



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 6. Unterrichtsbesuch

Studienreferendar:

Fach: Sport

Ausbildungsschule: Gesamtschule Bockmühle

Lerngruppe: GK 12 (17 SuS, 14w/3m)

Raum: Sporthalle T1

Datum:

Zeit: 12.45 - 13.45 Uhr

Ausbildungslehrer:

Fachseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Bewegungskoordination im Sport – Erarbeitung und Erprobung von Methoden und Bewegungsaufgaben unterschiedlicher Sportarten zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten unter besonderer Berücksichtigung des Analysemodells nach Neumaier

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern,

Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Leitender Inhaltsbereich: Wissen erwerben und Sport begreifen (10)

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen (1)

Thema der Stunde:

Erprobung und Analyse von verschiedenen Bewegungsaufgaben unterschiedlicher Sportarten unter besonderer Berücksichtigung der auf den Sportler wirkenden Druckbedingungen und Informationsanforderungen im Hinblick auf das praktische Verständnis des KAR-Modells nach Neumaier.

Kernanliegen:

Die SuS überprüfen ihr praktisches Verständnis des KAR-Modells nach Neumaier, indem sie in Kleingruppen verschiedene Bewegungsaufgaben unterschiedlicher Sportarten erproben, diese mithilfe eines Arbeitsblattes analysieren und abschließend im Plenum gemeinsam auswerten.

Vernetzung der Unterrichtsstunde:

1. UE (Praxis)	Bewegungskoordination zu Musik – Selbstständige Erarbeitung von Grundsritten der Sportart Aerobic zur Verdeutlichung der Komplexität von Arm-Bein-Kombinationen
2. UE (Theorie)	Thematisierung und Erarbeitung der sieben koordinativen Fähigkeiten nach Harre
3. UE (Praxis)	Koordination im Spiel – Sensibilisierung für die enorme Bedeutung koordinativer Fähigkeiten nach Harre im Sport mittels einer praxisorientierten Durchführung eines Stationsbetriebes im Rückschlagspiel Tischtennis
4. UE (Theorie)	Thematisierung und Erarbeitung der Informationsanforderungen (Analysatoren) nach Neumaier
5. UE (Praxis)	Ganzkörperkoordination – Schülerorientierte Durchführung unterschiedlicher Fitnessübungen unter besonderer Berücksichtigung der Informationsanforderungen nach Neumaier
6. UE (Theorie)	Thematisierung und Erarbeitung der Druckbedingungen nach Neumaier
7. UE (Praxis)	Erprobung und Analyse von verschiedenen Bewegungsaufgaben unterschiedlicher Sportarten unter besonderer Berücksichtigung der auf den Sportler wirkenden Druckbedingungen und Informationsanforderungen im Hinblick auf das praktische Verständnis des KAR-Modells nach Neumaier

8. UE (Theorie)	Reflexion der gesammelten Erfahrungen und Planung einer individuellen Übungseinheit im Hinblick auf die Schulung eigener koordinativer Defizite
--------------------	---

Didaktisch –methodischer Kommentar:

Der Grundkurs Sport des 12. Jahrgangs besteht aus 17 SuS. Davon ist der Großteil (14) weiblich. Das Kursklima ist überdurchschnittlich positiv und harmonisch. Die motorische Heterogenität ist als normal einzustufen, wobei anzumerken ist, dass kaum SuS außerschulischen Sport im Verein betreiben. Besonders hervorzuheben ist das Interesse an neuen Themenkomplexen, die nicht viel mit dem Sportunterricht der Sekundarstufe I gemein haben. Aus diesem Grund wählte ich ein oberstufenrelevantes Thema aus, das einen kognitiven Schwerpunkt an das Unterrichtsvorhaben stellt. Trotz der erwähnten positiven Aspekte ist der Kurs äußerst selten vollzählig anzutreffen. Aufgrund von Krankheiten, Klausurterminen und außerunterrichtlichen Verpflichtungen ist das Unterrichten des Kurses nicht optimal, da es immer wieder vorkommt, dass die Progression der Gruppe durch das erneute „Eingliedern der Mitschüler“ von bereits abgehandelten Unterrichtsinhalten aufgehalten wird. Zu Beginn meiner Hospitationsphase arbeitete der Kurs schwerpunktmäßig an der Techniksulung im Sportspiel „Fußball“. Dabei war auffällig, dass viele SuS Defizite im Bereich der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten vorzuweisen hatten. Um dieses Problem mit einer eigenen Reihe aufzugreifen, entschloss ich mich, das Kapitel „Koordinationstraining“ aus dem Kursbuch (vgl. Optimales Sportwissen, S.182 f.) als Basis für das Unterrichtsvorhaben zu thematisieren.

Neben den sieben koordinativen Fähigkeiten nach Harre wird das Analysemodell nach Neumaier im Kursbuch schwerpunktmäßig behandelt. In einem Leitartikel von 1995 stellt Neumaier fest, dass übereinstimmend in der Sportwissenschaft und der Sportpraxis die Bedeutung der frühzeitigen und systematischen Ausbildung koordinativer Grundlagen unumstritten ist. Jedoch bemängelt er, dass bis dato kein sportartübergreifendes Strukturmodell zu koordinativen Anforderungen existiert (vgl. Allgemeines oder sportartspezifisches Koordinationstraining?, S. 14). Darauf aufbauend entwickelte er das koordinative Anforderungsprofil, das sich hauptsächlich auf dem Modell des „Koordinations-Anforderungs-Regler“ stützt. Durch die Unterteilung der koordinativen Anforderungen in ein Dualsystem von Informationsanforderungen und Druckbedingungen ist es möglich, jede Bewegungsaufgabe mit unterschiedlichsten Kombinationen der Reglereinstellungen in ein

variationsreiches Koordinationstraining umzuwandeln (vgl. Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining, S.145 f.).

Die Richtlinien und Lehrpläne der gymnasialen Oberstufe erwähnen explizit, dass neben dem im Zentrum liegenden aktiven sportlichen Handeln (hier der Inhaltsbereich: „den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“) ein besonderer Schwerpunkt auf den zehnten Inhaltsbereich „Wissen erwerben und Sport begreifen“ gelegt werden soll. Dieser Aspekt betont die Forderung nach einer zielbewussten Berücksichtigung fachlicher Kenntnisse, die eine zunehmende Bewusstheit des Lernens besonders betont (vgl. RuL, S.8 f.). Die Aufteilung der drei obligatorischen Sportstunden der Oberstufe in eine Einzel- (Theorie) und eine Doppelstunde (Praxis) stellt für die angestrebte Zielsetzung eine optimale Voraussetzung dar. Die zuvor erarbeiteten theoretischen Inhalte können dementsprechend im anschließenden praktischen Teil aufgearbeitet werden.

Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens wurden die SuS mit unterschiedlichen Sportarten konfrontiert, an denen die besondere Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten exemplarisch und zielführend thematisiert werden konnten. In der heutigen Stunde wurde die Auswahl verschiedener Bewegungsaufgaben von vier unterschiedlichen Sportarten bewusst gewählt, um den SuS einen möglichst hohen Aufforderungscharakter zu bieten. Als Bewegungsaufgaben wurden der Kurzsprint mit unterschiedlichen Zusatzaufgaben, der Korbwurf mit störendem Gegner, das Tempodribbling mit Sichteinschränkung und der Überkopfschlag mit Zielvorgabe ausgewählt (vgl. Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten, S. 29 f. & S. 75 f.). Sie beziehen sich auf dominante, typische Handlungen der Sportarten. Neumaier unterscheidet offene und geschlossene sportliche Situationen, bei denen die Grundeinstellungen des KAR nicht eindeutig definierbar sind. (vgl. Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten, S. 16 f.). Die Festlegung der Reglereinstellungen wurden von mir jedoch so gestaltet, dass eine ungefähre Ableitung der Variationsprinzipien möglich wird. Eine Beschränkung auf eine isolierte Sportart wäre ebenfalls möglich gewesen. Die Vielfalt der Sportarten soll aber einen exemplarischen Einblick in die breite Sparte eines allgemeinen Koordinationstrainings verdeutlichen. Diesbezüglich beschreibt Neumaier folgende Grundsätze: „Wiederholen ohne Wiederholungen“, „Variation als Hauptmethode“, „anspruchsvolle Übungen als Hauptmittel“, „von einfachen Bewegungsfertigkeiten zu sportlichen Techniken“ (vgl. Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining, S. 186 f.).

Heute soll zum Ende des Unterrichtsvorhabens eine Praxiseinheit durchgeführt werden, die die SuS herausfordert, das bereits erarbeitete KAR-Modell im Sinne der reflektierten Praxis zu analysieren, um das theoretische Verständnis zu überprüfen. Hierzu werden vier Stationen aufgebaut. Die benötigten Informationen sind in einfach strukturierten Arbeitsaufträgen auf Arbeitskarten formuliert. Um sicher zu stellen, dass bei den SuS keine Verständnisprobleme auftreten, werden die Stationen vor Beginn der Erarbeitungsphase im Plenum besprochen. Diese offene Unterrichtsmethode wird gewählt, damit die Eigentätigkeit der SuS gewährleistet wird und die Lehrperson in den Hintergrund treten kann. Die Richtlinien fordern diesbezüglich eine praktisch-handelnde Auseinandersetzung mit bewegungsbezogenen Aufgabenstellungen, sowie den Umgang mit methodisch-strategischen und sozial-kommunikativen Lernformen (vgl. RuL, S. 21 f.). Dementsprechend ermöglicht das Lernen an Stationen den Lernenden ein vom Lehrer zusammengestelltes Angebot einer übergeordneten Thematik zu nutzen, indem sie die schülergerecht gestalteten Arbeitskarten auf ihre Durchführbarkeit erproben. Die Methode dient folglich als Vertiefung eines vorher bearbeiteten Themas, als auch als Diagnoseinstrument zur Überprüfung des zuvor erarbeiteten Modells (vgl. Lernen an Stationen im Sportunterricht, S. 4 f.).

Im Zentrum der Stationsarbeit steht das Arbeitsblatt (vgl. Drehwurm-Koordination oder Kondition verbessern?, S 46). Die SuS können sich selbstständig in Kleingruppen aufteilen und erhalten jeweils den Arbeitsauftrag die unterschiedlichen Bewegungsaufgaben auf ihre Informationsanforderungen und Druckbedingungen zu untersuchen. Es wird betont, dass es sich primär um eine praktische Analyse- und nicht um eine Trainingsstunde handelt. Motorische Ausführungsschwierigkeiten der Bewegungsanforderungen sollen ebenfalls nicht näher beachtet werden, obwohl zu erwarten ist, dass einige SuS Probleme haben werden. In einem Zeitfenster von ca. 7 Minuten sollen möglichst alle SuS die Station absolvieren. Falls aus Zeitmangel eine Person eine Bewegungsaufgabe nur unvollständig oder gar nicht ausprobieren kann, so soll sie in der nächsten Station als Erste beginnen. Die Vorgaben wurden jedoch so konzipiert, dass alle SuS die Bewegungserfahrung machen können. Als Hilfestellung (Binnendifferenzierung) befinden sich auf der Rückseite des Arbeitsblattes die Definitionen der jeweiligen Druckbedingungen bzw. Informationsanforderungen. Die Kenntnis wird grundsätzlich vorausgesetzt, jedoch haben einige SuS die Thematik wegen bereits erwähnten Unterrichtsversäumnissen zum Teil nicht vollständig vermittelt bekommen.

In den RuL wird der Erwerb von eigenen praktischen Erfahrungen mit einhergehenden Erkenntnissen von Erklärungsmodellen und gesichertem Wissen aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen eingefordert. Diese Kenntnisse sollen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns beitragen, um die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training zu fördern (vgl. RuL, S. 19 f.). Durch eine didaktische Reduktion des KAR soll das Basisverständnis des Modells verständlich gemacht werden. Im Kursbuch wird das Analysemodell nach Neumaier nur ansatzweise und nicht in voller Tiefe beschrieben. Aus diesem Grund verzichte ich ebenfalls auf die detailgenaue Differenzierung, die Neumaier innerhalb der Druckbedingungen definiert. Grundsätzlich soll das Ziel der Vermittlung eines Modells aus der Trainingswissenschaft nicht dazu führen, dass die SuS eine komplette koordinative Anforderungsanalyse einer bestimmten Sportart definieren können. Der Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens soll vielmehr auf die Kenntnis einer methodischen Grundformel (Koordinationstraining = beherrschte Fähigkeiten/sportliche Fertigkeiten + Informationsanforderungen + Druckbedingungen) für das Koordinationstraining ausgelegt sein. Um dieses Anliegen in der Sicherungsphase zu festigen, werden die unterschiedlichen Bewegungsaufgaben an der Tafel zum Ende der Stunde im Plenum besprochen. Hier können verschiedene Varianten der Reglereinstellungen mithilfe von Magneten analysiert und hinterfragt werden. Abschließend wird auf die nächste Unterrichtsstunde verwiesen, die auf der Planung einer individuellen Übungseinheit abzielt. Hier besteht die Möglichkeit eigene Schwerpunkte zu setzen, indem kreative Ideen zu selbstgestellten Bewegungsaufgaben und zahlreichen Variationsmöglichkeiten anhand des KAR-Modells erarbeitet werden können.

Phase	Inhalt	Sozial-/ Aktions- form	Gerät/ Medien	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
	L beobachtet den Prozess und greift ein, wenn Unklarheiten entstehen.			
Reflexion	L: <i>Nennt die Druckbedingungen, die an den Stationen thematisiert wurden.</i> L: <i>Nimmt Bezug zu den Informationsanforderungen.</i> G 1 & G 3 und G 2 & G 4 tauschen sich aus	Kleingruppen	Bänke Arbeitsblatt	Die Aufgaben werden an die Kleingruppen weitergeleitet die sich jeweils untereinander über ihre Ergebnisse austauschen („Murmelfase“). Bei Unklarheiten kann das Modellplakat oder die Lehrperson zur Unterstützung angesprochen werden.
Sicherung	Die SuS werten ihre Ergebnisse anhand des KAR-Modells mit Magneten aus und begründen ihre Entscheidungen. <u>Erwartete Schwerpunkte der Reglereinstellung:</u> <i>Badminton:</i> Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, optisch, kinästhetisch <i>Basketball:</i> Situationsdruck, Komplexitätsdruck, Präzisionsdruck, taktil, akustisch, kinästhetisch <i>Fußball:</i> Zeitdruck, Belastungsdruck (psychisch), optisch, Gleichgewicht <i>Sprint:</i> Belastungsdruck (physisch), Komplexitätsdruck, Zeitdruck, kinästhetisch, vestibulär	Plenum	Bänke Modell- poster Magneten	Die Interpretation der Ergebnisse und die Einstellungen der Regler müssen nicht bis ins kleinste Detail mit den erwarteten Ergebnissen übereinstimmen, da die subjektive Beurteilung individuell abweichen kann. Die Lehrperson behält sich jedoch vor Impulse oder Zwischenfragen zu stellen, falls das Verständnis des KAR-Modells nicht eindeutig gesichert ist.
Abschluss	Überleitung zur kommenden Stunde	Plenum	Bänke Plakat	
Abbau	Gemeinsamer Abbau	Kleingruppen	Materialien	



Koordinations-Anforderungs-Regler (KAR) nach Neumaier

Literatur

Friedrich, Wolfgang (2007): Optimales Sportwissen – Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis. Spitta Verlag.

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (1999): Richtlinien und Lehrpläne für das Gymnasium – Sekundarstufe II für das Gymnasium/Gesamtschule in NRW. Fach Sport. Düsseldorf

Neumaier, Mechling (1995): Allgemeines oder sportartspezifisches Koordinationstraining? Ein Strukturierungsvorschlag zur Analyse und zum Training spezieller koordinativer Leistungsvoraussetzungen . In: Leistungssport, 25 (5), S.14-18

Neumaier, Mechling (1999): Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining: Grundlagen, Analyse, Methodik. Sport und Buch Strauss.

Neumaier, Mechling (2002): Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten: Analyse, Variationsprinzipien, Trainingsbeispiele zu Leichtathletik, Fußball, Judo, Alpiner Skilauf, Rudern. Sport und Buch Strauss.

Schmoll, Lars (2007): Lernen an Stationen im Sportunterricht. Scheider Verlag.

Schweihofen, Christian (2010): „Drehwurm“ – Koordination oder Kondition verbessern? In: Sportpädagogik 3+4, S.41-51

Anlage:

- a) Arbeitsblatt Vorderseite
- b) Arbeitsblatt Rückseite
- c) Arbeitskarten Stationen

a)

Ergebnisse Gruppe: _____

Untersucht die 4 Stationen im Hinblick auf die...

-wirkenden Druckbedingungen

- Informationsanforderungen (Analysatoren)

Station 1

Druckbedingungen: _____

Informationsanforderungen: _____

Station 2

Druckbedingungen: _____

Informationsanforderungen: _____

Station 3

Druckbedingungen: _____

Informationsanforderungen: _____

Station 4

Druckbedingungen: _____

Informationsanforderungen: _____

b)

Informationsanforderungen (Analysatoren)	
optisch	Augen betreffend
akustisch	Gehör betreffend
taktil	Hautsinn betreffend
kinästhetisch	Muskelsinn betreffend
vestibulär	Gleichgewichtsorgan betreffend

Druckbedingungen (Aufgabenstellungen hinsichtlich)	
Präzisionsdruck	Genauigkeit im Verlauf und im Ergebnis der Bewegung
Zeitdruck	Bewegungszeit oder Geschwindigkeit
Komplexitätsdruck	parallel bzw. nacheinander ablaufender Bewegungsteile und der beteiligten Muskelgruppen
Situationsdruck	Variabilität und Komplexität der Umgebungs- und Situationsbedingungen
Belastungsdruck	physischen und/oder psychischen Anforderungen der Situation

c)

Station Badminton



1: **Schüler A** spielt insgesamt 10 hohe Aufschläge auf **Schüler B** ins entgegengesetzte Feld.

Dieser versucht den Ball, durch seine Annahme, möglichst in einen der beiden Reifen im Feld von **Schüler A** zu treffen.

2: **Schüler A** spielt Bälle wie in erster Aufgabe. Nach jeder Schlagannahme muss **Schüler B** eine Zusatzaufgabe ausführen.

Diese Zusatzaufgabe kann das Berühren eines Hütchens sein, welcher sich im Feld von **Schüler B** befindet.

Der Gegenstand kann von **Spieler B**, bedingt durch seine individuellen Fähigkeiten, selbst im Feld positioniert werden.

Station Fußball



Schüler A macht ein Tempodribbling durch die im Laufweg befindlichen Hindernisse mit einem Spezialball

Schüler B stoppt die Zeit (20 Sekunden pro Durchgang) und sagt die Varianten an.

Falls **Schüler A** zu schnell bzw. zu langsam ist, wird die Zeitvorgabe der individuellen Fähigkeit angepasst.

1: Dribbling mit „Sonnenbrille“

2: Dribbling mit schräger (seitlicher) Kopfhaltung

Station Sprint



Schüler A sprintet zwischen beiden Stangen pro Aufgabe 1x hin und zurück.

Alle Aufgaben werden hintereinander geschaltet.

Aufgaben werden nach Zuruf durch **Schüler B** durchgeführt.

1: Sprint mit vollem Einsatz

2: Sprint mit Medizinball

3: Sprint inkl. 3x Boden mit Hand berühren

4: Sprint mit vergrößerter Schrittlänge (Sprunglauf)

Station Basketball



Schüler A wirft insgesamt pro Durchgang 10 Bälle auf den Korb.

Schüler B stört den Wurf mit gehobenen Armen (kein Blocken) und 'trash talk'

Schüler C und D bringen Bälle schnell in den Ballwagen zurück

1: Korbwurf mit unterschiedlichen Bällen

2: Korbwurf abwechselnd mit rechts und links und unterschiedlichen Bällen