



Schriftlicher Entwurf für den Unterrichtsbesuch am

1. Datenvorspann

Name:
Lerngruppe: EF GK (16 SuS, 13 männlich/3 weiblich)
Zeit: 14.35 -16.10 Uhr
Schule:
Sportstätte: Dreifachsporthalle

Anwesend:

Für das ZfsL
Fachseminarleiter:

Für die Schule
Ausbildungslehrer/in:
Ggf. Ausbildungsbeauftragte:
Ggf. Schulleiter:

Thema der Reihe

„Höher, schneller, weiter“ – Die Erarbeitung des Fosbury Flops und der Hürdenlauftechnik als exemplarische Disziplinen der Leichtathletik unter Berücksichtigung der wesentlichen Bewegungsmerkmale

Thema der Stunde

„Rhythm of the hurdles!?“ – explorative Einführung in das Hürdenlaufen anhand einer kriteriengeleiteten, kooperativen Erarbeitung eines individuellen Laufrhythmus unter besonderer Berücksichtigung des 3er oder 5er Schritt Rhythmus sowie des Hürdenabstands als Notwendigkeit für das flüssige und rhythmische Überlaufen von Hindernissen.

Lernziel der Stunde

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten in Kleingruppen einen funktionalen Laufrhythmus im 3er oder 5er Rhythmus zum flüssigen und rhythmischen Überlaufen von Hindernissen, indem sie erfahren, dass ein ungleichmäßiger Abstand zwischen den Hürden ein flüssiges Überlaufen verhindert und aus dieser Erfahrung heraus einen Hürdenparcours mit gleichmäßigen Abständen entwerfen und auf dieser Grundlage einen funktionalen Laufrhythmus.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| 1. Datenvorspann..... | 1 |
| Thema der Stunde | 1 |
| Lernziel der Stunde | 1 |
| 2. Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge..... | 3 |
| 2.1 Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens..... | 3 |
| 2.1.1 Schulische Rahmenbedingungen/ Lerngruppe..... | 3 |
| 2.1.2 Curriculare Legitimation des Unterrichtsvorhabens..... | 5 |
| 2.1.3 Fachdidaktische Einordnung | 6 |
| 2.1.4 Begründung der Reihenstruktur | 8 |
| 3. Darstellung der Unterrichtsstunde | 9 |
| Thema der Stunde:..... | 9 |
| Kernanliegen: | 9 |
| 3.1 Lernvoraussetzungen..... | 9 |
| 3.2 Begründung des didaktisch-methodischen Vorgehens | 10 |
| 3.3 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen | 11 |
| 3.5 Verlaufsplan der Unterrichtsstunde..... | 12 |
| 4. Anhang | 16 |

2. Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

2.1 Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens

Thema:

1. „Das ganze fängt von hinten an“ – schülerorientierte Erarbeitung der wesentlichen Bewegungselemente der Landung, des Flugs und des Absprungs beim Fosbury Flop unter besonderer Berücksichtigung des Wechsels der Körperhaltung zwischen den Phasen“.
2. „Und nun von Vorne – technikorientierte Erarbeitung des disziplintypischen Anlaufrythmus beim Fosbury Flop unter besonderer Berücksichtigung der drei Schritte zur Absprungvorbereitung.
3. „Vom Einzelnen zum Ganzen“ – Verbesserung des Fosbury Flops anhand einer kooperativen Stationenarbeit zu den spezifischen Bewegungsmerkmalen der einzelnen Phasen.
4. „Wir steigen in die Höhe“ – Erprobung der Schersprungtechnik als Alternative zum Fosbury Flop und kooperative Vertiefung des Fosbury Flops als ganzheitliche Bewegung.
5. „Top oder Flop“ - leistungsorientierte Überprüfung der trainierten Hochsprungstechniken zur Leistungsbeurteilung in der leichtathletischen Disziplin des Hochsprungs.
6. **Rhythm of the hurdles - explorative Einführung in das Hürdenlaufen anhand einer kriteriengeleiteten, kooperativen Erarbeitung eines individuellen Laufrythmus unter besonderer Berücksichtigung des 3er oder 5er Schritt Rhythmus sowie des Hürdenabstands als Notwendigkeit für das flüssige und rhythmische Überlaufen von Hindernissen.**

2.1.1 Schulische Rahmenbedingungen/ Lerngruppe

Bei der Lerngruppe handelt es sich um einen Grundkurs Sport der Einführungsphase, der aus 3 Schülerinnen und 13 Schülern besteht. Für die Leichtathletik wurde im bisherigen Schuljahr im Verlaufe des Unterrichtsvorhabens die leichtathletische Disziplin *Hochsprung* durchgeführt. Bis zu den Osterferien soll die Disziplin *Hürdenlauf* ergänzend thematisiert werden.

Die Rahmenbedingungen für den GK Sport am Städtischen Helmholtz Gymnasiums sind mit der zur Verfügung stehenden Dreifachsporthalle an der Schule eigentlich als gut zu bewerten. Um die Sporthalle vom Schulgebäude aus zu erreichen, ist es zwar notwendig eine Nebenstraße

zu überqueren, da diese zu der Zeit, zu der der Sportunterricht stattfindet, jedoch nicht stark befahren ist und die Schülerinnen und Schüler einer Einführungsstufe selbstständig und alt genug sind, um eigenverantwortlich diese Straße zu überqueren, stellt dieser Umstand kein besonders Hindernis dar. So ist es in der Regel der Fall, dass der Unterricht in der Regel pünktlich beginnen kann. Problematischer für das Unterrichtsvorhaben ist jedoch die Situation der Hallenbelegung. Zwei der drei Hallendrittel sind durch parallel stattfindende Sportkurse belegt, sodass der Lerngruppe nur ein Hallendrittel zur Verfügung steht. So war die Platzierung und der Aufbau zweier Hochsprunganlagen sowie ergänzender Übungsstationen mit dem nur geringen zur Verfügung stehenden Platz zwar verhältnismäßig unproblematisch, das Durchlaufen eines Hürdenlaufparcours im 3er- oder 4er Rhythmus bietet das Hallendrittel jedoch nur begrenzt Platz und Handlungsmöglichkeiten.

In den Unterricht eingestiegen bin ich nach dem Wiederbeginn des Unterrichts nach den vorangegangenen Weihnachtsferien. Nach kurzer Hospitationszeit und Abschluss des derzeit aktuellen Unterrichtsvorhabens, bin ich anschließend nahtlos in das selbstständige Unterrichten der Klasse eingestiegen. Dabei hat sich herausgestellt, dass auf verschiedene Ritualisierungen zurückgegriffen werden kann, wie beispielsweise das selbstständige Durchführen einer Erwärmung oder einer Erwärmung durch die Lehrkraft sowie kurzen Gesprächs- und Reflexionsphasen zwischen den einzelnen Unterrichtsphasen. Auch ein gegenseitiges Feedback zu Bewegungsabläufen oder Bewegungsmerkmalen in Form von Partnerarbeiten sind der Lerngruppe bereits bekannt, sodass das Unterrichtsvorhaben sowie die heutige Stunde insgesamt hinsichtlich dieser strukturellen und organisatorischen Abläufe vorentlastet sind.

Im Allgemeinen hat sich die Lerngruppe als freundlich und engagiert gezeigt, sowohl hinsichtlich der leichtathletischen Disziplin Hochsprung als auch mir gegen. Dies liegt zum einen möglicherweise daran, dass die Schule insgesamt eine tendenziell nette und motivierte Schülerschaft hat und zum anderen daran, dass mich ein kleiner Teil der SuS aus dem Religionsunterricht kennt. Aus den bisherigen Eindrücken und Erfahrungen des Unterrichtsvorhabens lässt sich erkennen, dass die Lernvoraussetzungen und die allgemeine motorische und kognitive Leistungsfähigkeit bis auf wenige Ausnahmen als eher durchschnittlich zu beschreiben ist. Nur ein kleiner Teil der SuS in einem Sportverein aktiv, wie zum Beispiel Fußball oder Tanzen. Auch hat keiner der SuS bisher außerschulische Bewegungserfahrungen in der Leichtathletik geschweige denn im Hürdenlauf gemacht, sodass das Bewegungsfeld der Leichtathletik hinsichtlich der komplexen sportmotorischen Ansprüche und Bewegungsabläufe nur wenig bis gar nicht bekannt, geschweige denn vorentlastet ist. Daraus leitet sich hinsichtlich des Unterrichtsvorhabens ab, dass hinsichtlich methodisch-didaktischer Lehr- und Vorgehensweisen sehr

vereinfacht und an das Leistungsniveau der Lerngruppe angepasst gearbeitet werden muss. Daher ist es von entscheidender Bedeutung Aufgaben, Lernmethoden und Übungsformen so zu gestalten, dass möglichst alle SuS innerhalb des Unterrichtsvorhabens sportartspezifische Lern-erfolge und Erfolgserlebnisse erfahren können, um ihr sportliches Selbstkonzept zu bestärken und ihnen neue positive Bewegungserfahrungen zu ermöglichen.

2.1.2 Curriculare Legitimation des Unterrichtsvorhabens

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

| <i>Leitendes Inhaltsfeld</i> | <i>inhaltliche Schwerpunkte</i> |
|---|--|
| a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen | <ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens • Informationsaufnahme und -erarbeitung bei sportlichen Bewegungen |
| <i>Weiteres Inhaltsfeld</i> | <i>inhaltliche Schwerpunkte</i> |
| b) Bewegungsgestaltung | <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien |
| e) Kooperation und Konkurrenz | <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten |
| f) Gesundheit | <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens |

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne

| <i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i> | <i>inhaltliche Kerne</i> |
|---|---|
| 3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik | <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/ Stoß |
| <i>Weiteres Bewegungsfeld/Sportbereich</i> | <i>Inhaltlicher Kern</i> |
| 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen | <ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode |

¹ Vgl. MSW NRW 2014, S.

Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase²

| |
|---|
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3) |
| Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz |
| <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)• grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. |
| Sachkompetenz |
| <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• unterschiedliche Lernwege (u. a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. |
| Methodenkompetenz |
| <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• unterschiedliche Hilfen (z. B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.• sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. |
| Urteilskompetenz |
| <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. |

2.1.3 Fachdidaktische Einordnung

Im Zentrum des Unterrichtsvorhabens stehen die beiden Unterrichtsgegenstände Hochsprung und Hürdenlauf sowie die Vermittlung und Verbesserung der allgemeinen und disziplinspezifischen koordinativen Fähigkeiten mittels einer methodischen Übungsreihe (MÜR). Sowohl der Hochsprung und dabei speziell der Fosbury Flop als auch der Hürdenlauf stellen in ihrer technisch-konzeptionellen und normgebundenen Anlage konditionell und koordinativ äußerst komplexe und motorisch anspruchsvolle Herausforderungen für das Bewegungslernen der SuS dar. Daher bietet es sich an, so wie es auch im Kernlehrplan formuliert ist, diese hochkomplexen Bewegungsanforderungen durch die Anwendung verschiedener Lernmethoden zu vereinfachen und dadurch den SuS zugänglich zu machen, sodass ein möglichst hoher Lernerfolg erreicht werden kann. Vor diesem Hintergrund lässt sich hinsichtlich der Lernvoraussetzungen im

² Vgl. MSW NRW 2014, S. 22f Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend - sind fett gedruckt.

Hinblick auf die didaktische Reduktion zusammenfassen, dass es sinnvoll ist sich auf bestimmte Aspekte zu beschränken. Im Hochsprung sollen dies zum einen der Fosbury Flop, als in nationalen und internationalen Wettbewerben offiziell anerkannte Hochsprungtechnik sein, da alternative Techniken wie beispielsweise der Straddle nicht mehr relevant sind und zum anderen der Schersprung, als eine von den SuS verhältnismäßig leicht zu erlernende Technik. Die Hürdenlauftechnik soll ihrerseits insofern vereinfacht und aspektiert werden, als das mit weichen und flexiblen Hindernissen und Hürden und mit an die SuS angepassten Hindernishöhen gearbeitet und ggf. später sukzessiv gesteigert wird.

Nichtsdestotrotz bleibt zu berücksichtigen, dass es sich bei den beiden Techniken aufgrund der Vielzahl an Einzelimpulsen, die zusammengebracht und gekoppelt werden müssen (Kopplungsfähigkeit), um höchst komplexe Bewegungen handelt, sodass es für SuS sehr anspruchsvoll sein wird das normierte Technikleitbild zu erreichen, falls dies überhaupt in der Kürze der Zeit möglich ist. Daher ist es auf methodisch-didaktischer Ebene von immenser Bedeutung vereinfachende, schülerorientiert ansprechende und dadurch technikeröffnende Lernangebote zu schaffen, die die SuS auf der Basis ihrer Lernvoraussetzungen abholt und eine Bewegungsmerkmale und kriterienorientierte individuelle Bewegungskonzeption ermöglicht. Daraus ergibt sich sinnvollerweise, dass den SuS vielfältige und abwechslungsreiche (Handlungs-)Möglichkeiten und Lernaufgaben gestellt angeboten werden müssen, um die Grobform und Grundlagen dieser beiden leichtathletischen Disziplinen sowohl in für sich selbst als auch kooperativ in Partnerarbeit oder Kleingruppen zu üben und im Sinne einer Erziehung zum Sport wiederholen und vertiefen zu lassen. Durch diese Vorgehensweise sollen den SuS sowohl angeleitete Angebote zur Orientierung und Erkundung der neuen Bewegungen als auch öffnende und selbstgesteuerte Lernarrangements im Sinne eines selbstbestimmten und eigenständigen Lernens ermöglicht werden, die sie schrittweise und ohne Überforderung an die komplexen Zielbewegungen heranführen soll. Übergeordnet soll das Ziel stehen die SuS praxisorientiert und auf abwechslungsreiche und ansprechende Art und Weise an die leichtathletischen Disziplinen Hochsprung und Hürdenlauf heranzuführen. Disziplinen werden im Hochleistungssport betrieben und sind aktuell aufgrund der dieses Jahr stattfindenden Deutschen Meisterschaft in der Leichtathletik in vieler Munde, sodass sich ein thematischer lebensnaher Bezug herstellen lässt. Außerdem können die SuS im weiteren Verlauf ihres (sportlichen) Schullebens später auf Vorerfahrungen in diesen Disziplinen zurückgreifen, sollten sie das Thema Laufen, Springen, Werfen als Schwerpunkt wählen, sodass sie bessere Lernvoraussetzung im Hinblick auf die Einschätzung und Umsetzung kriteriengeleiteten Leistungsanforderungen hätten.

2.1.4 Begründung der Reihenstruktur

Grundsätzlich folgt der Aufbau des Unterrichtsvorhabens zum einen dem Gestaltungsprinzip des Sportunterrichts „Vom Bekannten zum Unbekannten“ und zum anderen hinsichtlich der methodischen Übungsreihe sowie der Übungs- und Erprobungsmöglichkeiten dem Prinzip „Vom Einfachen zum Schweren“.

Der Fosbury Flop sowie auch der Hürdenlauf stellen insgesamt sehr hohe koordinative, motorische und kognitive Anforderungen und Herausforderungen an die Schülerinnen und Schüler dar, sodass diese innerhalb der Kürze des Unterrichtsvorhabens nur ansatzweise und in groben Grundlagen erlernt werden. Dementsprechend werden sie SuS unter der Anwendung der MÜR schrittweise an die komplexen Anforderungen des Hochsprungs sowie des Hürdenlaufs herangeführt und können somit gelernte Bewegungsstrukturen mit in die nächsten Stunden übertragen und allmählich weiterentwickeln. Daher werden die Unterrichtsstunden so konzipiert, dass möglichst viel Bewegungszeit sowie Praxisorientierung gegeben sein soll, um das schrittweise motorische Lernen sowie die vorgegebenen Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen zu vertiefen. Dazu dient jeweils die erste Unterrichtseinheit der Aufführung und Bewusstwerdung den problematischen Anforderungen, die die neuen sportartspezifischen Bewegungsstrukturen koordinativ, kognitiv und motorisch erfordern. Diese methodische Vorgehensweise hat außerdem den Vorteil stundenweise einen Blick auf die Lernvoraussetzungen und die motorische und disziplinspezifische Weiterentwicklung der SuS werfen zu können, um in spezifischen und detaillierten Planung der Folgestunden schwerwiegende Überforderungssituationen für die SuS zu vermeiden.

Nach dem Unterrichtsprinzip „Anleiten und Öffnen“ werden den SuS im weiteren Verlauf der Reihe sowohl angeleitete als auch offene, erfahrungsorientierte sowie explorative Übungs- und Erprobungsmöglichkeiten angeboten. Auf der Grundlage des Wechsels zwischen vorgegebener Übungen und freien Erprobungsmöglichkeiten soll der Lernprozess für die SuS optimiert und an die Lernvoraussetzungen der SuS angepasst werden. Durch immer wieder einfließende kooperative Elemente, bei denen die SuS sich gegenseitig kriteriengeleitet ein Feedback geben, sollen außerdem die Aspekte Bewerten und Beurteilen und dadurch die Urteilsfähigkeit der SuS gefördert werden. Insgesamt soll die Unterrichtsreihe somit am Beispiel des Bewegungsfeldes „Laufen, Springen, Werfen“ der Schulung und Weiterentwicklung der im Rahmen des Kernlehrplans für Gymnasien und Gesamtschulen für die Sekundarstufe II in NRW festgelegten Kompetenzen dienen.

3. Darstellung der Unterrichtsstunde

Thema der Stunde:

„Rhythm of the hurdles!“ – explorative Einführung in das Hürdenlaufen anhand einer kriteriengeleiteten, kooperativen Erarbeitung eines individuellen Laufrhythmus unter besonderer Berücksichtigung des 3er oder 5er Schritt Rhythmus sowie des Hürdenabstands als Notwendigkeit für das flüssige und rhythmische Überlaufen von Hindernissen.

Kernanliegen:

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten in Kleingruppen einen funktionalen Laufrhythmus im 3er oder 5er Rhythmus zum flüssigen und rhythmischen Überlaufen von Hindernissen, indem sie erfahren, dass ein ungleichmäßiger Abstand zwischen den Hürden ein flüssiges Überlaufen verhindert und aus dieser Erfahrung heraus einen Hürdenparcours mit gleichmäßigen Abständen entwerfen und auf dieser Grundlage einen funktionalen Laufrhythmus.

3.1 Lernvoraussetzungen

Hinsichtlich des Unterrichtsvorhabens stellt diese Stunde den Einstieg in den zweiten Schwerpunkt (Hürdenlauf) dar. In der vorhergehenden Unterrichtseinheit wurden für den ersten Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens (Hochsprung) für die Techniknote der Fosbury Flop und für die Leistungsnote die von den SuS individuell überspringbare Maximalhöhe überprüft, sodass die Stunde der Weiterführung vom Bekannten (Hochsprung) nun zur Hinführung ins Unbekannte (Hürdenlauf) dient. Grundlegend lassen sich für die Stunde aus dem ersten inhaltlichen Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens verschiedene Aspekte herausstellen. Zum einen kristallisierten sich sehr schnell die Leistungsunterschiede und Bewegungsbegeisterung der SuS heraus. Während einige wenige SuS begeistert bei Sache waren und sowohl koordinativ als auch motorisch und kognitiv wenig Probleme hinsichtlich des Bewegungslernens im Hochsprung zeigten, fiel es der Mehrheit deutlich schwerer die Bewegungsmerkmale der einzelnen Phasen techniknormiert umzusetzen und bzw. sodass bei ihnen wenig intrinsische Motivation zu erkennen war. Insgesamt ist der Großteil der SuS jedoch in Grundformen leistungsmotiviert und engagiert, was ich aus mehrfachen Nachfragen nach persönlichen Verbesserungsmöglichkeiten für die eigene Technik beim Hochsprung ableite. Hinsichtlich dieses Aspekts erwarte ich für die Stunde daher für das Hürdenlaufen eine ähnliche Einschätzung und Verteilung in Bezug auf diese beobachteten Merkmale. Grundlegend sind die SuS durch die Lehrkraft und die Erfahrungen aus dem ersten Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens an organisatorische Pfeiler

und Abläufe wie beispielsweise die Begrüßung, die Erwärmung, kooperatives Arbeiten oder das Durchführen von Reflexionsphasen gewöhnt, sodass diese Aspekte in der Stunde eher unproblematisch verlaufen sollten. Lediglich beim Auf- und Abbau lassen die SuS sich gelegentlich schon mal etwas Zeit, wenn man nicht auf einen zügigen Aufbau- und Abbau hinweist. Hinsicht des Sozialverhaltens der SuS gibt keinen niemanden, der oder die mir bisher als negativ oder besonders auffällig erschienen ist. Zwar kommt es bei dem ein oder anderen Schüler zuweilen mal zu Albernheiten oder Unaufmerksamkeiten, doch sind diese nie feindlich oder den Unterricht abwertend gemeint, sondern bisher eher Ausdruck der Motivation und vermutlich einer alters- und/oder geschlechtsbedingten Bewegungsfreude zu betrachten und dementsprechend zu thematisieren, sodass bei entsprechender Anweisung und Ansage nie ein tatsächliches Problem darstellte. Insgesamt herrscht im Gegenteil, vermutlich auch bedingt durch die geringe Gruppengröße, ein sehr positives und angenehmes Klima, in dem konstruktiv und zielorientiert gearbeitet werden kann.

3.2 Begründung des didaktisch-methodischen Vorgehens

Die Einführung des Hürdenlaufens anhand der Erarbeitung eines individuellen Laufrhythmus als Notwendigkeit für das flüssige und rhythmische Überlaufen von Hindernissen bilden inhaltlich den Schwerpunkt der heutigen Unterrichtseinheit. Für eine zielorientierte und funktionale Erarbeitung, noch dazu in Form eines vorwiegend selbstgesteuerten, kooperativen Lernens in Kleingruppen, ist es zum einen zunächst wichtig Kriterien aufstellen zu lassen, die den SuS eine Orientierung für ihren Arbeitsprozess bieten als auch zielorientiert zum intendierten Lernprodukt führen sollen, als auch - zumindest zeitweilig - richtungsweisende Impulse in den Lernprozess rein zugeben. Hinter der Entscheidung die SuS grundlegend selbstbestimmt und explorativ arbeiten zu lassen, steht die Überzeugung, dass die SuS durch dieses eigenständige, explorative und problemorientierte Arbeiten am eigenen Leib die Bedeutung eines funktionalen Rhythmus für den Hürdenlauf erfahren und sich auf dieser Basis selbstständig erschließen, dass es für eine effektive Überwindung der Hindernisse eines funktionalen Laufrhythmus bedarf. Auf diese Weise erschließt sich den SuS der Sinn ihres Handelns, der Sinn eines funktionalen Laufrhythmus, der Sinn ihres disziplinierten Sporttreibens sowie ein reflektiertes Bewusstsein für eine der disziplinspezifischen Problemen im Hürdenlauf. Die Entscheidung den SuS nach jeweils einer bestimmten Unterrichts- oder Arbeitsphase, soll dabei zum einen der Zwischenreflexion und Kontrolle der bis dahin erarbeiteten Ergebnisse als auch zum anderen der Nachsteuerung und Anregung für eventuell aufgetretene Probleme in den einzelnen Gruppen dienen. Außerdem soll dadurch vereinfachend und sukzessiv an den normgebundenen

Laufrythmus im Hürdenlauf herangeführt werden, sodass es den SuS leichter fällt sich einen eigenen Zugang in diese komplexe leichtathletische Disziplin erschließen. So gesehen soll diese Vorgehensweisen als vereinfachende Strategie dienen, um eine Überforderung der SuS zu vermeiden.

3.3 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Für den inhaltlich ersten Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens (Hochsprung) stellte die Raumsituation in Form nur eines zur Verfügung stehenden Hallendrittels keine weiteren Schwierigkeiten dar. Man konnte recht unproblematisch zwei Hochsprunganlagen, Stationen zum Üben einzelner Phasen des Hochsprungs oder ähnlicher Übungsformen in der Halle verteilt aufbauen. Für den zweiten inhaltlichen Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens gestaltet sich die Hallensituation jedoch problematischer. Innerhalb eines Hallendrittels wird es zum einen lediglich möglich sein etwa drei bis maximal vier Hindernisse pro Bahn aufzubauen, was zwar einerseits für eine erste Einführung ins Thema ausreicht, dennoch aber sehr eng und unzulänglich sein wird, wenn die das Unterrichtsvorhaben weiter voranschreiten wird. Zum anderen wird innerhalb des nur recht kleinen Hallendrittels nur ein sehr geringer Abstand zwischen den Hindernissen möglich sein, sodass einerseits das Finden eines persönlich geeigneten Abstands zwischen den Hürden erschwert ist und zum anderen kein allzu hohes Tempo gelaufen werden kann. Eine mögliche Option wäre es ein zweites Hallendrittel hinzuzunehmen, um die Arbeitsfläche verdoppeln zu können. Da jedoch die Doppelstunde am Freitag des Öfteren ausgefallen ist und die Hallenbelegungspläne für die 8.-11. Stunde noch nicht aushängen, konnte ich diese potenzielle Möglichkeit noch nicht in Erfahrung bringen.

Desweiteren könnte es hinsichtlich der geringen Größe der Lerngruppe sowie des verletzungs- oder krankheitsbedingten Ausfalls einiger SuS zu kleinen Problemen hinsichtlich der aktiven Sportler und somit der Gruppenbildung für die Erarbeitung kommen. Dies bleibt abzuwarten und wird von mir ggf. durch die Nutzung von nur zwei Bahnen oder einer Anpassung der Gruppengröße gelöst werden.

Abgesehen davon rechne ich vorerst nicht mit größeren darüberhinausgehenden Problemen.

3.5 Verlaufsplan der Unterrichtsstunde

| <i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft (Was macht die Lehrkraft?)</i> | <i>Inhaltsaspekte (z. B. Übungsformen, Spielformen, Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...) (Was ist die Sache?)</i> | <i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten (Was machen die SuS?)</i> | <i>Organisation/ Material</i> |
|---|---|---|---|
| Einstieg | | | |
| Begrüßung, Vorstellung, Schaffen von Transparenz | Kurzer Ausblick, Überleitung zur Erwärmung | Aktives Zuhören Eine/n SuS die Aufgabe wiederholen lassen | Stehhalbkreis |
| Erwärmung | | | |
| Spezifische Erwärmung Kurzer Umbau | Hindernisgarten mit unterschiedlich ausgerichteten Hindernissen und von der Lehrkraft vorgegebenen Aufgabenstellungen (<i>Pfiff als akustisches Signal für neue Aufgabe</i>) LAA baut 3 Hindernisbahnen mit bewusst ungleichmäßigen Abständen zwischen den Hindernissen auf | Aktive SuS machen die Erwärmung mit; Inaktive SuS verteilen verschiedene Hindernisse innerhalb des Aufwärmfeldes; Schreiben ein Stundenprotokoll (Ritual) unter Berücksichtigung der Aufgaben für Inaktive SuS bauen <i>schnell</i> alle Hindernisse außer die Bananenkartons ab | Hütchen, Medizinbälle, 1 Langbank, 2 kl. Kästen, Bananenkartons; bunte Steine, Karten mit Teamnummerierung, Aufgabenblatt für Inaktive Gerätegewöhnung, Hinführung zur Problematisierung |
| Problematisierung | | | |
| Moderation, Anleitung der Aufgabenstellung | Zufällige Aufteilung der Gruppe in 3 Teams mit Positionierung an den Hütchen Wettkampfübung: Staffellauf 1. Durchgang <i>"Tretet gegeneinander im Staffellauf an. Überlauft dazu alle Hindernisse so schnell wie möglich, tippt das Hütchen an und überquert die Hindernisse erneut. Der nächste startet nachdem er abgeklatscht wurde. Achtet bei eurem Lauf darauf, welches Bein beim Überlaufen der Hürde in der Luft ist!"</i> | Aktives Zuhören Aktive SuS führen den Staffellauf durch, Inaktive beobachten den Staffellauf und protokollieren Probleme, die ihnen beim Beobachten auffallen/ Ergänzen ihr Stundenprotokoll (siehe Beobachtungsbögen) | Hütchen, Bananenkartons, Karten mit Teamnummerierung |
| Reflektierte Praxis | | | |

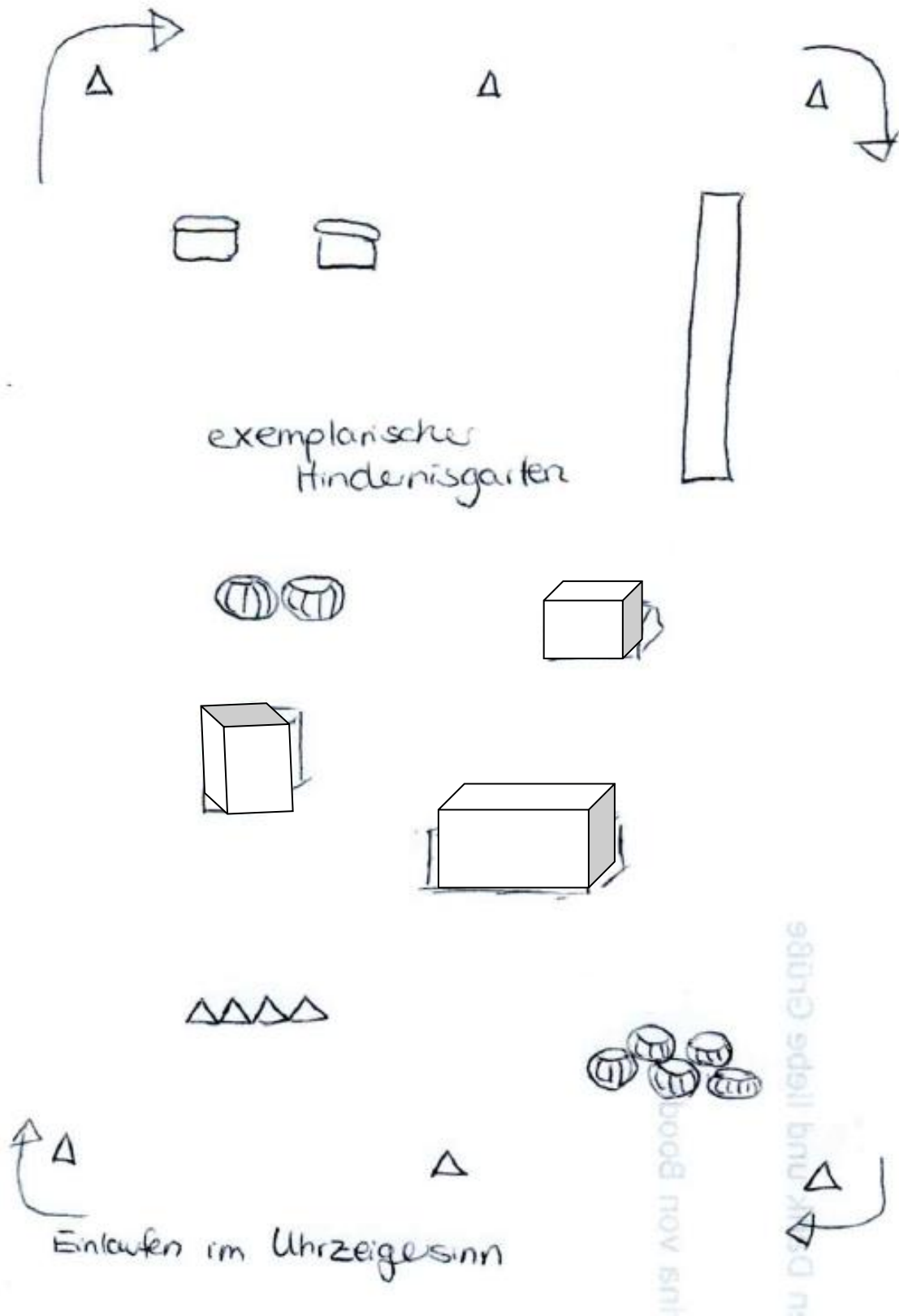
| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Moderation, Gesprächsführung,</p> <p>Anleitung der Gruppeneinteilung nach (1) Orgelpfeifenaufstellung, (2) Option hinsichtlich einer möglichst leistungshomogenen Gruppe 1 Person zu tauschen</p> <p>Verteilen der Arbeitsblätter, Fragen klären</p> <p>L. öffnet, wenn möglich, die Trennwand</p> | <p>Reflexion der Bewegungserfahrung unter Berücksichtigung aufgetretener Probleme, Erarbeitung von "Kriterien für einen guten Hürdenlauf"; Einführung der Begriffe Schwungbein und Nachziehbein sowie Überlaufen statt Überspringen</p> <p>Fragestellungen: 1. <i>"Beschreibt Probleme, die ihr beim Hindernisparcours und beim Staffellauf hattet"</i> 2. <i>Benennt, welches Bein ihr beim Überwinden der Hindernisse vorne hattet! Welche Position hatten eure Beine über den Hindernissen?</i> 3. <i>Erläutert, warum es Sinn macht immer das gleiche Bein zu benutzen?</i> 4. <i>Nennt Konsequenzen, die sich eurer Kritik ableiten? Was muss verändert werden? Nennt Kriterien für einen guten Hindernislauf!</i> 5. <i>Wenn ihr eure Kriterien betrachtet: gibt es einen Punkt hinsichtlich der Gruppenarbeit</i></p> <p>Änderung der Gruppen,</p> <p>Aufgaben siehe <i>Aufgabenblatt für die Gruppenarbeit</i> im Anhang. Hinweis: NUR Aufgabe 1</p> | <p>SuS nennen ihre Bewegungserfahrungen und thematisieren aufgetretene Probleme:</p> <p>Intendierte SuS-Antworten: 1. die ungleichen Hindernisse verhindern ein flüssiges Durchlaufen; je höher man springt, desto mehr Zeit verbraucht man; Hindernisse stehen zu eng, um einen guten Rhythmus laufen zu können, o.ä. 2. rechts, links, beide; das vordere Bein gestreckt, ein Bein bleibt hinten 3. gleicher Rhythmus, 4. gleichmäßige Abstände; ausreichende Abstände, um Tempo aufbauen zu können; Abstand so wählen, dass immer Schwungbein das Hindernis zuerst überquert und ein flüssiger Rhythmus ermöglicht wird, das Hindernis muss überlaufen werden 5. Unterschiedliche Körpergrößen. Unterschiedliche Leistungen. Unterschiedliche Schrittlängen.</p> <p>Lesen der 1. Aufgabe, ggf. Verständnisfragen stellen</p> | <p>Stehhalbkreis;</p> <p>Whiteboard, Whiteboardmarker</p> <p>Aufgabenblätter für die Gruppenarbeit</p> |
| Erprobung I | | | |
| <p>Moderation, Beobachten, ggf. Hilfestellung</p> <p>lässt für die SuS sichtbar einen Timer runterlaufen</p> | <p>Durchführung der Aufgabenstellung;</p> <p>Erarbeitung eines individuellen Anlaufrythmus hinsichtlich des Hürdenabstands sowie des Schwung- und Nachziehbeins.</p> | <p>Die SuS erproben verschiedene Abstände zwischen den Hindernissen unter Berücksichtigung der einseitigen Nutzung ihres Schwung- und Nachziehbeins und erarbeiten sich so einen Hürdenparcours, der flüssig und schnellstmöglich zu durchlaufen ist.</p> | <p>Bananenkartons, Hüthen, Timer (auf dem iPad)</p> |
| Präsentation und Reflexion | | | |
| <p>Moderieren,</p> | <p>Vorstellung der Ergebnisse, Bewertung hinsichtlich der Kriterien, ggf. Ergänzung der Kriterien (ggf. kurzes Thematisieren von Anlauf und Zwischenhürdenabstand)</p> | <p>Die Gruppen stellen an ihrer Bahn ihren erarbeiteten Parcours vor, anschließend bewerten die anderen beiden Gruppen sowie die inaktiven SuS begründet, ob die Kriterien eingehalten wurden;</p> | <p>Stehhalbkreis</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| ggf. Ergänzung der Rückmeldung | An die Inaktiven: <i>Stellt kurz eure Aufgaben vor und gebt den Gruppen eine konstruktive Rückmeldung.</i> Thematisierung des 3er bzw. 5er- Rhythmus sowie des Hürdenschritts und Erklärung der zählweise der Bodenkontakte passend zum Rhythmus. | falls den SuS während der Aufgabe weitere Kriterien aufgefallen sind, werden diese ergänzt (z.B. Abstand zur ersten Hürde muss groß genug sein, um ausreichend Geschwindigkeit aufbauen zu können, o.ä.) | |
| Freigabe für Aufgabe 2 | Besprechung der 2.Aufgabe und Klärung von Fragen | Aktives Zuhören | |
| Erarbeitung | | | |
| Moderieren; Beobachtung der Überarbeitung | Erarbeitung eines rhythmusorientierten Hürdenlaufs ggf. unter erneuter Anpassung der Hindernisabstände | Die SuS erarbeiten sich einen individuellen Laufrhythmus, indem sie auf die Anzahl ihrer Schritte vor dem ersten Hindernis sowie zwischen den Hindernissen achten und ihren Hürdenlaufparcours überarbeiten und daran anpassen | Bananenkartons, Hüfchen Arbeitsblätter |
| Präsentation und Reflexion | | | |
| Moderation, Gesprächsführung, | Präsentation der Ergebnisse durch die Gruppen, Arbeitsblätter der SuS werden zum Vergleich nebeneinander an das Whiteboard gehangen. 1. Beschreibt, welche Unterschiede euch zwischen den einzelnen Gruppen auffallen 2. Beurteilt wie diese Unterschiede zustande kommen! | Intendierte SuS-Antworten 1) - die Abstände haben sich von Aufgabe 1 zu Aufgabe 2 hin verändert, es wurden unterschiedliche Rhythmen gewählt, o.ä. 2) Körpergröße, Schrittgröße, Maximalgeschwindigkeit, o.ä. | Stehhalbkreis, Wiederholung und Vertiefung, Reflexion |
| Wiederholung und Anwendung | | | |
| Moderation, | Anwendung der erarbeiteten individuellen Hürdenlaufrhythmen in Form einer Wiederholung des Staffellauf-Wettkampfes, Sieger bekommt Belohnungspunkt | SuS können/sollen zum Abschluss ihre erarbeiteten individuellen Hürdenlaufrhythmen anwenden | Bananenkartons, Hüfchen |
| Abschlussreflexion | | | |
| Abschließende Besprechung | Fragestellung: <i>„Fasst die wichtigsten Erkenntnisse mit Hilfe der aufgestellten Kriterien kurz zusammen!“</i> <i>Was ist jetzt wohl der nächste Schritt für die kommende Stunde“</i> | Einzelne SuS nennen exemplarisch, was sie aus der Stunde für sich mitgenommen haben und erläutern mögliche Schritte für die nächste Unterrichtsstunde, die sich aus dem Gelernten sinnvoll ergeben würden. | |
| Abbau und Verabschiedung, | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Ausblick: Einsatz der richtigen Hürden sowie Thematisierung der Technik über der Hürde für ein schnelles Überlaufen | | |
|--|--|--|--|

4. Anhang

Aufbau des Feldes zur Erwärmung (Außenbahn) und exemplarischer Hindernisgarten



Kriterien für den Aufbau des Hindernisgartens:













- Innerhalb der Hütchenbegrenzung
- Mind. 2m von der Wand bzw. von Gegenständen entfernt
- Kreuz und quer innerhalb des durch die Hütchen vorgegeben Feld wie es euch beliebt
- Alleinstehend oder in Kombinationen (z.B. 2 Bananenkartons hintereinander, mehrere Blöcke übereinander)

Aufgabenstellungen für das Durchlaufen des Hindernisgartens:

1. Durchlaufen des Gartens im Slalom durch die Hindernisse ohne sie zu berühren
2. Durchlaufen des Gartens mit Überwindung der Hindernisse-
 - a. Langsam – schnell
 - b. Hoch – flach
 - c. Beidbeinig – einbeinig mit links und rechts

Hinweis: Ihr müsst nicht alle Hindernisse überqueren. Wählt die Hindernisse, die ihr euch zutraut!

Aufbau der Bahnen für den Staffellauf

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|---|---|---|--|---|---|---|--|
| B A H N 1 | |  |  | | | |  |  | |
| B A H N 2 | | |  | | |  |  |  | |
| B A H N 3 | |  | |  | |  | |  | |

Intendierte Kriterien für einen guten Hindernislauf

- gleichmäßige Abstände zwischen den Hindernissen
- ausreichende Abstände zwischen den Hindernissen, um Tempo aufbauen zu können
- Abstand zwischen den Hindernissen so wählen, dass immer das Schwungbein das Hindernis zuerst überquert und ein gleichmäßiger Rhythmus entsteht

Teamkarten für die Bahnen

Team 1

Team 2

Team 3

Aufgabenblatt für die Gruppenarbeit

Namen: _____

Aufgabe 1

Verändert den Parcours hinsichtlich der erarbeiteten Kriterien so, dass alle die Hindernisse flüssig und schnellstmöglich überlaufen können und ihr immer dasselbe Schwungbein benutzt! Durchläuft ihn mehrmals zum Erproben der Abstände!

Wenn ihr mit eurem Ergebnis zufrieden seid, holt euch bei mir ein Maßband und messt die Abstände vom Start zum ersten Hindernis sowie zwischen den Hürden aus! Notiert den Wert auf diesem Arbeitsblatt auf der Linie zwischen dem Start und den beiden Hürden!

(10 Min. Zeit)

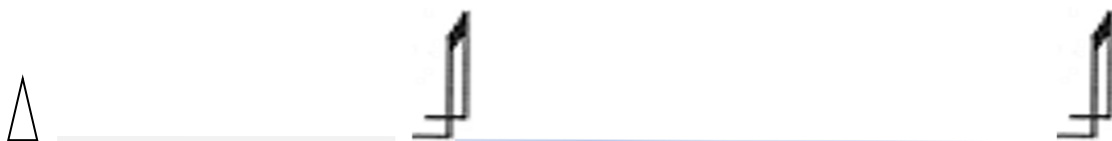


Aufgabe 2

Durchläuft euren Hindernisparcours erneut und zählt dabei die Anzahl der Bodenkontakte zwischen dem Start und dem ersten Hindernissen sowie zwischen den weiteren Hindernissen. Verändert wenn nötig die Abstände zwischen euren Hürden erneut, sodass ihr einen flüssigen 3er- oder 5er Rhythmus laufen könnt. Durchläuft euren neuen Parcours mehrmals.

Wenn ihr mit eurem Ergebnis zufrieden seid, zeichnet die Anzahl der Bodenkontakte in gleichmäßigen Abständen in die Skizze ein. Wenn ihr die Abstände zwischen den Hürden verändert habt, messt erneut den Abstand zwischen den Hürden aus und tragt ihn unter den Linien vom Start zum ersten Hindernis sowie zwischen den Hürden ein!

(10 Min.)



Sprinter-Aufgabe

Wenn ihr vor Ablauf der Zeit fertig seid, verändert die Höhe der Hindernisse und notiert welche Veränderungen sich für das flüssige und rhythmische Überlaufen der Hindernisse ergeben. Ergänzt dazu folgenden Satzanfang:

Je höher das Hindernis, desto...

Je schneller das Tempo, desto...

Aufgabenblatt für Inaktive

Notiere die Antworten auf die folgenden Fragen in dein Protokoll:

Phase 1

- 1) Beschreibe Probleme deiner Mitschülerinnen und Mitschüler, die dir bei der Durchführung des Hindernisgartens und des Staffellaufes auffallen!
- 2) Überlege dir als Konsequenz daraus Kriterien für einen guten Hürdenlauf gegeben sein müssen!
- 3) Mit welchem Bein wird beim Staffellauf abgesprungen? Wechselt das Absprungbein oder ist es immer dasselbe?

Phase 2

- 1) Beobachte, ob die Hindernisse gemäß den Kriterien auf der Bahn verteilt werden. Wenn nicht, notiere die Gruppe, um später eine konstruktive Rückmeldung geben zu können.
- 2) Beobachte, ob immer dasselbe Schwungbein da zum Überlaufen genutzt wird. Wenn nicht, notiere die Namen der Mitschüler auf die noch Schwierigkeiten haben, um später eine konstruktive Rückmeldung geben zu können.
- 3) Zähle exemplarisch anhand einzelner Mitschülerinnen und Mitschüler wie viele Bodenkontakte zwischen den Hindernissen gemacht werden!

Phase 3

- 1) Zähle wie viele Bodenkontakte zwischen den Hindernissen gemacht werden in den verschiedenen Gruppen gemacht werden!
- 2) Welcher Rhythmus ergibt sich daraus? Notiere das Ergebnis für die einzelnen Gruppen!
- 3) Beobachte, ob dir immer noch Schwierigkeiten beim Überlaufen der Hindernisse auffallen! Wenn ja, beschreibe diese stichpunktartig in deinem Protokoll.