	Lernerfolg durch die Wahl einer den Lernvoraussetzungen angemessenen Vorübungen
Abbau	Zuteilung der Zuständigkeit durch den Lehrer	GA	Alle helfen mit

4 Literatur

http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SI/sport/G8_Sport_Endfassung2.pdf

http://www.gesundundmunter.at/fileadmin/uploads/materialien/03_Reck.pdf

http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_C1_12SJ-Gym_ABC_T3.pdf

Gerling, Ilona: Basisbuch Gerätturnen, Meyer & Meyer, 5. Aufl. 2007.

5 Anhang

Lernvoraussetzungen der Zielbewegung

Stationen