



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen  
Seminar Gy/Ge

## Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

### 1 Datenvorspann

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** Klasse 10.1 (Anzahl 26 SuS, 12 w/14 m)

**Zeit:** 10:20 - 11:20 Uhr

**Schule:**

**Sportstätte:**

**Fachseminarleiter/in:**

**Hauptseminarleiter/in:**

**Ausbildungslehrer/in:**

**Schulleiter/In:**

**Ausbildungsbeauftragte/r:**

---

### Thema der Stunde:

***Da steht etwas im Weg* - Eine problemorientierte Einführung in das Hürdenlaufen unter besonderer Berücksichtigung der selbstständigen Erarbeitung des Drei-Schritt-Rhythmus und des Hindernisabstandes zur Förderung eines flüssigen und gleichmäßigen Überlaufens von Hindernisbahnen**

### Thema des Unterrichtsvorhabens:

***Wie geht's am schnellsten, wenn etwas im Weg steht* - Reflektierte Erarbeitung der Grobform des Hürdenlaufens im Hinblick auf die Erweiterung der Bewegungserfahrung sowie der individuellen Verbesserung der technischen und rhythmischen Bewegungsqualität**

## **Inhalt**

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	1
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens .....	1
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	1
2.3	Begründungszusammenhänge .....	2
2.3.1	Schulische Rahmenbedingungen / Lerngruppenanalyse.....	2
2.3.2	Curriculare Legitimation .....	3
2.3.3	Fachdidaktische Einordnung .....	4
2.3.4	Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV .....	6
3	Unterrichtsstunde .....	7
3.1	Entscheidungen.....	7
3.2	Begründungszusammenhänge .....	7
3.2.1	Lernvoraussetzungen.....	7
3.2.2	Didaktisch-methodische Entscheidungen .....	7
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	9
3.3	Verlaufsübersicht.....	10
4	Literatur.....	12
5	Anhang .....	13

## **2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge**

### **2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens**

*Wie geht's am schnellsten, wenn etwas im Weg steht* – Reflektierte Erarbeitung der Grobform des Hürdenlaufens im Hinblick auf die Erweiterung der Bewegungserfahrung sowie die individuelle Verbesserung der technischen und rhythmischen Bewegungsqualität

### **2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens**

1. *Wir spielen Hindernis-Brennball* - Spielerische Gewöhnung an das Überlaufen von unterschiedlichen flachen Hindernissen um erste Bewegungsvorstellungen vom Hürdenlauf zu erlangen
2. *Da steht etwas im Weg* - Eine problemorientierte Einführung in das Hürdenlaufen unter besonderer Berücksichtigung der selbstständigen Erarbeitung des Drei-Schritt-Rhythmus und Hindernisabstandes zur Förderung eines flüssigen und gleichmäßigen Überlaufens von Hindernisbahnen

3. *Richtig Hürdenlaufen mit Schwungbein und Nachziehbein* - Reflektierte Erarbeitung der technischen Voraussetzungen des Hürdenlaufs in Stationen zur Weiterentwicklung der technischen Bewegungsqualität
4. *Es wird höher* - Festigung von Bewegungsmerkmalen des Hürdenschritts in der Gesamtbewegung im Drei-Schritt-Rhythmus zur Verbesserung der individuellen technischen und rhythmischen Bewegungsqualität
5. *Gemeinsam schnell* - Selbstständige Erarbeitung eines Staffelwettkampfes zur Anwendung und Erprobung der erarbeiteten Elemente und Förderung der Kooperation

## 2.3 Begründungszusammenhänge

### 2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen / Lerngruppenanalyse

<b>Merkmale</b>	<b>Ausprägung</b>	<b>Konsequenzen für den Unterricht</b>
<b>Statistische und allgemeine Angaben</b>	<p>Die Schülerinnen und Schüler (im Weiteren SuS) (14 m/12 w) zeigen ein gutes kooperatives und soziales Verhalten. Die SuS sind motiviert und offen für eine große Bandbreite sportlicher Inhalte.</p> <p>Ich begleite die Klasse seit vier Wochen im Ausbildungsunterricht.</p>	<p>Die Neugier auf neue Gegenstände und die Kooperationsbereitschaft der SuS wird sich förderlich auf das UV auswirken.</p> <p>Auf ein gemeinsames Regel- und Ritualrepertoire kann teilweise zurückgegriffen werden. Es besteht eine gewisse Vertrauensbasis, welche in Bezug auf den aktuellen Unterrichtsgegenstand förderlich sein kann.</p>
<b>Leistungsfähigkeit und Motivation</b>	<p>Die meisten SuS zeigen eine durchschnittliche Sportlichkeit, einige SuS treiben auch in ihrer Freizeit Sport und sind in der Regel im Schulsport begeisterungsfähig und motiviert. Bei Gesprächsphasen können sie ungeduldig werden und sind nicht mehr konzentriert.</p> <p>Keine SuS, die man als "klassische Bankdrücker" oder grundsätzlich unmotiviert bezeichnen könnte.</p>	<p>Die sehr positive und lernmotivierte Atmosphäre wirkt sich förderlich auf den Unterricht aus. Die Motivation der SuS sollte durch kurze Wartezeiten und viel Bewegung sowie durch Reflexionsanlässe in der Bewegung verstärkt werden, um diese für bewusstes und reflektiertes Bewegen zu nutzen. Gesprächsphasen sollten kurz gehalten werden und es sollten präzise Fragen gestellt werden.</p> <p>Inaktiven SuS werden lernzielförderlich in das unterrichtliche Geschehen eingebunden und Aufgaben übertragen (Beobachtung, Hilfestellung, Aufgaben zur reflektierten Praxis)</p>
<b>Vorkenntnisse/Vorerfahrungen</b>	<p>Die SuS haben keine schulischen Erfahrungen im Bereich Hürdenlauf. Vor diesem Unterrichtsvorhaben (im Weiteren UV) hatten sie zwei Unterrichtseinheiten (UE) zur Disziplin Sprinten, in der auch die Pendelstaffel thematisiert wurde.</p>	<p>Die Vorerfahrungen zum Sprinten und des Staffellaufs wirken sich hilfreich für das UV aus. Um Skepsis und Ängste vor dem Gegenstand zu vermeiden, ist eine reduzierte Hinführung an die Bewegungsaufgaben angebracht. Es müssen individualisierte und differenzierte Zugänge ermöglicht werden, um Verweigerung und Flucht zu vermeiden.</p>
<b>Arbeits- und Sozialformen</b>	<p>Rituale: Versammeln im Sitzkreis bei Unterrichtsgesprächen und zu Stundenbeginn, Pfiff als Aufmerksamkeitslenkung.</p> <p>Gruppenarbeit bei Erarbeitungsphasen sind aus dem Sport und anderen Fächern bekannt.</p>	<p>Die entwickelten Rituale sind verinnerlicht, was sich positiv auf die effektive Lernzeit auswirken kann.</p> <p>Sozialform im UV vermehrt nutzen.</p>
<b>Äußere Bedingungen</b>	<p>Die Halle ist für das UV mit Materialien und Geräten gut ausgestattet. Bananenkartons sind nicht vorhanden.</p>	<p>Bananenkartons werden mitgebracht.</p>

## 2.3.2 Curriculare Legitimation

### Sek I

#### Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte<sup>1</sup>

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) <b>Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wahrnehmung und Körpererfahrung</b></li> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> <li>• <b>Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</b></li> </ul>
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
e) <b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</b></li> <li>• soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li> <li>• <b>Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten</b> (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)</li> </ul>

#### Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne<sup>2</sup>

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
3) <b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweiterten technisch-koordinativen Fertigkeitenniveaus ausführen und grundlegende Merkmale leihathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern</b></li> <li>• <b>eine neu erlernte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen</b></li> <li>• <b>einen Leichtathletischen Wettkampf</b> (z.B. Mehrkampf Biathlon, Triathlon, Orientierungslauf, Spielfest) einzeln oder <b>in der Mannschaft unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und angemessenen Wettkampfverhaltens vorbereiten und durchführen</b></li> </ul>
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten</li> </ul>

<sup>1</sup> Vgl. MSW NRW 2012, S. 16. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

<sup>2</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 17 f.

## Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 9 & 10<sup>3</sup>

<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (5)</b>
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativem Fertigkeiteniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern</li><li>• <b>eine neu erlernte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen</b></li></ul>
<b>Methodenkompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• leichtathletische Wettkampffregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten</li><li>• selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs erfassen</li></ul>
<b>Urteilskompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• die eigene Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen</li></ul>

### 2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Schnelles Laufen in Kombination mit Wettkämpfen stößt bei Kindern und Jugendlichen erfahrungsgemäß auf Zuspruch: "So schnell wie möglich laufen" entspricht dem Bewegungsbedürfnis und ist zunächst attraktiv für die Schüler, sie bewegen sich gerne schnell, explosiv, raumgreifend, mit voller Kraft".<sup>4</sup> Damit ergibt sich ein unmittelbarer Lebensweltbezug für die SuS. Laufen ist ein Bestandteil der allgemeinen Bewegungs- und Sportkultur von Jugendlichen sowie Grundlage in fast allen Sportspielen. Um die Eintönigkeit des Übens zu umgehen und den SuS neue Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, schließt sich einem Unterrichtsvorhaben zum Sprinten der unbekannte Gegenstand des Überlaufens von Hindernissen an. Hürdenlauf wird im Allgemeinen als eine Leichtathletikdisziplin gesehen, die hohe technische und koordinative Anforderungen aufweist und zudem ein hohes Maß an Beweglichkeit verlangt. Daraus allerdings den Schluss zu ziehen, den Hürdenlauf in der Schule auszuklammern, wäre nach Wastl<sup>5</sup> falsch, da Hindernisse einen hohen Aufforderungscharakter haben, Lernfortschritte und individuelles Lernen in der Regel recht schnell möglich sind, rhythmische Elemente besonders gut erfahren werden können und Leichtathletik für Lehrer und Schüler interessanter bzw. vielseitiger wird.<sup>6</sup> Am Beispiel des Hürdenlaufens wird deutlich, wie

<sup>3</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 22 f. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend – sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld / den leitenden Sportbereich dargestellt.

<sup>4</sup> Zeuner 1997, S. 35

<sup>5</sup> Vgl. Wastl, URL

<sup>6</sup> Vgl. ebd.

gerade die Leichtathletik erlebnis- und variantenreiche Bewegungsangebote bieten kann.<sup>7</sup> Für den Bereich Schule wird jedoch Abstand von den Vorgaben normierter leichtathletischer Wettkämpfe genommen. Durch individuelle Anpassungen beispielsweise der Parameter "Abstand" und "Höhe" der Hürden an die einzelnen SuS, kann man sowohl der Forderung nachkommen, jeden Schüler "dort abzuholen wo er steht", als auch den Jugendlichen zu signalisieren, dass Vorgaben flexibel zu handhaben und an jedes Leistungsniveau anzupassen sind.<sup>8</sup> Mit dieser Anpassung im Unterricht eignet sich der Hürdenlauf sogar besonders für *Leichtathletikanfänger* durch das gleichmäßige Schrittmaß des Läufers und das Erlernen des *Abspringens* von einem bestimmten Punkt. Die technische Ausbildung begünstigt viele andere Disziplinen (z. B. die horizontalen Sprünge).

Innerhalb des methodischen Weges des Unterrichtsvorhabens besteht für die SuS die Möglichkeit, Anforderungen auszuwählen, selbstständig zu üben, individuelle Leistungsfortschritte zu erkennen und mit anderen zu wetteifern. Folgende fachdidaktische Konzepte und Prinzipien liegen dem Unterricht zugrunde: Der Sportunterricht in der Klasse 10 soll die SuS in ihrer Handlungsfähigkeit fördern. Dazu sollen die SuS lernen, ihr sportliches Handeln auf einen Sinn hin zu hinterfragen und daraus Entscheidungen für das eigene Tun zu entwickeln. Durch eine Problemorientierung sollen sich die SuS selbstständig mit Schwierigkeiten auseinandersetzen, dadurch zu eigenen Lösungen kommen und Sport dauerhaft begreifen. Beispielsweise bedeutet dies für das Hürdenlaufen, dass die SuS durch eine problemorientierte Aufgabenstellung zuerst motorische Probleme bei der Hindernisüberwindung haben. Diese Probleme werden besprochen und ein Sinnzusammenhang hergestellt mit dem Ziel, dass die SuS die motorischen Probleme erkennen, benennen, Lösungswege entwickeln und motorisch umsetzen. In diesem Kontext sollen die SuS im Sinne der Kommunikationsfähigkeit lernen, über die sportlichen Aktivitäten zu sprechen, sich mitzuteilen und eigene Positionen einzunehmen. Dies soll insbesondere in Gesprächsphasen im Sitzkreis passieren. Weiterhin soll der Unterricht schülerorientiert sein. Ein Beitrag dazu wird in diesem UV schon durch den Laufaspekt an sich geleistet, da die SuS der Klasse einen starken Bewegungs- und Laufdrang haben und motiviert und zudem neugierig neuen Unterrichtsgegenständen begegnen. Durch die Vorgaben des Referendars ist das Vorgehen zwar recht geschlossen, allerdings ist eine Differenzierung z.B. durch die Wahl der Hürden(-höhen) und der Abstände, wie oben schon beschrieben, jederzeit gegeben. Die Idee des Leistungsvergleichs – als Grundlage und Reiz der Leichtathletik – soll nach wie vor nicht untergraben werden, dennoch muss es nicht auf fremdgesetzte Anforderungen und Leistungskontrollen hinauslaufen. Mannschafts- und Staffeltwettbewerbe, Spiele (...) können dazu führen, dass sich die SuS leichter mit Leichtathletik identifizieren und diese freudvoll und v.a. erlebnisreich erfahren.<sup>9</sup> Beim Erlernen der Hürdentechnik in diesem UV wird sich zudem nach folgenden Grundsätzen gerichtet: Vom Leichten zum Schweren, vom niedrigen zum hohen Hindernis und vom langsamen zum schnellen Tempo.

---

<sup>7</sup> Vgl. Hillebrecht URL

<sup>8</sup> Vgl. Fittko et al., 2012, S. 21f

<sup>9</sup> Vgl. Hillebrecht URL

### 2.3.4 Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV

Die heutige Stunde ist die zweite von insgesamt fünf geplanten Unterrichtseinheiten. SuS sollen bis zum Ende der 10. Klasse ihre Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz dahingehend erweitern, als dass sie eine neu erlernte leichtathletische Disziplin in Grobform ausführen können. Grundsätzlich verläuft der Aufbau des Unterrichtsvorhabens in methodischer Hinsicht dem rhythmus- und bewegungsorientierten Ansatz mit dem Schwerpunkt in der Ganzheitsmethode, gefolgt vom Erlernen der Teilelemente Schwung- und Nachziehbein.

Der UV beginnt mit einer spielerischen Annäherung an den Gegenstand, um erste Bewegungserfahrungen beim Überlaufen von Hindernissen zu erlangen und Hemmungen entgegenzuwirken. Die heutige Stunde, die zweite Unterrichtseinheit des UVs, thematisiert das rhythmische Überlaufen flacher Hindernisse. Die SuS erarbeiten selbstständig den Dreischritt-Rhythmus vor dem Hintergrund des Hindernisabstandes zur Förderung eines flüssigen und gleichmäßigen Überlaufens von Hindernisbahnen. Charakteristisch für den Hürdenlauf ist ein bestimmter Rhythmus zwischen den Hürden, dementsprechend ist die Rhythmisierungsfähigkeit von zentraler Bedeutung und wird an den Anfang gestellt. In der folgenden Unterrichtseinheit erarbeiten die SuS an verschiedenen Stationen technische Voraussetzungen des Hürdenlaufs (Schwungbeineinsatz und Nachziehbeineinsatz) und spezifische Gymnastik, die sie selbstständig zum Erwärmungsprogramm in den nächsten Einheiten integrieren werden. Dem Kernlehrplan zufolge sollen die SuS am Ende der Jahrgangsstufe 10 Aufwärmprogramme nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten. In dieser Einheit werden die Hürden erhöht. So wird die Technik des Nachziehbeins für die SuS bedeutsam.<sup>10</sup> In der vierten Unterrichtseinheit sollen die SuS Elemente des Hürdenlaufs festigen und über höhere Hürden anwenden. Sie sollen in Kleingruppen zur Förderung der Methodenkompetenz selbstständig für die Verbesserung der Leistungsfähigkeit üben. Außerdem wird die Startphase thematisiert. In der letzten Unterrichtseinheit sollen die SuS die kennen gelernten Elemente anwenden und erproben und selbstständig einen Wettkampf vorbereiten und durchführen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und eines angemessenen Wettkampverhaltens. Durch die selbstständige Wahl von Hindernisbahnen wird besonders die Methodenkompetenz gefördert, indem die eigene Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilt und erfasst werden muss.

---

<sup>10</sup> Vgl. Wastl (URL)

## 3 Unterrichtsstunde

### 3.1 Entscheidungen

#### Thema der Stunde

*Da steht etwas im Weg* – Eine problemorientierte Einführung in das Hürdenlaufen unter besonderer Berücksichtigung der selbstständigen Erarbeitung des Drei-Schritt-Rhythmus und Hürdenabstandes zur Förderung eines flüssigen und gleichmäßigen Überlaufens von Hindernisbahnen

#### Kernanliegen

Die SuS erkennen durch eine problemorientierte Aufgabenstellung die Bedeutung des Hindernisabstandes und des Drei-Schritt-Rhythmus für ein flüssiges und gleichmäßiges Überlaufen von Hindernissen und präsentieren einen selbständig erarbeiteten optimalen Hindernisabstand und Laufrhythmus.

### 3.2 Begründungszusammenhänge

#### 3.2.1 Lernvoraussetzungen

Bereits im Verlauf der letzten Unterrichtseinheiten wurde die Erwärmung mit verschiedenen Übungen des Lauf-ABCs von den SuS selbstständig durchgeführt. In das Einlaufen werden von den SuS verschiedene Übungen eingebaut. In dem vorangegangenen Unterrichtsvorhaben zur leichtathletischen Disziplin Sprint hat sich gezeigt, dass die SuS bewegungsfeldbezogen unterschiedlichste Fähigkeiten und Fertigkeiten mitbringen. Trotz der unterschiedlichen Fähigkeiten sind alle SuS motiviert und haben Freude an Bewegung, besonders an der Disziplin Staffel, die im Zusammenhang mit dem Unterrichtsvorhaben Sprinten thematisiert wurde. Außerdem hat sich gezeigt, dass die SuS in Phasen besonders motiviert sind, in denen sie zusammenarbeiten und kooperieren können. Eine Schülerin hat eine Hüftdysplasie und kann eventuell nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen.

#### 3.2.2 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Der didaktische Schwerpunkt der heutigen Stunde liegt darin, dass die SuS durch eine problemorientierte Aufgabenstellung angeregt werden, erfahrungsorientiert mit reflektierter Praxis zu arbeiten; den Hürdenzwichenschritt zu bestimmen und dadurch erkennen, dass der Laufrhythmus und der Hürdenabstand leistungsbestimmende Faktoren in der leichtathletischen Disziplin des Hürdenlaufens sind. Der Drei-Schritt-Rhythmus eignet sich für ein optimales Ergebnis, da durch die geringe Schrittzahl die Geschwindigkeit am besten erhalten bleibt. Außerdem wird bei diesem Rhythmus immer mit demselben Schwungbein über die Hürde gelaufen. Meist verfügt man über ein stärkeres und ein schwächeres Schwungbein.<sup>11</sup> Die

---

<sup>11</sup> URL: <http://wiki.ifs-tud.de/biomechanik/projekte/ss2014/huerdenlauf> (letzter Stand: 10.12.15)



Lernprogression innerhalb der Stunde besteht also darin, dass die SuS das motorische Problem erkennen und benennen, eigene Lösungswege entwickeln und motorisch umsetzen.

In der heutigen Stunde spielt das Inhaltsfeld *Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung* mit dem inhaltlichen Schwerpunkt *Wahrnehmung und Körpererfahrung* eine zentrale Rolle. Der Hürdenlauf ist für alle SuS ein neuer Bewegungsablauf. Die SuS sollen eigenständig Hürdenbahnen entwickeln. Hierzu ist es entscheidend, das eigene Laufen wahrzunehmen, zu analysieren und die Bahnen entsprechend zu ändern. Ein weiteres Inhaltsfeld der *Kooperation* ist in der heutigen Stunde zum einen dem methodischen Vorgehen geschuldet, welches ein hohes Maß an eigenständiger Gruppenarbeit vorsieht.

Die Einstimmung der heutigen Stunde besteht aus zwei sportartenspezifischen Bewegungsteilen, die zu einer Übung kombiniert wurden. Zur Herz-Kreislauf-Aktivierung wird das bereits ritualisierte Lauf-ABC im Aussenkreis der Halle herangezogen, dessen ausgewählte Übungen in dieser Stunde von einem SuS vorgegeben werden. Dies entspricht dem Kernlehrplan, nach dem die SuS der 10. Klasse ein Aufwärmprogramm zielgerichtet leiten sollten. Die SuS wurde zuvor in ROT, WEISS oder ESSEN zugeteilt. Es gibt einige RWE Fans in der Klasse und diese Zuteilung soll den Spaß im Unterricht fördern. Auf ein Signal "Rot, Weiss oder Essen" müssen die jeweiligen SuS fünf beliebige Hindernisse des "Hindernisgartens" aus Bananenkartons überwinden. Danach laufen sie zurück in den Aussenkreis und warten auf ein erneutes Signal der LA. Der "Hindernisgarten" wurde von mir außerdem gewählt, um die SuS emotional und mental auf die Anforderungen und Inhalte der Stunde vorzubereiten. Bei der Aktivierung geht es nicht um schnelles Tempo, sodass sich zunächst an den Gegenstand herangetastet werden kann und so Hemmungen abgebaut werden können. Schon hier sollen die SuS darauf achten, mal mit dem linken und rechten Bein zu überlaufen, um schon mal *in action* ein Kriterium des Hürdenlaufs (Überlaufen mit dem starken Bein) zu reflektieren.

Die Bewegungsaufgabe der Stunde ist so konzipiert, dass die SuS mit einem Bewegungsproblem konfrontiert werden, hervorgerufen durch absichtlich unregelmäßig aufgestellte Hindernisse auf den Bahnen, die sie schnell durchlaufen müssen. Sie erkennen, dass ein schnelles und rhythmisches Überlaufen der Hürden unter diesen Voraussetzungen nicht möglich ist. Die SuS sollen in ihrer Gruppe mit Hilfe der vorher im Plenum erarbeiteten Kriterien selbstständig einen passenden Rhythmus mit entsprechenden Hindernisabständen auf ihrer Bahn finden, der ein schnellstmögliches Überlaufen der Bahn ermöglicht. So kann Differenzierung stattfinden. Die Kriterien wurden zuvor auf einem Plakat gesichert, sodass sie nun ständig sichtbar sind.

Die Präsentationsphase dient nicht nur der Würdigung, sondern auch einer Rückmeldung der Arbeitsergebnisse. Die Lösungen der einzelnen Gruppen können verglichen werden und die Aufmerksamkeit auf den Drei-Schritt-Rhythmus gelenkt werden. Die Aufmerksamkeit kann durch die Aufgabe der jeweils beobachtenden Gruppen, die Schritte zu zählen, verstärkt werden. Es wird davon ausgegangen, dass mindestens eine Gruppe diesen Rhythmus präsentiert. Die SuS schulen zudem aus der Beobachterrolle heraus Beobachtungs- und Urteilskompetenz, indem sie die Bewegungshandlungen bewusst mit Hilfe der erarbeiteten Kriterien reflektieren. Die "Invaliden" werden in das Unterrichtsgeschehen eingebunden und bekommen Beobachtungsaufträge.

Als Hindernisse werden in dieser Stunde Bananenkartons verwendet, da sie zum einen durch ihre Form zum Überlaufen herausfordern und zum anderen die Angst, im Gegensatz zu starren Hindernissen, abzubauen.<sup>12</sup> Um ein effektives Üben und den SuS eine erste Bewegungserfahrung des Hürdenlaufs zu ermöglichen, sind mindestens drei hintereinanderstehende Hürden pro Bahn notwendig.<sup>13</sup>

Die Gruppengröße (vier Gruppen) wurde zum einen aus Platzgründen gewählt, zum anderen entstehen mit einer Gruppengröße von ca. sechs SuS keine langen Wartezeiten und die Gruppen sind noch klein genug um Erfahrungen auszutauschen, zu kooperieren und gemeinsam Lösungen zu finden. Falls die SuS während der Erarbeitungsphase erkennen, dass die Schrittgrößen, also Körpergrößen relevant für die Hindernisabstände sind, kann die Möglichkeit gegeben werden die Gruppen, die sich zunächst nach Sympathien gebildet haben, neu zu bilden.

Die Erprobungs- und Anwendungsphase geschieht im Rahmen einer Staffel, in der die Gruppen gegeneinander antreten. Hierbei bildet jede Bahn jeweils ein Team. Zum einen fungiert die Staffel als motivierender Einstieg und Ausstieg und zum anderen als Vergleich. Die SuS erfahren ihren Fortschritt am Ende der Stunde auf ihren optimierten Hindernisbahnen. Außerdem wird die Geschwindigkeit als wichtigstes Merkmal des Hürdenlaufs angestrebt und in der Staffel herausgefordert. Falls am Ende der Stunde die Zeit knapp wird, wird auf die letzte Staffel verzichtet.

Die SuS bekommen im Abschlussgespräch, die Möglichkeit noch vorhandene Probleme zu benennen. Falls in der Vertiefungsphase die Hürden erhöht worden sind, wird die Möglichkeit geboten, die Erfahrungen zu artikulieren.

### **3.2.3 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

Am Ende der Stunde besteht das Risiko, dass durch den Wettkampfcharakter der Staffel der erprobten Rhythmus durch *Hektik* "vergessen" wird und Rhythmusprobleme trotz gleichmäßigem Hürdenabstand wieder auftreten. Dies müsste am Ende der Stunde thematisiert und reflektiert werden.

---

<sup>12</sup> Vgl. Cordths, S. 8 URL

<sup>13</sup> Vgl. Zeuner 1997, S. 41

### 3.3 Verlaufsübersicht

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Inhaltsaspekte</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</b>	<b>Organisation</b>
<b>Einstieg/Aktivierung</b>			
Begrüßung Benennung des Stundenthemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anwesenheits- und Sicherheitskontrolle</li> <li>Transparenz über den Stundenverlauf</li> <li>Sportartenspezifische Erwärmung / Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems: Lauf-ABC und Hindernisgarten: "Versucht mal mit dem linken und dem rechten Bein die Hindernisse zu überwinden."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erwärmen sich und wiederholen Elemente des Lauf-ABCs</li> </ul>	Sitzkreis, Hütchen, Kartons, Medizinbälle...
<b>Zwischenreflexion</b>			
Moderiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>L.: "Wie war eure Wahrnehmung, mal mit dem linken, mal mit dem rechten Bein abzuspringen?"</li> <li>L.: "Warum könnte es hilfreich sein, das Hindernis immer mit dem gleichen Bein zu überlaufen?"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS verbalisieren ihre Erfahrung</li> </ul>	Stehkreis
<b>Erprobung</b>			
Organisiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>Im Rahmen einer Pendelstaffel durchlaufen die SuS die Hürdenbahnen in vier Gruppen, die bewusst in unterschiedlichen Abständen positioniert sind.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS teilen sich in vier Gruppen ein und erfahren die Hindernisstrecke im Rahmen einer Pendelstaffel</li> <li>SuS erfahren das Problem der unregelmäßigen Positionierung der Hürden.</li> </ul>	GA, Kartons, Hütchen
<b>Problematisierung</b>			
Moderiert, sammelt Kriterien und hält sie auf einem Plakat fest	<ul style="list-style-type: none"> <li>L.: "Wie hat das Überlaufen funktioniert?", Befragung einiger SuS, wo Probleme aufgetreten sind und Befragung der Beobachtungen der <i>Invaliden</i></li> <li>L.: "Welche Lösung schlägt ihr für ein flüssiges Durchlaufen vor? Könnt ihr benennen, von was eine schnelle und unproblematische Überwindung von Hindernissen abhängig ist?"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS reflektieren ihre Erfahrungen und benennen das Problem der unregelmäßigen Abstände. Ein zu eng/weiter Abstand ist für den Laufrhythmus hinderlich.</li> <li>SuS formulieren Lösungsansätze: "Immer mit dem gleichen Bein überlaufen, Abstände nicht zu eng / zu weit und gleichmäßige Abstände, gleichbleibende Geschwindigkeit."</li> </ul>	Sitzkreis, Plakat
<b>Erarbeitung</b>			

Organisiert die Erarbeitungsphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>L.: "Erprobt in euren Gruppen verschiedene Laufrythmen und Hindernisabstände mit dem Ziel, möglichst schnell die Laufbahn zu überwinden! Beachtet dabei die Kriterien!"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS erproben veränderte Hürdenabstände und finden ihren individuellen Laufrythmus.</li> </ul>	GA, Kartons, Hütchen
<b>Präsentation/Reflexion</b>			
Moderiert	<ul style="list-style-type: none"> <li>L.: "Welche Lösungen habt ihr erarbeitet?"</li> <li>Demonstration der "Gruppenergebnisse"</li> <li>Beobachtungsauftrag an die beobachtenden SuS: "Zählt die Bodenkontakte!"</li> <li>An dieser Stelle können der Begriff des Drei-Schritt-Rhythmus und die Vorteile eingeführt werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS präsentieren ihre Lösungen und nehmen die Beobachterrolle ein. Es wird davon ausgegangen, dass mindestens eine Gruppe den Drei-Schritt-Rhythmus vorstellt. ←</li> </ul>	Kartons, Hütchen
<b>Vertiefung</b>			
Organisiert, moderiert Sicherung	<ul style="list-style-type: none"> <li>L.: "Übt den Drei-Schritt-Rhythmus:"</li> <li>Wenn ihr Probleme bei der Ausführung habt, übt diesen auf eurer Hürdenbahn weiter.</li> <li>Wenn in eurer Gruppe der Drei-Schritt-Rhythmus gut funktioniert und ihr einen gemeinsamen Abstand gefunden habt, erhöht die Hürden und achtet darauf was sich dadurch ändert:"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS vertiefen die zuvor benannten leistungsbestimmenden Faktoren. Die SuS erhalten bei Bedarf differenzierte Bewegungsaufgaben.</li> </ul>	Kartons, Hütchen
<b>Anwendung</b>			
Pendelstaffel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Staffel mit optimierter Hindernisbahn: Die bestehenden Gruppen treten gegeneinander an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS wenden ihren Laufrythmus "in action" an</li> </ul>	Kartons, Hütchen
<b>Abschluss</b>			
Moderiert und gibt Ausblick auf weiteres Vorgehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gespräch und Ausblick</li> <li>Abbau und Verabschiedung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS beschreiben ihre Erfahrungen</li> </ul>	Sitzkreis

---

## 4 Literatur

Fittko, E., et al.: Leichtathletik. Laufen - Springen - Werfen. Handreichung für Schulen der Sekundarstufe 1. 2012

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW. Sekundarstufe I - Gesamtschule. Richtlinien und Lehrpläne. Sport. 2014

Zeuner, A., et al.: Sportiv Leichtathletik. Schulmethodik Leichtathletik. 1997

### Internetquellen:

Cordths L.: Was hat die Banane mit Leichtathletik zu tun? Ein Weg zum Hürdenlauf. URL: <http://nibis.ni.schule.de/~as-ver/fach/sport/methode/spiella/banane/BananenLA.pdf> (letzter Stand 04.12.15)

Entwurfsvorlagen von [www.fssport.de](http://www.fssport.de)

Hillebrecht, M.: Hürdenlaufen. URL: <http://spt0010a.sport.uni-oldenburg.de/PDF/LEBOHURD.PDF> (letzter Stand: 08.12.2015)

Wastl, P.: Methodik Leichtathletik. URL: <https://user.phil-fak.uni-duesseldorf.de/~wastl/Wastl/LA/H06-Methodik-H%FCrden.pdf> (letzter Stand: 08.12.2015)

URL: <http://wiki.ifs-tud.de/biomechanik/projekte/ss2014/huerdenlauf> (letzter Stand: 10.12.15)

## 5 Anhang

### Invalidenbogen



Leider kannst du heute nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen. Trotzdem gibt es wichtige Aufgaben für dich:

#### Grundsätzliches:

- Beteilige dich bei **Um- und Abbau-Aktionen**.
- Bringe dich **aktiv in Gesprächsphasen** ein.
- **Beobachte deine Mitschüler** bei der Umsetzung der gestellten Aufgaben und **bearbeite die folgenden Aufgabe:**

1. Wie wirkt auf dich das Überlaufen der Hindernisse in der ersten Pendelstaffel? Ist es flüssig und schnell?

---

---

---

---

---