



## **Kurz gefasste schriftliche Planung für den ersten Unterrichtsbesuch im Fach Sport**

**Name:**

**Lerngruppe:** EF GK-6 (Anzahl: 24 SuS, 12 w/ 12 m)

**Zeit:** Fr. 16.15-17.45

**Schule:**

**Sportstätte:**

**Anwesend:**

---

**Thema der Stunde:** Rhythmisierung im Hürdenlauf – Einstieg in verschiedene Rhythmen des Laufens zwischen den Hindernissen

**Lernziel:** Die SuS erkennen die Relevanz der Rhythmisierung im Hürdenlauf und entfernen sich vom Springen über die Hindernisse, um sich der Hürden-LAUFBewegung zu nähern und somit ihre Rhythmisierungsfähigkeit zu verbessern.

<b>Stundenthema:</b> Rhythmisierung im Hürdenlauf – Einstieg in verschiedene Rhythmen des Laufens zwischen den Hindernissen				
<b>Kernanliegen:</b> Indem die SuS sich in verschieden weit auseinander gestellten Hindernisstrecken wiederfinden, erkennen sie die Relevanz eines Rhythmus für den Hürdensprint und verbessern somit ihre Rhythmisierungsfähigkeit.				
<i>Hausaufgaben zur Stunde:</i>				
<b>Phasen</b>	<b>Unterrichtsschritte/ Unterrichtsinhalte</b>	<b>Methoden/ Sozialformen/ Aktionsformen</b>	<b>Medien/ Material</b>	<b>Didaktisch-methodische Funktion</b>
Begrüßung	Anwesenheitskontrolle Verantwortliche des Aufwärmens übernehmen	Plenum/Kreis	./.	L lernt die Namen der SuS Ritual „Begrüßung“ lernen/vertiefen Ritual „Aufwärmen“ lernen/vertiefen
1. Erwärmen	SuS führen eigenverantwortlich ein allgemeines und spezifische Aufwärmen durch ➔ L und Inaktive legen Material bereit	Anleitung durch SuS	./.	SuS entwickeln nach und nach ein Gefühl und Kenntnisse für die Relevanz des Aufwärmens und die Unterscheidung von allgemeinem und speziellem Aufwärmen
2. Erwärmen, falls nötig	L führt mit den SuS das Lauf- ABC durch	Anleitung durch L 3-4 Reihen Immer eine Bahn dann gemütlich zurück joggen	./.	Zusätzliches angeleitetes spezifische Aufwärmen - Verletzungsprophylaxe - SuS erweitern ihre Handlungskompetenz in der LA, indem sie das Lauf-ABC erlernen
Spielphase	Wettwanderball ➤ SuS spielen das aus der vorherigen Stunde bekannte Spiel, diesmal direkt mit Hindernissen	2 Gruppen (1 Kreis, 1 Pendelstaffel)	Bananenkartons, Pfeife, Hütchen als Wendepunkt	Motivation durch Spielphase ➤ Motorische und kognitive Reaktivierung der SuS ➤ Ergebnisse der vorangegangenen Stunde
Aufbau	SuS bauen 3 Bahnen mit 3 verschiedenen Distanzen auf		Bananenkartons	SuS bauen Geräte auf und machen sich gleichzeitig mit dem Aufbau vertraut L als Organisator
Erarbeitung I	SuS durchlaufen den Parkour s-förmig Inaktive/L messen die nötigen Abstände für Erarbeitung II (siehe Abb1)	Reihe	Bananenkartons  Maßband, Hütchen als Markierung, CD Player	Motorische und kognitive Gewöhnung an das Überlaufen von Hindernissen in gleichen Abständen Musik als Rhythmusgebendes Instrument
Reflexion	SuS reflektieren ihre	Plenum/Kreis		SuS erkennen die Relevanz von

	Erfahrungen: Was ist nötig, um die einzelnen Bahnen zu laufen?			Rhythmisierung
Umbau	SuS legen Matten entsprechend den vorher markierten Hütchen und bauen somit 3 Übungsparkours Bananenkartons auf den Matten („Hürde“)  Prallschutz am Ende der Laufbahn	SuS	Matten, Bananenkartons, Hütchen        Dicke Matten am Ende	SuS bauen Geräte auf und machen sich gleichzeitig mit dem Aufbau vertraut L als Organisator 3 Reihen von Matten: a)Reihe für Schüler Abstand: 8,80m b)Reihe für SchülerInnen Abstand: 8,40m c)Reihe für Schülerinnen Abstand: 7,50 m  Verletzungsprophylaxe
Erarbeitung II	SuS teilen sich in Gruppen auf je nach Bedarf (äußere Differenzierung „m/w“, innere Differenzierung „wer kann darf mehr“) Verschiedene Bewegungsaufgaben: ➤ 7 Schritte ➤ 5 Schritte ➤ 3 Schritte	Reihenbetrieb	s.o.	Differenzierung nach Geschlecht und Können SuS erlernen verschiedene Schrittrhythmen und erkennen Unterschiede und Schwierigkeiten
Abschlussreflexion/Sicherung	SuS reflektieren die verschiedenen Rhythmen	Plenum/Kreis	./.	Die Relevanz der Rhythmisierung und einhergehende Vorteile und Schwierigkeiten sind bei den SuS klar geworden
<i>Hausaufgaben zur nächsten Stunde:</i>				

## Literatur

Der Sportverlag. *Spiele in der Leichtathletik*. Betrifft Sport. Aachen: Meyer & Meyer.

Deutscher Leichtathletik-Verband (2004). *Schülerleichtathletik. Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining*. Münster: Philippka-Sportverlag.

Katzenboger, H. (2004). *Kinderleichtathletik. Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein*. (2. Auflage) Münster: Philippka.Sportverlag.

## Anhang

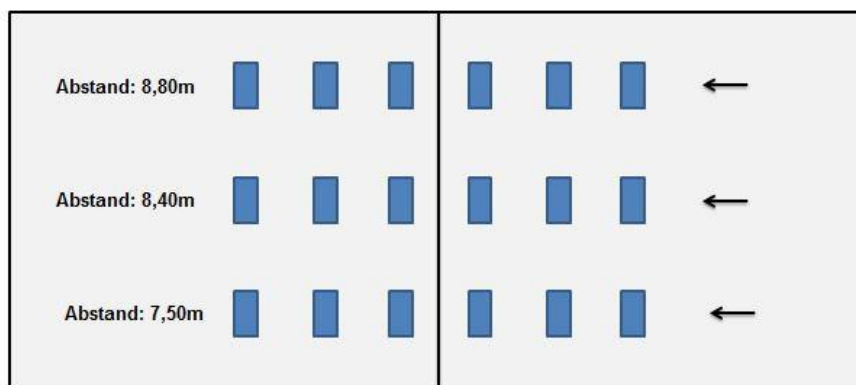


Abbildung 1: Aufbau Mattenbahnen

## Materialien

Bananenkartons

Hütchen

Kleine Matten

Große Matten

CD-Player mit Aerobicmusik

Maßbänder

Wendepunktmarkierung