



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Klasse 7.1 (30 SuS, 13 w/17 m)
Zeit: 08.30-09.30 Uhr
Ort:

Fachseminarleiter:
Weitere Teilnehmer: (Ausbildungslehrer)

Thema des Unterrichtsvorhabens

Bodenturnen – Entwicklung von turnerischen Fähigkeiten an unterschiedlichen Gerätearrangements zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Weitere Pädagogische Perspektiven:
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
Etwas wagen und verantworten

Leitender Inhaltsbereich:
Bewegen an Geräten – Turnen

Überblick über das Unterrichtsvorhaben

1. Erprobung turnerischer Bewegungsmöglichkeiten am Boden
2. Stationsarbeit zum Erfahren der Rollbewegung vorwärts anhand verschiedener Übungsstationen in einem Zirkel
3. Stationsarbeit zum Erfahren der Rollbewegung rückwärts anhand verschiedener Übungsstationen in einem Zirkel
4. Stützkrafttraining als Hinführung der Stützelemente im Bodenturnen anhand eines wettkampforientierten Übungszirkels
5. **Zusammen macht es „sicher“ Spaß - Die kooperative und sichere Erarbeitung des Handstandes unter besonderer Berücksichtigung der Hilfestellung**
6. Handstand-Abrollen – das Abrollen mit Hilfestellung „Klammergriff am Oberschenkel“ erproben

Thema der Stunde

Zusammen macht es „sicher“ Spaß - Die kooperative und sichere Erarbeitung des Handstandes unter besonderer Berücksichtigung der Hilfestellung

Kernanliegen

Die SuS sollen mit Geräte –und Partnerhilfe die Grundstrukturen des Handstandes erfahren, indem sie den Handstand an den Übungsstationen kooperativ durchführen.

Ergänzende Zielaspekte

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- ihre sozialen Kompetenzen wie z.B. die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit schulen und erweitern
- eigenständig in Gruppen den Stationsaufbau, -umbau und –abbau organisieren und durchführen
- den Klammergriff am Oberschenkel als eine Möglichkeit eines Helfergriffs kennenlernen und anwenden

Geplanter Verlauf

Phase	Inhalt	Organisation/ Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung der SuS und Vorstellung der Besucher	SuS treffen sich im Sitzkreis	
Einstimmung	<p>Schubkarren-Staffel</p> <p>Die SuS stehen in 4 Gruppen hinter ihrer aufgebauten Mattenbahn und werden den Symbolen Herz, Karo, Pik und Kreuz zugeteilt. Am Ende der Mattenbahn liegt ein umgedrehtes Kartenspiel verteilt auf dem Boden. Auf Kommando beginnt das Spiel. Die jeweils Ersten jeder Gruppe laufen als „menschliche Schubkarre“ auf die gegenüberliegende Hallenseite und drehen eine beliebige Karte um. Ist das Kartensymbol mit dem Gruppensymbol identisch wird sie eingesammelt (andernfalls wird sie umgedreht wieder zurückgelegt). Die beiden SuS tauschen nun die Rollen und laufen als „menschliche Schubkarre“ zurück zu ihrer Gruppe, schlagen per Handschlag ab und die nächsten Läufer dürfen starten. Das wiederholt sich in jeder Gruppe so lange, bis alle Karten eines Symbols gesammelt wurden. Sieger ist die Mannschaft, welche zuerst alle Gruppenkarten komplett hat bzw. nach Ablauf der Spielzeit die meisten Karten gesammelt hat.</p>	<p>4 Gruppen (2 Gruppen a 7 SuS; 2 Gruppe a 8 SuS)</p> <p>4 x 6 Matten</p> <p>Kartenspiel</p>	<p>Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems</p> <p>Spielform, bei der die in der Stunde geforderte Stützkraft aufgegriffen wird, um die SuS auf die Übungsphase vorzubereiten</p>
Aufbau/ Demonstration	<p>Erläuterung des weiteren Stundenverlaufs</p> <p>Gruppeneinteilung durch die Lehrperson</p> <p>Die Gruppen bauen je 1 der 5 Stationen auf (s. Anhang).</p> <p>SuS setzen sich im Halbkreis um Station 3. Die LP erläutert die Station und die dafür notwendige Hilfestellung. Die Station wird mit Hilfe der SuS demonstriert.</p>	<p>Hallenplan</p> <p>5 (dreigliedrige) Langbänke</p> <p>10 Matten</p> <p>LV</p>	<p>Transparenz für die SuS</p> <p>Die Hallenpläne sollen zum einen den Aufbau der Stationen beschleunigen und zum anderen die Eigenverantwortlichkeit und Selbstständigkeit der SuS fördern.</p>
Erarbeitungsphase	Üben an den Stationen 1-5 unter Einhaltung der Organisations- und Bewegungsaufgabe	Stationsbetrieb	Selbstständiges Üben an den Stationen
Umbau/ Zwischenreflexion	<p>Die SuS bauen die Station nach Anweisung der LP um.</p> <p>Die SuS bringen die Hallenpläne mit und treffen sich mit der LP im Halbkreis</p>	Hallenplan	

	<p>um Station 3. Die gestellten Bewegungsaufgaben werden reflektiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Die Langbänke sollten euch als Hilfe/ Erleichterung dienen, um den Handstand ausführen zu können.</i> <i>Wobei hat euch denn die Langbank geholfen/ Warum war es einfacher in den Handstand zu gelangen?</i> ➔ Der Aufschwung in den Handstand wurde erleichtert <p>Überleitung in Erarbeitungsphase II</p>	Halbkreis UG	Reflexion über gemachte Erfahrungen
Demonstration	<p>Ergänzung der Stationen um die Station 6 „Wandhandstand“</p> <p>Die LP erläutert die Stationen und die dafür notwendige Hilfestellung. Die Stationen werden mit Hilfe der SuS demonstriert.</p>	LV	<p>Differenzierung über eine weitere Station</p> <p>Umbau der Stationen, um das aktive Schwingen (des Schwungbeines) und Abdrücken (des Standbeines) zu provozieren</p>
Erarbeitung II	<p>Die SuS üben den Handstand in den Kleingruppen. Die Schülergruppen entscheiden selbst, an welchen Stationen der Handstand weiter geübt werden soll:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Handstand mit Kastenhilfe (umgebaute Station) 2. Handstand an der Wand 		Binnendifferenzierung
Anwendung	<p>Spiel: „Kopfüber-Virus“</p> <p>Ein mit einem „Virus“ infizierter Fänger versucht, die anderen Spieler zu fangen. Gelingt es dem Fänger, jemanden zu berühren, ist der Spieler ebenfalls „infiziert“, muss sich zu einer der sechs Stationen begeben und dort in die Hocke gehen. Der „Virus“ lässt sich nur kopfüber aus dem Körper entfernen. Der „infizierte“ Spieler kann demnach erst erlöst werden, indem zwei freie Mitspieler ihm Hilfestellung beim Handstand geben. Schafft der Fänger es, alle Spieler zu „infizieren“, hat er gewonnen</p>		Motivierender Abschluss
Abschluss	<p>Ausblick auf die nächste Stunde</p> <p>Abbau</p>		<p>Schaffen von Transparenz</p> <p>Freude/ Neugier auf nächste Stunde wecken</p>

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Das Unterrichtsvorhaben

Schulsport soll nach den Richtlinien und Lehrplänen für die Sekundarstufe I - Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen (vgl. RuL 2001, S.51) einen Doppelauftrag erfüllen:

1. Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und
2. Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Das in dieser Klasse durchgeführte Unterrichtsvorhaben hat sich zum Ziel gesetzt, anhand des Inhaltsbereichs 5: *Bewegen an Geräten - Turnen* (vgl. RuL 2001, S.81) diesen Doppelauftrag zu erfüllen.

Die Reihe legitimiert sich durch die Vorgaben in den Richtlinien und Lehrplänen aus dem Inhaltsbereich 5 *Bewegen an Geräten - Turnen*, indem den SuS neue Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten eröffnet werden, die über das übliche, alltägliche und automatisierte Bewegungsrepertoire des Menschen hinausgehen. Hierzu zählen u.a. ungewöhnliche Körperlagen im Raum wie z.B. das Hängen, Rollen, der Überschlag oder das Handstehen. (vgl. RuL 2001, S.36). Darüber hinaus ermöglichen die spezifischen Bewegungssituationen und Interaktionsstrukturen der heutigen Unterrichtseinheit besondere Gelegenheiten zur Ausbildung sozialer Kompetenzen wie Empathie-, Team-, Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit, Eigenverantwortlichkeit und Selbstständigkeit. Hilfsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein sind ebenfalls Kompetenzen, die hier besonders angesprochen werden, da viele Turnübungen „sich ohne *fremde Hilfe und Absicherung* nicht oder nicht ohne Risiko erlernen lassen“ (Söll, 2000, S. 343).

Das Bodenturnen bzw. das Turnen allgemein ist, da keine spezifischen bzw. ausgeprägten Anforderungen gestellt werden, als Lernfeld im Besonderen für den Schulsport für alle Alters- und Könnensstufen geeignet. Darüber hinaus kann das Lernfeld Turnen durch nur minimale Modifikationen an unterschiedliche Leistungsniveaus angepasst werden (Söll, 2000).

Das allgemeine motorische Leistungsniveau der Lerngruppe lässt sich bezüglich der konditionellen und koordinativen als auch bezüglich der sozialen und kognitiven Fähigkeiten als sehr heterogen beschreiben. So ließ sich im Verlauf des Unterrichtsvorhabens eine große Spannbreite im Bereich des Leistungsniveaus beobachten.

Das Turnen vermag in vielfältiger Form, die konditionellen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit zu schulen. Somit können turnerische Elemente einen wertvollen Beitrag zur Förderung des muskulären Gleichgewichts bzw. zur Vorbeugung und Entgegenwirkung von Haltungsschäden leisten. Darüber hinaus wirkt das Lernfeld Turnen „in die gesundheitspolitisch durchaus erwünschte Richtung einer Gewichtsreduktion einerseits und einer gleichmäßigen muskulären Ausbildung andererseits“ (Söll, 2000, S.341).

Nach Winter (1998) befinden sich derzeit die SuS der heutigen Lerngruppe in einer Altersstufe, in der eine optimale motorische Lernfähigkeit vorausgesetzt werden kann. Den SuS soll durch dieses Unterrichtsvorhaben die Gelegenheit gegeben werden, motorische Grunderfahrungen zu sammeln, die das Turnen in vielfältiger Weise bereithält. Die Sportart besitzt nach Söll (2000, S.341) einen hohen „körper- und bewegungsbildende[n] Wert“, welcher sich letztendlich nicht nur in anderen Sportarten, sondern vor allem auch im Beruf, Alltag und Freizeit positiv auszeichnen kann. Darüber hinaus bietet das Turnen den SuS die Möglichkeit, ihren eigenen Körper in verschiedensten Situation zu erfahren, zu steuern und zu kontrollieren.

Doch im Sinne des erziehenden Sportunterrichts besitzt der Schulsport neben dem Auftrag der Vermittlung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse auch den Auftrag des Erziehens. Für die heutige Unterrichtseinheit spielt in diesem Zusammenhang sowohl die gegenseitige Hilfestellung als auch das Auf-, Um- und Abbauen der Übungsstationen eine zentrale Rolle. Dementsprechend soll in dieser Unterrichtseinheit sowohl die persönliche Handlungsfähigkeit der SuS als auch das kooperative Miteinander gefördert werden.

Die heutige Unterrichtseinheit

Nach der Begrüßung der SuS soll eine „Schubkarren-Staffel“ zur Einstimmung durchgeführt werden. Dazu werden die SuS in vier Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt die Aufgabe, ihre dazu benötigte Mattenbahn an den durch Hütchen markierten Stellen selbstständig aufzubauen. Ich habe mich dabei bewusst für vier, möglicherweise ungleich große, Gruppen entschieden, da bei mehreren Gruppen, aufgrund der begrenzt zur Verfügung stehenden Matten, die zurückzulegende Strecke im Schubkarrenverfahren viel zu kurz wäre.

Die Einstimmungsphase dient zum einen dazu, dem Bewegungsdrang der SuS gerecht zu werden und zum anderen, die SuS mental und physisch auf die nachfolgende Belastung (Stützkraft) vorzubereiten.

Nach der Einstimmungsphase werden die Matten zentral gestapelt. Im Anschluss daran erfolgt das selbstständige Aufbauen der fünf Stationen. Die SuS werden dafür in zehn 3er-Gruppen aufgeteilt. Anschließend erhalten jeweils zwei 3er-Gruppen einen Hallenplan, auf dem die Übungsstation und die dafür vorgesehene Aufbaustelle dargestellt ist (s. Anlage). Die selbstständige Arbeit mit Hallenplänen und Stationskarten ist den SuS aus den vorangegangenen Sportstunden bekannt, sodass von einem zügigen Aufbau ausgegangen werden kann.

Die SuS sammeln sich nach dem Aufbau im Halbkreis um Station 3. Die Stationen sowie die dafür notwendige Hilfestellung werden von der Lehrperson erläutert und mit Hilfe einer 3er-Gruppe exemplarisch demonstriert. Ich habe dabei bewusst auf die Erläuterung seitens der SuS verzichtet, da vorangegangene Unterrichtseinheiten zeigten, dass es teils zu großen Missverständnissen hinsichtlich der Aufgabenstellung und damit zu einer verzögerten Stationsarbeit führen kann, wenn die Aufgabenstellung an den Stationen nicht exakt und sorgsam dargestellt werden. Darüber hinaus ist es für diese Unterrichtseinheit von größter Bedeutung, dass die notwendigen Hilfestellungen von allen SuS verstanden werden, um sie in den anschließenden Übungsphasen auch korrekt und sicher ausführen zu können.

Mit Hilfe der Stationskarten organisieren die SuS ihren Sportunterricht weitgehend eigenständig, indem sie den Aufbau der Geräte dem ihnen zur Verfügung gestellten Hallenplan entnehmen. Die Partnerhilfe ist von entscheidender Bedeutung für den Turnenden. Ohne diese Hilfe ist er nicht in der Lage, einige Sekunden im Handstand zu stehen. Infolgedessen ist es wichtig, die SuS gleichzeitig auf die Hilfestellung und deren Kriterien hinzuweisen, damit diese anschließend auch angewendet werden können.

Söll (2000) weist darauf hin, dass ein Helfer ausreichend sei, da zwei Helfer dazu neigen würden, den Turnenden hochzuziehen. Ich habe mich dennoch für zwei Helfer entschieden, um den SuS ein sicheres Gefühl zu geben, wenn beide Oberschenkel im Klammergriff stabilisiert werden.

Um den SuS die Lagevorstellung für den Handstand bewusst werden zu lassen, müssen Ausgangslagen gewählt werden, die allen den Handstand ermöglichen. Eine funktionale Übung hierfür ist das Schwingen in den Handstand aus der Bauch- oder Hüftlage auf dem Kasten (Station 1-5). Des Weiteren kann hierbei der von der Hilfestellung beim Turnen oft anzuwendende und bedeutende Klammergriff am Oberschenkel besonders gut geübt werden. An den Stationen arbeiten jeweils zwei Schülergruppen parallel gegenüber. Immer zwei aus den 3er-Gruppen leisten dem Turnenden mit dem Klammergriff am Oberschenkel

Hilfestellung. Sollten „Invaliden“ vorhanden sein, werden diese auf die einzelnen Stationen verteilt und erhalten die Aufgabe, ebenfalls Hilfestellung zu leisten.

Im Anschluss an die Übungsphase erhalten die jeweiligen Gruppen die Aufgabe, den dreiteiligen Kasten ihrer Station bis auf das Oberteil zu entfernen und sich danach erneut im Halbkreis um die umgebaute Station 3 zu sammeln.

In der darauffolgenden Zwischenreflexion sollen die SuS die durchgeführte Übungsstation im Hinblick auf ihre Funktionalität reflektieren. Den SuS soll dadurch bewusst gemacht werden, dass das „Stehen auf den Händen“ durch die erhöhte Ausgangsposition erleichtert wird, da mit Hilfe des Gerätes die Phase des Aufschwings vereinfacht werden kann.

Um den SuS die Erfahrung des aktiven Schwingens des Schwungbeines nach hinten oben bei gleichzeitigem Abdruck des Stemmbeines zu ermöglichen, wird auf die umgebauten Stationen übergeleitet (s. Anhang). Hierbei kniet sich der Turner auf den Kasten und stützt die Hände auf den Boden. Anschließend streckt er das Bein nach hinten aus und schwingt es hoch. Gleichzeitig drückt er sich mit dem anderen Bein vom Kasten ab. Die Hilfestellung soll dabei, wie bereits im ersten Durchgang, durch die zwei Gruppenmitglieder gewährleistet werden. An dieser Stelle soll den SuS ermöglicht werden, verstärkt binnendifferenziert zu arbeiten. Die SuS erhalten die Gelegenheit, zwischen den umgebauten Stationen und einer weiteren Station (Station 6) zu wählen bzw. zu wechseln (s. Anlage). Bei der Station 6 können die SuS in ihren 3er-Gruppen die optimale Schwungdosierung üben, indem sie zum Handstand gegen die Wand bzw. gegen die Weichbodenmatten aufschwingen. Dabei soll die Hilfestellung (Klammergriff am Oberschenkel) durch die Gruppenmitglieder nach wie vor bestehen bleiben.

Im Abschlusspiel sollen die SuS die Möglichkeit haben, das bisher Erprobte in einem motivierenden und spielerischen Rahmen anzuwenden bzw. umzusetzen.

Beim Handstand handelt es sich um eine Bewegung, die vielfache Fehlermöglichkeiten beinhaltet und insbesondere für die heutige Schüलगeneration mit einem anspruchsvollen Bewegungsablauf verbunden ist. Daher ist es notwendig, sich auf die wichtigsten Bewegungshinweise in den Stationen zu beschränken. Ich erwarte nicht, dass alle Bewegungshinweise von allen SuS zugleich beachtet und umgesetzt werden. Vielmehr sollen die SuS zum einen durch die Demonstration der Stationen eine genauere Vorstellung der Bewegungsaufgabe bekommen, zum anderen soll in der Zwischenreflexion die Aufmerksamkeit der SuS nochmals auf wichtige Punkte gelenkt werden.

Antizipation möglicher Schwierigkeiten

In Anbetracht des fortgeschrittenen Schuljahres und den anstehenden Sommerferien könnte sich bei den SuS ein Motivationsverlust ausbreiten, was sich u.a. in einem mühsamen und schwerfälligem Auf- und Umbau der Stationen ausdrücken könnte. Sollte es dadurch zu zeitlichen Missständen kommen, wird in diesem Fall das Abschlusspiel entsprechend verkürzt durchgeführt werden müssen.

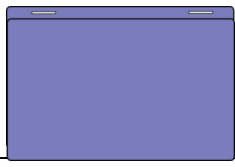
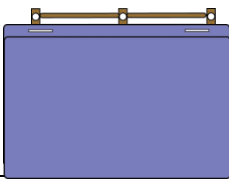
Literatur:

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Sport. Frechen 2001.

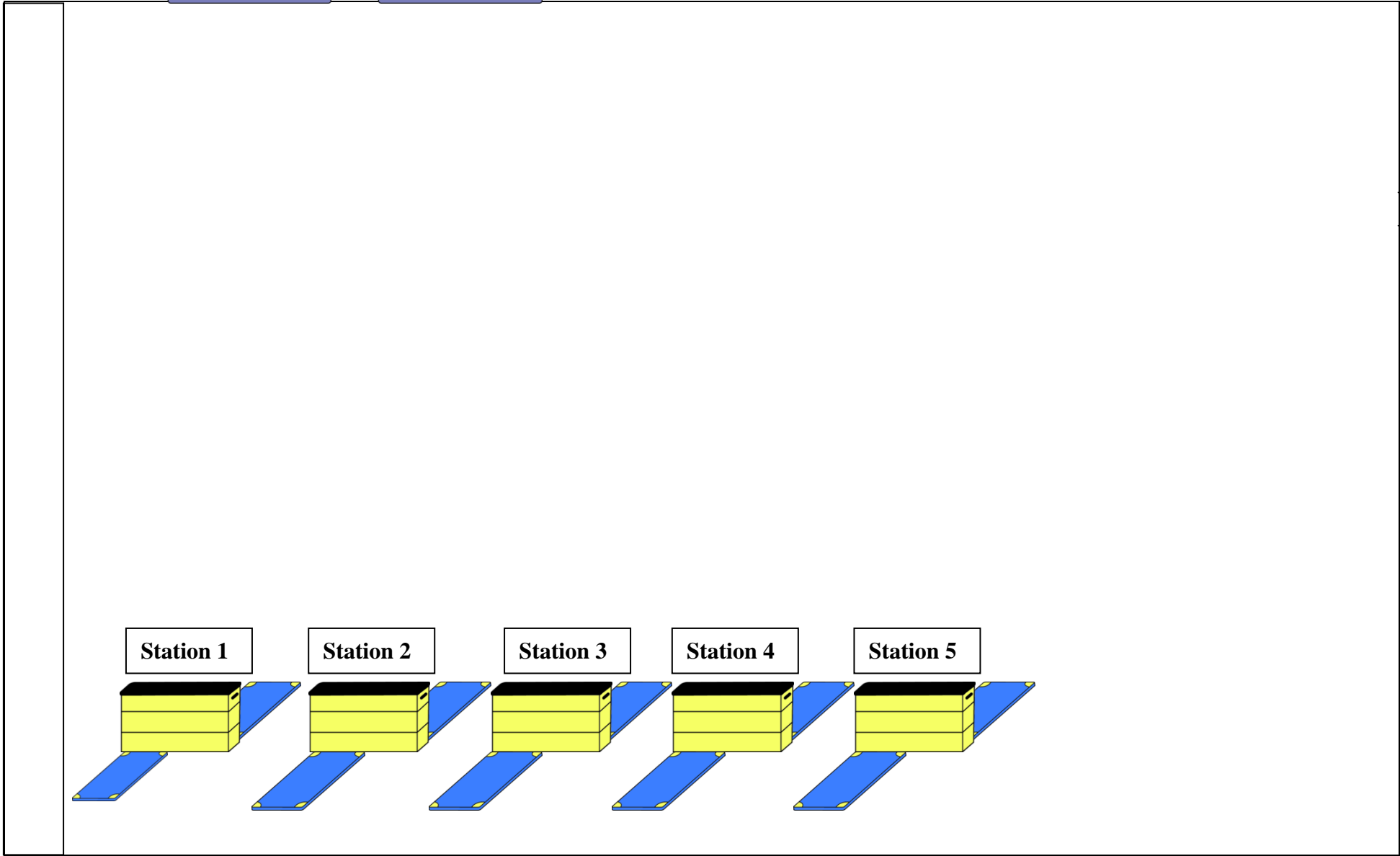
Söll, W. (2000): Sportunterricht – Sport unterrichten. Ein Handbuch für Sportlehrer. Schorndorf, Hofmann.

Winter, R; Hartmann, C. (1998). Die motorische Entwicklung des Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter. In K. Meinel, G. Schnabel (Hrsg.), Bewegungslehre Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt (S. 237-350). Berlin, Meyer& Meyer.

Anhang:



Hallenplan



Hallenplan (nach Umbau)

Station 6

Station 1

Station 2

Station 3

Station 4

Station 5

