



Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

1. Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 5b (32 SuS, 15 w/ 17 m)
Zeit: ca. 10.05 – 11 Uhr
Schule:
Sportstätte: Sporthalle

Fachseminarleiter:
Ausbildungslehrer:
Stellvertretende Schulleiterin:
Ausbildungsbeauftragte:

2. Entscheidungsteil

Thema des Unterrichtsvorhabens

Kennenlernen von Kernelementen der Leichtathletik – Bewegungserfahrungen in leichtathletischen Bereichen sammeln

Inhaltsfelder und Inhaltsbereiche

Leitendes Inhaltsfeld: A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung ausprägen
Weiteres Inhaltsfeld: D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
C) Etwas wagen und verantworten
Leitender Inhaltsbereich: 3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Weiterer Inhaltsbereich: 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema der Stunde

Vom „in die Höhe Springen“ über „möglichst hoch springen“ zum Hochsprung: Durch das in die Höhe springen über Hindernisse machen die SuS¹ Sprungerfahrungen, erproben auf welche Weise sie am höchsten springen und lernen ihr Sprungbein kennen.

¹ SuS steht für Schülerinnen und Schüler.

Kernanliegen/Kompetenzerwartung

Die SuS sollen im Verlauf der Sportstunde erproben, welche Möglichkeiten sie finden, um möglichst hoch zu springen. Durch den bewussten Vergleich zwischen dem Absprung mit dem rechten und dem linken Bein sollen die SuS von sich aus eigenständig feststellen, welches ihr Absprungbein ist.

Teillernziele

Die SuS sollen

- unterschiedliche Möglichkeiten des in die Höhe über Hindernisse Springens am eigenen Körper erfahren
- erfahren, dass sich Geschwindigkeit auf das Springen auswirkt
- den Unterschied zwischen dem Absprung mit dem einen und dem anderen Bein erkennen und benennen

Das Unterrichtsvorhaben gliedert sich in folgende Einheiten:

1. Einstieg in leichtathletische Bewegungsformen – Start-Lauf-Spiele
2. Staffellauf – Einführung der Disziplin „Staffel“ anhand von Schattenlauf in PA und GA
3. Staffel-Hindernis-Wettkampf – Staffellauf ohne und mit Überlaufen sowie Überspringen von niedrigen Hindernissen; anschließende Banksprungübungen
4. **Vom „in die Höhe Springen“ über „möglichst hoch springen“ zum Hochsprung** – Erprobung verschiedener Sprungmöglichkeiten mit dem Ziel möglichst hoch zu springen und sein Absprungbein zu finden
5. Die Scherntechnik – Einführung in den Schersprung unter besonderer Berücksichtigung des Absprungbeins

Curriculare Einordnung und Vernetzung

Laut schulinternem Lehrplan soll in Klasse 5 unter anderem der Inhaltsbereich 3 – Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik, thematisiert werden. Hierbei soll der Schwerpunkt auf die Grundfertigkeiten gelegt werden. Oftmals wird Leichtathletik in den Sommermonaten auf dem Sportplatz thematisiert. Ich habe mich jedoch bewusst dafür entschieden, Leichtathletik schon jetzt in der Halle einzuführen. Zum einen, da die Klasse im ersten Halbjahr vielfältige andere Sportarten kennengelernt hat (u. a. Basketball, Akrobatik und Turnen) und zum anderen bietet es sich – laut Rücksprache mit dem Sportlehrer- an, Leichtathletik für diese Klasse zu thematisieren. Zudem befinden sich auf dem Sportplatz nicht mehrere Hochsprunganlagen, was ein Mangel an Bewegungszeit für 32 SuS darstellen würde. Ich habe die Reihe so konzipiert, dass den SuS Einblicke in verschiedene Bereiche der Leichtathletik vermittelt werden und die SuS Grundfertigkeiten kennenlernen. Dies möchte ich an dieser Stelle stark betonen, da es mir nicht darum geht, eine möglichst korrekte Hochsprungstechnik (womöglich den Fosbury Flop) als Ziel vor Augen zu haben, sondern den SuS vielfältige Möglichkeiten des Springens, vorrangig des hohen Springens erfahrbar zu machen. Meiner Meinung nach stehen in der Einstiegsstunde einer jeden leichtathletischen Disziplin zunächst folgenden pädagogischen Perspektiven im Vordergrund: A) Wahrnehmungsfähigkeit verbes-

uern, Bewegungserfahrung ausprägen und C) Etwas wagen und verantworten. In den nachfolgenden Stunden hingegen rückt die pädagogische Perspektive des Leistens immer stärker in den Mittelpunkt.

Ziel des Unterrichtsvorhabens ist, den SuS durch reflektierte Praxis Einblicke und Bewegungserfahrungen verschiedener Bereiche der Leichtathletik zu ermöglichen. Folgende Bereiche sollen in dieser Unterrichtsreihe thematisiert werden: Laufen, Staffel, Staffel-Sprung-Wettkampf, hohes Springen. Neben dem Kennenlernen leichtathletischer Bereiche stellt die Leichtathletik eine Sportart dar, durch die Teamgeist (Wettkämpfe), soziale Kompetenzen und der Sinn von Ruhe („Hepp“ kann nur gehört werden, wenn man aufeinander hört) miteinander kombiniert und erfahrbar gemacht werden kann. Überdies kann in der Leichtathletik dem Alter der SuS entsprechend Sport getrieben werden – nicht zuletzt werden hier Spiel, Spannung und hohe Bewegung geboten.

3. Verlaufsübersicht

Lehrschrte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
Einstieg			
<ul style="list-style-type: none"> – Erläuterung der Erwärmung – Regelerinnerung – Schaffen von Transparenz 	<ul style="list-style-type: none"> – Begrüßung, Anwesenheits- und Schmuckkontrolle – Kurze Vorstellung der Zuschauer – Kurzer Ausblick auf den Verlauf der Stunde: Thema Sprung – Anknüpfung an die vorausgegangene Stunde – Kurze Wiederholung der Regeln für das Erwärmungsspiel – Fänger/innen bestimmen 	<ul style="list-style-type: none"> – LAA-SuS-Gespräch: SuS hören zu, wiederholen die Regeln von „Steh-Bock-Lauf-Bock-Überspringen“ 	<ul style="list-style-type: none"> – Sitzkreis in der Hallenmitte – 4 Bänder – Aufgabenblätter für Kranke
Aufwärmphase			
<ul style="list-style-type: none"> – Motivation durch LAA für das Spiel – ggf. Eingreifen bei Regelverletzung 	<ul style="list-style-type: none"> – Steh-Bock-Lauf-Bock-Überspringen: Bei dem Fangspiel gibt es 4 Fänger/innen, deren Aufgabe darin besteht die anderen SuS zu fangen. Wird ein SoS gefangen, so bleibt derjenige stehen, macht sich klein und wartet darauf, von einem anderen SoS übersprungen zu werden. Wurde der SoS übersprungen ist er/sie wieder frei. Das Spiel ist den SuS bekannt. Es dient der Erwärmung und Motivation. 	<ul style="list-style-type: none"> – den SuS ist das Spiel bekannt, sie fangen direkt an zu laufen – Fänger/innen jagen die SuS – SuS unterstützen sich gegenseitig, indem sie Gefangene durch Überspringen befreien 	<ul style="list-style-type: none"> – LAA: Startzeichen
Kurze Theoretische Überleitung zur praktischen Anwendung von Vorerfahrungen			

Unterrichtsentwurf für den 1. Unterrichtsbesuch

<ul style="list-style-type: none"> - Transparenz - LAA teilt 3² Gruppen ein - LAA erläutert den Aufbau und teilt Aufgaben zu - SuS kennen ähnlichen vereinfachten Aufbau und reaktivieren ihr Vorwissen 	<ul style="list-style-type: none"> - LAA erläutert das weitere Vorgehen, teilt 3 Gruppen durch Abzählen ein und erklärt kurz, aber langsam, wer was wo aufbauen muss. - LAA muss ggf. erneut für Einhaltung der Gesprächsregeln sorgen - LAA unterstützt und überprüft den Aufbau 	<ul style="list-style-type: none"> - die SuS stellen ggf. Nachfragen bezüglich der Gruppeneinteilung oder des Aufbaus, LAA beantwortet Fragen - SuS bauen selbstständig ihre Staffellauf-Anlage auf - LAA unterstützt und kontrolliert 	<ul style="list-style-type: none"> - Sitzkreis in Hallenmitte - 6 kleine Kästen - 6 Bananenkisten - 3 Kastenoberteile - 9 Fahnenstangen - 3 Staffelhölzer
Reaktivierung bekannter Bewegungserfahrungen			
<ul style="list-style-type: none"> - LAA bittet eine/n SoS die Staffel zu erklären - Schaffen von Transparenz - LAA weist darauf hin, dass die Hindernisse heute höher sind und übersprungen werden müssen - LAA kontrolliert, dass die Regeln eingehalten werden - LAA kürt die Siegergruppe 	<ul style="list-style-type: none"> - LAA bittet SoS die Hindernisstaffel zu erklären: Es gibt 3 Gruppen. Die SuS, die nicht gerade aktiv am Staffellauf beteiligt sind, sitzen auf der ihrer Gruppe zugehörigen Bank. Der Startläufer überspringt das 1. Hindernis, übergibt das Staffelholz der 2. Person, die am Fähnchen steht und bleibt anschließend dort stehen. Person 2 überspringt das 2. Hindernis, läuft um das Fähnchen und übergibt das Staffelholz an Person 3, die am Fähnchen wartet. Person 3 überspringt das Hindernis, übergibt das Staffelholz an einen neuen, sich schon an der Startposition befindenden/ wartenden Läufer/in – anschließend setzt sich Person 3 auf die Bank. - LAA erklärt, dass es heute nicht um die Geschwindigkeit geht, sondern um das möglichst hohe Springen. Sieger ist die Gruppe, die möglichst wenige Hindernisse beim Springen umgeworfen hat. 	<ul style="list-style-type: none"> - SoS melden sich - 1 SoS erklärt - ggf. muss auf Ruhe gewartet werden 	<ul style="list-style-type: none"> - vor dem Spiel sitzen alle SuS gemäß der Gruppenzugehörigkeit auf ihrer entsprechenden Bank - während des Spiels laufen und überspringen die SuS die Hindernisse mit dem Ziel möglichst hoch zu springen - kranke SuS haben Arbeitsblatt + zählen umgesprungene Hindernisse
Auswertung (Reflexion und Zwischensicherung)			
<ul style="list-style-type: none"> - LAA gibt Anweisung, dass SuS sich in Kreis setzen 	<ul style="list-style-type: none"> - LAA stellt offene Frage: Wie seid ihr möglichst hoch über die Hindernisse 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS sitzen im Kreis - SuS reflektieren ihre eigene Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> Sitzkreis

² Gerne würde ich die Klasse in 4 Gruppen teilen, nach einer Hallenbegehung habe ich mich bewusst dagegen entschieden, da zu wenig angemessene Geräte vorhanden sind und den SuS zur effektiven Bewegungsausführung genügend Platz zur Verfügung stehen muss.

Unterrichtsentwurf für den 1. Unterrichtsbesuch

<ul style="list-style-type: none"> - LAA leitet das Gespräch - LAA stellt Nachfragen zu den Sprüngen 	<p>gesprungen? Welche Sprungmöglichkeiten habt ihr ausprobiert? Welche funktionierten besonders gut, welche besonders schlecht? → Problemorientiertes Gespräch!! → Wie kam es dazu? → Kranke, beobachtende SuS mit einbeziehen – was ist euch aufgefallen? (evtl. beidbeinig vs. einbeinig, links vs. rechts, Anlauf vs. Stand)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - SuS haben ggf. unterschiedliche Erfahrungen /Vorzüge gemacht 	
Anwendung I – „Jump and Sign“			
<ul style="list-style-type: none"> - LAA greift Aspekte auf - Aspekte werden durch Sprung an Wand erprobt - klare Anweisung zu weiterem Vorgehen 	<ul style="list-style-type: none"> - LAA leitet über: Die verschiedenen Sprungmöglichkeiten wollen wir alle erproben. Um auch zu sehen wie hoch ihr mit welcher Sprungvariante kommt, gehen wir dazu zur Wand. Stellt euch in 3 Gruppen auf, jeder färbt sich 1 Hand weiß und probiert durch springen, wie er am höchsten springt → es wird nicht die Differenz zwischen Abdruck aus dem Stand und dem Sprung gemessen, es wird nur die Sprunghöhe selbst betrachtet 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS sind aufgeregt → hören ggf. nicht genau zu - LAA lässt einen SoS vormachen - die SuS probieren selbstständig verschiedene Sprungmöglichkeiten aus – unter Aspekt „Welche Möglichkeiten habe ich hoch zu springen – wie geht es am besten?“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Magnesia - Versammeln in 3 Gruppen an Wand
Reflexion			
<ul style="list-style-type: none"> -LAA moderiert das Gespräch 	<ul style="list-style-type: none"> - LAA beginnt das Gespräch: Auf welche Weise seid ihr hochgesprungen? Wie konntet ihr am höchsten springen? Seid ihr mal mit dem einen, mal mit dem anderen Bein abgesprungen? Wie war das? Gleich? Seid ihr angelaufen? Auch mal von unterschiedlichen Positionen oder Geschwindigkeiten? Wie war das? → Hoffentlich: SuS merken Unterschiede!! Bevorzu- 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS beteiligen sich aktiv am Gespräch, schildern ihre Sprungerfahrung - SuS kennen ggf. bereits Hochsprungstechniken, stellen Nachfragen und freuen sich auf nächste Stunde - ggf. an Gesprächsregeln im Sitzkreis erinnern 	<ul style="list-style-type: none"> - Sitzkreis

	<p>gen das eine oder das andere Bein!! → Erkenntnis ganz wichtig für den Hochsprung, vor allem für Hochsprungstechnik wie Schersprung oder Scher. Das probieren wir in der nächsten Stunde aus. Jetzt an Staffellaufstation zurück.</p>		
Erprobung			
<ul style="list-style-type: none"> - LAA gibt Anweisung für nächste Runde - LAA gibt Startkommando - LAA klärt Fragen - LAA stellt kurz Nachfrage - Ausblick 	<ul style="list-style-type: none"> - LAA erklärt, dass in diesem Durchgang in der ersten Runde nur mit dem rechten Bein abgesprungen werden darf, in der 2. Runde nur mit dem linken Bein. Falls jemand sagt, dass er beim „Jump and Sign“ beidbeinig am höchsten gesprungen ist, wird auch das bei der Staffel erprobt. Die Gruppe, die am wenigsten Hindernisse umspringt, gewinnt. → Hoffentlich anschließend Proteste: das war mein schlechtes Bein - LAA sagt an, dass in der 2. Runde nur mit dem linken Bein abgesprungen werden darf. → gewinnt wieder die gleiche Gruppe? 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS hören zu und spielen die neue Variante des Staffelspiels - SuS protestieren ggf. - SuS beantworten Fragen vom LAA 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS laufen - nicht aktive SuS sitzen auf der Bank
Reflexion			
<ul style="list-style-type: none"> - LAA moderiert - LAA ermöglicht durch Gespräch, allen SuS an den Bewegungserfahrungen der anderen Mit-SuS teilzuhaben - Bedeutsamkeit des Sprungbeins wird herausgestellt - Ausblick auf nächste Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> - LAA erkundigt sich, ob die Gruppen einen unterschiedlich gutes Können zwischen dem Absprung mit dem rechten oder linken Bein verspürt haben → ggf. deuten die Ergebnisse darauf hin - jeder besitzt ein starkes Absprungbein → mit der Erkenntnis soll in der nächsten Stunde weiter gearbeitet werden(-anhand von der Schertechnik) → Ihr habt die ersten Voraussetzungen geschaffen, um beim Hochsprung hoch zu springen – ihr könnt mit Anlauf und Absprung mit einem Bein hoch 	<ul style="list-style-type: none"> - die SuS melden sich und erzählen, mit welchem Bein sie persönlich besser springen konnten und geben Auskunft darüber mit welchem Bein die meisten aus ihrer Mannschaft besser waren 	<ul style="list-style-type: none"> - Sitzkreis bei Staffellaufstation

	springen!		
Sollbruchstelle → neue Teams, erneute Runde; Abschlusspiel			
<ul style="list-style-type: none"> - LAA macht Ansage, dass neue Teams eingeteilt werden - neue Runde Staffel - ggf. Bestimmung der Fänger für Abschlusspiel 	<ul style="list-style-type: none"> -LAA entscheidet spontan in Abhängigkeit von der Zeit, ob neue Teams zugewiesen werden → es kann sein, dass bis dahin die Teams nicht gleich gut waren und SuS sich beschwerten; in neuer Zusammenstellung gewinnt vielleicht ein anderes Team - als Abschluss wird oft ein kurzes Laufspiel gespielt - SuS kennen beide Laufspiele → kurze Ansage: <ul style="list-style-type: none"> - für Umkleidekabinenfänger benötigen wir 4 Fänger, SuS, die gefangen sind, ziehen sich um - wir benötigen 2 Fängerpärchen, gefangene SuS erweitern die Kette, ab 6 Mitglieder der Kette teilt sich die Kette erneut 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS melden sich, wer fängt - evtl. Diskussion über anderes Spiel - SuS erkennen das Spiel und spielen 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Bänder

4. Begründungsteil

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

4.1 Schulische Rahmenbedingungen / Lernvoraussetzungen

Die Klasse 5b kenne ich seit Beginn des zweiten Halbjahres. Sie ist meine Ausbildungsklasse. Ich habe eine Stunde bei Herrn Pieper hospitiert und seitdem stets 3-stündig pro Woche unterrichtet.

Die Klasse 5b ist im Vergleich zu anderen Klassen des Grashof Gymnasiums normal und durchschnittlich. Die SuS kommen meist aus mittelständischen Familien und sind bis auf einzelne wenige SuS nicht verhaltensauffällig.

32 SuS besuchen die Klasse 5b, womit sie eine überdurchschnittlich große Klasse im Vergleich zu anderen Klassen des Grashof Gymnasiums ist. Es gibt in etwa gleich viele Jungen und Mädchen in der Klasse – sie arbeiten gut miteinander, sodass Geschlechtlichkeit bei Gruppeneinteilungen etc. nicht näher berücksichtigt werden muss.

Viele SuS betreiben auch in außerschulischen Bereichen Sport. Von einigen SuS weiß ich, dass sie aktiv im Verein tätig sind, vorrangig in den Bereich Fußball, Hockey und Turnen.

Insgesamt lässt sich über die Klasse sagen, dass die SuS sich gerne bewegen, freundlich miteinander umgehen, die SuS jedoch auch sehr aktiv im Sich-Unterhalten und Diskutieren sind. In meiner ersten Stunde benötigte ich knapp 20 Minuten, um mit einem einfachen kleinen Spiel zu beginnen, da die SuS zunächst nicht im Sitzkreis zuhören wollten und nach der Gruppeneinteilung von einer zur anderen Gruppe wechseln wollten etc. An den Sitzkreis haben sich die SuS inzwischen gewöhnt und ihn als neues Ritual akzeptiert. Über diese „Gefahr“ bin ich mir im Klaren und werde verstärkt für Ruhe, klare Regeln und keinen Diskussionsbedarf sorgen.

Neben den sonst überwiegend unauffälligen SuS sind einige SuS besonders hervorzuheben: Zum einen befindet sich in der Klasse ein Mädchen mit Schulphobie, das nicht am Sportunterricht teilnimmt. Zum anderen gibt es zwei auffällige Jungen, auf die besonders geachtet werden muss. Dies ist zum einen Ka-Xeng, er sorgt oft für Unruhe, indem er absichtlich andere Sachen macht, zum anderen Constantin, der statt im Sitzkreis zu sitzen oft im Sitzkreis liegt oder während der Spiele laut summend an der Wand steht.

Was die äußeren Rahmenbedingungen anbelangt muss gesagt werden, dass es in der Sporthalle keine Hütchen gibt, stattdessen benutze ich Fähnchenstangen (mir ist bewusst, dass die SuS gerne mit diesen „tanzen“).

4.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion

Der zentrale Inhalt der Unterrichtsstunde stellt vielfältige Sprungerfahrungen dar, bei denen in die Höhe und hoch über Hindernisse gesprungen wird. Überdies werden vielfältige didaktische Perspektiven angesprochen: So soll ein Kernanliegen sein, dass die SuS selber Bewegungserfahrungen sammeln. „Wie kann ich hoch springen?“, „wie kann ich noch höher springen?“, „kann ich mit beiden Beinen gleich gut springen?“. Sowohl in dem Leichtathletikseminar bei Volker Jennemann als auch an verschiedenen Sportpädagogik-Seminaren von Herrn Professor Laging an der Universität Marburg wurde immer wieder betont, dass SuS

selber erfahren und sich in Kombination mit der Sache (dem Sprung) ausprobieren sollen. Eine didaktische Reduktion erfolgt dadurch, dass offene Arbeitsanweisungen gestellt werden („versucht auf vielfältige Weise möglichst hoch zu springen!“) und nicht die perfekte Technikausführung thematisiert wird. Gerade in der heutigen Zeit verliert die Leichtathletik als „alte Sportart“ immer mehr an Ansehen, die neuen Trendsportarten und vielfältige Möglichkeiten des Sporttreibens in der Freizeit stehen mehr im Vordergrund. Dem kann insofern gegengesteuert werden, dass sich die Leichtathletik öffnet – sich öffnen hin zu „Fun Athletics“, zum spielerischen und kreativen Umgang mit leichtathletischen Bewegungsabläufen, durch das Kombinieren von Disziplinen. Eben dieses Ziel verfolge ich in meiner Stunde: es findet eine didaktische Reduktion statt, indem nicht die normative Sprungform des „Fosbury Flops“ oder die Scherntechnik im Mittelpunkt stehen, sondern das Hochspringen über einen Gegenstand anhand einer Teamstaffel. Staffellauf, Wettkampf (gerade bei Kindern im Alter von etwa 10 Jahren ist dies laut Katzenböcker sehr motivierend – man misst direkt im Vergleich mit anderen seine Leistung) und über Hindernisse in die Höhe springen werden so auf spielerische Weise miteinander kombiniert. Dadurch, dass die SuS zunächst nicht die Scherntechnik erlernen, sondern einfach in die Höhe springen, erfahren sie mehr über sich („wie kann ich springen?“, „wie kann ich besser springen“), aber gleichzeitig auch etwas über die Sache des Springens. Es findet keine Überforderung durch eine normierte Technikanwendung statt, sondern eine gezielt didaktische Reduktion, um die Sache erfahrbar zu machen. Auch das „Jump and Sign“, anstelle des „Jump and Reach“ ist eine Reduktion – es wird bewusst nicht die Differenz zwischen Ausgangspunkt im Stand und im Sprung gemessen, sondern erprobt, welche Sprungmöglichkeiten es gibt und wie „ich“ am höchsten springen kann. Das „Sign“ soll bei den SuS die visuelle Ebene ansprechen und sie somit durch ein direktes, da visuelles Erfolgserlebnis, beim Erfahren von Bewegungen unterstützen. Die anschließende praktische Anwendung innerhalb der Hindernisstaffel stellt eine provokative Problemzentrierung dar, indem alle SuS bewusst sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein abspringen müssen und somit Unterschiede in der Ausführung („fühlt sich komisch an“) wahrnehmen und ihr Absprungbein entdecken.

4.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Das Fangspiel „Steh-Bock-Lauf-Bock-Sprung“ am Anfang der Stunde soll vorrangig dazu dienen, die SuS zu erwärmen und sie für die Sportstunde zu motivieren. Die SuS kannten schon vorher „Steh-Bock-Lauf-Bock“. Ich habe es um das Sprungelement erweitert – so sammeln die SuS weitere Bewegungserfahrungen und es kann als kleine spezielle Erwärmung des Sprungapparates gesehen werden. Gleichzeitig lernen die SuS durch diese Variante des Spiels aufeinander zu achten (beim Überspringen), zu helfen (ich befreie dich) und sich zu vertrauen (du wirst nicht auf mich, sondern über mich springen). Der anschließende Hindernis-Staffel-Aufbau in einfacher, niedriger Form ist den SuS bereits bekannt. Es wird also an Bekanntes angeschlossen, was gerade für diese Lerngruppe meiner Meinung nach sinnvoll ist. Da die Hindernisse erhöht werden, kommt zum einen neue Spannung auf, zum anderen dient die Erhöhung der Hindernisse zur „Problemprovokation“ – nur wenn die SuS gezwungen sind über ein höheres Hindernis zu springen, werden sie erst richtig abspringen. Indem eine offene Aufgabe formuliert wird, möglichst vielfältig das Hindernis zu überspringen, wird den SuS Spielraum zum eigenen Bewegungserfahren verholfen (dem Prinzip folgend „Anleiten und Öffnen“). In der gesamten Stunde wird viel Wert auf eine reflektierte Praxis gelegt – wie Laging sagt, können SuS nur dann Bewegungen lernen und verinnerlichen, wenn ihnen beim Bewegungsausführen Fragen kommen, wenn sie sich und ihre Bewegung erproben

können, nur dann entfalten sie sich. Die Lehrkraft dient hier eher als Unterstützer und Moderator. Problemorientiertes Handeln bewirkt, dass ein Problem als solches empfunden wird und die SuS selbstständig versuchen das Problem individuell zu lösen. Es wird bei der Hindernisstafel betont, dass es nicht um die Geschwindigkeit geht, sondern darum möglichst hoch zu springen. Siegergruppe ist die Gruppe, die am wenigsten Hindernisse umgesprungen hat. Es folgt eine kurze Reflexionsphase, in der nach den gesammelten Sprungerfahrungen gefragt wird.

Damit alle SuS diese Erfahrung machen können, folgt im Anschluss die Phase des „Jump and Sign“ – es wird explizit möglichst hoch gesprungen sowie auf vielfältige Weise. Da vor allem junge SuS von anschaulichen Reizen fasziniert sind, hinterlassen sie eine Markierung bei ihrer Sprunghöhe an der Wand. So sehen und spüren sie ihren Sprung.

Eine anschließende Reflexionsphase soll dazu dienen, dass alle SuS ihre Erfahrung den anderen mitteilen. Denkbar ist, dass die SuS verschiedene Möglichkeiten und Präferenzen festgestellt haben.

Diese Varianten werden im nächsten Durchgang der Hindernisstafel von allen erprobt - zuerst ein Durchgang mit Absprung von dem einen Bein, dann mit Absprung von dem anderen Bein. Aufgrund dieser Aufgabenstellung werden alle SuS dazu gebracht eine neue Bewegungserfahrung zu machen, ihren Absprung zu verfeinern und das für sie stärkere Bein bewusst wahrzunehmen. Es folgt eine kurze Reflexion, die dem Erfahrungsaustausch dient. Überdies wird auf die nächste Stunde verwiesen: Wir haben heute die Voraussetzung für den Hochsprung geschaffen!

Die Spiele zum Abschluss stellen Rituale dar – die SuS spielen gewöhnlich zum Ende der Stunde ein kleines Spiel und freuen sich immer sehr darüber.

4.4. Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Viele mögliche Schwierigkeiten und bislang aufgetretene Probleme habe ich bereits schon beschrieben – zentrales Problem war in der vorherigen Stunde in einigen Phasen die Unruhe. Dies führt oftmals dazu, dass es einige Zeit braucht, bis alle SuS ruhig im Sitzkreis sitzen. Bei diesem Unterrichtsbesuch kann für Unruhe sorgen, dass die Reflexionen nicht an der gewohnten Stelle des Sitzkreises stattfinden, sondern um die Hindernisse herum. Auch mangelndes Zuhören bei Arbeitsanweisungen kommen des Öfteren vor – gerade dann, wenn es unruhig ist. Auch die Gruppeneinteilungen stellen sich in diesem Kontext teilweise als problematisch dar. Aufgrund dessen habe ich bereits in den vorrausgegangenen Stunden gewisse Rituale eingeführt: Es wird sich stets zu Beginn der Stunde im Sitzkreis versammelt und ich beginne erst dann mit Reden, wenn alle ruhig sind – auch Sekunden zählen hilft hier. Aufgabenerklärungen unterstütze ich verstärkt dadurch, dass ich eine/n SoS die Aufgabe vormachen lasse. Auf klare Ansagen, direkte Ermahnungen und konsequentes Verhalten wie beispielsweise eine Strafminute auf der Bank, werde ich auch in der kommenden Stunde achten. In meinem anderen Unterrichtsbesuch im Fach Italienisch habe ich jedoch ein ganz anderes Verhalten wahrgenommen – die SuS waren ruhig und arbeiteten sehr gut mit. Ich bin gespannt wie sich die SuS der Klasse 5b morgen verhalten werden.

5. Quellen

Literatur

MSW NRW (2011). *Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport.* Zugriff am 14.03.2012 unter http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_g8/G8_Sport_Endfassung2.pdf

Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg.) (2010). *KINDER-Leichtathletik – Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein.* Münster: Philippka-Sportverlag.

Bucher, Walter (Hrsg.) (2005). *1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik.* Schorn-dorf: Hofmann-Verlag.

Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg.) (2008). *SCHÜLER-Leichtathletik – Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining.* Münster: Philippka-Sportverlag.

Abbildungen

Jump and reach:

http://www.topendsports.com/image/cache/clipart/fitness/general/vertical-jumping_500_copyright.gif Zugriff am 14.03.2012

Hochsprung Junge:

<http://us.123rf.com/400wm/400/400/poulcarlsen/poulcarlsen0909/poulcarlsen090900002/5567461-hochsprung-boy.jpg> Zugriff am 14.03.2012

Fahnenstange: <http://de.colourbox.com/preview/3311849-298010-.jpg>

Bananenkiste: <http://www.bananensprayer.de/media/editionen/Bananenkiste.jpg> Zugriff am 12.03.2012
