



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

## Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Schule:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 12 GK 1 (16w/14m)  
**Zeit:** 14.00-15.00  
**Ort:**

**Fachseminarleiter:**  
**Hauptseminarleiter:**  
**Schulleiterin:**  
**Ausbildungskoordinatorin:**  
**Ausbildungslehrerin:**

### **Thema der Unterrichtsstunde**

*Hoch springen* - Erfahrungsorientierte Erarbeitung spezifischer Bewegungsmerkmale der Absprunghase des Fosbury Flop hinsichtlich der Optimierung des Absprungs zur Verbesserung der Hochsprungleistung

## I. Unterrichtsvorhaben

### Thema des Unterrichtsvorhabens

Optimierung der Technik der leichtathletischen Disziplin Hochsprung unter besonderer Berücksichtigung eines funktionsgerechten Bewegungsverhaltens innerhalb der einzelnen Phasen.

### Inhaltsbereich und Pädagogische Perspektiven

#### **Inhaltsbereiche:**

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)

#### **Leitende Pädagogische Perspektive:**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

#### **Weitere Pädagogische Perspektive:**

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

## II. Unterrichtsstunde

### Thema der Stunde

*Hoch springen* - Erfahrungsorientierte Erarbeitung spezifischer Bewegungsmerkmale der Absprunghase des Fosbury Flop hinsichtlich der Optimierung des Absprungs zur Verbesserung der Hochsprungleistung

### Kernanliegen der Stunde

Die SuS erfahren das Zusammenspiel der spezifischen Bewegungsmerkmale der Absprunghase (*Einsatz eines explosiv gestreckten Sprungbeines, Beschleunigung der Arme nach oben, schneller und hoher Einsatz des Schwungbeines*) in ihrer Bedeutung für die Ausführung eines guten Fosbury Flops als entscheidend, indem sie diese auf Basis ihrer eigenen Erfahrungen selbst erarbeiten, erproben und anwenden.

### Lernziele der Stunde

Die SuS ...

- erkennen die Relevanz der Absprunghase für den Erfolg der Sprungleistung.
- reflektieren ihre Bewegungserfahrungen, indem sie durch die gegenseitige Beobachtung Faktoren für einen effektiven Absprung ableiten.
- schulen ihre Präsentationsfähigkeit, indem sie ihre Ergebnisse dem Kurs verständlich vorstellen.
- erweitern ihre Fähigkeiten in der Partnerkorrektur, indem sie in der Erprobungsphase den Partner beobachten und konstruktives Feedback geben.
- wenden die selbstständig erarbeiteten Faktoren in der Anwendungsphase an.
- erkennen und benennen die Funktionalität der gewählten Methodik.
- reflektieren ihren eigenen Lernzuwachs, indem sie Veränderungen der eigenen Sprungleistung verbalisieren.

## Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Der *GK 12 Sport*, in dem ich seit Dezember 2010 hospitiere und seit Anfang Januar 2011 selbstständig im Rahmen meines Ausbildungsunterrichts unterrichte, setzt sich aus 16 Mädchen und 14 Jungen zusammen.

Der Unterricht findet immer montags in der 7. und 8. Stunde statt. Dies hat zur Folge, dass generell nicht mit einer konstanten Anzahl an Schülerinnen und Schülern<sup>1</sup> zu rechnen ist, sondern diese von Stunde zu Stunde vielmehr erheblich variiert. In der letzten Stunde waren lediglich 21 SuS anwesend, wobei nur 18 aktiv teilnahmen. Diese Tatsache erschwert die progressiv aufbauende Reihenplanung.

Das Unterrichtsvorhaben sowie die heutige Unterrichtseinheit sind in dem Inhaltsbereich *Laufen, springen, werfen - Leichtathletik* legitimiert. Dieser stellt an die SuS der Oberstufe „erhöhte Ansprüche an konditionelle und koordinative Fähigkeiten und deren Weiterentwicklung im Prozess des Übens und Trainierens.“<sup>2</sup> Ziel ist es, Erfahrungen in den Bereichen Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen sowie Erfolg und Misserfolg eindrücklich erfahrbar zu machen und diese als Ausgangs- und Anknüpfungspunkte für den Erwerb und die Vertiefung von Kenntnissen über Bewegungsstrukturen zu nutzen.<sup>3</sup>

Während Springen an sich zu den natürlichen Fortbewegungsarten des Menschen gehört, stellt die Disziplin „Hochsprung“ eine koordinativ-technisch höchst anspruchsvolle Bewegungsaufgabe dar.<sup>4</sup> Neben dem Trainieren und Optimieren der Hochsprungtechnik der SuS sollen in diesem Unterrichtsvorhaben auch die unterschiedlichen Könnensvoraussetzungen und physischen Grundeigenschaften berücksichtigt und hinsichtlich der Durchführung absoluter und relativer Wettkämpfe thematisiert werden.

Innerhalb der Gruppe zeigen sich bezüglich des leichtathletischen Könnens Leistungsunterschiede. Teilweise gibt es sehr gute Springer, besonders die Mädchen zeigen sich jedoch eher zurückhaltend, was auch in ihrer Hochsprungleistung zum Ausdruck kommt.

Zum momentanen Zeitpunkt beherrschen die SuS die Technik in ihrer Grobform. Vorhandene typische Probleme sind bzw. waren das Finden des richtigen Anlaufs, ein effektiver Absprung, die Brückenposition über der Latte und die Landung in L-Form.

Die erste Unterrichtseinheit ermöglichte den SuS zunächst das Sammeln verschiedener Sprungerfahrungen sowie eine Wiederholung der Technik des Fosbury Flops, welche das Ziel hatte Vorwissen zu aktivieren. Entsprechend der in der ersten Stunde ermittelten Fehlerpunkte (s.o.) erfolgte der Aufbau des *Unterrichtsvorhabens*.

In der zweiten Doppelstunde wurde schwerpunktmäßig der Anlauf thematisiert. Die SuS hatten die Aufgabe anhand des Erprobens unterschiedlicher Anlaufweiten ihren individuell optimalen Anlaufpunkt zu ermitteln.

---

<sup>1</sup> Schülerinnen und Schüler wird im Folgenden mit SuS abgekürzt.

<sup>2</sup> Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechen: Ritterbach, 2001, 11.

<sup>3</sup> Vgl. Ebd.

<sup>4</sup> MSW NRW, XXXIX.

Besonders problematisch stellt sich bei einer Vielzahl der SuS der Absprung dar. Deshalb ist dieser der Kern der heutigen dritten Unterrichtseinheit.

Brückenposition und L-Landung werden in der nächsten (vierten) Doppelstunde thematisiert und bilden damit den Abschluss der konkreten Verbesserung der Hochsprungtechnik.

Seinen Reiz erhält der Hochsprung neben dem Erfahren des ungewohnten Flugerlebnisses auch durch den Vergleich der Leistungen untereinander. Dass gerade beim Hochsprung der Erfolg von physischen Komponenten (Körpergröße, Körpergewicht) abhängig ist, erfahren die SuS in jeder Stunde. Auf Grund dessen werden abschließend relative und absolute Leistungsmessung in Form von Wettkämpfen im Gegensatz zu einander thematisiert. Durch den Austausch und die Variation von Leistungskriterien sollen individuelle Voraussetzungen angemessen berücksichtigt werden.

Der Schwerpunkt der *heutigen Unterrichtseinheit* liegt auf der Optimierung der Absprungbewegung. Schwierigkeiten der SuS äußern sich darin, dass sie den Absprung eher überlaufen, nicht zum Steigen kommen und stattdessen einen Hoch-Weitsprung vollführen. Diese Problematik resultiert u.a. aus einer fehlenden explosiven Streckbewegung des Sprungbeins und der unzureichenden Nutzung der Schwungelemente (Arme und Schwungbein). Diese Elemente erzeugen die Vertikalgeschwindigkeit und beeinflussen die Hochsprungleistung damit unmittelbar.

Da der Anlauf-Absprung-Komplex das für die Sprungleistung entscheidende Element ist, sollen notwendige Faktoren für einen hohen Absprung erarbeitet werden. Dementsprechend sollen die SuS selbst erfahren, dass der Abstoß vom Boden durch den Einsatz eines explosiv gestreckten Sprungbeines, die Beschleunigung der Arme nach oben und einen schnellen und hohen Einsatz des Schwungbeines erleichtert wird. Der Körper wird beim Abheben entsprechend leichter und der Abstoß höher beschleunigt.

Ein Problem beim Hochsprung stellt bei SuS häufig die Höhe der Latte bzw. Sprungleine dar. Während eine zu hoch gespannte Latte bzw. Sprungleine, die SuS hemmt und sie z.B. Respekt vor dem tiefen Fall äußern, fordert eine nur mittelhoch gespannte Sprungleine die SuS hingegen nur unzulänglich zu einem maximalen Absprung heraus. Auf Grund dieser Problematik habe ich mich für die Nutzung von sog. Mattenbergen<sup>5</sup> entschieden.

Um den SuS zum einen eine möglichst hohe Übungsintensität zu ermöglichen und zum anderen genügend Erholungsraum zu geben, werden drei Anlagen aufgebaut. Gleichzeitig wird auf diese Weise weiterhin die Sicherheit gewährleistet, da bei einer höheren Anzahl an Aufbauten auf Grund des begrenzten Materials eine stärkere Improvisation nötig gewesen wäre.

Aufgabe der SuS während der Erarbeitungsphase ist es, die erhöhte Landefläche durch einen flopspezifischen Anlauf, Absprung und Flug zu erreichen. Diese kann jedoch nur erfüllt werden, wenn die SuS die für einen hohen Absprung relevanten Faktoren nutzen. Der

---

<sup>5</sup> Erhöhte Landefläche durch Anhäufung mehrerer Matten bzw. durch eine entsprechend hohe Basis, z.B. große Kästen.

Mattenberg provoziert damit einen impulsiven Abdruck beim letzten Schritt, einen kraftvollen Einsatz des Schwungbeins und einen schwunghaften Einsatz der Arme.

Im Prozess der handelnden Auseinandersetzung machen die SuS Erfahrungen mit dem gegebenen Bewegungsproblem und entwickeln mögliche Lösungen.

Beim Hochsprung ist es unvermeidlich, dass sich große Leistungsunterschiede auftun. Diese begründen sich in unterschiedlichen Faktoren, wobei im schulischen Kontext die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen einen großen Anteil haben. Auf Basis vorheriger Beobachtungen hat sich gezeigt, dass große SuS oft ohne großen Aufwand eine entsprechende Höhe erreichen, während kleinere SuS schon an niedrigen Höhen scheitern. Weder die einen noch die anderen machen sich jedoch oftmals die dort wirkenden Kräfte bewusst, um sie in eine entsprechende Höhe umzusetzen.

Basierend auf den unterschiedlichen Körpergrößen der SuS werden die Anlagen der Erarbeitungsphase in drei verschiedenen Höhen aufgebaut, um jeden SuS hinreichend zu fordern. Die Aufteilung in Gruppen erfolgt dementsprechend.

Es wäre auch möglich gewesen die SuS möglichst leistungsheterogen einzuteilen, damit stärkere und schwächere SuS zusammenarbeiten. Das Problem wäre hierbei allerdings erneut die Körpergröße gewesen. Es hätte sein können, dass kleine SuS sich bei hohen Mattenbergen verweigern und große SuS wenig Herausforderung bei zu niedrigen Mattenbergen empfinden. Auf Grund dessen habe ich mich gegen diese Option entschieden. Um die guten Springer der Gruppe ausreichend zu fordern und das vorhandene Potential zu Gunsten der schwächeren SuS zu nutzen, erhalten sie die Aufgabe als eine Art „Mentor“ für die anderen zu agieren. Dies gilt besonders für die Gruppen an der mittleren und niedrigen Station, an denen sich erwartungsgemäß überwiegend Mädchen aufhalten werden, für welche eine Unterstützung in dieser Weise hilfreich sein kann.

Wegen der unbeständigen Teilnahme der SuS kann jedoch nicht hundertprozentig davon ausgegangen werden, dass alle „Mentoren“ wirklich anwesend sind. Falls dies nicht der Fall sein sollte und sich während der Erarbeitungsphase innerhalb einer Gruppe Schwierigkeiten hinsichtlich der Bewegungsbeobachtung ergeben, ist es im Sinne der Differenzierung möglich eine Bewegungsabbildung der Phase Absprung hereinzureichen. Diese Bewegungsabbildung kann den SuS eine Vorstellung des richtigen Bewegungsablaufs vermitteln. Bei flüchtigen Bewegungen wie dem Sprung kann dies sinnvoll sein, da es Ungeübten schwerfällt, die komplexe Bewegung in kurzer Zeit vollständig zu erfassen. Die Abbildung erleichtert es die Bewegung nachzuvollziehen und in ihren einzelnen Strukturen wahrzunehmen.

In der Übungsphase arbeiten innerhalb der weiterhin bestehenbleibenden Gruppen immer zwei SuS in Partnerarbeit zusammen und geben sich Rückmeldung. Auf diese Weise sollen die Beobachtungskompetenz sowie die gegenseitige Hilfe der SuS untereinander gesteigert und die erarbeiteten wesentlichen Bewegungsfaktoren verinnerlicht werden.

## Literatur

DLV (Hg.): Jugendleichtathletik. Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining. Münster: Philippka, 2008.

Killing, Wolfgang: Gekonnt nach oben. Vom Anfänger zum Spitzenkönner im Hochsprung. Münster: Philippka, 1995.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechen: Ritterbach, 2001.

**Thema: Hoch springen** - Erfahrungsorientierte Erarbeitung spezifischer Bewegungsmerkmale der Absprunghase des Fosbury Flop hinsichtlich der Optimierung des Absprungs zur Verbesserung der Hochsprungleistung

Phase	Inhalt	Sozialform	Material	Kommentar
<b>Einspringen</b>	SuS springen sich an den Hochsprunganlagen ein.	Aufteilung an 2 Stationen, jeder SuS 2-3 Sprünge	2 Hochsprunganlagen	Da die Stunde normalerweise um 13.30 beginnt, haben die SuS zuvor bereits die Stationen aufgebaut und sich aufgewärmt.  Die SuS springen zunächst an den Hochsprunganlagen, finden ggf. ihren optimalen Anlaufpunkt.
<b>Problematik</b>	Exemplarische Demonstration und Vergleich der Sprünge eines schwächeren und eines stärkeren SuS.  <i>LF: Nennt mir die Phase, die den entscheidenden Unterschied für den Erfolg der beiden Sprünge ausmacht.</i>	Halbkreis vor Hochsprunganlage 1, UG	Tafel	Der Anlauf funktioniert bei den meisten SuS mittlerweile gut. Problematisch ist oftmals ein effektiver Absprung. Anhand der Gegenüberstellung zweier unterschiedlicher Hochsprungleistungen sollen die SuS begreifen, dass eine funktionsgerechte Ausführung des Absprungs maßgeblich zum Erfolg der Hochsprungleistung beiträgt.
<b>Erarbeitung</b>	Erarbeitung von Bewegungsmerkmalen für einen erfolgreichen Absprung. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explosive Streckbewegung des Sprungbeins</li> <li>- Schwungvolle Bewegung des Schwungbeines nach vorne-oben</li> <li>- Schwungvoller Armeinsatz nach oben</li> </ul> <p>Jede Gruppe arbeitet an einer ihr zuvor zugeteilten Station.</p>	GA = 3 Gruppen	3 Mattenberge (Umbau der 2 „normalen“ Hochsprungstationen), AB	Die zwei Hochsprunganlagen werden zu Mattenbergen umgebaut. Die SuS teilen sich entsprechend ihrer Körpergröße an den Stationen auf und bilden eine Gruppe. Bei der Anwesenheit ausreichend starker SuS, erhalten diese die Aufgabe die Gruppen als „Mentoren“ zu unterstützen. Falls Gruppen Probleme beim Lösen der Aufgabe haben sollten, ist es möglich die Abbildung der Bewegungsabfolge der Sprunghase hereinzureichen. Diese

				Option ermöglicht zugleich eine Differenzierung zwischen den Gruppen.
<b>Präsentation</b>	Eine Gruppe präsentiert ihre Ergebnisse. Die anderen Gruppen ergänzen ggf. Evtl. Demonstration durch einen SuS, um Bewegungsmerkmale zu veranschaulichen.	Halbkreis vor der Tafel,	Tafel, Schaubild	Die Präsentation der Ergebnisse bewirkt, dass die Ergebnisse gebündelt und ggf. korrigiert werden, so dass anschließend jede Gruppe auf gleicher Basis arbeiten kann. Die Ergebnisse werden anhand des Schaubildes durch Markierung verdeutlicht.
<b>Üben</b>	Die erarbeiteten Faktoren werden von den SuS an den vorherigen Stationen geübt. <i>AA: Sucht euch in eurer Gruppe einen Partner. Beobachtet euch gegenseitig bei der bewussten Ausführung der Bewegungsmerkmale beim Absprung und gebt euch nach jedem Sprung Rückmeldung.</i>	PA	3 Mattenberge	Die SuS üben die abgeglichenen Ergebnisse an ihrer Station. Der Schwerpunkt liegt auf der gegenseitigen Korrektur der Partner untereinander.
<b>Zwischenreflexion</b>	Rückmeldung über Durchführung der Bewegungsmerkmale und eventuelle Probleme/ Unklarheiten.	Sitzkreis, UG		
<b>Anwendung</b>	Die SuS wenden die zuvor erarbeiteten und geübten Faktoren auf die normale Hochsprunganlage an.		2 Hochsprunganlagen	Zwei der Mattenberge werden wieder zu Hochsprunganlagen umgebaut. Die SuS vertiefen ihre Bewegungserfahrungen.
<b>Abschlussreflexion</b>	Reflexion - Methodik: Sinn der Mattenberge - persönlicher Ertrag: Unterschied zw. Beginn und Ende der Stunde	Sitzkreis, UG		Die SuS erschließen den Sinn der Mattenberge (→ Herausforderung zum hohen Sprung). Die SuS äußern sich zu dem Unterschied des Absprungs zwischen Beginn und Ende der Stunde.



## Aufbauskizze: Stationen in zwei Hallendritteln der Dreifachsporthalle



**Arbeitsauftrag**

1. Erschließt anhand der Beobachtung des Absprungs eurer Mitschüler drei Bewegungsmerkmale, die für einen hohen Sprung maßgeblich relevant sind.

Fixiert diese schriftlich.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2. Berücksichtigt die Bewegungsmerkmale während eurer weiteren Sprünge.

**Arbeitsauftrag**

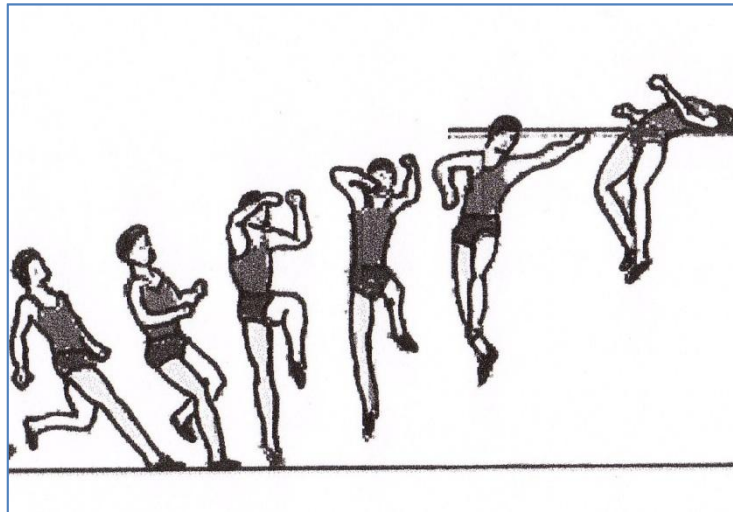
1. Erschließt anhand der Beobachtung des Absprungs eurer Mitschüler drei Bewegungsmerkmale, die für einen hohen Sprung maßgeblich relevant sind.

Fixiert diese schriftlich.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2. Berücksichtigt die Bewegungsmerkmale während eurer weiteren Sprünge.

## Fosbury Flop – Phase „Absprung“



## Fosbury Flop – Phase „Absprung“

