

Schriftlicher Entwurf für den 6. Unterrichtsbesuch am

1. Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 7b (30 S, w)
Zeit: 14.45- 15.45 Uhr
Ort:

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter:
Ausbildungslehrerin:
Schulleiterin:

2. Entscheidungsteil

Thema des Unterrichtsvorhabens

Erarbeitung eines sportartspezifischen Überlaufens von Hürden unter dem Aspekt der individuellen Verbesserung der erworbenen technischen und rhythmischen Bewegungsqualität

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektiven: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D), Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

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

Thema der Stunde

„Hopp-1-2-3“ - Reflektierte Erarbeitung des Drei- Schritt- Rhythmus unter besonderer Berücksichtigung der Hindernisabstände zur Förderung eines flüssigen und gleichmäßigen Laufens beim Überlaufen von Hindernisbahnen

Kernanliegen

Die Schülerinnen erarbeiten in Gruppen den Drei- Schritt- Rhythmus an Hindernisbahnen mit unterschiedlichen Abständen, den sie in einer Übungsphase und im Wettkampf anwenden, um einen

gleichmäßigen Laufrhythmus als wichtigste Voraussetzung zur schnellen Überwindung von Hindernisbahnen entwickeln.

Teillernziele:

Die Schülerinnen können...

- ... durch die Erfahrungen aus der Erprobungsphase ihr Überlaufbein benennen.
- ... in der Problematisierung herausstellen, dass das Überlaufen mit einem Bein an den Bahnen unterschiedlich gut funktioniert.
- ... die Abstände der Hindernisse und das gleichbleibende Überlaufbein als Voraussetzung für den Drei- Schritt- Rhythmus definieren.
- ... an ihren Bahnen die Abstände zwischen den Hindernissen zur Ausführung des Drei- Schritt- Rhythmus verändern.
- ... vor dem Hintergrund der aufgestellten Kriterien den Drei- Schritt- Rhythmus erarbeiten.
- ... in ihrer Gruppe den Drei- Schritt- Rhythmus reflektiert präsentieren.

Curriculare Einordnung und Vernetzung

Das Unterrichtsvorhaben ist dem Inhaltsbereich 3 „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ der **Richtlinien und Lehrpläne** der Sekundarstufe I für Gymnasien zuzuordnen. Die gewählten pädagogischen Perspektiven D und A beziehen sich auf die in den Richtlinien empfohlenen (vgl. RuL 2001, 43). Besonders vor dem Hintergrund, dass sich Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit in der Jahrgangsstufe 7 weiter ausdifferenzieren und es zu beträchtlichen Entwicklungsunterschieden kommt, ist eine differenzierende und individualisierende Unterrichtsgestaltung besonders bedeutsam (vgl. RuL 2001, 78). Zugleich sollte es Ziel sein, die „Motivation für eine Zuwendung zu diesem Inhaltsbereich zu erhalten oder zu verbessern“ (ebd.). Ein Unterrichtsvorhaben zum Gegenstand Hürdenlauf kann diese Aspekte berücksichtigen, da über Hindernisvariationen eine interessante und abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung möglich ist, die koordinativ- rhythmische und –technische Anforderungen an die Schülerinnen stellt (RuL 2001, 42). Lernfortschritte und individuelles Lernen sind in der Regel schnell möglich. Das Streben nach Verbesserung und Erfolg kann so provoziert werden. Neben den Richtlinien und Lehrplänen sind die einzelnen Stundenthemen des Unterrichtsvorhabens auch auf den schulinternen Lehrplan Sport ausgerichtet.

Die Rhythmisierungsfähigkeit ist sowohl ausschlaggebend bei der Ausführung zyklischer (wie beim Hürdenlauf), als auch azyklischer Bewegungen und bildet daher die Grundlage fast jeder Bewegung, wodurch die Bewegungsqualität wächst (Fischer- Blüm 2009, 1). Daher wurde das Unterrichtsvorhaben nach der **Rhythmusmethode** geplant und stellt die technische Ausbildung mit engen Bewegungsdetails hinten an, um die Schülerinnen nicht zu frustrieren. Zudem werden durch die Ausprä-

gung dieser koordinativen Fähigkeit Voraussetzungen geschaffen, motorische Lernprozesse zu verkürzen. Durch die hohen technischen und koordinativen Anforderungen im normierten Hürdenlauf und dem hohen Maß an Beweglichkeit ist diese Vorgehensweise unbedingt zu begünstigen. Zuletzt resultiert die Entscheidung für diese Vorgehensweise aus der Charakteristik des Hürdenlaufs, welcher eine Sprint- und keine Sprungdisziplin ist: beim Überqueren der Hindernisse sollte auf jeden Fall das Überlaufen und nicht das Überspringen im Vordergrund stehen. Die **heutige Unterrichtsstunde** steht daher im ersten Drittel des Unterrichtsvorhabens: hier wird der Laufrhythmus vor dem Hintergrund der Hindernisabstände thematisiert und reflektiert. Die Umsetzung des Drei- Schritt- Rhythmus schafft die Basis für ein schnelles Überlaufen von Hindernissen, wonach dann schrittweise die Hindernisse erhöht werden können. Die Technik des Hürdenschrittes erfolgt daher eher Stundenbegleitend, anstatt als explizit thematisierte Stundeneinheit.

Das Unterrichtsvorhaben gliedert sich in folgende Einheiten:

1. „Überlaufen, nicht Überspringen!“ - Explorative Einführung in den Hürdenlauf mit Hilfe verschiedener Hindernisbahnen zur Verdeutlichung des Laufcharakters der Sprintdisziplin
2. **„Hopp-1-2-3“ - Reflektierte Erarbeitung des Drei- Schritt- Rhythmus unter besonderer Berücksichtigung der Hindernisabstände zur Förderung eines flüssigen und gleichmäßigen Laufens beim Überlaufen von Hindernisbahnen**
3. Vertiefung des Drei- Schritt- Rhythmus an unterschiedlich hohen Hindernisbahnen unter dem Aspekt der Erhaltung von Geschwindigkeit
4. „Schwungbein und Nachziehbein“ - Erarbeitung der technischen Voraussetzungen des Hürdenlaufs zur Weiterentwicklung der Bewegungsqualität
5. „Videoanalyse“ – Schulung der Fähigkeit zur Bewegungskorrektur des eigenen Hürdenlaufs zur Verbesserung der Bewegungsausführung
6. „Wer ist die Schnellste?“ – Abschließender Wettkampf über 60 m Hürden

3. Verlaufsübersicht

Phase	Unterrichtsinhalt	Organisation/ Kommentar
Erwärmen (vor Stunden- beginn)	Die S laufen sich in der Halle ein, auf dem kurzen Hallenstück hält eine S Übungen zum Lauf- ABC hoch	Leichtathletik- spezifische Erwärmung Motorische Einstimmung, Aktivieren von Vorwissen (Wiederholen)
-----	-----Stundenbeginn-----	-----
Einstieg	Begrüßung und Vorstellen des Besuchs Bekanntgabe des Stundenthemas	Sitzkreis Transparenz für die S
Erwärmung/ Erprobung	S finden sich in Gruppen zusammen Aufgabenstellung „Überlauft die Hindernisse möglichst schnell – wenn der Vordermann das 2. Hindernis überwunden hat, läuft der nächste los“. Ergänzung in der zweiten Runde: „Achtet darauf, mit welchem Bein ihr die Hindernisse zuerst überlauft“	Gruppeneinteilung zuvor nach Größe und Schrittweite. Offener Arbeitsauftrag zur ersten Erprobung. Die unterschiedlichen Abstände der Hindernisbahnen ermöglichen vielfältige Rhythmuserfahrungen. S erfahren, dass sie ein „Schokoladenbein“ haben und aufgrund dessen bestimmte Hindernisbahnen eher favorisieren als andere.
Zwischenreflexion	„Mit welchem Bein habt ihr die Hindernisse zuerst überlaufen?“ Erwartete Antworten: rechts, links, mit beiden Beinen „Warum könnte es für uns hilfreich sein, das Hindernis immer mit dem gleichen Bein zu überlaufen?“ Erwartete Antworten: Schokoladenseite (Beweglichkeit, Koordination), Rhythmus, Schnelligkeit	Reflexion der Erprobung und Hinleitung zu den Voraussetzungen für einen Rhythmus Kognitive Durchdringung der Wichtigkeit des Rhythmus für das Überlaufen von Hindernissen
Exploration	Aufgabenstellung: „Überlauft die Hindernisse immer mit dem gleichen Bein“	Ausprobieren des Reflektierten als Hinführung zur Problematisierung
Problematisierung	„Wie hat das Überlaufen geklappt?“ Erwartete Antworten: gut, nicht so gut → es ist von den Bahnen/Abständen ab-	Reflektierte Praxis; Herausstellen des Problems: Umsetzung ist nicht bei allen Bahnen gut möglich

	<p>hängig „Bei welchen Bahnen hat es besser funktioniert?“ Erwartete Antworten: nicht so eng aneinander liegende, nicht so weit weg liegende Festhalten der Kriterien an der Flipchart: Immer mit dem gleichen Bein überlaufen, Abstände nicht zu eng/ weit, Geschwindigkeit</p>	<p>S ermitteln, dass zu enge/ weite Abstände hinderlich für ihren Rhythmus sind, da zu wenige/ viele Schritte Geschwindigkeit verändern (Schrittlänge) Visuelle Unterstützung</p>
Erarbeitung	<p><u>Arbeitsauftrag:</u> Findet einen Rhythmus, mit dem ihr die Hindernisse überwinden könnt. Beachtet dabei die Kriterien! Eventuell müsst ihr die Abstände zwischen euren Matten noch verändern! Hinweis: Schnelles Überlaufen (Sprintdisziplin)!</p>	<p>Die Organisationsform fördert das selbstständige Arbeiten. Die Vorgabe von Kriterien gibt den S Orientierung und Transparenz über ihre Aufgabe. Erarbeiten des Drei- Schritt- Rhythmus. Sollten andere Rhythmusvariationen erarbeitet werden, werden diese sofort vor dem Hintergrund der kognitiven Phase reflektiert.</p>
Präsentation/ Kogn. Phase	<p>Demonstration von ein bis zwei Mattenbahnen Kennzeichen: 4 Bodenkontakte (3- Schritt- Rhythmus), Loslaufen mit dem gleichen Bein an der gleichen Stelle</p>	<p>Motorische und Kognitive Durchdringung des Drei- Schritt- Rhythmus Sicherung wichtiger Merkmale</p>
Üben	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überlauft die Hindernisse mit akustischer Unterstützung: Hopp-1-2-3 2. Wie 1 nur zwei S auf zwei Bahnen gleichzeitig (langsam) 3. Wie 2 nur schneller 4. Versucht möglichst schnell die Hindernisse zu überlaufen 5. Ausprobieren anderer Mattenbahnen 	<p>Festigen des Erarbeiteten mit methodischen Hilfen; Rhythmus internalisieren; Abwechslung; Konzentration auf Rhythmus und Partner; andere Mattenbahnen provozieren Anpassung der Schrittlänge</p>
Anwendung/ Wettkampf	<p>Staffelwettkampf : Die bestehenden Gruppen treten gegeneinander an. Jeweils eine S der Gruppen achtet auf die Einhaltung des Drei- Schritt- Rhythmus</p>	<p>Umsetzen des Erlernten Motivierender Stundenabschluss</p>
Abschluss	<p>Reflexion über den Lernfortschritt Konfrontation mit dem Problem „Hürden“- „Was könnte dabei anders sein?“</p>	<p>Schaffung von Transparenz über die Lernprogression und den Sinnzusammenhang; Ausblick</p>

4. Begründungsteil

Didaktisch- methodischer Begründungszusammenhang

Die Klasse 7b wird seit einer Woche von mir unterrichtet. Problemfälle sind in den bisherigen Stunden nicht aufgefallen. Die Klasse hat pro Woche eine Doppel- und eine Einzelstunde Sportunterricht.

Die heutige Unterrichtsstunde stellt die zweite in diesem Unterrichtsvorhaben dar. Die Stunde ist **erfahrungsorientiert** aufgebaut, so dass zu Beginn in der **Erprobungsphase** an vier Hindernisbahnen durch eine offene Bewegungsaufgabe verschiedene Rhythmuserfahrungen ermöglicht werden. Die Geschwindigkeit wird dabei von Anfang an angestrebt, da der Hürdenlauf eine Sprintdisziplin ist. Die Auswahl der Hindernisse, der Abstände und der Anzahl von Hindernissen sind dabei von entscheidender Bedeutung (Hücklekemkes 1999,20; 2005, 5): quergelegte kleine Matten als flache Hindernisse ermöglichen die Konzentration auf das Laufen und den Rhythmus, anstelle auf die Überwindung des Hindernisses und es wird zugleich die Angst der Verletzung reduziert. Zudem wird dadurch auch automatisch eine technische Ausführung provoziert: es erfolgt der für den Hürdenlauf relevante große Schritt durch den „Abdruck“ relativ weit vor dem Hindernis, die flache Kurve des Körperschwerpunktes und die Landung auf den Fußballen. Der Medizinball als leichte Erhöhung soll dazu führen, dass die Schülerinnen mit ihrem „Schokoladenbein“ (Schwungbein) über das Hindernis laufen und als zusätzlicher Anreiz dienen. Die Abstände zwischen den Hindernissen lassen nur einen bestimmten Rhythmus zu, was von den Schülerinnen erfahren und reflektiert werden soll. Die Anzahl von vier Hindernissen resultiert daraus, dass Bahnen lang genug angelegt werden sollten, damit die Schülerinnen ihren Rhythmus finden und ihn motorisch aufnehmen und darstellen können (Fischer- Blüm 2009, 3). Durch die Ergänzung des **Beobachtungsschwerpunktes** in der zweiten Erprobungsrunde wird der Anknüpfungspunkt in der kognitiven Phase, nämlich das Überqueren der Hindernisse mit dem gleichen Bein als ein Kriterium für den Drei- Schritt- Rhythmus gelegt. Den Drei- Schritt- Rhythmus als Grundrhythmus in der Schule anzustreben liegt darin begründet, dass das Überlaufen von Hindernissen mit einem ungeraden Rhythmus (immer dem gleichen Bein) nicht so hohe koordinative Anforderungen an die Schülerinnen stellt. Spätestens nach Erhöhung von Hindernissen rückt dieser Aspekt in den Vordergrund. Ein Ein- bzw. Fünf- Schritt- Rhythmus ist deswegen problematischer, da entweder keine Geschwindigkeit erlangt werden kann oder aber eine zu große Distanz zwischen den Hindernissen überwunden werden muss, die die Schülerinnen rhythmisch nicht gleichmäßig überwinden können (Schrittlänge). Die Abstände dürfen nicht zu weit aber auch nicht zu eng sein, so dass die Schülerinnen nicht die Schritte in die Länge ziehen, bzw. vor der Hürde Trippeln müssen

Die **Zwischenreflexion** setzt an den Erfahrungen der Schülerinnen an, die mit einer **engen Fragestellung** beginnt, um über das Kriterium des Überlaufens von Hindernisbahnen mit immer dem gleichen Bein zum Stundenthema hinzuleiten und damit auch Transparenz über das Ziel zu schaffen. Eine of-

fene Fragestellung wäre an dieser Stelle nicht zielführend, da die Schülerinnen keinen Ansatzpunkt haben und daher vielfältige, nicht miteinander zu vereinbarende Erfahrungen schildern würden. Die **Thematisierung der Abstände** zwischen den Hindernissen knüpft etwas offener an die Erfahrungen an und soll zugleich in der Erarbeitungsphase berücksichtigt werden. Das Überlaufen mit immer dem gleichen Bein sollen die Schülerinnen erproben, um die Abstände zwischen den Hindernissen zu reflektieren und im Sinne von reflektierter Praxis als geeignet bzw. ungeeignet zu beurteilen. Dadurch wird das Problem herausgestellt, dass die Abstände zwischen den Hindernissen zentral für die Einhaltung eines bestimmten Rhythmus sind, einige Bahnen diesen ungerade Rhythmus jedoch nicht zulassen. Der Drei- Schritt- Rhythmus ist nur bei einem bestimmten individuellen Abstand einhaltbar. Anhand dieser Erfahrungen stellen die Schülerinnen in der Problematisierung Kriterien auf, die für das rhythmische Überlaufen von Hindernissen entscheidend sind. Da die Schülerinnen eventuell die Geschwindigkeit als zentral bedeutsam für den Hürdenlauf aufgrund der Einbettung in die Aufgabenstellung nicht nennen werden, wird dieses Kriterium von der Std.ref. ergänzt, weil dieses entscheidend bei der Wahl der Abstände ist.

In der **Erarbeitungsphase** sollen die Schülerinnen durch ihre Erfahrungen und der Reflexion in ihren Gruppen den Laufrhythmus fokussieren. Die Methode der **arbeitsgleichen Gruppenarbeit** soll dabei einerseits die Bewegungsintensität, andererseits auch die individuelle Arbeitsbereitschaft steigern. Die Schülerinnen dürfen die Hindernisabstände verändern (Einschränkung: Abstände bleiben gleich), wodurch annähernd individuell differenziert werden kann. Das Ziel dieser Phase, der **Drei- Schritt- Rhythmus**, wird den Schülerinnen nicht vorgegeben, da sie dies selbstständig allein mit Hilfe der Kriterien und der Reflexion über die Hindernisabstände erarbeiten sollen. Sollten in dieser Phase andere Rhythmusvariationen sichtbar werden, werden diese in einer Zwischenreflexion besprochen. In dieser Phase werden vielfältige Anforderungen an die Fähigkeiten der Schülerinnen gestellt: sie müssen den Rhythmus fühlen, erfassen, darstellen, strukturieren und verändern. Vor allem die Verständigung untereinander ist hier besonders wichtig, damit alle den Drei- Schritt- Rhythmus finden können. Der Hinweis auf die Schnelligkeit der Überwindung ist hier für die Weiterarbeit entscheidend, da sich die Schrittlänge und die dadurch erforderlichen Abstände mit der Geschwindigkeit verändern.

Die **Präsentation** des Drei- Schritt- Rhythmus von ein bis zwei Gruppen dient zum einen der kognitiven Festigung des Rhythmus und zum anderen auch der visuellen Verdeutlichung des rhythmischen Laufens. Vor allem soll hier herausgestellt werden, dass vier Bodenkontakte zwischen den Hindernissen erfolgen und immer von der gleichen Stelle mit dem gleichen Bein losgelaufen werden muss, um in einen Rhythmus zu gelangen, der bis zum Ende durchgehalten werden kann. Zur Übung und Festigung des Rhythmus erfolgen **verschiedene Übungsformen**, die steigende und variationsreiche Ansprüche an die Schülerinnen stellen, die zudem die Motivation aufrecht erhalten sollen. Die Übungs-

formen sind auf die pädagogischen Perspektiven ausgerichtet und enthalten **Leistungs- und Verständigungsanforderungen**. In der ersten Übungsform soll unter einfachen Bedingungen mit akustischer Unterstützung (Hopp-1-2-3) der Rhythmus eingeübt werden. Die zweite und dritte Übung nach dem Prinzip „Vom Langsamen zum Schnellen“ soll gleich mehrere Aspekte berücksichtigen: für Schülerinnen mit generellen Rhythmusproblemen kann eine Partnerin unterstützend wirken, indem sie einen Rhythmus vorgibt und allgemein erfordert die Abstimmung mit einer Partnerin Anpassung, wodurch der Schwierigkeitsgrad gesteigert wird. Sollten einige Schülerinnen generelle Rhythmusprobleme oder Probleme mit dieser Übungsform haben, führen diese die erste Übung weiter aus. Die vierte Übungsform stellt dagegen wieder eine Reduktion der Anforderungen dar, jedoch kommt hier die Geschwindigkeit mit ins Spiel, was wieder eine Umstellung des Aufmerksamkeitsfokus erfordert. Hier könnte das Problem auftreten, dass trotz Hinweis die Schülerinnen in der Erarbeitung den Rhythmus mit zu wenig Tempo erarbeitet haben, wodurch sie kürzere Schritte gemacht haben und die Hindernisse daher zu eng aneinander liegen. Der Drei- Schritt- Rhythmus könnte also in dieser Übung eventuell nicht eingehalten werden, was dann reflektiert wird und zur nächsten Übung übergegangen wird. Die Erprobung der anderen Hindernisbahnen in der letzten Übungsform dient dazu, den Drei- Schritt- Rhythmus auch bei anderen Abständen einzuhalten. Dies erfordert eine Anpassung der Schrittlänge und der Geschwindigkeit.

Der in der Anwendungsphase stattfindende **Staffelwettkampf** soll zur Ausführung des Drei- Schritt- Rhythmus unter Geschwindigkeits- und Zeitdruck motivieren. Dabei sind vier Schiedsrichter notwendig, die von jeder Gruppe gestellt werden. Diese haben die Aufgabe, auf die Einhaltung des Drei- Schritt- Rhythmus zu achten und jeden Fehler zu zählen. Dadurch bleibt das **Ziel**, nämlich die Ausführung des Drei- Schritt- Rhythmus, im Fokus. Die Schülerinnen werden dazu angehalten, nur so schnell zu laufen, wie sie es sich zutrauen. Wer zwar schnell läuft, aber viele Fehler macht, der verliert. Gewonnen hat die Gruppe, die am Schnellsten war, aber auch am wenigsten Fehler gemacht hat.

In der Abschlussreflexion erfolgt die Reflexion über den Lernfortschritt. Die Schülerinnen sollen zudem die Geschwindigkeit bei der Einhaltung des Rhythmus als problematisch herausstellen, was den Anknüpfungspunkt an die nächste Stunde darstellt.

Literatur:

- Fischer- Blüm, G. (2009). Rhythmus und Bewegung. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht 06/2009. Schorndorf: Hofmann
- Hücklekemkes, J. (1999). *Vom Hürdenläufer zum Hürdensprinter*. In: leichtathletiktraining (9), S. 20-21.
- Hücklekemkes, J. (2005). *Hürdensprinten mit Methode*. In: leichtathletiktraining (8), S. 4-12
- MSWF (Hrsg.).(2001). Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein- Westfalen. Sport. 1. Aufl. Frechen: Ritterbach.

Internet:

<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/huerdeindex.html>

<http://user.phil-fak.uni-duesseldorf.de/~wastl/Wastl/LA/Methodik%20LA.htm>

5. Anhang

Mögliches Tafelbild

Rhythmisches Überwinden von Hindernisbahnen

- Gleiches Überlaufbein,
- Nicht zu enge/ weite Abstände,
- Geschwindigkeit



Drei- Schritt- Rhythmus