



Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 12 (25w), BdU
Zeit: 7.+ 8. Stunde (13.45- 14.55 Uhr)
Ort:

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

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

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

Weitere Pädagogische Perspektive: (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Leitender Inhaltsbereich: (3) Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

Zu Beginn des Unterrichtsvorhabens ging es primär um den Angstabbau. Die Schülerinnen hatten vor Beginn des Unterrichtsvorhabens angedeutet, dass sie Angst bzw. Respekt vor den Hürden hätten. Es ging also mit Läufen über verschiedene Hindernisse und unterschiedlich hohe Hindernisse los, damit sie langsam das Gefühl bekamen, Hindernisse überlaufen zu können ohne sie zu berühren oder umzustößen. Außerdem sollte dadurch schon einmal getestet werden, mit welchem Bein sie sich am besten vor der Hürde/ dem Hindernis abstoßen können. Es wurden verschiedene Angebote gemacht, unter anderem auch niedrige Klapphürden, Hütchen und Kartons. Zum Ende der Stunde ist jede Schülerin zumindest einmal über niedrige Hürden gelaufen.

In der darauf folgenden Stunde wurde sich ausführlich warm gelaufen, gedehnt und ein Lauf-/ Hürden-ABC durchgeführt. Bei der Dehnung sollten die Mädchen selbst die zu dehnenden Muskeln benennen und angemessene Dehnübungen vorschlagen. Danach ging es um die Technik über der Hürden, den Hürdenschritt. Die Schülerinnen sollten verschiedene Bewegungen ausprobieren und dann die von ihnen gewählte Technik vorstellen und erklären, warum sie sich für diese entschieden hatten. Da die Schülerinnen alle schon Hürdenläufe gesehen hatten, kamen sie schnell auf die richtige Technik, jedoch sollten sie diese auch analysieren und begründen. Anschließend wurden isoliert Schwungbein- und Sprungbeinläufe an der Hürde durchgeführt (im Vorbeilaufen), damit die Schülerinnen nicht mit der Gesamtbewegung überfordert wurden. Auf den Laufrhythmus wurde noch nicht eingegangen, obwohl bereits viele Anfragen kamen.

In der heutigen dritten Stunde soll es speziell um den Rhythmus zwischen den Hürden gehen. Angestrebt werden soll im Optimalfall ein 3- Schritt Rhythmus, wobei ein 5- Schritt- Rhythmus auch noch akzeptiert wird. Die Schülerinnen sollen selbst herausfinden, warum ein 3 Schritt Rhythmus als optimaler Rhythmus gilt und sollen den für sie am besten Abstand herausfinden.

In der nächsten Stunde soll dann der Anlauf zur ersten Hürde thematisiert werden. Abschließend soll das Ziel sein, dass die Mädchen 3 Hürden in einem 3er Rhythmus überlaufen können ohne zu trippeln.

Thema der Stunde

Erarbeiten und üben eines regelmäßigen Rhythmus und Abstands zwischen den Hürden (3-Schritt-Rhythmus) anhand problemorientierter Aufgabenstellungen unter besonderer Berücksichtigung der Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit

Kernanliegen

Die Schülerinnen sollen durch eigenständiges, aktives Lösen einer Bewegungsaufgabe in Bezug auf den Hürdenlauf auf Schwierigkeiten stoßen, die sie anschließend selbst und eigenverantwortlich in frei gewählten Gruppen lösen. Durch dieses induktive Vorgehen sollen sie die leistungsbestimmenden Faktoren des Hürdenlaufens selbstständig herausarbeiten und ihre Bedeutung für die Gesamtbewegung verstehen und erklären können

Ergänzende Zielaspekte

Die Schülerinnen sollen:

- auf ihr Vorwissen bezüglich der Hürdentechnik zurückgreifen
- sich selbstständig aufwärmen
- kommunizieren und sich abstimmen
- mögliche Schwierigkeiten bedenken
- ihre Erfahrungen reflektieren

Geplanter Verlauf

| Phase | Geplantes Vorgehen / Inhalt | Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation |
|---------------------------|--|--|
| Einstieg Ca. 10 Min | <p>Begrüßung, Vorstellen des Besuchs, Ablauf der Stunde wird grob erklärt</p> <p>Über welche Aspekte des Hürdenlaufens haben wir bereits gesprochen? Was ist wichtig bei der Bewegung über der Hürde (Hürdenschritt)? erwartete Antworten: Schwungbein gestreckt vorbringen, Schwungbein schnell nach der Hürde herunter drücken, Hürde flach überlaufen (nicht springen), Gegenarm vor</p> <p>Was wäre wichtig für den Lauf zwischen den Hürden, um möglichst schnell anzukommen? Erwartete Antworten: möglichst schnell zwischen den Hürden laufen, wenige Bodenkontakte, schnelles weiterlaufen nach der Hürde, auf Fußspitze landen, flach über die Hürde laufen, immer mit demselben Bein abstoßen Angestrebtes Ziel: 3er</p> | Transparenz, Einstimmung auf die Stunde Wiederholung der Inhalte der vorherigen Stunden |
| Aufwärmen 10-15 min | <p>- Warmlaufen incl. Laufen durch mehrere Reifen → Rhythmisierung</p> <p>- dehnen, Übungen aus dem Sprint-ABC, → währenddessen baut die Referendarin drei Hürdenbahnen auf</p> | <p>- Akzentuierung/ muskuläre Vorbereitung auf die Belastung → Vorbeugung von Verletzungen und Zerrungen</p> <p>- Übungen an der Tafel → eventuell Wiederholung der Übungen</p> <p>- WBM vor die Wand stellen, falls die</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | Schülerinnen mal länger auslaufen (Invalide als Mattenwächter) |
| Erprobung 8 min | Durchlaufen der Hürden in einem zügigen, möglichst flüssigen Lauf auf 3 Bahnen in selbst gewählten Gruppen | Ausprobieren, Erkennen des Problems |
| Problematisierung 10 min | Wie hat das durchlaufen geklappt? Warum hat es geklappt/ nicht geklappt? Erwartete Antworten: man musste immer abbremsen, mehr Schritte machen, da kein gleichmäßiger Abstand zwischen den Hürden war; man konnte sich nicht immer mit demselben Bein abdrücken → was muss man nun tun, damit ihr flüssiger durchlaufen könnt?--> immer dieselben Abstände | Reflexion der Erfahrungen, Nennen der Probleme |
| Erarbeitung I 10 min | Die Schülerinnen gehen wieder in ihre Gruppen zurück und stellen die Hürden so auf, dass alle sie mit einem 3er Rhythmus durchlaufen können. Dabei wird sich zwangsläufig ergeben, dass die Hürden für die kleineren oder langsameren Schülerinnen immer umgestellt werden müssen, was zeitraubend ist | Die Schülerinnen probieren selbst aus, wie der Abstand sein muss, damit alle Schülerinnen im 3 Schritt Rhythmus durch die Bahn kommen |
| Präsentation und Problematisierung II 5 min | Manche Schülerinnen stellen den Lauf vor Wie klappt es? Was gibt es für Probleme? Lösungsvorschläge→ größenhomogene Gruppen (nach Schnelligkeit schwieriger aufzuteilen→ Wechsel der Gruppe immer möglich) | Präsentation der Ergebnisse, Nennen von Problemen |
| Erarbeitung II und üben | Herausfinden des Abstandes zwischen den Hürden in größenhomogenen Gruppen→ Messen und Aufschreiben des Abstandes | Erneutes Finden von Abständen durch Ausprobieren und Abstimmen |
| Reflexion und Abschluss | Musstet ihr immer noch so häufig umstellen? Nennung des Abstandes→ Reflexion: warum glaubt ihr habe ich euch den Abstand nicht vorgegeben? Bei uns ist der Abstand flexibel, da wir keine Spitzensportler sind→was heißt das für kleinere Sportler? Normabstand nennen; Wie habt ihr euch geholfen bei der Einhaltung des Rhythmus (im Kopf mitgezählt, von außen hat eine gerufen) Was haben wir noch nicht thematisiert? Was glaubt ihr ändert sich, wenn die Hürden höher gestellt werden? | - Präsentation der Ergebnisse - Fragen bezüglich der Gruppen - Kritisches Hinterfragen der Normvorgaben Ausblick auf die nächste Stunde |

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Der Hürdenlauf wird als eine der schwierigsten leichtathletischen Disziplinen angesehen und häufig in der Schule nicht durchgeführt, weil eine hohe Verletzungsangst von Seiten der Lehrer besteht und eine Hemmung bzw. Angst vor den Hürden von Seiten der Schüler. Dabei wird jedoch häufig verkannt, dass die Hindernisse einen hohen Aufforderungscharakter haben. Wenn an den Vorgaben für die leichtathletischen Wettkämpfe in Form von Abstand und/oder Hürdenhöhe festgehalten wird, greift das Argument, dass der Gegenstand für die Schule nicht angemessen ist. Wenn jedoch mit den Parametern Abstand und Höhe der Hürden flexibel umgegangen wird, ist das Argument nicht mehr haltbar. Durch das Vorgehen des individuellen Anpassens der Parameter an die einzelnen Schülerinnen und Schüler kann man sowohl der Forderung nachkommen, jeden Schüler „dort abzuholen wo er steht“ als auch den Schülerinnen signalisieren, dass Vorgaben flexibel zu handhaben und an jedes Könnensniveau anzupassen sind. (www.sportpaedagogik-online.de)

Die Disziplin Hürdenlaufen lässt sich grob in 4 Teilphasen einteilen (vgl. Hillig und Krauel). Dies ist wichtig zu beachten, da die Technik nicht auf einmal beigebracht bzw. erarbeitet werden kann, weil die Bewegung zu komplex ist und die Schülerinnen sich nicht auf alle Aspekte auf einmal konzentrieren können. Die Bewegung muss zwar ganzheitlich durchgeführt werden, jedoch werden nach und nach die einzelnen Phasen akzentuiert bzw. schwerpunktmäßig beleuchtet. Danach wird die Anzahl der Hürden gesteigert. Nun die Aufteilung:

1. Start (Hoch- oder Tiefstart)/ Anlauf zur ersten Hürde
2. Hürdenschritt (Angehen der Hürde, Hürdenüberquerung, Landung hinter der Hürde)
3. Zwischenhürdenlauf (Schritt-Rhythmus),
4. Lauf nach der letzten Hürde (Zieleinlauf)

In diesem UV wurde mit dem Hürdenschritt begonnen und nun mit dem Zwischenhürdenlauf weiter gemacht. Dieses Vorgehen wurde ausgesucht, weil, meiner Meinung nach, der Hürdenschritt das Schwierigste an dieser Disziplin und ein Leistungskriterium ist. Wenn die Schüler einigermaßen sicher über die Hürden kommen, kann der Zwischenrhythmus erarbeitet und gefestigt werden. Wenn diese beiden Kernelemente vorhanden sind, können ebenso der Start, der Anlauf zur ersten Hürde und der Auslauf thematisiert werden. Der Auslauf ist jedoch als am wenigsten wichtig anzusehen, da es nur ein normaler Sprint ist. Im Leistungssport wird eventuell eine andere Reihenfolge vorgezogen, diese sollte jedoch meiner Meinung nach für den Schulsport gelten. Der Anlauf ist ausschlaggebend für das Gelingen des 3 Schritt Rhythmus, jedoch wird die erste Hürde von der Referendarin in einem bestimmten Abstand zur Wand aufgestellt, so dass die Schülerinnen zwischen 7 und 9 Schritte machen müssen, um an die erste Hürde zu gelangen. Somit haben sie genug Zeit, Schnelligkeit aufzubauen (Hürdensprint). Natürlich hätte man auch mit dem Rhythmus zwischen den Hürden anfangen können, jedoch habe ich das in meiner Gruppe als nicht so passend angesehen, da die Schülerinnen ja Angst hatten die Hürde zu überlaufen. Mit einer grundlegenden Technik gewinnt man an Selbstbewusstsein.

In dieser Stunde wird mit der Wiederholung der Technik über der Hürde begonnen. Diese wurde schon in den vorangegangenen Stunden besprochen und geübt und ist weiterhin leistungsrelevant. Danach sollen die Schülerinnen Überlegungen anstellen und Vermutungen bezüglich der Phase zwischen den Hürden äußern. Wichtig ist, dass sie auf den ungeraden Laufrhythmus kommen,

welcher zur Folge hat, dass sie sich immer mit demselben Bein vor der Hürde abstoßen. Entgegen der vielfach zu lesenden Meinung, dass ein beidseitiges Überlaufen der Hürde wichtig ist, bin ich der Meinung, dass die Beweglichkeit der Hüfte auf einer Seite immer besser ausgeprägt ist, als auf der anderen Seite. Personen, die einen Spagat machen, können ihn selten beidseitig ausführen und beim Hoch- bzw. Weitsprung gilt auch nur ein Bein als Sprungbein. Im Startblock haben die Schülerinnen ebenfalls eine Lieblingsseite. Um diese Sichtweise zu unterstützen ist zu sagen, dass die Schülerinnen in den Stunden zuvor, in denen es schwerpunktmäßig um die Technik des Hürdenschritts ging, Zeit hatten beide Seiten auszuprobieren. Nach dem Einstieg und Nennung des Themas der heutigen Stunde, soll nun eine Erwärmung stattfinden.

Eine angemessene Erwärmung ist wichtig, damit beim Überlaufen der Hürde keine Muskelzerrungen auftreten, deshalb sollen die Schülerinnen sich dehnen. Die besonders beanspruchten Muskeln beim Hürdenlaufen wurden in den vorhergehenden Stunden bereits besprochen, so dass die Schülerinnen selbstständig das Aufwärmprogramm durchführen können. Das Sprint ABC schult wichtige Komponenten der Hürdenbewegung. Hierbei werden die Übungen durch die Referendarin vorgegeben.

Anschließend sollen die Schülerinnen eine Hürdenbahn möglichst zügig und flüssig durchlaufen, die von der Referendarin zuvor aufgebaut wurde. Da es in dieser Stunde vordergründig um den Rhythmus und nicht die Technik geht, sind die Hürden tiefer gestellt, um das Überlaufen zu vereinfachen. In den folgenden Stunden wird die Hürdenhöhe dem Können der Schülerinnen angepasst.

Gestartet wird aus dem Hochstart, da die erste Phase des Hürdenlaufens noch nicht thematisiert wurde (Anlauf zur ersten Hürde).

Die Abstände sind bewusst unterschiedlich gewählt, so dass ein gleichmäßiges, rhythmisches Laufen verhindert wird. Auf allen drei Hürdenbahnen sind jedoch die Abstände gleich, damit nicht schon im Vorfeld auffällt, dass das gleichmäßige durchlaufen nicht möglich ist.

Danach sollen in einer ersten Reflexionsphase die Gründe der Schwierigkeiten beim Durchlaufen von den Schülerinnen genannt werden und Vorschläge zur Behebung des Problems gemacht werden.

Anschließend gehen die Schülerinnen wieder in die Gruppen und sollen selbst die Hürden durch ausprobieren so hinstellen, dass alle Schülerinnen der Gruppe die Bahn zügig und flüssig durchlaufen können. Dabei werden sich auf Grund der unterschiedlichen Körpergröße der Gruppenmitglieder Probleme ergeben, bzw. werden die Schülerinnen feststellen, dass sie die Hürden teilweise viel verrücken müssen und dadurch die Bewegungszeit eingeschränkt ist. In einer zweiten

Reflexionsphase soll auf die Lösung dieses Problems hingearbeitet werden. Dabei sollen die Schülerinnen die Kriterien für eine neue Gruppenzusammenstellung nennen: Körpergröße. Die Schnelligkeit ist als Faktor auch ausschlaggebend, jedoch ist diese schlechter zu messen. Falls es Gruppen gibt, in der eine Person falsch einsortiert wurde, kann diese natürlich in eine andere Gruppe wechseln. Die Aufgabe bleibt dieselbe: das Finden eines angemessenen Abstandes für alle, bei dem die Hürden nicht sehr viel verrückt werden müssen. Zum Schluss sollen die Schülerinnen die Abstände zwischen den Hürden messen (Maßband) und die Abstände in der Abschlussreflexion mitteilen. Der Abstand, der in den Wettkampfnormen vom DLV für die Altersstufe der Mädchen festgelegt ist (weibliche Jugend A: 8,50 Meter), soll abschließend genannt werden und soll zum Nachdenken über die Voraussetzungen der Athleten und zur Bewertung anregen. Eventuell

auftretende Probleme: Zeitmanagement, da ich schlecht abschätzen kann, wie lange die einzelnen Gruppen brauchen, um sich auf einen Abstand zu einigen bzw. die Hürden zu verstellen

Die Methode entspricht in hohem Maße den RuL NRW 2001, da dort gefordert wird, dass die SuS selbstständig lernen und arbeiten und ihr Reflexions- und Urteilsfähigkeit schulen sollen(S.12). Zudem entspricht diese Stunde dem geforderten Leitbild des erziehenden Sportunterrichts in dem Maße, das sie mehrperspektivisch, Handlungs- und Erfahrungsorientiert ist und Möglichkeiten der Reflexion und Kommunikation bietet (RUL, S. 45/46).

Auf Schrittlänge wird nicht eingegangen, um die Schülerinnen nicht zu verwirren→ hauptsache sie kommen hin

Literatur- und Quellenverzeichnis

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung (Hrsg.): **Richtlinien und Lehrpläne für die Sek II – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen**. Düsseldorf: Ritterbach, 2001.