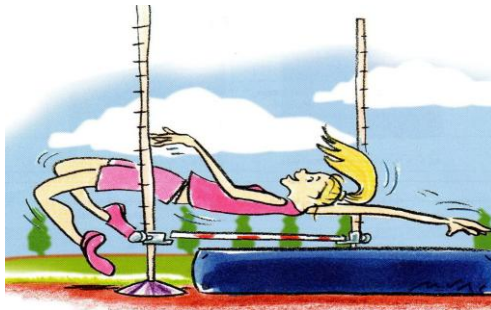


## Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 7c (25 Schülerinnen)  
**Zeit:** 9.50 – 11.25Uhr  
**Ort:** Sporthalle  
**Fachlehrer:**

**Fachseminarleiter:**



### Thema des Unterrichtsvorhabens

„In die Weite und Höhe springen“ – Erarbeitung verschiedener leichtathletischer Sprungtechniken des Weit- und Hochsprungs

### Leitende Pädagogische Perspektiven

Leitende Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Weitere Pädagogische Perspektive: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Leitender Inhaltsbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

## Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. „Mit der Höhe kommt die Weite“ – Springen über Hindernisse in der Weitsprunggrube
2. Präzise springen – Schulung der Flugphase und der Landung beim Weitsprung an Hand verschiedener Bewegungsaufgaben
3. Rhythmusschulung zur Verbesserung des Anlaufs und Absprungs beim Weitsprung
4. **„In die Höhe springen“ – Erprobung verschiedener Sprungarten an einem Stationsbetrieb mit dem Ziel, ein möglichst hohes Hindernis zu überwinden**
5. Rückwärts über ein Hindernis springen – Erarbeitung der „Flop“-Bewegung an Hand verschiedener Bewegungsaufgaben

## Thema der Stunde

„In die Höhe springen“ – Erprobung verschiedener Sprungtechniken an einem Stationsbetrieb mit dem Ziel ein möglichst hohes Hindernis zu überwinden

## Kernanliegen

Die Schülerinnen sollen an vorgegebenen Stationen mit unterschiedlichen Sprüngen ein Hindernis überspringen, die Vor- und Nachteile der Sprünge bewerten mit dem Ziel in einer anschließenden Anwendung mit einer der erprobten Techniken möglichst hoch zu springen.

## Ergänzende Zielaspekte

Die Schülerinnen sollen...

- unterschiedliche Bewegungsabläufe auf ihre Effektivität am Beispiel des Sprungs beurteilen
- den Zusammenhang der Phasen „Anlauf“ und „Absprung“ erkennen und verbalisieren
- die Unterschiede zwischen dem Absprung aus dem Stand und dem Absprung aus Lauf benennen
- unterschiedliche Anlaufwege (frontal und schräg) bewerten und in ihren Sprung einbauen

### **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

Die Richtlinien und Lehrpläne für das Fach Sport sehen vor, dass in der Sekundarstufe I der Inhaltsbereich 3 „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ in mindestens sechs Unterrichtsvorhaben behandelt wird<sup>1</sup>. Am Mariengymnasium wird der Inhaltsbereich 3 in der Regel vor und nach den Sommerferien thematisiert, da hier die Wetterbedingungen eine Nutzung des Sportplatzes ermöglichen. Der Empfehlung der RuL Bewegungsaktivitäten innerhalb des Inhaltbereiches 3 im Freien stattfinden zu lassen, kann in der heutigen Stunde jedoch nicht nachgekommen werden, da der Sportplatz über keine intakte Hochsprunganlage verfügt<sup>2</sup>. Daher findet der Unterricht in der Turnhalle statt. Hinzu kommt, dass für die heutige Stunde mehrere Hochsprungstationen aufgebaut werden sollen und dies in der Regel auf einem Sportplatz nicht möglich ist. Das Unterrichtsvorhaben „In die Weite und Höhe springen“ – Erarbeitung verschiedener leichtathletischer Sprungtechniken des Weit- und Hochsprungs“ steht vor allem unter der Pädagogischen Perspektive A: „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“<sup>3</sup>. Dies trifft auch auf die vorliegende Stunde zu. Die Pädagogische Perspektive D: „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ auch berücksichtigt wird, da die Schülerinnen beurteilen müssen, mit welcher Sprungtechnik sie die beste Leistung erzielen können<sup>4</sup>.

Das „Springen“ gehört zu den natürlichen Fortbewegungsarten des Menschen. Die Disziplin „Hochsprung“ wie sie in der Leichtathletik durchgeführt wird, stellt dagegen eine technisch hoch anspruchsvolle Bewegung dar, die nicht zu den natürlichen Fortbewegungsarten des Menschen gezählt werden kann. Das macht einerseits die Schwierigkeit, die Schülerinnen beim Erlernen der Hochsprungstechniken –in erster Linie des „Fosbury-Flops“ – aus, andererseits birgt die ungewohnte Technik mit ihrer langen Flugphase auch einen Bewegungsanreiz. Diese Bewegungserfahrung - gekoppelt mit der Aufgabenstellung ein Hindernis zu überwinden – kennzeichnet den Hochsprung. Hinzu kommt, dass die Schülerinnen eine direkte Rückmeldung über Erfolg oder Misserfolg des Sprungs an der Sprunganlage erhalten. Durch Berichterstattungen der Medien über sportliche Großereignisse wie etwa die kürzlich über-

---

<sup>1</sup> Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen: Sekundarstufe I – Gymnasium; Richtlinien und Lehrpläne; Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 2001, Seite 79.

<sup>2</sup> ebd., S. 78.

<sup>3</sup> ebd., S. 35-36.

<sup>4</sup> ebd., S. 35.

tragene Leichtathletik Weltmeisterschaft in Berlin, haben die Schülerinnen ein bestimmtes Bild von den unterschiedlichen leichtathletischen Disziplinen. So wissen sie z.B., dass beim Hochsprung Flop gesprungen wird und wie diese Technik bei den Athletinnen und Athleten aussieht. Auf Grund der hohen technischen Anforderungen erfordert die Technik „Flop“ einen intensiven und langwierigen Übungszeitraum. Versucht man nun diese Technik im Sportunterricht einfach zu kopieren, kann dies schnell zu Frustrationen bei den Schülerinnen führen, weil sie in der Regel nicht zu den gewünschten Ergebnissen gelangen. Daher ist die heutige Stunde, wie auch das ganze Unterrichtsvorhaben darauf ausgelegt, dass keine Zieltechnik, sondern die eine „Bewegungsabsicht“ im Vordergrund steht. Im Fall der heutigen Stunde lautet die Bewegungsabsicht „möglichst hoch zu springen“.

Der Stationsbetrieb ermöglicht eine relativ hohe Bewegungsintensität für die Schülerinnen. Zeitgleich können unterschiedliche Bewegungsaufgaben gestellt werden, die nacheinander von allen Schülerinnen bearbeitet werden. Die Arbeitsaufträge auf den Stationskarten sind leicht nachvollziehbar formuliert. Sie thematisieren verschiedene Elemente des Hochsprungs, an Hand deren die Schülerinnen die wesentlichen Kriterien eines erfolgreichen Bewegungsablaufes erarbeiten sollen. Die vier Hochsprungstationen sind alle baugleich. Lediglich die Stationskarten mit den Bewegungsaufgaben unterscheiden sich voneinander. Gerade bei der Einführung des Hochsprungs, löst die Hochsprunglatte bei vielen Schülerinnen ein „unbehagliches“ Gefühl aus. Viele Schülerinnen haben Angst „in die Stange zu erspringen“ und sich dabei wehzutun. Diese Angst soll ihnen genommen werden, indem statt der Latte Zachariasleinen und Seile verwendet werden, die beim Kontakt mit den Schülerinnen sofort nachgeben. Der Umbau von vier auf zwei Stationen ist notwendig, damit die Schülerinnen die Sprunghöhe steigern können. Da nur vier Weichbodenmatten vorhanden sind, können nur zwei Stationen mit jeweils zwei Matten aufgebaut werden. Darüber hinaus gewährleistet die Reduzierung der Stationen, dass genügend Platz für den Anlauf vorhanden ist.

Ich gehe nicht davon aus, dass die Lerngruppe mit den auf den Stationskarten formulierten Aufgaben überfordert ist. Während der Erarbeitungsphasen bin ich als Lehrer ständig ansprechbar, um bei möglichen Verständnisfragen weiterzuhelfen. Die kognitive Sicherung findet in den Reflexionsphasen statt. Die Stationskarten sol-

len während dieser Phasen den Schülerinnen als visuelle Unterstützungen dienen. Die Schülerinnen sind ein solches Vorgehen gewohnt und haben bei ähnlichen Phasen in vorangegangenen Stunden stets gute Ergebnisse formuliert.

Mögliche Schwierigkeiten könnten in der zweiten Erarbeitungsphase auftreten, falls einige Schülerinnen das zuvor Reflektierte nicht umsetzen können. Sollte dies der Fall sein, kann eine weitere Reflexionsphase eingebaut werden in der eine Schülerin die besprochenen Techniken demonstriert.

Den Abschluss der Stunde bildet ein kleiner Wettkampf. Dies geschieht einmal um das erprobte unter Wettkampfbedingungen anzuwenden, zum zweiten um die Schülerinnen im letzten Teil der Stunde noch einmal zu motivieren. Dazu verteilen sich die Schülerinnen der Größe nach an die zwei verbliebenen Sprungstationen. Um den Schülerinnen ihre individuelle Leistungsfähigkeit zu verdeutlichen, werden ihre eigenen Körpermaße berücksichtigt: sie bekommen die Aufgabe „pohoch“, „bauch-nabelhoch“, „brusthoch“ und eventuell „schulterhoch“ über die Schnur zu springen. Die Schülerinnen sollen dabei erkennen, dass sportliche Leistung von persönlichen Faktoren wie z.B. Körpergröße abhängig ist. Darüber hinaus lernen sie sportliche Leistung anderer einzuschätzen.

Eine Alternative zu dem Stationslernen wäre den Schülerinnen eine Technik vorzustellen, die sie in Form eines Bewegungstrainings trainieren können. Dabei würden jedoch die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen zu wenig Berücksichtigung erfahren. Darüber hinaus muss Sportunterricht, im Rahmen seines Beitrags zu Erziehung und Bildung, den Schülerinnen ein Verständnis für Bewegungsabläufe und die jeweiligen individuellen Einflussfaktoren vermitteln.

## **Literatur- und Quellenverzeichnis**

**Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung:** Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium/Gesamtschule in NRW, Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 1999.

**Beckmann, Heike:** Hoch springen – warum eigentlich rückwärts? Hochsprungtechniken erproben und begreifen. In: Sportpädagogik 1/2006 S. 41-45, Seelze 2006.

**Pfitzner, Michael:** Tausche Fosbury-Flop gegen Schersprung. In: Sportpädagogik 3+4/2009 S. 40-45, Seelze 2009.

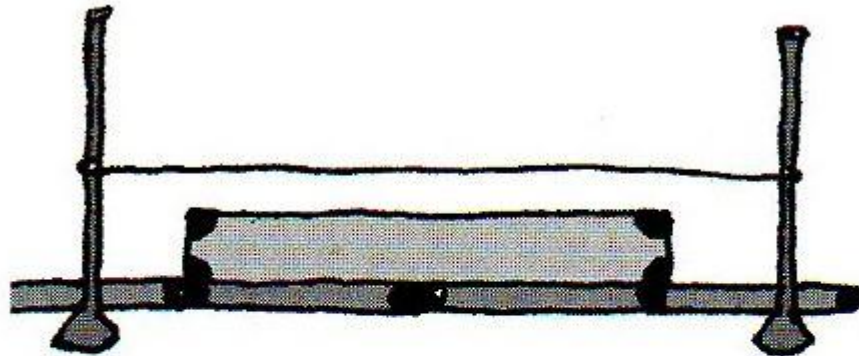
## Verlaufsplan:

Phase	Inhalt	Organisation/ Medien	Kommentar
Einstieg	Begrüßung der Schülerinnen, Vorstellen des Gastes und Bekanntgabe des Stundenthemas	Sitzkreis S-L-Gespräch	Da die Schülerinnen bereits über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens informiert sind, muss das Thema der Unterrichtsstunde nicht von den Schülerinnen erschlossen werden.
Erwärmung	Erwärmung mit Karten – jede Schülerin erhält vom Lehrer eine Karte auf der eine Aufgabe steht. Die Schülerinnen laufen zur Musik durch die Halle – wenn die Musik leiser wird, dann machen sie die Aufgabe auf der Karte. Wird die Musik wieder lauter, dann tauschen sie die Karte mit einer Mitschülerin - etc. Mit Hilfe der auf den Karten aufgedruckten Symbole, können sich die Schülerinnen im Anschluss in vier Gruppen zusammenfinden.	Karten, Musik	Die Stunde ist so angelegt, dass eine spezifische Erwärmung oder etwa ein ausgiebiges Dehnen der Schülerinnen nicht notwendig ist.
Aufbau	Die Schülerinnen bauen mit Hilfe der Stationskarten, auf denen der jeweilige Stationsaufbau dargestellt ist, die einzelnen Stationen auf.	Stationskarten 4 Weichbodenmatten, 16 Turnmatten, 8 Hochsprungständer Aufbauplan	Die Stationen werden so in der Halle aufgebaut, dass genügend Abstand zwischen den einzelnen Stationen besteht.
Erarbeitungsphase I	Im Anschluss an den Aufbau führen die einzelnen Gruppen die auf Stationskarten beschriebenen Bewegungsaufgaben durch. Nachdem jede Schülerin die Station mehrmals durchlaufen ist, wechseln alle Gruppen	Stationsarbeit in Gruppen, Stationskarten	In der ersten Erarbeitungsphase soll die Sprunghöhe keine Rolle spielen und muss somit auch nicht gesteigert werden. Der Stationsbetrieb bietet sich an, da so alle Schülerinnen zeitgleich unterschiedliche

	auf ein Signal des Lehrers hin im Urzeiger-sinn zur nächsten Station.		Aufgaben bearbeiten können.
Reflexion I	Die Schülerinnen bringen die Stationskarten mit und treffen sich mit dem Lehrer im Sitz-kreis. Die gestellten Bewegungsaufgaben werden bewertet und Bewegungskriterien von den Schülerinnen formuliert.	Sitzkreis, S-L-Gespräch Stationskarten	Die Reflexion soll es den Schülerinnen er-möglichen, eigenständig Anforderungen an einen „gelungenen“ Hochsprung zu formu-lieren.
Umbau	Zwei Sprungstationen werden abgebaut. Die zwei verbleibenden werden um jeweils eine Weichbodenmatte erhöht.	Matten, Zachariasleine n	Für den weiteren Stundenverlauf ist es wichtig, dass die Sprunganlagen erhöht werden.
Erarbeitung II	Die Schülerinnen verteilen sich auf die zwei verbleibenden Sprunganlagen und versu-chen die formulierten Bewegungskriterien umzusetzen. Dabei wird die Höhe der Leine erhöht.	Sprunganla- gen, Stations- training	Die Phase dient der Überprüfung der be-sprochenen Bewegungsabläufe.
Reflexion II	Die Schülerinnen schildern, wie die formu-lierten Bewegungskriterien umgesetzt wer-den konnten.	Stehkreis, S-L- Gespräch	Eventuelle Fragen oder Schwierigkeiten können aufgegriffen und geklärt werden.
Wettkampf	Die Schülerinnen verteilen sich der Größe nach auf die zwei Sprunganlagen und füh-ren den Wettkampf durch, bei dem sie vor-gegebene Höhen überspringen sollen.	Sprunganlagen Wettkampf in zwei Gruppen	Der Wettkampf hilft den Schülerinnen indi-viduelle Leistung und die Leistung anderer einzuschätzen.
Abschlussgespräch	Schülerinnen und Lehrer treffen sich im Sitzkreis und besprechen die erzielten Er-gebnisse.	Sitzkreis, S-L-Gespräch	Einschätzung des Erarbeiteten und Erläu-terung des weitem Vorgehens.



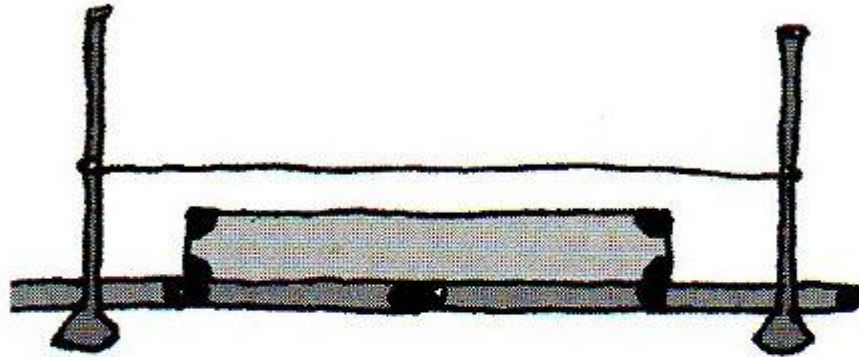
Anhang:  
Stationskarten



Turnmatten unter der Weichbodenmatte

Stationskarte I: Sprünge aus dem Stand

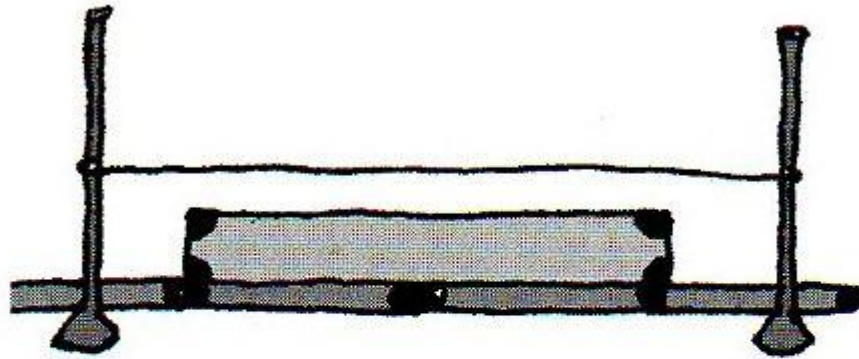
1. Springe aus dem Stand erst ein- und dann beidbeinig über das Band.
2. Springe aus dem Stand frontal und seitlich über das Band.



Turnmatten unter der Weichbodenmatte

## Station II: Sprünge mit unterschiedlichem Anlauf

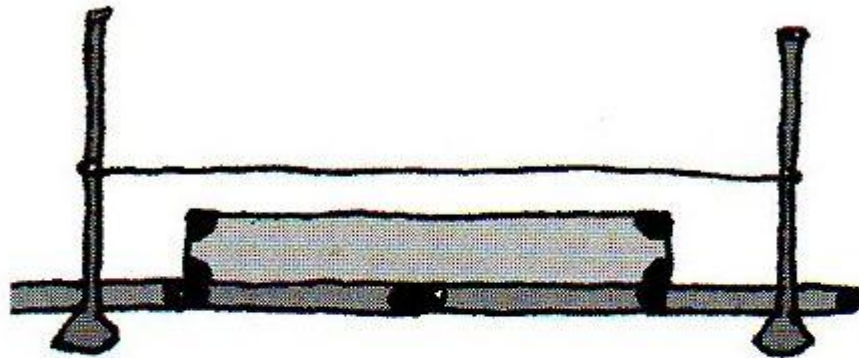
1. Lauf frontal auf die Sprunganlage an und springe über das Band.
2. Lauf schräg auf die Sprunganlage zu und springe einbeinige über das Band. Laufe nacheinander aus beiden Richtungen an.



Turnmatten unter der Weichbodenmatte

### Station III: Vorwärts springen

1. Lauf schräg an und „wälz“ dich mit dem Bauch um das Band herum.
2. Lauf nacheinander aus beiden Richtungen an.



Turnmatten unter der Weichbodenmatte

#### Station IV: Rückwärts springen

1. Springe mit dem Schersprung aus schrägem Anlauf über das Band und versuch auf dem Rücken zu landen.
2. Springe wie eben, aber versuche das Band mit dem Rücken zu überqueren.

Laufe bei beiden Sprüngen von beiden Seiten aus an.