



Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach:

Sport

Lerngruppe:

Klasse 6a (Anzahl 25 SuS, 11w/ 14m)

Zeit:

12:30 Uhr

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:

Hauptseminarleiter/in:

Ausbildungslehrer/in:

Schulleiter/In:

Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema des Unterrichtsvorhabens / der Langzeitaufgabe:

„Wir lernen die Kaskade“ – Selbstständige Erarbeitung von grundlegenden Übungen zum Jonglieren anhand unterschiedlichen Aufgaben mit dem Ziel der Ausführung der Kaskade, um Anregungen für ein sportliches Treiben während der Pandemie zu ermöglichen und motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen.

Kernanliegen der Langzeitaufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten die Bewegungsausführung und kognitive Voraussetzungen der Kaskade, indem sie individuell zu Hause verschiedene Übungen in Form von Arbeitsblättern und Videos angeleitet erproben, üben und anwenden.

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge	2
2.1	Themenübersicht der Langzeitaufgabe.....	2
2.2	Begründungszusammenhänge	3
2.2.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen	3
2.2.2	Curriculare Legitimation des Unterrichtsvorhabens	4
2.2.3	Fachdidaktische Einordnung und Begründung der Reihenstruktur	5
3	Darstellung der Langzeitaufgabe	6
3.1	Ziele.....	6
3.2	Begründungszusammenhänge	6
3.2.1	Lernausgangslage	6
3.2.2	Didaktische Begründung des Schwerpunkts	7
3.2.3	Begründung des methodischen Vorgehens	8
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten	10
3.3	Verlaufsplan.....	11
4	Literatur.....	13
5	Anhang	14

2 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

2.1 Themenübersicht der Langzeitaufgabe

Thema: „Wir lernen die Kaskade“ – Selbstständige Erarbeitung von grundlegenden Übungen zum Jonglieren anhand unterschiedlichen Aufgaben mit dem Ziel der Ausführung der Kaskade, um Anregungen für ein sportliches Treiben während der Pandemie zu ermöglichen und motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen.

Die fünf Übungen zum Jonglieren:

1. „Gleichmäßiges Werfen mit einem Ball“ zur Schulung von Beidhändigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Rhythmusgefühl, Auge-Hand-Koordination, Reflexen, sowie Konzentration, Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz. Vorbereitung auf das Jonglieren mit zwei Bällen.
2. „Rhythmus mit zwei Bällen - einseitig“ zur Schulung von Beidhändigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Rhythmusgefühl, Auge-Hand-Koordination, Reflexen, sowie Konzentration, Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz. Vorbereitung auf das Jonglieren mit zwei Bällen. Zusätzlich: Schulung des peripheren Sehvermögens.
3. „Rhythmus mit zwei Bällen - gleichseitig“ zur Schulung von Beidhändigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Rhythmusgefühl, Auge-Hand-Koordination, Reflexen, sowie Konzentration, Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz, Schulung des peripheren Sehvermögens. Vorbereitung auf das Jonglieren mit zwei Bällen.
4. „Mit zwei Bällen jonglieren“ zur Schulung von Beidhändigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Rhythmusgefühl, Auge-Hand-Koordination, Reflexen, sowie Konzentration, Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz, Schulung des peripheren Sehvermögens. Vorbereitung auf das Jonglieren mit drei Bällen in der Kaskade.
5. „Drei Bälle: Die Kaskade“ zur Schulung von Beidhändigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Rhythmusgefühl, Auge-Hand-Koordination, Reflexen, sowie Konzentration, Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz, Schulung des peripheren Sehvermögens.

2.2 Begründungszusammenhänge

2.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Bei der Lerngruppe handelt es sich um eine sechste Klasse, die sich aus 11 Schülerinnen und 14 Schülern (SuS) zusammensetzt. Im bisherigen Schuljahr wurden Unterrichtsvorhaben zum Schwimmen, Entwickeln der Spielfähigkeiten, Ringen, sowie Akrobatik (teilweise) durchgeführt. Das Unterrichtsvorhaben zur Akrobatik wurde aufgrund von COVID-19 abgebrochen. Bis zu den Sommerferien sollten ursprünglich noch Unterrichtsvorhaben zur Leichtathletik, Badminton und Fußball thematisiert werden. Aufgrund der fehlenden Praxismöglichkeiten der Pandemie konnten diese allerdings ebenfalls nicht durchgeführt werden.

Die Rahmenbedingungen sind daher für den Sportunterricht als mehr als kritisch zu bewerten. Der Sportunterricht wurde am Helmholtz-Gymnasium in weiten Teilen vorübergehend eingestellt. Nur der Abiturjahrgang wurde in die Sporthalle gelassen um die Abschlussprüfungen durchzuführen. Für die sechste Klasse bedeutet dies, dass keine Möglichkeit des praktischen Sportunterrichts gegeben ist. Die Schule hat ein digitales System bereitgestellt, auf das SuS sowie Lehrkräfte zugreifen können. Die Lehrkräfte nutzen dieses padlet-System um den SuS Lernaufgaben online zu vermitteln. Die SuS sollen diese Aufgaben bearbeiten und können sich bei Fragen an die Lehrkraft, in Form von E-Mails, Zoom-Sitzungen oder ähnlichen wenden. Für den Sportunterricht der sechsten Klasse gestaltet sich dies natürlich etwas schwieriger als beispielsweise der Sportunterricht in der Oberstufe, da der Umgang mit den SuS und mit Arbeitsaufträgen einem anderen Schema folgt. Die aktuelle Situation aufgrund der Pandemie bedeutet, dass die ausstehenden Unterrichtsvorhaben der sechsten Klasse nicht durchgeführt werden können (Kontaktverbot, kein Material tauschen, keine Sporthalle). Die SuS sind, genau wie die Lehrkräfte, nicht mit dem digitalen Lernen vertraut und müssen mit dem Umgang mit diesem Verfahren begleitet und besonders angeleitet werden, weil niemand auf Vorerfahrungen zurückgreifen kann.

Einige der bisherigen Unterrichtsvorhaben der sechsten Klasse, die vor der Pandemie durchgeführt wurden, wurden von dem Lehramtsanwärter (LAA) begleitet und eigenständig durchgeführt. Die SuS kennen und respektieren den LAA. Durch einen vertrauensvollen Umgang entstand bisher eine positive Arbeitsatmosphäre. In den letzten Unterrichtsvorhaben konnte auf vorentlastende Rituale zurückgegriffen werden. Diese sind im Rahmen des digitalen Vorhabens natürlich hinfällig. Im Sinne des digitalen Vorhabens sorgen keine Vorerfahrungen für Vorentlastungen. Eine Ausnahme könnte allerdings die selbständige, selbstorganisierte und strukturierte Erarbeitung der SuS darstellen, die in den letzten Unterrichtsvorhaben gefördert und angestrebt wurde. Dadurch, dass die SuS größtenteils ohne aktive Steuerung des LAA einzelne Phasen der letzten Unterrichtseinheiten vor COVID-19 durchgeführt haben, können für das aktuelle Vorhaben eventuell Vorteile in der Durchführung entstehen, sodass die SuS nicht mit der Langzeitaufgabe und den einzelnen Übungen überfordert sind. Im Sportunterricht zeigten die meisten SuS bisher eine hohe Motivation und hatten Freude an der Bewegung und Durchführung unterschiedlicher Themen. Viele SuS sind auch außerhalb der Schule sportlich aktiv, was durch die Tatsache, dass sie ein Sportgymnasium besuchen, wahrscheinlich verstärkt wird.

Die SuS haben bezogen auf das Jonglieren an sich, keine schulischen Vorerfahrungen. Aufgrund der fehlenden Sportstätten und keinem persönlichen Kontakt gibt es keine Möglichkeit

die SuS mit Material auszustatten. Die Rahmenbedingungen sind daher als äußerst schlecht einzustufen.

2.2.2 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"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
b) Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) • Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> • Pantomime oder Bewegungstheater oder Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen (z. B. Volkstanz, Standardtanz, Hip-Hop) oder Jonglage

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 5 & 6³

<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben, • grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden,
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen, • einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren.

¹ Vgl. MSW NRW 2012, S. 17f.

² Vgl. MSW NRW 2012, S. 19.

³ Vgl. MSW NRW 2012, S. 26.

2.2.3 Fachdidaktische Einordnung und Begründung der Reihenstruktur

Das Unterrichtsvorhaben findet im Bewegungsfeld *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*⁴ des Kernlehrplans für Sekundarstufe I statt und beschäftigt sich mit dem Unterrichtsgegenstand Jonglage. Der Sportunterricht der Sekundarstufe I soll die SuS bei der Entwicklung und Förderung ihrer persönlichen Bildung unterstützen.⁵ Die Freude an der Bewegung selbst soll dabei besonders in den Fokus gerückt werden.⁶ Das Jonglieren eignet sich dafür, mit zusätzlicher Blickrichtung auf die gegebenen Möglichkeiten während der Pandemie, in besonderem Maße, da Jonglieren ein besonders hohes Maß an Wahrnehmung und Verarbeitung von unterschiedlichen Parametern, wie Fluggeschwindigkeit, Flugrichtung, Flugbahn in einem dreidimensionalen Raum benötigt und schult.⁷ Die Bewegungsfreude wird dadurch verstärkt, dass das Jonglieren in kurzer Zeit in seinen Grundzügen erlernt und sich schnell verbessert werden kann, sowie dadurch, dass jonglieren die jüngeren SuS in der Regel begeistert.⁸

Die Kaskade zu jonglieren ist trotz ihrer optischen Leichtigkeit eine hochkomplexe und anspruchsvolle Bewegungsanforderung. Sie bezieht fast alle Sinne mit ein und geht daher mit einem hohen Maß an Konzentration einher.⁹ Zusätzlich wird das Gehirn durch die Überkreuzbewegung kognitiv stark beansprucht.¹⁰ Durch das Jonglieren werden zum Einen körperliche Fähigkeiten wie Reflexschulung, Reaktionsschnelligkeit, peripheres Sehvermögen, Beidhändigkeit, Auge-Hand-Koordination und Rhythmusgefühl, zum Anderen geistige Fähigkeiten wie Konzentration, Selbstanalyse, Durchhaltevermögen, Selbstbewusstsein und Frustrationstoleranz geschult.¹¹ Zusammenfassend ist also zu sagen, dass das Jonglieren eine feine Ausführung benötigt und eine komplizierte Bewegung darstellt. Dadurch muss ein didaktisch-methodischer Zugang gewählt werden, der den SuS eine anschauliche, didaktisch reduzierte Ausführung der Jonglage ermöglicht. Aufgrund möglichen individuellen Voraussetzungen und der Tatsache, dass die SuS die Aufgaben eigenständig erarbeiten müssen, bietet es sich an, für jede Schülerin und jeden Schüler individuelle Möglichkeiten bereitzustellen um die Grundlagen der Jonglage zu erarbeiten. Dies soll durch mögliche Hilfestellungen und durch die Selbstbestimmung erfüllt werden.

Das Unterrichtsvorhaben findet im Sinne des Unterrichtsprinzips „vom Einfachen zum Schwierigen“ statt. Die Kaskade mit Bällen zu jonglieren stellt eine hohe Anforderung an die SuS und kann daher von vielen wahrscheinlich nur rudimentär erlernt werden. Die SuS können im Verlauf des Vorhabens auf erlernte Inhalte zurückgreifen, die ihnen helfen, die gesteigerten motorischen und kognitiven Anforderungen umzusetzen. Die SuS sind zum eigenverantwortlichen Umgang mit der Langzeitaufgabe angeleitet. Sie sollen sich selbst, am besten täglich für einen bestimmten Zeitraum (ungefähr 10 Minuten) zum Erproben, Erarbeiten und Üben Zeit nehmen. Die Langzeitaufgabe ist in Übungen gestaffelt, die die SuS erst dann

⁴ Vgl. MSW NRW 2012, S. 19.

⁵ Vgl. MSW NRW 2012, S. 9.

⁶ Vgl. Ebd.

⁷ Vgl. Ehlers 2005, S. 14.

⁸ Vgl. Oberschachtsiek 2003, S. 9.

⁹ Vgl. Driemeyer 2010, S. 49.

¹⁰ Vgl. Ehlers 2009, S. 11.

¹¹ Vgl. Hense, Greiner & Strunk 2007, S. 19.

wechseln sollen, wenn sie die vorherige Übung beherrschen und sich für die nächste Übung „bereit“ fühlen.

3 Darstellung der Langzeitaufgabe

3.1 Ziele

Thema der Langzeitaufgabe:

„Wir lernen die Kaskade“ – Selbstständige Erarbeitung von grundlegenden Übungen zum Jonglieren anhand unterschiedlichen Aufgaben mit dem Ziel der Ausführung der Kaskade, um Anregungen für ein sportliches Treiben während der Pandemie zu ermöglichen und motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen.

Kernanliegen der Langzeitaufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten die Bewegungsausführung und kognitive Voraussetzungen der Kaskade, indem sie individuell zu Hause verschiedene Übungen in Form von Arbeitsblättern und Videos angeleitet erproben, üben und anwenden.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernausgangslage

Das Unterrichtsvorhaben ist nicht in einzelne Unterrichtseinheiten in Form von einzelnen Stunden unterteilt. Vielmehr richtet sich das Unterrichtsvorhaben im Sinne der Langzeitaufgabe an einzelne Übungen in Form von Arbeitsblättern (siehe Anhang) und Videos, die die SuS nacheinander bearbeiten. Die erste Übung dient dazu, den SuS körperliche Fähigkeiten in der Grobform in den Bereichen Rhythmusgefühl, Beidhändigkeit, Auge-Hand-Koordination und Reaktionsschnelligkeit zu vermitteln. In den folgenden zwei Übungen wird der Schwierigkeitsgrad durch das Hinzufügen eines weiteren Balls erhöht und die benötigten körperlichen und geistigen Fähigkeiten gesteigert, sowie zusätzlich Wert auf peripheres Sehvermögen, Konzentration, Durchhaltevermögen und Selbstanalyse gelegt. Die vorletzte Übung sieht eine weitere Steigerung vor, bis letztendlich in der letzten Übung der Höhepunkt der Bewegungsanforderung mit drei Bällen die Kaskade zu jonglieren erreicht wird.

Insgesamt ist bei dem Unterrichtsvorhaben aufgrund der Pandemie und der damit verbundenen Rahmenbedingungen schwer nach zu verfolgen, wie die einzelnen SuS arbeiten. Es ist nicht ersichtlich, ob sich alle SuS beteiligen, ob alle SuS die Grundvoraussetzungen im Sinne des benötigten Materials (Computer, Internet, Drucker) erfüllen und in wie weit die SuS die einzelnen Übungen tatsächlich qualitativ und quantitativ bearbeiten. Den SuS wird genügend Zeit zur Verfügung gestellt, zusätzlich wurde eine Präsentation der Ergebnisse in Form eines kurzen Videos (durch Datenschutz gezwungenermaßen) auf freiwilliger Basis gewünscht und

dies mittels einer „Belohnung“ versucht zu verstärken. Dadurch soll die Motivation der Ein-sendung der Ergebnisse erhöht werden.

3.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts

„Jonglieren kann man nicht verstehen, man muss es tun“ lautet die Überschrift eines Kapitels von Stephan Ehlers (2005). Es ist eine anspruchsvolle Bewegungsausführung, die ein hohes Maß an verschiedenen Anforderungen gleichzeitig bewältigen muss. Aufgrund der aktuellen Situation in der Pandemie, in der der Sportunterricht nicht vor Ort durchgeführt wird, sind die Möglichkeiten des sportlichen Handelns stark begrenzt. Vor allem Sportarten, die mehrere Teilnehmer benötigen, wie Mannschaftssport, unabhängig ob er kooperativ oder gegen einander ausgeführt wird, befinden sich im Moment in einer Zwangspause. Im Sportunterricht, in dem, unter anderem, der soziale Umgang im miteinander oder gegeneinander im Zentrum des Lern- und Erfahrungsfelds steht, fällt die Anpassung an einen digitalen Unterricht ohne direkten Austausch schwer. Jonglieren bietet sich aus mehreren Gründen für die aktuelle Situation zur Durchführung an. Die SuS haben die Möglichkeit mit wenig Material, ohne eine Sportstätte in der Schule oder außerhalb der Schule aufsuchen zu müssen, Sport zu treiben und sich an dem digitalen Unterricht zu beteiligen. Die Materialvoraussetzungen auf sportlicher Seite sind sehr gering (auf technischer Seite leider sehr hoch: Kapitel: 3.2.4). Sollten keine Jonglierbälle vorhanden sein, können auch andere Gegenstände wie Sandsäcke, gefüllte Ballons, Tennisbälle oder sogar Obst und Tücher benutzt werden um die Übungen durchführen zu können. Gleichzeitig können die SuS die Übungen bei sich zu Hause oder in der freien Natur als Teil eines Spaziergangs ausführen. Vorteilhaft ist auch, dass das Jonglieren der Kaskade und Übungen, die auf die Ausführung der Kaskade abzielen, von einer Person alleine ohne Probleme durchgeführt werden kann und kein/e Spielpartner/in oder kein Team benötigt wird, was im Sinne der Abstandsregelung und der Verwendung des eigenen Materials ebenfalls ein Indikator für dieses Vorhaben zu dieser Zeit ist. Jonglieren kann also gut an die desaströsen Rahmenbedingungen, die zurzeit im Schulsport herrschen, angepasst werden. Zusätzlich spricht für das Jonglieren, dass die SuS in einer relativ kurzen Zeit deutliche Erfolge erzielen können und dass gleichzeitig viele körperliche und geistige Fähigkeiten geschult werden, die die SuS in ihrer persönlichen Entwicklung gebrauchen und auf andere Sportarten übertragen können. Den Abschluss der Langzeitaufgabe stellt das Erlernen der Kaskade dar. Dabei handelt es sich um eine Bewegungsabfolge, die, wie bereits erwähnt, alleine individuell durchgeführt werden kann und keine Partner benötigt. In der COVID-19 Pandemie ist Jonglieren also eine gut Möglichkeit sich sportlich zu betätigen. Den SuS soll somit ein Bereich eröffnet werden, den sie selbst in ihrer Sportplanung höchstwahrscheinlich nicht berücksichtigt hätten und der sie bei ihrer persönlichen motorischen Entwicklung unterstützt.

Beim Neulernen einer Fertigkeit, wie die Bewegungsausführung der Kaskade, sollen unterschiedliche Übungen im Vorfeld durchlaufen werden, die das Erreichen der Zielübung entlasten und damit erst ermöglichen. Daher ist die Langzeitaufgabe so aufgebaut, dass der methodische Grundsatz „vom Leichten zum Schweren“¹² berücksichtigt wird. Dadurch, dass es keinen aktiven, persönlichen Unterricht gibt, sondern die SuS mit Aufgaben auf einem digitalen padlet versorgt werden sollen, muss das Material noch anschaulicher und transparenter sein,

¹² Vgl. Größing 2007, S. 214.

als im Unterricht sonst bereits, da in diesem die Möglichkeit besteht Fragen zu beantworten und gewisse Bereiche zu demonstrieren. Daher werden die SuS neben den schriftlichen Abläufen der Aufgaben auf unterschiedlichen Arbeitsblättern, mit Videopräsentationen des LAA von möglichen Bewegungsausführungen, sowie mit Hinweisen und Vorschlägen bei häufig auftretenden Fehlern ausgestattet. Die Videos sollen die einzelnen Übungen veranschaulichen und die SuS durch die Durchführung der Übungen leiten.

Es handelt sich bei den einzelnen Videos um ein längeres Erklärvideo, in dem das Thema und einige Besonderheiten, wie Rahmenbedingungen, Material, Haltung, Durchführung angesprochen und erklärt werden, sowie um jeweils ein kurzes Präsentationsvideo zu den einzelnen Übungen (fünf an der Zahl). Die Inhalte der Videos sind so angelegt, dass die SuS eine Übersicht bekommen und sich sofort ohne großen Aufwand die Durchführung einer Übung anschauen können, ohne dabei durch ein Video klicken zu müssen und die Übung, an der sie gerade arbeiten suchen müssen. Gleichzeitig sind die Videos so kurz gehalten, damit sie auf hoher Qualität auf das padlet geladen werden können und nicht stocken. Das padlet erlaubt nur *uploads* bis zu einer bestimmten Größe, sodass zu lange Videos erst komprimiert werden müssen bevor sie hochgeladen werden. Anschließend laufen sie nicht mehr flüssig und ruckeln. Dies würde die Anschaulichkeit deutlich verringern. Bei dem Erklärvideo (das längste Video), bei dem die Bewegungsausführung nicht im Vordergrund steht, ist ein ruckelndes Bild nicht störend.

Dadurch, dass es sich um eine komplexe Bewegungsausführung handelt, muss in bestimmten Bereichen didaktisch reduziert werden. Die Übungen sind daher so angelegt, dass zu Beginn sowohl die Programmlänge (wenige Abfolgen hintereinander) relativ kurz gehalten und sukzessiv gesteigert wird, als auch die Programmbreite (erst ein Ball, dann zwei, dann drei) zuerst verringert wird. Zu Beginn werden die Parameter Tempo und Wurfhöhe gezielt angesprochen und mit einfachen Rhythmusvorgaben zur Unterstützung bearbeitet.

Als Notlösung gibt es für die SuS noch die Möglichkeit die Parameter zu verändern indem sie statt Bällen oder ähnlichem Tücher verwenden, die eine ganz andere Flugeigenschaft aufweisen. Dadurch, dass der Kontakt mit den SuS zwar über das padlet besteht, die SuS erfahrungsgemäß aber wenig Gebrauch von direktem Kontakt im Sinne von E-Mails zum LAA machen, bekommen sie zusätzlich die Tabelle mit häufigen Fehlern und wie sie mit den Übungen oder anderem Material (beispielsweise mit einem festen Tempo durch Musik) korrigieren können. Außerdem enthält das Arbeitsblatt noch Tipps, wenn die SuS nicht weiterkommen, oder kleine Hilfestellungen und lieb gemeinte Motivationsanregungen.

3.2.3 Begründung des methodischen Vorgehens

Aufgrund von COVID-19 sind die Möglichkeiten eines aktiven Sportunterrichts stark begrenzt. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, die SuS nicht alleine zu lassen. Bei älteren SuS sehen die Möglichkeiten anders aus als bei jüngeren Schülern, bei denen die persönliche Betreuung noch einen ganz anderen Stellenwert aufweist. Daher ist es wichtig die SuS durch diese Zeit aktiver zu begleiten, als es bei älteren der Fall ist.

Die Langzeitaufgabe richtet sich nicht nach gewissen Stunden oder ritualisierte Abläufen mit einzelnen Phasen, vielmehr werden die SuS zum selbstständigen, verantwortungsbewussten Umgang mit den einzelnen Übungen geleitet. Die Reflexion des eigenen sportlichen Handelns

soll dabei während der Durchführung der einzelnen Übungen erfolgen, sodass sich die SuS *in action* reflektieren und selbstständig Veränderungen an ihrem sportlichen Handlungen durchführen. Das Video-Tutorial im Sinne der Lernhilfe soll dabei unterstützend wirken. Neben der hohen Anschaulichkeit der einzelnen Übungen (die SuS sehen eine Durchführung der jeweiligen Übung) können die Videos zur weiteren Orientierung gebraucht werden. Zusätzlich dazu ist das Arbeitsblatt notwendig, um die Übungen zu begreifen, da die Videos bewusst nur die Durchführung thematisieren und die Arbeitsblätter den Arbeitsweg samt Zielen. Die SuS haben die Möglichkeit, die kurzen Videos am Computer auf *loop* zu stellen, sodass sie immer wieder automatisch von vorne wiederholt werden. So können die SuS diese während der Durchführung ihrer eigenen Übungen zusätzlich anschauen. Würden die Videos fehlen, würden die Arbeitsblätter die Abläufe alleine nicht transparent genug darstellen und es würden viele Verständnisfragen entstehen. Dadurch, dass es keine Möglichkeit gibt, mit den SuS im direkten Kontakt die Übungen durchzuführen ist eine vorher aufgenommene Variante eine zielführende Lösung.

Die SuS werden ebenfalls durch ein erstes Video instruiert, was das Thema ist und wie sie mit den einzelnen Videos und den Arbeitsblättern arbeiten sollen. Sie sollen individuell für sich selbst entscheiden, wann sie das Ziel einer jeden Übung erreicht haben und wann sie mit der nächsten Übung fortfahren werden. Die Übungen sind so konstruiert, dass der Schwierigkeitsgrad gesteigert wird und dass sie so auf das bisher gelernte aufbauen. Die Übungen sollen daher nacheinander bearbeitet werden. Einer der wenigen Vorteile dieser Langzeitaufgabe ist daher, dass die SuS in ihrem eigenen Tempo arbeiten können und nicht an feste Zeiten in der Schule gebunden sind. Für die einzelnen Übungen hat jeder SuS theoretisch genau die Zeit, die er braucht zur Verfügung.

Die SuS sollen die Übungen täglich ungefähr 10 Minuten durchführen. Auf einen längeren Zeitraum am Tag wurde verzichtet, da es vor allem am Anfang sehr viel Konzentration kostet, die Übungen durchzuführen. Bei einem einmaligen Üben pro Woche für eine Stunde wird es schnell zu Frustrationen und Abbrüchen kommen. Dadurch, dass der LAA keine andere Möglichkeit hat, mit den SuS im „Unterricht“ zu kommunizieren, sind die Übungen und die Bearbeitungszeit so aufgebaut um möglichst Überforderungen und Abneigung zu minimieren.

Die SuS schauen sich zu Beginn der Langzeitaufgabe das Erklärvideo an. Anschließend haben sie die einzelnen Aufgaben ausformuliert mit Ablauf in einzelnen Schritten und ausgeschrieben Zielen als Arbeitsblatt vorliegen. Die Videos zeigen eine mögliche Durchführung des Ablaufs der einzelnen Übungen. Nachdem die SuS ein Ziel erreicht haben, beschäftigen sie sich mit der nächsten Übung. Sollten Probleme entstehen, können häufige Fehler in der Tabelle am Ende der Übungen nachgeschaut werden und Hilfen angeboten werden. Die Tipps dienen ebenfalls als kleine, manchmal nicht ganz ernst gemeinte Hilfestellung. Falls die SuS überhaupt nicht weiterkommen, haben sie die Möglichkeit sich bei dem LAA per E-Mail (durch die Eltern oder selbst) zu melden. Aufgrund des Datenschutzes und der Tatsache, dass nicht eingereichte Leistungen nicht negativ gewertet werden dürfen, ist es den SuS selbst überlassen als freiwilliges „Ziel“ ein Video von sich selbst zu erstellen und dieses zu verschicken. Dazu dienen die Video-Tutorials ebenfalls als Hilfestellung, damit die SuS sehen, wie sie sich filmen lassen können.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten

Es ist davon auszugehen, dass SuS Probleme haben das gesamte Material zu bekommen. Die Liste an digitalem Material ist sehr lang (Computer, Drucker, Internet, padlet). Die Schule stellt für SuS, die keinen eigenen Computer haben Tablets zur Verfügung, mit denen die SuS leihweise arbeiten können, ob diese allerdings beantragt werden ist fraglich.

Das Fach Sport befindet sich auf dem padlet in der letzten Spalte, die zuerst manuell ausgewählt werden muss. Das bedeutet, dass SuS gezielt danach „suchen“ müssen und die Aufgaben nicht direkt ins Auge springen. Dadurch ist es möglich, dass viele SuS die Aufgaben nicht wahrnehmen und auch nicht bearbeiten. Um dem entgegenzuwirken, setze der LAA in enger Zusammenarbeit mit der Klassenlehrerin ein Schreiben an die Eltern auf. Aufgrund des Datenschutzes, der an der Schule häufig thematisiert wird, sowie den oben genannten Problemen, wird mit einer sehr geringen Teilnahme der Präsentationen der Ergebnisse gerechnet. Auch deshalb wurde den SuS eine Belohnung versprochen, die sie nach den Sommerferien als „Dankeschön“ bekommen und somit zur Motivationsförderung dienen sollte.

Aufgrund der COVID-19 Pandemie ist die Durchführung eines Unterrichtsvorhabens nur in einem abgeschwächten Ausmaß möglich und viele Bereiche, wie Korrekturen, Hinweise, Verstärkungen sind schwer bis gar nicht realisierbar. Trotzdem war es mir wichtig, die SuS nicht alleine zu lassen und sie zum Sporttreiben zu bringen.

3.3 Verlaufsplan

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation / Material
Einstieg			
Begrüßung Einstiegsvideo – Was müsst ihr wissen?	Start in die Langzeitaufgabe Erklärung des Gegenstandes und wie mit dem Material gearbeitet werden soll	SuS schauen das Video, laden sich das schriftliche Material von dem padlet runter, drucken es bestenfalls aus und organisieren sich Material (Bälle o. Ä.)	Computer (samt padlet), 3 „Bälle“ pro SuS, Arbeitsblätter, Drucker, Platz (freie Fläche), Videos
Erprobung – Erarbeitung – Übung I - V			
LAA stellt ein Arbeitsblatt und ein Video zu jeder Übung bereit, außerdem gibt es eine Tabelle mit möglichen Fehlern, Hilfen und Tipps	<p>Die SuS bearbeiten eine Übung solange sie es für nötig halten. Sie sollen das Ziel der jeweiligen Übung erreichen und danach die nächste Übung bearbeiten:</p> <p>Link: Übung 1: Gleichmäßiges Werfen mit einem Ball</p> <p>Aufgabe: Den Ball von einer Hand in die andere werfen. Versuch darauf zu achten, dass der Ball immer gleichmäßig fliegt. Dabei kannst du laut oder im Kopf mitzählen, damit ein Rhythmus entsteht. Der Ball sollte in Augenhöhe oder noch etwas höher den höchsten Punkt erreichen.</p> <p>Ziel: Übe die Aufgabe, bis du den Ball in einem gleichmäßigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal in die andere Hand werfen kannst. Danach beginnt Übung 2.</p> <p>Link: Übung 2: Rhythmus mit zwei Bällen (einseitige Säule)</p> <p>Aufgabe: Wirf den linken Ball links neben dem Körper nach oben. Kurz bevor er den höchsten Punkt erreicht hat (dies ist der Umkehrpunkt), wirfst du den anderen Ball (rechts) ebenfalls gerade hoch. Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite. Es ist also immer ein Ball oben während der andere die Hand berührt.</p> <p>Ziel: Übe bis du den Ball in einem gleichmäßigen Rhythmus 20 Mal hochwerfen kannst und der höchste Punkt ungefähr auf Augenhöhe ist. Danach beginnt Übung 3.</p>	<p>Auf dem padlet finden die SuS neben dem schriftlichen Material für jede Übung auch ein Präsentationsvideo dieser Übungen.</p> <p>SuS erproben, erarbeiten und üben in dieser Reihenfolge jede einzelne Übung nacheinander anhand des schriftlichen Materials und der Videos.</p> <p>Sobald sie das Ziel der jeweiligen Übung erreicht haben, beginnen sie mit dem Erproben der nächsten Übung.</p> <p>Sie holen sich ggf. Hilfen, Korrekturmöglichkeiten möglicher Fehler, Tipps durch das</p>	Computer (samt padlet), 3 „Bälle“ pro SuS, Arbeitsblätter, Platz (freie Fläche), Videos

	<p>Link: Übung 3: Rhythmus mit zwei Bällen (gleichseitige Säule)</p> <p>Aufgabe: Wirf beide Bälle gleichzeitig neben dem Körper hoch und fang sie wieder auf. Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite.</p> <p>Ziel: Übe bis du die Bälle in einem gleichmäßigen Rhythmus ohne Unterbrechung 20 Mal hochwerfen kannst und sie gleichmäßig wieder auffängst. Danach beginnt Übung 4.</p> <p>Link: Übung 4: Mit zwei Bällen jonglieren</p> <p>Aufgabe: Es wird "überkreuz" geworfen. Das bedeutet: Wirf den Ball in der rechten Hand zum linken Auge hoch. Sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirst du den anderen Ball in der linken Hand zum rechten Auge hoch. Anschließend fängst du den ersten Ball mit der linken Hand und den zweiten mit der rechten Hand auf. Die Bälle befinden sich jetzt in der anderen Hand. Beginne zuerst mit recht, danach mit links (somit wechselst du die stärkere und die schwächere Hand ab)</p> <p>Ziel: Übe bis du die Bälle in einem gleichmäßigen Rhythmus ohne Unterbrechung 20 Mal hochwerfen kannst und sie wieder auffängst. Danach beginnt Übung 5</p> <p>Link: Übung 5: Drei Bälle: „Die Kaskade“</p> <p>Aufgabe: Übe am Anfang nur die ersten drei Würfe nacheinander, mit kleinen Pausen dazwischen. Wenn du diese drei Würfe 10 Mal hintereinander geschafft hast, füge einen weiteren Wurf hinzu (also bis 4 zählen). Immer wenn du das Ziel 10 Mal hintereinander geschafft hast, füge einen weiteren Wurf hinzu.</p> <p>Ziel: Steigere die Würfe, bis du ohne Unterbrechung mit drei Bällen jonglieren kannst.</p> <p><u>Kannst du die Kaskade auch im Gehen oder im Sitzen?</u></p>	Hilfeblatt oder durch Kontaktaufnahme mit dem LAA	
Freiwillige Präsentation			
<p>Freiwillige Präsentation der SuS durch per E-Mail zugeschickte Videos.</p> <p>LAA gibt Feedback in den Mail-Antworten.</p>	Freiwillige Vorstellung der Ergebnisse in einer kurzen Video-Präsentation.	Die SuS filmen sich/lassen sich Filme während sie jonglieren oder einzelne Übungen ausführen und schicken das Video an den LAA.	Computer (samt padlet), 3 „Bälle“ pro SuS, Arbeitsblätter, Platz (freie Fläche), Videos

4 Literatur

Ehlers, S. (2005): *Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie*. Norderstedt.

Ehlers, S. (2009): *Jonglieren lernen mit Jongloro*. München.

Driemeyer, J. (2010): *Untersuchungen zur zeitlichen Dynamik der übungsabhängigen strukturellen Plastizität des Gehirns*. Hamburg.

Größing, S. (2007): *Einführung in die Sportdidaktik*. Wiebelsheim.

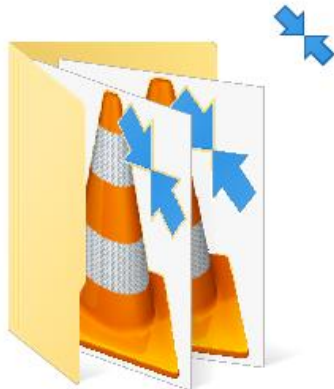
Hense, J., Greiner, A. & Strunk, S. (2007): *Manege frei! Übungen zur Zirkuspädagogik*. Bad Homburg.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSW NRW) (2012): *Kernlehrplan für das Gymnasium - Sekundarstufe I in Nordrhein Westfalen. Sport*. Düsseldorf

Oberschachtsiek, B. (2003): *Jonglieren und mehr. Handbuch Bewegungskünste für Schule, Verein und Freizeit*. Aachen.

5 Anhang

Die Videos befinden sich natürlich nicht im Anhang, dafür gibt es stellvertretend ein paar Icons:



converted



Erlernen der Kaskade - Übungen 1-5 und Hilfen



Jonglieren - 0 Was ihr wissen müsst



Jonglieren - Übung 1



Jonglieren - Übung 2



Jonglieren - Übung 3



ÜBUNG 4



ÜBUNG 5

Übung 1

Gleichmäßiges Werfen mit einem Ball

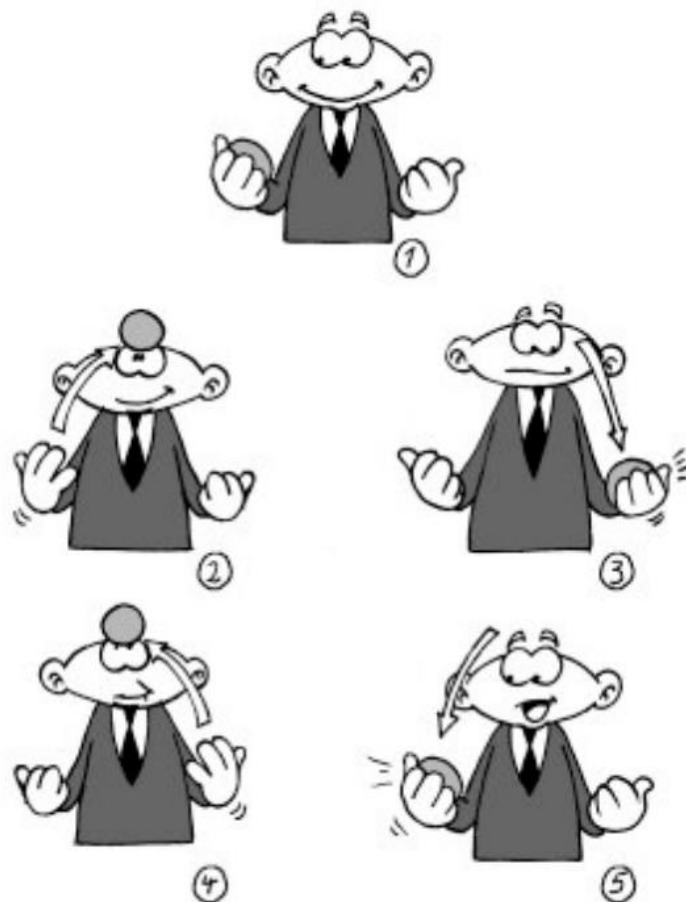
Schritt 1: Benutze einen kleinen Ball, der gut in der Hand liegt. Jonglier-Bälle, Tennis-Bälle, Tischtennis-Bälle eignen sich dafür gut.

Schritt 2: Die Hände sollen an der gleichen Stelle bleiben und sich möglichst nur gering bewegen.

Schritt 3: Du stehst stabil an einem Ort und die Beine bewegen sich nicht.

Aufgabe: Den Ball von einer Hand in die andere werfen. Versuch darauf zu achten, dass der Ball immer gleichmäßig fliegt. Dabei kannst du laut oder im Kopf mitzählen, damit ein Rhythmus entsteht. Der Ball sollte in Augenhöhe oder noch etwas höher den höchsten Punkt erreichen.

Ziel: Übe die Aufgabe, bis du den Ball in einem gleichmäßigen Rhythmus (ohne Unterbruch) 20 Mal in die andere Hand werfen kannst. Danach beginnt Übung 2.



Übung 2

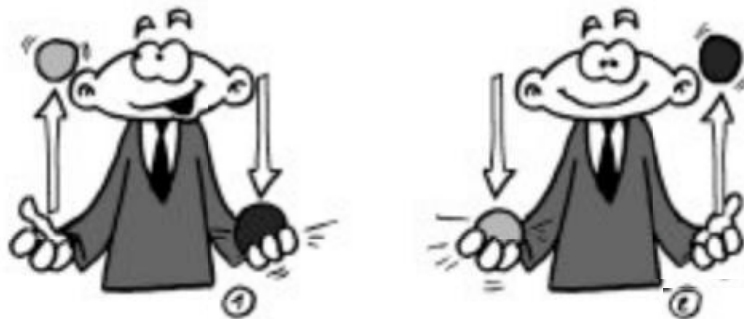
Rhythmus mit zwei Bällen (einseitige Säule)

Schritt 1: Nimm zwei gleichgroße und gleichschwere Bälle (am besten in zwei verschiedenen Farben. Dies erleichtert das Erkennen einer Flugbahn)

Schritt 2: Halte in jeder Hand einen Ball.

Aufgabe: Wirf den linken Ball links neben dem Körper nach oben. Kurz bevor er den höchsten Punkt erreicht hat (dies ist der Umkehrpunkt), wirfst du den anderen Ball (rechts) ebenfalls gerade hoch. Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite. Es ist also immer ein Ball oben während der andere die Hand berührt.

Ziel: Übe bis du den Ball in einem gleichmäßigen Rhythmus 20 Mal hochwerfen kannst und der höchste Punkt ungefähr auf Augenhöhe ist. Danach beginnt Übung 3.



Übung 3

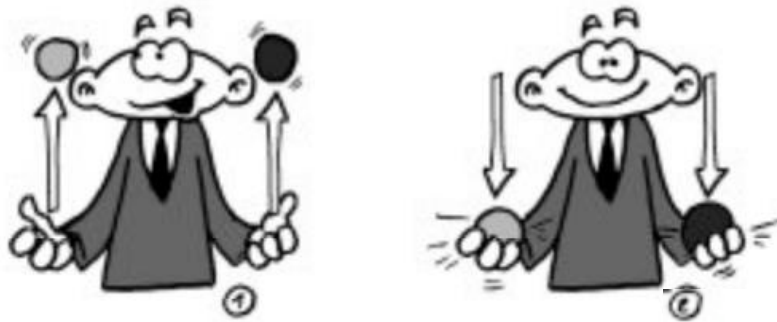
Rhythmus mit zwei Bällen (gleichzeitige Säule)

Schritt 1: Nimm zwei gleichgroße und gleichschwere Bälle (am besten in zwei verschiedenen Farben. Dies erleichtert das Erkennen einer Flugbahn)

Schritt 2: Halte in jeder Hand einen Ball.

Aufgabe: Wirf beide Bälle gleichzeitig neben dem Körper hoch und fang sie wieder auf. Der linke Ball bleibt auf der linken Seite, der rechte Ball bleibt auf der rechten Seite.

Ziel: Übe bis du die Bälle in einem gleichmäßigen Rhythmus ohne Unterbrechung 20 Mal hochwerfen kannst und sie gleichmäßig wieder auffängst. Danach beginnt Übung 4.



Übung 4

Mit zwei Bällen jonglieren

Schritt 1: Nimm zwei gleichgroße und gleichschwere Bälle (am besten in zwei verschiedenen Farben. Dies erleichtert das Erkennen einer Flugbahn)

Schritt 2: Halte in jeder Hand einen Ball.

Aufgabe: Es wird "überkreuz" geworfen. Das bedeutet: Wirf den Ball in der rechten Hand zum linken Auge hoch. Sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirst du den anderen Ball in der linken Hand zum rechten Auge hoch.

Anschließend fängst du den ersten Ball mit der linken Hand und den zweiten mit der rechten Hand auf. Die Bälle befinden sich jetzt in der anderen Hand.

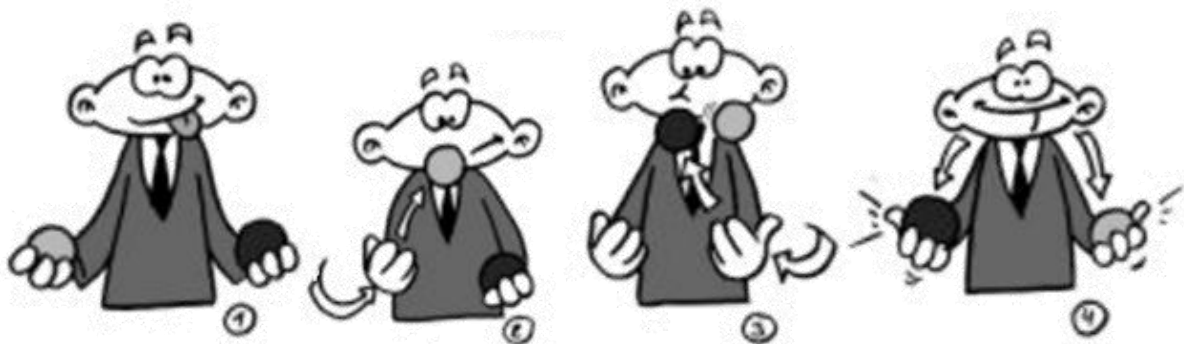
Beginne zuerst mit recht, danach mit links (somit wechselst du die stärkere und die schwächere Hand ab)

Ziel: Übe bis du die Bälle in einem gleichmäßigen Rhythmus ohne Unterbrechung 20 Mal hochwerfen kannst und sie wieder auffängst. Danach beginnt Übung 5

Tipps: Wirf immer im Rhythmus: werfen - werfen - fangen - fangen - ...

Wirf nicht zu hoch

Lass deine Hände möglichst an der gleichen Stelle



Übung 5

Drei Bälle: „Die Kaskade“

Schritt 1: Halte in einer Hand zwei Bälle und in der anderen Hand einen Ball (halte die zwei Bälle in deiner starken Hand)

Schritt 2: Du beginnst immer mit der Hand, in der du zwei Bälle hältst.

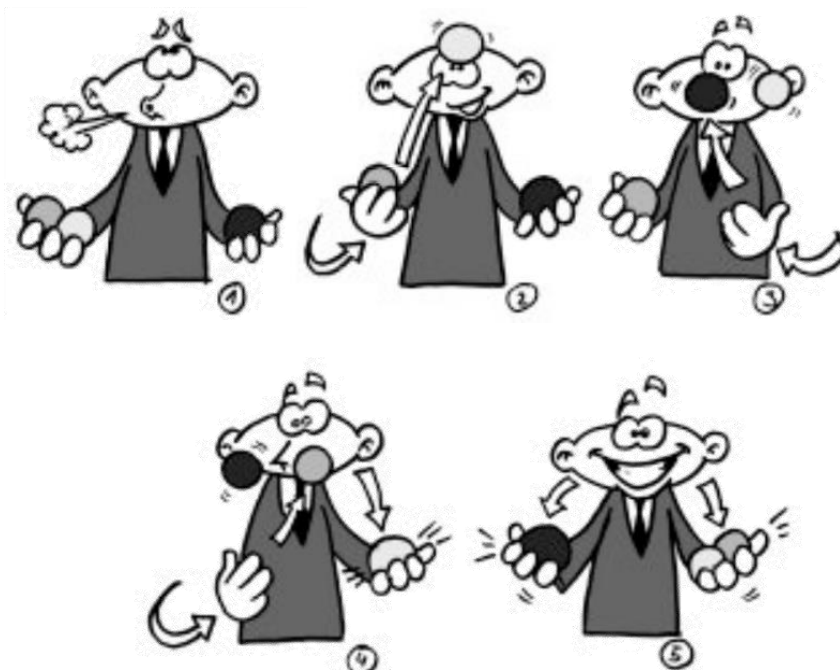
Schritt 3: Zähle beim Werfen laut mit, damit das Werfen und Fangen rhythmisch erfolgt. Beim Werfen laut mitzählen. Sobald der erste Ball von der Hand hochgeworfen wird, in der du am Anfang zwei Bälle hältst, zähle **1**. Sobald der erste Ball den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat, wirf den zweiten Ball und zähle **2** (der zweite Ball befindet sich in der *anderen* Hand, wo am Anfang nur ein Ball war). Fang den ersten Ball auf und wirf den dritten hoch (sobald der zweite Ball den höchsten Punkt erreicht hat) und zähle bis **3**. Diese Wurfabfolge nennt sich „Kaskade“.

Schritt 4: Fang alle Bälle wieder auf.

Aufgabe: Übe am Anfang nur die ersten drei Würfe nacheinander, mit kleinen Pausen dazwischen. Wenn du diese drei Würfe 10 Mal hintereinander geschafft hast, füge einen weiteren Wurf hinzu (also bis 4 zählen).

Immer wenn du das Ziel 10 Mal hintereinander geschafft hast, füge einen weiteren Wurf hinzu.

Ziel: Steigere die Würfe, bis du ohne Unterbrechung mit drei Bällen jonglieren kannst. Kannst du die Kaskade auch im Gehen oder im Sitzen?



Häufige Fehler und Korrekturen

Fehler	Korrektur
Der zweite Ball bleibt an der Hand "kleben"	Nimm dir vor, den zweiten Ball über deine Kopfhöhe zu werfen und sage dabei laut "hoch"
Der dritte Ball fliegt nicht dahin, wo du willst.	Den zweiten Ball noch höher werfen, um vor dem Abwurf des dritten Balles mehr Zeit zu haben.
Es entsteht kein Rhythmus, unregelmäßige Würfe	A: Zu Musik jonglieren B: Laut mitzählen: eins- und zwei – und drei (Tempo vorgeben)
Die Bälle fliegen nach vorne. / Ich gehe nach vorne.	A: Hände tiefer halten, von außen nach innen werfen. B: Übung 1+2 wiederholen C: Vor eine Wand stehen, um ständiges vorwärtsgehen zu vermeiden
Es klappt überhaupt nichts mehr	Entspannen und tief durchatmen, mit geschlossenen Augen gedanklich eine "Kaskade" durchspielen und noch einmal von vorne anfangen

Tipps:

- Den zweiten Ball immer erst hochwerfen, wenn der erste den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht
- Hast du Mühe mit der schwächeren Hand zu werfen? Übe noch einmal die Würfe mit der schwächeren Hand (Übung 1+2)
- Stelle dir eine Wand vor, an denen die Bälle hoch und runter rollen sollten (wie eine liegende Acht)
- Übung 4 ist die Grundlage des Jonglierens. Falls du mit drei Bällen nicht mehr weiterkommst, versuch dich nochmals an Übung 4, bis du sie perfekt beherrschst.
- Trotz Konzentration, vergiss das Atmen nicht! ;)
- Auch einmal mit Tüchern üben (fliegen langsamer und anders)
- Nicht zu hoch werfen aber auch nicht zu niedrig. Augenhöhe!
- Täglich 10 Minuten üben ist besser als einmalig 2 Stunden
- Und das Wichtigste (vor allem am Anfang!) **Geduld, Geduld, Geduld**