



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen
Seminar Gy/Ge

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: GK 12 - 31 SuS (15m/16w)

Zeit: 12.30-13.30 Uhr

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter:

Ausbildungslehrerin:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Von der Wiederholung und Festigung der Grundtechniken Passen/Fangen, Prellen und Werfen im Handball unter bewegungs- und wahrnehmungsanalytischen Aspekten mithilfe des Einsatzes von Feedback-Methoden zur Analyse des gewinnbringenden taktischen Einsatz dieser Grundfertigkeiten im Zielspiel (Spielfähigkeit)

Thema der Stunde:

Kriteriengeleitete Analyse eines Bewegungsablaufes am Beispiel des Sprungwurfes im Handball durch die Nutzung der drei Feedback-Methoden Eigenwahrnehmung, Fremdbeobachtung und Videoanalyse zur Förderung der analytischen Wahrnehmungsfähigkeit bei sportlichen Bewegungen

Kernanliegen der Stunde:

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre analytische Wahrnehmungsfähigkeit am Beispiel des Sprungwurfes erweitern, indem sie mithilfe der Feedback-Methoden Eigenwahrnehmung, Fremdbeobachtung und Videoanalyse den Unterschied zwischen Soll- und Ist-Bewegung analysieren und auf dieser Basis die Notwendigkeit aller drei Feedback-Methoden erkennen¹

¹ Im Weiteren SuS genannt

Inhalt

1	Datenvorspann	-00-
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge	-01-
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens	-01-
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens	-01-
2.3	Begründungszusammenhänge	-02-
2.3.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse	-02-
2.3.2	Curriculare Legitimation	-03-
2.3.3	Fachdidaktische Einordnung	-04-
2.3.4	Aufbau des UV und Bedeutung der Stunde im UV	-05-
3	Unterrichtsstunde	-06-
3.1	Entscheidungen	-06-
3.2	Begründungszusammenhänge	-07-
3.2.1	Lernvoraussetzungen	-07-
3.2.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion	-07-
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen	-08-
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	-10-
3.3	Verlaufsübersicht	-11-
4	Literatur	-12-
5	Anhang	-12-

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens:

Von der Wiederholung und Festigung der Grundtechniken Passen/Fangen, Prellen und Werfen im Handball unter bewegungs- und wahrnehmungsanalytischen Aspekten mithilfe des Einsatzes von Feedback-Methoden zur Analyse des gewinnbringenden taktischen Einsatzes dieser Grundfertigkeiten im Zielspiel (Spielfähigkeit)

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Ganzheitliche Weiterentwicklung des Passens und Fangens mithilfe eines Stationsbetriebs unter besonderer Berücksichtigung der Phasenstruktur beim Passen und Fangen zur Verbesserung der technisch-koordinativen Bewegungsfähigkeit
2. Vertiefung der Bewegungstechniken Passen und Fangen unter dem gesonderten Aspekt des sich „Anbietens und Freilaufens“ unter zur Hilfenahme von gruppeninternen Rückmeldungen zur Bewusstmachung von taktischen Handlungsmöglichkeiten
3. Ganzheitliche Weiterentwicklung der Grundfertigkeit Prellen mithilfe der beiden Feedbackmethoden Eigenwahrnehmung und Fremdbeobachtung unter besonderer Berücksichtigung des Prellens mit der linken und rechten Hand zur Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit bei sportlichen Bewegungen
4. Vertiefung der Grundfertigkeit Prellen unter besonderer Berücksichtigung des situationsangemessenen Einsatzes dieser Technik in Spielformen unter zur Hilfenahme von Beobachtungsbögen der Spielsituation zur Förderung der taktisch-kognitiven Fähigkeiten
5. Binnendifferenzierte Analyse und ganzheitliche Übung der Phasenstruktur des Schlagwurfes und Sprungwurfes in Kleingruppen mithilfe von Partnerbeobachtungsbögen zur Bewusstmachung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede beider Würfe
6. **Kriteriengeleitete Analyse eines Bewegungsablaufes am Beispiel des Sprungwurfes im Handball durch die Nutzung der drei Feedback-Methoden Eigenwahrnehmung, Fremdbeobachtung und Videoanalyse zur Förderung der analytischen Wahrnehmungsfähigkeit bei sportlichen Bewegungen**
7. Analyse der Qualität des Sprungwurfes auf Grundlage seiner biomechanischen Gesetzmäßigkeiten mit Hilfe von Videoaufzeichnungen mit dem Ziel einer funktionalen Anwendung im Zielspiel
8. Analyse der Qualität und des situationsangemessenen Einsatzes der Techniken Passen/Fangen, Prellen und Werfen mit Hilfe von Beobachtungsaufgaben und Videoaufzeichnungen im Rahmen eines Handball-Turniers.

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	Am 13.11.2015 bin ich in den Unterricht des 2,5-stündigen GK im Rahmen des Ausbildungsunterrichts eingestiegen	Zwar gibt es schon einige eingeführte Rituale, aufgrund der kurzen Zeit sind sie noch nicht sehr eingespielt
Leistungsfähigkeit und Motivation	Außer einigen Mädchen zeigt die Mehrheit der anwesenden SuS Freude an der Bewegung im Allgemeinen und an Handball im Speziellen Einige SuS versuchen sich in GA ihrer Verantwortung zu entziehen Zahl der anwesenden SuS variiert stark	Die Freude der Mehrheit ausnutzen, um eine positive Grundstimmung zu kreieren und die anderen im Prozess mitzunehmen Schaffen von klaren Zuteilungen und Verantwortlichkeiten, Partnerarbeit Planung des Unterrichts mit variablen Gruppeneinteilungsmöglichkeiten und variabler Verantwortungszuteilung in der Gruppe
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Die SuS haben durch die Sek I zwar Handballvorerfahrung, die technisch-koordinativen Fertigkeiten und tatisch-kognitiven Fähigkeiten sind trotzdem überschaubar - Drei Schülerinnen spielen Handball Mit der Videoanalyse oder Slow-Mo-App haben die SuS noch nie gearbeitet	Drei Schülerinnen als Bewegungsexpertinnen nutzen Didaktische Prinzipien beachten Methodische Hilfen für den Umgang mit der App an die Hand geben
Arbeits- und Sozialformen	Rituale: Versammeln im Sitz-U, Aufwärmspiel zu Beginn der Stunde Partnerarbeit und Gruppenarbeit ist den SuS durch das Unterrichtsvorhaben, den Sportunterricht (und anderen Fächern) bekannt.	Rituale nutzen und erweitern Sozialform im Unterricht vermehrt nutzen, um Abläufe zu ritualisieren
Äußere Bedingungen und Material	Zwei Drittel der Halle stehen zur Verfügung Nur wenige Handbälle stehen zur Verfügung	Der Raum ist ausreichend → Platz nutzen, um Aufwärmphase und Erarbeitungsphasen durch Aufbau klar vorzustrukturieren Übungsauswahl anpassen, andere Bälle mitnutzen

2.3.2 Curriculare Legitimation²

Sek II

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte

Leitendes Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
Weiteres Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
e) Kooperation und Konkurrenz	- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne

Leitendes Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltliche Kerne
7) Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball , Hockey, Volleyball)

Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel oder Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
Sachkompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> - grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern
Methodenkompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> - Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden
Urteilskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> - unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen

2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Das Handballspiel in der Schule (Sekundarstufe II) bietet die Möglichkeit, sich am Ziel der Spielfähigkeit zu orientieren. Als Spielfähigkeit wird die individuelle Handlungsfähigkeit im Sportspiel Handball definiert. Sie umfasst den situationsgerechten Einsatz von angemessenen

² MSW NRW, 2013, S.27ff.

nen Techniken in sich ständig veränderenden Spielsituationen in Abhängigkeit von Gegenspielern und Mitspielern unter Raumnot und Zeitdruck. Insbesondere gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten, wie Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit etc. bilden Grundvoraussetzungen, auf denen dann andere Fähigkeiten und Fertigkeiten der Technik, Kondition, Taktik und Wahrnehmung aufbauen.³

Spielfähigkeit im Handball im Rahmen des Sportunterrichts heißt also, Grundtechniken wie Passen, Fangen, Werfen, Prellen etc. situationsgemäß unter den speziellen Bedingungen (z.B. kleine Halle, kleines Spielfeld, geringe Mannschaftsgröße) einsetzen zu können.⁴

So lässt sich auch das UV als Verbindung der individuellen technisch-koordinativen Fertigkeiten mit gruppen- oder mannschaftstaktisch-kognitiven Fähigkeiten verstehen, also als Synthese aus Technik und Taktik.

In den Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen (2014) wird explizit festgeschrieben, dass der Zugang über die pädagogischen Perspektiven als zentrales Prinzip des erziehenden Schulsports begriffen werden kann und dass Mehrperspektivität den heterogenen Schülervoraussetzungen entgegenkommt und ihnen ein breites Spektrum an sportbezogenen Bildungschancen eröffnet.⁵ Auch daraus abgeleitet ergibt sich das UV. Es orientiert sich am Kernlehrplan der Sekundarstufe II und ist dem Bewegungsfeld/Sportbereich “(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele” zuzuordnen. Der Fokus wird dabei auf das Mannschaftsspiel Handball gelegt. Leitendes Inhaltsfeld ist “a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen”. Dies äußert sich zum einen darin, dass die SuS die technischen Fertigkeiten Passen/Fangen, Prellen, Werfen in ihrer Phasenstruktur und ihren biomechanischen Grundlagen kriteriengeleitet erarbeiten und sie funktional üben und anwenden. In einem weiteren Schritt findet bei jeder Technik die taktisch-kognitive Übertragung auf Spielsituationen statt, die die SuS eigenständig erarbeiten und immer wieder auf ihre Funktionalität reflektieren.

Außerdem spielt die Informationsaufnahme- und -verarbeitung eine große Rolle, da die SuS über das gesamte UV hinweg gemeinsam Feedback-Methoden anwenden, um technische Bewegungen, aber auch taktische Anwendungen zu analysieren und sich über sie zu verständigen. Die Anwendung der Feedback-Methoden findet vor allem in kooperativen Lernformen wie Partner- und Gruppenarbeit statt und ist durch die wesentlichen Merkmale “Gemeinsames Gruppenziel, Spielraum für Entscheidungen, individuelle Verantwortlichkeit in Bezug auf das Gruppenziel”⁶ gekennzeichnet.

Hier zeigt sich zudem die Wichtigkeit eines weiteren Inhaltsfeldes “e) Kooperation und Konkurrenz”, was die Mehrperspektivität nocheinmal unterstreicht. Aber nicht nur in der Partner- und Gruppenarbeit ist kooperierendes Verhalten vonnöten, auch der Handball als Mannschaftsspiel per se erfordert den Zusammenhalt und das gemeinsame Spiel mit einem gemeinsamen Ziel. Konkurrenzverhalten wird vor allen Dingen im abschließenden anwendungsbezogenen Abschlussturnier deutlich. Eine Präsenz des Inhaltsfeldes “d) Leistung” ist zwar vor allen Dingen in den spielbezogenen Anwendungsphasen nicht von der Hand zu weisen, ist aber gleichzeitig in vielen Unterrichtseinheiten, in denen die Bewegungsbeobachtung und –wahrnehmung im Vordergrund steht, nicht von Belang.

³ Lindemann, 2011, S.19

⁴ Lindemann, 2011, S.19

⁵ MSW NRW, 2014, S.8

⁶ Bähr, 2005, S.6ff.

Wichtig ist noch darauf hinzuweisen, dass das UV die Möglichkeit bietet, den Doppelauftrag des Schulsportunterrichts praktisch umzusetzen, da sowohl das fachliche als auch das persönlichkeitsbezogene Lernen in der bewegungs- und wahrnehmungsorientierten Auseinandersetzung mit technischen Fertigkeiten und ihrer taktischen Anwendung gleichermaßen geschult wird.

2.3.4 Aufbau des UV und Bedeutung der Stunde im UV

Das UV ist im Kernlehrplan für die Sekundarstufe II an Gymnasien und Gesamtschulen verankert und erfüllt die Kompetenzerwartungen der Qualifikationsphase im Grundkurs.⁷ Außerdem ist es mit dem schulinternen Lehrplan der Frida-Levy-Gesamtschule vernetzt. Profilbildend für den Grundkurs sind die Bewegungsfelder/Sportbereiche “7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele” (Handball) und “1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“. Diese werden verknüpft mit den Inhaltsfeldern “a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen” sowie “e) Kooperation und Konkurrenz”.

Ziel des UV ist es die technischen-koordinativen Fertigkeiten im Passen/Fangen, Prellen und Werfen taktisch-kognitiv in Spielformen sowie dem Zielspiel situationsgerecht anzuwenden. Der gesamte Prozess wird dabei durch Feedback-Methoden unterstützt und reflektiert.

Grundsätzliche Überlegung ist, dass die SuS durch den ständigen Wechsel von Übung und Spiel zeitnah den positiven Nutzen der erlernten/optimierten Technik erfahren und die Motivation der SuS so hochgehalten wird. Dabei ist das gesamte Konzept darauf ausgelegt die Schwierigkeit und Anforderung peu a peu zu steigern. In motorischer und koordinativer Hinsicht folgt der UV dem Prinzip “Vom Leichten zum Schweren”. Dem Fangen und Passen und dem beidhändigen Prellen folgt der Schlag- sowie Sprungwurf. Auf taktisch-kognitiver Ebene wird der UV vom Prinzip “Vom Einfachen zum Komplexen” angeleitet. Gruppentaktischen Elementen zum Prellen und Passen/Fangen folgen mannschaftstaktische Anwendungsaufgaben im Zielspiel. Die Feedback-Methoden Eigenwahrnehmung, Fremdbeobachtung, Videoanalyse unterstützen mithilfe von kriteriengeleiteten Beobachtungsbögen während des gesamten UV den Lernprozess. Die Reihenfolge ihrer Einführung hält sich an das Prinzip “Vom Bekannten zum Unbekannten”. Demzufolge wenden die SuS die Feedback-Methode Videoanalyse in der heutigen Stunde zum ersten Mal an, bisher haben sie nur einige kurze methodische Hinweise beim Herunterladen der App erhalten.

Der Fokus liegt in der Stunde dabei auf der kriteriengeleiteten Analyse eines Bewegungsablaufes am Beispiel des Sprungwurfes im Handball durch die Nutzung der drei Feedback-Methoden Eigenwahrnehmung, Fremdbeobachtung und Videoanalyse zur Förderung der analytischen Wahrnehmungsfähigkeit bei sportlichen Bewegungen. Demzufolge ist die Analyse des Sprungwurfs Mittel zum Zweck, um die analytische Wahrnehmungsfähigkeit bei sportlichen Bewegungen bei den SuS zu fördern. Analytische Wahrnehmungsfähigkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, die Fähigkeit eine Bewegungsausführung (hier: Sprungwurf/Handball) durch den effektiven Gebrauch der drei Feedback-Methoden so zu analysieren, dass der Bewegungsausführende über das Bewegungsfeedback eine der Sollbewegung passendere Bewegungsvorstellung erlangt als er vorher hatte. Effektiv heißt, dass die SuS bemerken, dass alle drei Feedback-Methoden voneinander abhängen und situationsspezifisch

⁷ MSW NRW, 2013, S. 27ff.

zu gebrauchen sind. So wäre eine Videoanalyse ohne Fremdbeobachtung oder Eigenwahrnehmung nur eine Aneinanderreihung von Bildsequenzen, denn die letztliche Analyse findet wieder durch Personen statt. Aus dieser Sicht ist die Videoanalyse mithilfe der Slowmotion-App nur eine methodische Hilfe, um den Bewegungsablauf zu verlangsamen und detailliert analysieren zu können. Man könnte also sagen, dass die Videoanalyse eine Form der Eigenwahrnehmung und Fremdbeobachtung ist, die die Möglichkeit bietet die Bewegung aus der Echtzeit zu verlangsamen. Ob man sie in Anspruch nimmt, hängt von der Situation ab.⁸

3. Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde:

Kriteriengeleitete Analyse eines Bewegungsablaufes am Beispiel des Sprungwurfes im Handball durch die Nutzung der drei Feedback-Methoden Eigenwahrnehmung, Fremdbeobachtung und Videoanalyse zur Förderung der analytischen Wahrnehmungsfähigkeit bei sportlichen Bewegungen

Kernanliegen der Stunde:

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre analytische Wahrnehmungsfähigkeit am Beispiel des Sprungwurfes erweitern, indem sie mithilfe der Feedback-Methoden Eigenwahrnehmung, Fremdbeobachtung und Videoanalyse den Unterschied zwischen Soll- und Ist-Bewegung analysieren und auf dieser Basis die Notwendigkeit aller drei Feedback-Methoden erkennen.

Ergänzende Zielaspekte

- Die SuS sollen die technische Ausführung ihres Sprungwurfes optimieren
- Die SuS sollen die Strukturen des Bewegungsablaufes des Sprungwurfes erkennen und umsetzen
- Die SuS sollen die drei Feedback-Methoden Eigenwahrnehmung, Fremdbeobachtung und Videoanalyse anwenden können
- Die SuS sollen ihre eigene und anderer Leistung akzeptieren und annehmen
- Die SuS sollen Kooperation und Kommunikation in Partner- und Gruppenarbeitsprozessen stärken

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Die geplante Unterrichtseinheit ist die sechste Unterrichtseinheit des UVs. Die SuS haben in der letzten Unterrichtseinheit für sie relevante Bewegungskriterien für den Sprungwurf erarbeitet und ihn erprobt. Grundlegende Kenntnisse des Bewegungsablaufes sowie dessen Ver-

⁸ Bewegungskriterien und Bilderreihe Sprungwurf (vgl. Anhang)

ständnis können somit vorausgesetzt werden. Die technische Ausführung variiert dabei sehr stark, was dem heutigen Unterrichtsziel aber nicht im Wege steht.

Zudem ist zu erwähnen, dass viele SuS große Probleme zeigen Fehlerbilder in Bewegungsabläufen zu erkennen, vor allem da ihnen die Bewegungen zu komplex und zu schnell sind. Das betrifft sowohl die Eigenwahrnehmung als auch die Fremdbeobachtung.

Durchgängig wird im UV in Partnerarbeit oder Kleingruppen gearbeitet, wobei die Arbeitsatmosphäre größtenteils konzentriert ist.

In Reflexionsphasen sind die SuS eher zurückhaltend. Dabei liegen die Stärken der SuS vor allem in der Beschreibung von Bewegungserfahrungen und der Anforderungsanalyse, größere Probleme tauchen bei kriterienorientierten Beurteilungen oder kritischen Analysen auf. Diese Probleme werden in der didaktisch-methodischen Konzeption der heutigen Stunde berücksichtigt.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

Die heutige Stunde steht – so wie alle Einheiten des UVs – unter dem Aspekt der Schülerorientierung. “Die Aufgabe im schülerorientierten Unterricht ist es, den Schüler oder die Schülerin aus der Rolle des bloßen Adressaten eines Informationstransportes herauszuholen”.⁹

Wichtigster Bestandteil dieser Stunde ist die Wahrnehmung¹⁰ von Fehlerbildern (Abweichung Soll-/Ist-Bewegung) durch die Nutzung der drei Feedback-Methoden Einzelwahrnehmung, Fremdbeobachtung und Videoanalyse. Der Wahrnehmungsprozess wird dabei von einem Beobachtungsbogen unterstützt, der Bewegungskriterien abfragt. Diese Bewegungskriterien bilden einige, aber nicht alle von den SuS in der vorangegangenen Stunde erarbeiteten Kriterien ab. Bei der Auswahl der Kriterien wurde in zweierlei Maße didaktisch reduziert. Zum einen wurden die Kriterien in den Beobachtungsbogen aufgenommen, die aufgrund meiner Fehleranalyse in der letzten Stunde das deutlichste Verbesserungspotential innehaben. Zudem handelt es sich nur um strukturelle Bewegungskriterien, funktionale dynamische Kriterien wurden zum Zweck einer vereinfachten Analyse für die SuS herausgenommen und sind erst in der nachfolgenden Stunde im Fokus. Schwerpunktartig hat sich dabei die Flugphase und Wurfauslage als am fehlerhaftesten belegt herausgestellt. Didaktisch reduziert wird durch den Beobachtungsbogen zudem natürlich, da er die Anzahl der zu beobachtenden Kriterien eingrenzt.

In der Problematisierungsphase habe ich mich dazu entschieden, auf die Notwendigkeit einer Videoanalyse hinzuproblematieren, da die Videoanalyse als neuer Inhalt die Basis für die spätere Feedback-Anwendung beim gemeinsamen Üben bildet. Eigenwahrnehmung und Fremdbeobachtung stimmen nach meinen bisherigen Erfahrungen im Kurs häufig nicht überein, vor allem die Eigenwahrnehmung weicht deutlich von der Realität ab. Häufig ist den SuS die Bewegung in Echtzeit zu schnell vorbei, weshalb es ihnen schwer fällt Fehlerbilder zu bestimmen. Die folgende Erarbeitungsphase hat das Ziel der Identifikation der Fehlerbilder bei der eigenen Bewegung sowie der des Partners. Erst jetzt können sich die SuS ihrer Verbesserungspotentiale sicher sein und ihre Bewegung bewusster wahrnehmen. Dadurch werden im Umkehrschluss auch wieder die Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung in Echtzeit

⁹ Köck, 2000, S.213

¹⁰ Analytische Wahrnehmung (vgl. 2.3.4)

für die SuS interessant, weil sie sich auf der einen Seite ihrer Fehler bewusster sind und sie sich auf der anderen Seite – didaktisch reduziert – auf mindestens ein Bewegungsmerkmal konzentrieren können. In dieser Stunde fungiert die erste Erarbeitungsphase, also die kriteriengeleitete Analyse mithilfe der Videoanalyse, als eine Art Knotenpunkt, die durch ihr Ergebnis den positiven Einsatz der Eigenwahrnehmung und Fremdbeobachtung erlaubt, der vorher nicht möglich war, da der Lernwiderstand (Bewegung zu schnell etc.) zu groß war.

Die Partnerarbeit und Kleingruppenarbeit haben sich im Laufe des UVs als probates kooperatives Arrangement bewährt. So schafft die Partnerarbeit eine klare Verantwortlichkeit und nimmt jeden SuS in die Pflicht, aktiv an der Aufgabenerfüllung mitzuwirken. Durch die Arbeit in Kleingruppen können sich die SuS in ihren unterschiedlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten gegenseitig befruchten. Das kooperative Element der Arbeit in Kleingruppen fängt somit Lücken des Einzelnen auf und lässt die Gruppe stark erscheinen und sich stark fühlen.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Die Stunde beginnt mit einer Erwärmung, um die Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems sowie eine dem Anforderungsprofil des Sprungwurfs spezifische Muskelaktivierung und –mobilisation zu gewährleisten. Ein expliziter Aufbau wird nicht benötigt, jedoch stellen die Mattenstationen und kleinen Kästen Laufhindernisse dar, die die SuS beachten müssen. Dies geschieht in Form von Passkombinationen innerhalb der vorher nach Farben eingeteilten Gruppen. Die erschwerten Bedingungen äußern sich in speziellen Raumanforderungen, die an die SuS gestellt werden. So haben sie innerhalb der Gruppe, ihre Laufwege so zu wählen, dass sie die bestmögliche Raumaufteilung, das heißt den größtmöglichen Abstand zu allen Teampartnern erreicht hat. Dieser bestmögliche Abstand ändert sich natürlich sekundlich, da alle SuS dieses Bestreben haben, sodass ein im Kreis laufen oder ein sich auf dem selben Ort ballen der SuS vermieden wird. Durch eine vorgegebene Passreihenfolge, die sich immer wieder ändert, wird zudem die Wahrnehmungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit angeregt. Des Weiteren leitet der Pass über Kopfhöhe zur zentralen Bewegung der Stunde, dem Sprungwurf, hin.

Die problematisierende Phase beginnt mit einer kurzen individuellen Wiederholung der in der letzten Stunde erarbeiteten Bewegungskriterien, getreu dem Motto “Zeit investieren, um Zeit zu gewinnen”. Nur wenn sich die SuS der später zu beobachtenden Bewegungskriterien bewusst sind und sie in ihrer Struktur verstanden haben, können sie hinterher auch Fehlerbilder wahrnehmen. Dementsprechend können die SuS auch in dieser Phase, aber auch während der gesamten Stunde das Hilfssystem “Bewegungsbeschreibung und Bilderreihe Sprungwurf” nutzen, um unklare Bewegungskriterien durch die Verbindung von Text und Bild zu klären. Die Fremd- und Partnerbeobachtung ist in den Arbeitsaufträgen kleinschrittig beschrieben, da die Erfahrung zeigt, dass die SuS Schwierigkeiten haben sich mehrere Schritte umfassende Arbeitsaufträge zu merken. Die Zuteilung zu den jeweiligen Wurfstationen erfolgt über die in der Erwärmung ausgewählte Leibchenfarbe. Aufgrund der Vorerfahrungen der letzten Stunden, der Komplexität von manchen Bewegungskriterien sowie der relativ kurzen Erarbeitungsphase von zehn Minuten, kann davon ausgegangen werden, dass die SuS ihre Bewegungsanalyse als nicht ausreichend empfinden, um den Sprungwurf effektiv üben zu können.

Die erste Erarbeitungsphase hat somit motivierende als auch problemlösende Funktion, da mithilfe der Slowmotion-App nun eine zeitversetzte und verlangsamte Betrachtung der Bewegung möglich ist, in der die Bewegungskriterien einfacher zu analysieren sind. Im Arbeitsauftrag ist der Begriff "Fehlerbilder" zwar negativ konnotiert, ist hier aber zweckdienlich, da die Soll-Bewegung schon durch die Fragestellung zum jeweiligen Bewegungskriterium impliziert wird. Der Hinweis auf nur jeweils zwei Videoaufnahmen jedes Schülers dient zum Zeitmanagement und der Fokussierung der SuS auf den eigentlichen Prozess der Bewegungsanalyse. Als Hilffssystem haben die SuS hier differenziert die Möglichkeit sich die Anwendungsbeschreibung der Slowmotion-App in Form von Hinweisen zur Nutzung vor Augen zu führen. Grund ist, dass der Fokus der Stunde auf der Förderung der Wahrnehmung durch die Feedback-Methoden liegt und nicht im Erproben der Funktionen Slowmotion-App.¹¹ Der Arbeitsauftrag für die nächste Phase ein Bewegungskriterium auszuwählen, bei dem ein Unterschied zwischen Ist- und Sollbewegung identifiziert wurde hat neben der didaktischen Reduzierung die Funktion reflektierender Praxis.

Die dritte Phase findet in den alten aus dem Aufwärmen bekannten Gruppen statt. Der Wechsel von Partnerarbeit zur Gruppenarbeit liegt darin begründet, dass den SuS im Gruppenverbund die Möglichkeit gegeben werden soll, eine Bewegung gleichzeitig durch verschiedene Feedback-Methoden zu analysieren, da die Anzahl der analysierenden Personen nun größer ist. Zudem wird der Hinweis auf die Möglichkeit der Nutzung aller Methoden gegeben, um die Erkenntnis zu provozieren, dass auch Fremdbeobachtung und Eigenwahrnehmung probate Feedback-Methoden sind. Dementsprechend ist auch der Arbeitsauftrag so formuliert, dass er die reflektierte Praxis auf die effektive Nutzung der Feedback-Methoden mit dem Ziel der verbesserten Wahrnehmungsfähigkeit lenkt. Die in der ersten Erarbeitungsphase erarbeiteten Bewegungsanalyse wird nun beim praktischen Üben von Bewegungskriterien angewandt und dabei auf eine zielführende Nutzung (verbesserte Wahrnehmung) der drei Feedback-Methoden akzentuiert. Der Hinweis auf die kurze Übungsphase "nur 10 Minuten" hat den Hintergrund, dass die SuS aufgrund der gerade erfolgreich abgeschlossenen Videoanalyse und deren neuen Charakters eher zur Videoanalyse tendieren könnten. Deren Gebrauch benötigt aber mehr Zeit als die direkte Fremdbeobachtung und Eigenwahrnehmung, deshalb werden letztere durch den zeitlichen Druck von mir im Hinblick auf die Entscheidung der SuS leicht bevorteilt.

Der Lehrweg für den Sprungwurf erfolgt generell ganzheitlich.¹² Deshalb reicht eine Absprungmarkierung auf dem Boden, die mit drei Schritten erreicht werden soll, aus. Auf methodische Sprunghilfen wird bewusst verzichtet, da die Verletzungsgefahr sehr groß ist und auch die Aufmerksamkeit von der eigentlichen Bewegung abgelenkt wird. Die Ausgestaltung und Verbesserung der Bewegung erfolgt durch das Anwenden und gleichzeitigem Bewegungsfeedback.

Während der gesamten Stunde stehen Turnmatten als Beobachtungstationen zur Verfügung, um die Organisation während der Analyse- und Anwendungsphase zu koordinieren. Des Weiteren bieten Schreibtische in Form umgedrehter Kästen die Möglichkeit zur Ablage von Handys, I-Pads, Arbeitsblättern und Stiften. Außerdem können sich die Invaliden angeleitet durch

¹¹ Auf die Bewegungskriterien und den Beobachtungsbogen wurde bereits in 3.2.2 eingegangen

¹² Kolodziej, 2013, S. 153

ihren Invalidenbogen in allen Phasen mündlich beteiligen, beobachten, mitwirken und sich um die Sicherheit kümmern.

Zum Abschluss der gesamten Stunde wird in der Abschlussreflexion darauf eingegangen, wie die Wahrnehmung der Bewegungskriterien / des Bewegungsablaufes funktioniert hat und wieso. Dabei stehen die soeben reflektiert angewendeten Feedback-Methoden in ihrer Funktion für die verbesserte Wahrnehmung sowie in ihrer Beziehung zueinander im Vordergrund. Auf die Zusammenfassung der Bewegungsanalyseergebnisse an sich wird hier verzichtet, da diese schon von jedem individuell durch den Ist-Soll-Bewegungsabgleich auf dem Beobachtungsbogen festgehalten, in der Entscheidung für ein Bewegungskriterium reflektiert und in der Anwendungsphase bewusst wahrgenommen wurden.

Insgesamt folgt die Unterrichtsstruktur einem schülerorientierten Unterrichtsansatz mit reflektierter Praxis. Es gibt eine Problemstellung, Lösungsmöglichkeiten werden in einem kriteriengeleiteten Rahmen erarbeitet und reflektiert angewendet.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Eine bereits angesprochene Problematik kann sein, dass sich die SuS bei einer ungeraden Zahl nicht in Paare einteilen lassen. In diesem Fall gibt es entweder die Möglichkeit eine 3er-Gruppe zu bilden oder aber die Invaliden können als Hilfestellung und Beobachter eingebunden werden. Die Gruppeneinteilung ist sehr flexibel geplant, sodass sowohl 4er- als auch 6er-Gruppen zielführend sind. So kann auf eine unterschiedlich große Zahl von SuS reagiert werden.

Die mangelnde Bewegungslust einiger weniger soll durch motivierende Unterstützung des LAA sowie durch deutliches in die Verantwortung nehmen vermindert werden.

In den Reflexionsphasen kann es sein, dass sich die SuS schwer damit tun, dass Erfahrene in Worte zu übertragen. In diesem Fall kann der LAA die Frage durch leichtes Lenken oder Wiederholen an einem konkreten Beispiel den SuS bewusster machen.

Phase	Inhalt	Aktionsform/Organisation	Didaktisch-methodischer Kurzkomentar
Begrüßung Aufbau 5	- Vorstellen der Besucher; Kontrolle Sportausrüstung/Schmuck - Invaliden in ganzer Stunde mit Beobachtungs- und Sicherungsauftrag	- Sitz-U	- Ritualisierter Beginn - Verlaufstransparenz
Erwärmung 5	- Passkombinationen unter erschwerten Bedingungen (Raum, Gegner, Mitspieler) → sich ändernde Raumaufteilung bei festen Passfolgen - Steigerung von normalen Pässen zu Pässen über Kopf	- 6 Gruppen a 4-6 Spieler - pro Gruppe 1-2 Bälle - Leibchen in 6 Farben	- Anregung Herz-Kreislaufsystem - spezifische Aktivierung Bewegung Sprungwurf - Gruppeneinteilung + Paarbildung
Problematisierung 15	- individuelle Wiederholung Bewegungskriterien - Fremdbeobachtung (FB) Sprungwurf durch Partner - Eigenwahrnehmung (EW) Sprungwurf - Abgleich der Bewegungsanalyse FB und EW	- Sitz-U, PA, Sitz-U - Hilfssystem Bewegungsbeschreibung + -bild - Beobachtungsbogen + AB Phase I - 6 Wurfstationen mit Wurflinie und Beobachtungsposten	- Aktivierung Vorwissen - Vorentlastung der anschließenden Phase - did. Reduzierung durch Bewegungskriterien - Leibchenfarbe organisiert Stationszuordnung vor - <u>Problem</u> : Bewegungswahrnehmung durch EW und FB nicht ausreichend
Erarbeitung I 15	- kriteriengeleitete Analyse des technischen Bewegungsablaufes Sprungwurf mithilfe der Videoanalyse (<i>hier</i> : SlowMo-App)	- Sitz-U, PA, Sitz-U - Hilfssystem Nutzung SlowMo-App - Beobachtungsbogen + AB Phase II - 6 Wurfstationen - Handy/I-Pad mit SlowMo-App	- Analyse der eig./fremd. Bewegungsausführung - Überprüfung des Soll- und Ist-Leistungsstandes - SlowMo-App als methodische Hilfe, um Bewegungsverstehen zu gewährleisten - Basis für folgende Erkenntnis- und Anwendungsphase
Erarbeitung II + Anwendung I 15	- Auswahl des/r zu übenden Bewegungskriteriums - Entwicklung einer Gruppenstrategie zur effektiven Nutzung der drei Feedback-Methoden in theoretischer Vorplanung und praktischer Umsetzung	- GA - Hilfssystem Sprungunterstützung - Beobachtungsbogen + ABPhase III - 6 Wurfstationen - Handy/I-Pad mit SlowMo-App	→ did. Reduzierung durch Beschränkung auf (mind.) ein Merkmal - Differenzierung: Auswahl der Kriterien - Lenkung durch Arbeitsauftrag und Zeitvorgabe
Abschlussreflexion 5	- In welchen Situationen habt ihr welche Feedback-Methode angewandt? - Wieso eignet sie sich in dieser Situation? - Als wie wichtig stuft ihr die drei Feedback-Methoden für eine bessere Wahrnehmungsfähigkeit einer techn. Bewegung im Vergleich ein?	- Sitz-U, UG	- Transparenz der Ergebnisse - Diskussion der Ergebnisse - positive Verstärkung
Anwendung II 5	- Üben desselben / eines anderen Bewegungskriteriums unter Anwendung der drei Feedback-Methoden unter Berücksichtigung der Ergebnisse der Abschlussreflexion	- GA - 6 Wurfstationen - Handy/I-Pad mit SlowMo-App	- Didaktische Reserve

4. Literatur

Bähr, Ingrid (2005). *Kooperatives Lernen im Sportunterricht*. In: Zeitschrift Sportpädagogik, gefunden auf <http://fssport.de/texte/Koop.Lernen.pdf>

Kolodziej, Christoph (2013). *Erfolgreich Handball spielen: Technik, Taktik, Training*. München: BLV-Buchverlag.

Lindemann, Ute (2005). *Handball in der Schule*. In: BetrifftSport, *Sportspiele*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen) (2013). *Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium / Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Ritterbach: Frechen.

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen) (2014). *Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen*. Ritterbach: Frechen.

5 Anhang

Hilfssystem Bewegungsbeschreibung + Bilderreihe

Hilfssystem Funktionale Nutzung der Slowmotion-App

Planungshilfe Phase I-III

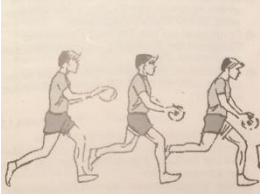

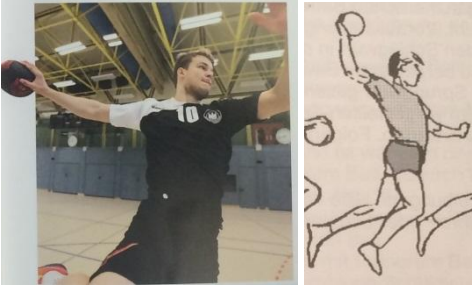



Beobachtungsbogen

Lageplan

Invalidenbogen

Sprungwurf

Beachte: Im Folgenden wird der Sprungwurf für einen Rechtshänder beschrieben. Der Sprungwurf für einen Linkshänder ist genau entgegengesetzt.

Anlauf	
	<ul style="list-style-type: none"> - Für einen guten Sprung läuft der Spieler mit drei schnellen Schritten schräg an - links-rechts-links - Ball wird während des Anlaufs zur Wurfarmschulter geführt - Fußspitze zeigt in Wurfrichtung
Stemmschritt/Absprung	
	<ul style="list-style-type: none"> - Der dritte Schritt ist ein Stemmschritt - aus dem Stemmschritt folgt der kräftige Absprung mit links - das andere Bein ist das Schwungbein, es wird zur Sprungunterstützung dynamisch nach oben gezogen - Wurfarmschulter und Wurfarm werden nach hinten oben geführt
Wurfauslage	
	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfarmschulter + Wurfarm werden weiter nach hinten oben geführt → Ellbogen auf Schulterhöhe - Gegenschulter kommt nach vorne - Hüfte bleibt vorne → Schulterachse bildet gegen Beckenachse ungefähr rechten Winkel - Durch die Verwindung des Körpers entsteht Bogenspannung, mit der du den Ball gut werfen kannst → So wie der Pfeil den Bogen losschießt - Schwungbein wird leicht zur Seite abgespreizt
Wurfbewegung	
	<ul style="list-style-type: none"> - Körperstreckung - Im höchsten Punkt wird der Wurfarm schlagartig nach vorn in Richtung Wurfziel gebracht - Bewegungskette: Zuerst: Hüfte → Schulter → Ellbogen → Hand - Deutlich über dem Kopf verlässt der Ball die Hand
Wurfführung	
 <p style="text-align: center;">(Figur 1 relevant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfarm in Wurfrichtung - Nachklappen des Handgelenks in Wurfrichtung - Blick in Wurfrichtung
Landung	
 <p style="text-align: center;">(Figur 2 relevant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vorbringen des Absprungbeins nach vorne, um Drehung des Körpers zu vermeiden - Du landest auf dem Absprungbein (links) oder auf beiden Beinen - Um den Schwung abzufangen, läufst du noch einige Schritte aus.

Wichtige Hinweise zur Nutzung der Slowmotion-App

1) Halte dein Aufnahmegerät senkrecht und nicht waagrecht!

So kannst du den kompletten Körper beim Sprungwurf aufzunehmen.

2) Wähle die höchste Zeitlupe!

So kannst du jedes Detail ganz genau beobachten.

3) Nutze die Zeitleiste zum zurückscrollen!

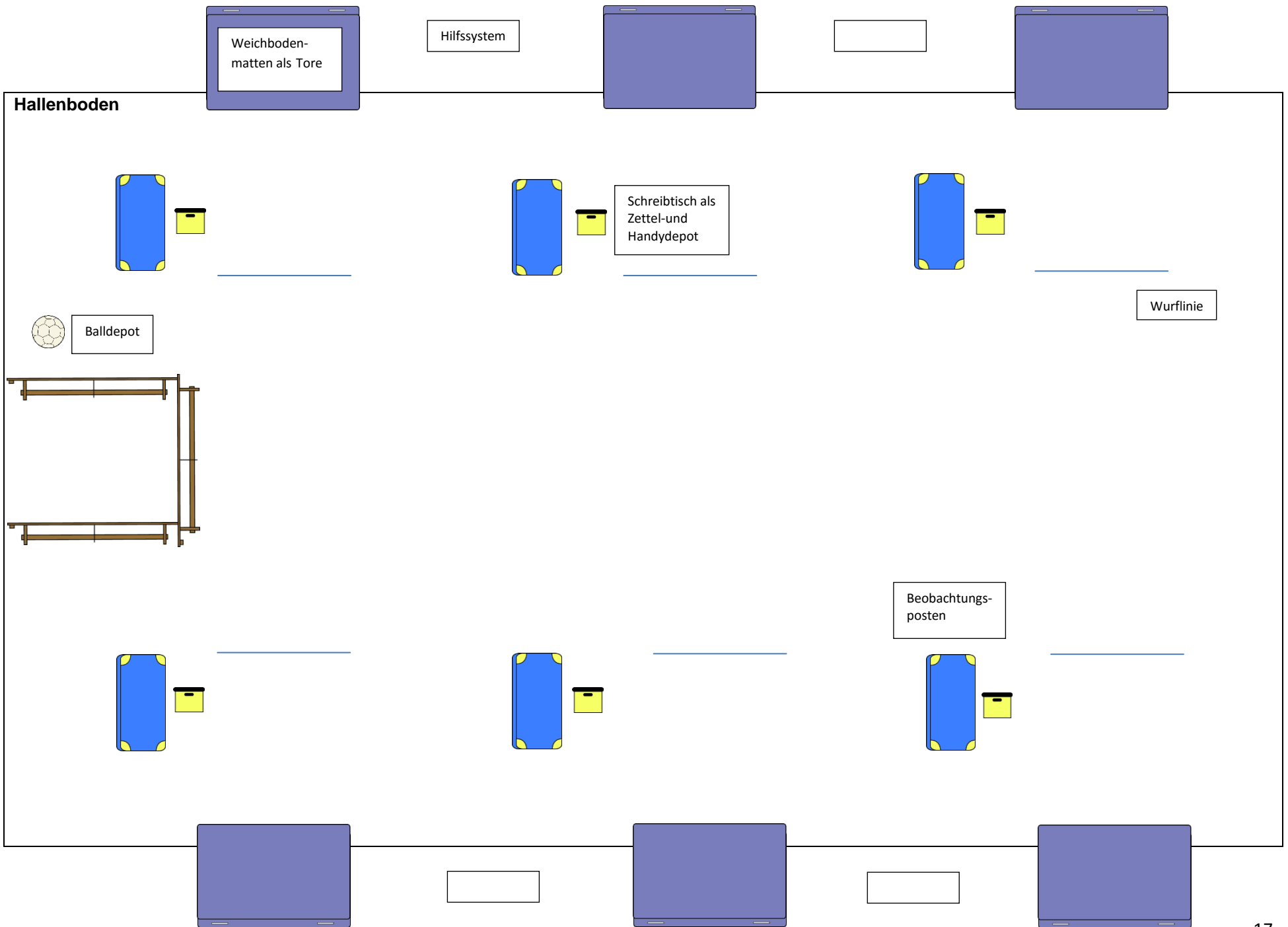
So kannst du entscheidende Bewegungskriterien immer wieder sehen.

Arbeitsaufträge

- 1) **Phase I - Eigenwahrnehmung und Fremdbeobachtung** → *Partnerarbeit*
- Schritt 1:** Lest zuerst die relevanten Bewegungskriterien und klärt mit eurem Partner deren Verständnis. (→ Beobachtungsbogen Rückseite)
- Schritt 2:** Partner A führt zwei Sprungwürfe aus. Partner B beobachtet die Bewegungskriterien und füllt die Spalte „Fremdbeobachtung“ aus.
- Schritt 3:** Nun beobachtet Partner A Partner B nach demselben Prinzip
- Schritt 4:** Partner A und B füllen zeitgleich die Spalte zur Wahrnehmung des eigenen Wurfes aus → Spalte „Eigenwahrnehmung“
- Schritt 5:** Vergleicht eure Ergebnisse. Wie habt ihr euren Sprung wahrgenommen, was hat euer Partner beobachtet?
- Zeit:** 10 Minuten
- 2) **Phase II** → *Partnerarbeit*
- Schritt 1:** Analysiert euren Sprungwurf in Bezug auf unsere Bewegungskriterien mithilfe der SlowMo-App. → Spalte Videoanalyse
- Schritt 2:** Notiert auch die Fehlerbilder, die es weiterzuentwickeln gilt. → Spalte Fehlerbilder
- Schritt 3:** Wählt mindestens ein Bewegungskriterium aus, bei dem ihr aufgrund eurer Bewegungsanalyse Übungsbedarf sieht.
- Hinweis:** Es reicht, den Sprungwurf eures Partners zweimal aufzunehmen und dann den eurer Meinung nach besser gelungenen Sprung zur Analyse auszuwählen
- Zeit:** 15 Minuten
- 3) **Phase III** → *Gruppenarbeit*
- Organisation:** Geht in euren Farbgruppen zusammen.
- Aufgabe:** Übt und verbessert in der Gruppe eure ausgewählten Bewegungskriterien mithilfe der drei Feedbackmethoden „Eigenwahrnehmung, Fremdbeobachtung, Videoanalyse“
- Schritt 1:** Besprecht in der Gruppe euer Vorgehen und legt fest, wann ihr welche Feedback-Methode wie nutzen wollt.
- Schritt 2:** Viel Erfolg beim Üben
- Zeit:** Ihr habt nur 10 Minuten Zeit zum Üben.

Bewegungsanalyse – Beobachtungsbogen

Bewegungskriterium	Selbstwahrnehmung		Fremdbeobachtung		Videoanalyse		Fehlerbild
	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	
Anlauf							
Ist die Schrittkombination richtig? (RH: links-rechts-links) – (LH: rechts-links-rechts)							
Beginnt beim Anlauf die Rückführung des Balles nach hinten oben?							
Stemmschritt/Absprung							
Springt der/die Werfende aus dem Stemmschritt ab?							
Wurfauslage							
Sind Wurfarmschulter und Wurfarm nach hinten oben geführt? (Ellbogen mindestens auf Schulterhöhe)							
Bilden Schulterachse und Beckenachse ungefähr einen rechten Winkel? (Verwindung)							
Wurfbewegung							
Findet der Wurf am höchsten Punkt des Sprunges oberhalb des Kopfes statt?							
Ist die Bewegungskette Hüfte-Schulter-Ellbogen-Hand?							
Wurfführung							
Klappt das Handgelenk in Wurfrichtung nach?							
Wird dem Ball nachgeschaut?							
Hast du noch etwas Wichtiges wahrgenommen/ beobachtet?							



Invalidenbogen

Grundsätzliches:

- Achte darauf, dass sich keine Gefahrenstellen ergeben (z.B. herumliegende Stifte, Aufgabenzettel, Handys)
- Bringe dich aktiv in Gesprächsphase ein.
- Beobachte deine MitschülerInnen bei der Umsetzung der gestellten Aufgaben und bearbeite die folgenden Aufgaben:

Aufgaben

- 1) Deine MitschülerInnen versuchen mithilfe von Eigenwahrnehmung und Fremdbeobachtung ihren Sprungwurf zu analysieren. Welche Probleme könnten auftauchen und wie könnte man sie lösen?

- 2) Ordne Dich einem Paar zu und unterstütze bei der Bewegungsanalyse per Videoanalyse. Achte außerdem sorgfältig darauf, dass in der Halle keine Handys, Stifte und Arbeitsblätter auf dem Hallenboden verstreut liegen, sondern sie ordnungsgemäß auf den Kästen abgelegt sind.

- 3) Beobachte die Vorgehensweise in den Gruppen. In welcher Situation nutzen sie welche Feedback-Methode?