



**Unterrichtsentwurf zum vierten Unterrichtsbesuch
im Fach Sport**

Studienreferendar:

Fach: Sport
Lerngruppe: 6A (28 SuS, 15w/13m)
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr,
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter:

Schulleiterin:

Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Schnell sein und dabei Kraft sparen? – Problem- und erfahrungsorientierte Erarbeitung der Technik des Kraulschwimmens zur Förderung einer schnelleren und effektiveren Bewältigung von Strecken im Wasser.

Thema der Unterrichtsstunde:

Ran an die Wand und schnell zurück! – Problemorientierte und kooperative Erarbeitung von Bewegungsmerkmalen einer effektiven Ausführung der Kippwende beim Kraulschwimmen zur Erweiterung des Handlungsrepertoires im Sportschwimmen.

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die Schülerinnen und Schüler sollen Bewegungsmerkmale einer effektiven Kippwende beim Krausschwimmen erarbeiten, indem sie selbständig in Kleingruppen diverse Varianten erproben und reflektieren.

Inhaltsverzeichnis

1	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	1
1.1	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	1
1.2	Begründungszusammenhänge	2
1.2.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen	2
1.2.2	Curriculare Legitimation	4
2	Unterrichtsstunde	5
2.1	Begründungszusammenhänge	6
2.1.1	Begründung des didaktischen Schwerpunkts.....	6
2.1.2	Begründung des methodischen Vorgehens	8
2.2	Verlaufsplan.....	10
3	Literatur.....	12
4	Anhang	13

1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

1.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Thema: *Schnell sein und dabei Kraft sparen?* – Problem- und erfahrungsorientierte Erarbeitung der Technik des Kraulschwimmens zur Förderung einer schnelleren und effektiveren Bewältigung von Strecken im Wasser.

1. *Vom Rücken auf den Bauch* – Wechseln der Perspektive. Explorative Erarbeitung des Kraulbeinschlags unter Berücksichtigung der neuen Wasserlage.
2. *Was macht mein Partner da?* – Kooperative Verbesserung des Kraulbeinschlags und der Wasserlage mit Hilfe eines Beobachtungsbogens in Partnerkorrektur.
3. *Keine Arme, keine Geschwindigkeit!* – Kooperative Erarbeitung des Kraularmzugs mit Hilfe eines Stationsbetriebs.
4. *I am watching you* – Verbesserung des Kraularmzugs unter dem Aspekt der Partnerkorrektur.
5. *Every breath you take* – richtig ein- und ausatmen. Erarbeitung einer individuellen Atemtechnik beim Kraulschwimmen mit Hilfe eines Beobachtungsbogens in Partnerkorrektur.

6. *Wir gehen aufs Ganze!* –Kooperative Weiterentwicklung der Kraultechnik mit Hilfe des Partnerfeedbacks und anhand von individuellen Übungsstationen.
7. ***Ran an die Wand und schnell zurück! – Problemorientierte und kooperative Erarbeitung von Bewegungsmerkmalen einer effektiven Ausführung der Kippwende beim Kraulschwimmen zur Erweiterung des Handlungsrepertoires im Sportschwimmen.***
8. *Und jetzt Vollgas!* – Anwendung der erlernten Kraulschwimmtechnik im klassenübergreifenden Wettkampf.

Die jeweiligen Einheiten sind keinesfalls als für sich stehende *Unterrichtsstunden* zu betrachten. Ganzheitliches Üben stand stets im Vordergrund. Zuvor wurde bereits die Rückenkraultechnik erarbeitet, sodass die gesamte Lerngruppe gewisse Grundvoraussetzungen mit sich brachte und der Kraulbeinschlag, Körperspannung sowie Körperlage als bekannte und bewusste Elemente des Schwimmens vorausgesetzt werden konnten.

1.2 Begründungszusammenhänge

1.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Bei der hier angesprochenen Klasse handelt es sich um eine sehr motivierte und soziale Lerngruppe. Die Klasse besteht aus 28 Kindern mit einer gleichmäßigen Geschlechterverteilung. Von diesen 28 Kindern sind zwei SuS Seiteneinsteiger und eine GL-Schülerin¹. Eine vierte Schülerin ist aufgrund einer ernsthafteren Operation auf nicht absehbare Dauer aktuell vom Sportunterricht freigestellt. Im Unterrichtsgeschehen des Fachs Sport fallen die GL-Schülerin und eine Seiteneinsteigerin allerdings nicht weiter auf und nehmen sowohl sprachlich als auch motorisch problemlos teil. Der zweite Seiteneinsteiger hat seit Beginn des Schuljahres allerdings Schwierigkeiten sich in der Lerngruppe zu integrieren, obwohl von der sehr zuvorkommenden Lerngruppe immer wieder Bereitschaft besteht, mit dem Jungen kooperativ zusammenzuarbeiten. Dafür sind insbesondere zwei Gründe zu nennen. Zum einen verfügt er über sehr basale Sprachfähigkeiten in der deutschen Sprache, die er über das Schuljahr kaum erweitern konnte. Zum anderen ist der Junge eher zurückhaltend, im Schwimmen eher unerfahren und zumeist dadurch verunsichert. Konsequenzen für den Unterricht ergeben sich dadurch vor allem im Hinblick auf vereinzelt notwendige Einzelansprachen und die Notwendigkeit den Jungen individuell zu ermutigen und zu ermuntern. Die Veranlagung des gesamten Unterrichts und die Möglichkeiten des Sports liefern weitere Strukturen, die Integration zu fördern. Kooperative Arbeitsformen in der Bewegung, verbaler Austausch in den Kleingruppen und im Plenum sowie Übungsformen zur Verbesserung der Gruppendynamik versuchen stets einen Beitrag zur besseren Integration

¹ GL=Gemeinsames Lernen. Am Gymnasium Übrerruhr werden die SuS, die im Rahmen der Inklusion und Individuellen Förderung zieldifferent unterrichtet werden, als GL-SchülerInnen bezeichnet.

beizutragen. Die insgesamt sehr soziale Klasse leistet ebenfalls von sich aus Initiative, niemanden auszuschließen.

Der Lehramtsanwärter (im Weiteren LAA) unterrichtet die Klasse seit Beginn des Schuljahres. Zusätzlich zum Schwimmunterricht findet noch eine Stunde Sportunterricht in der Halle statt. Die SuS bilden einen sehr zusammenhaltenden und solidarischen Klassenverband. Es herrscht eine hohe Vertrauensbasis untereinander und ein insgesamt sehr lernförderliches Klima.

Die meisten SuS zeigen eine durchschnittliche Sportlichkeit, einige SuS treiben auch in ihrer Freizeit Sport (Fußball, Leichtathletik, Basketball, uvm.). Die sehr positive und lernmotivierte Atmosphäre wirkt sich förderlich auf den Unterricht aus. Die SuS sind in der Regel im Schulsport sehr motiviert. Besonders in Wettkampfsituationen agieren die SuS sehr ehrgeizig. In den Gesprächsphasen bringen sich einige der SuS sehr regelmäßig ein und vereinzelt auch der Rest der Klasse. Insgesamt ist die Lerngruppe sehr offen gegenüber Gesprächs- und Reflexionsanlässen im Sport. Diese wurden seit Beginn des Schuljahres sukzessive eingeführt und ritualisiert. Die Motivation der SuS soll durch kurze Wartezeiten und viel Bewegung, sowie durch Reflexionsanlässe in der Bewegung verstärkt werden, um diese für bewusstes und reflektiertes Bewegen zu nutzen. Die inaktiven SuS werden lernzielförderlich in das unterrichtliche Geschehen eingebunden (kognitive Mitarbeit durch die Unterstützung einer Gruppe, Rückmeldungen an die Gruppe, verbale Unterstützung, Schiedsrichterrolle, etc.).

Die SuS haben verhältnismäßig homogene Vorerfahrungen im Schwimmen. Es gibt einige sportlichere und leistungsstärkere SuS sowie einige Leistungsschwächere. Im Vergleich mit der sonst vorhandenen Heterogenität im Schulsport, kann diese Lerngruppe insgesamt als verhältnismäßig homogen bezeichnet werden. Grund dafür ist vor allem die schulinterne Absprache und Auskunft bei der Einschulung der Fünftklässler, dass die Kinder eigenständig bis zum Übergang in die sechste Klasse das Bronze-Abzeichen abschließen sollen. Ein Argument für diese schulinterne Entscheidung und gleichzeitig ein weiterer Anreiz ist die Sportfahrt am Ende der sechsten Klasse an die Ostsee. Bereits zu Beginn des Schuljahres konnten alle SuS schwimmen, sodass vertiefende Inhalte umgesetzt werden konnten.

Zu Arbeits- und Sozialformen lässt sich festhalten, dass bspw. das Versammeln auf der Bank, im Stehkreis oder am Beckenrand größtenteils verinnerlicht ist und ziemlich reibungslos abläuft. Der klassische Pfiff als akustisches Signal dient zur Aufmerksamkeitslenkung, wobei zusätzlich immer ein verbales und non-verbales Signal die Ansage unterstützt. Im Schwimmbad ist keine Tafel oder ein Tafelersatz vorhanden. Die Wände können aber problemlos genutzt werden, wenn entsprechend Papier dort fixiert wird. Die äußeren Bedingungen im Schwimmbad sind als solide zu betiteln. Die Anfahrt erfolgt immer mit dem Bus und dauert circa 10-15 Minuten. Bei einer Gesamtzeit von 120 Minuten bleiben in der Regel 60 Minuten Unterrichtszeit im Bad selbst übrig. Die restliche Zeit ist für die An- und Abreise sowie Umziehzeit einzurechnen. Die Anreise erfolgt mit einer Parallelklasse mit der letztlich auch das gesamte Schwimmbad geteilt wird. Insgesamt steht eine Fläche von 4x25m zur Verfügung. Je nach Unterrichtsvorhaben kann sich die Aufteilung auf die zwei Klassen unterschiedlich verteilen.

1.2.2 Curriculare Legitimation

Sek I

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte²

<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• Struktur und Funktion von Bewegungen• grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none">• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit• Leistungsverständnis im Sport

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne³

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
7) Bewegen im Wasser – Schwimmen	<ul style="list-style-type: none">• sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen• Schwimmarten einschließlich Start und Wende• Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser

Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe⁴

Bewegungsfeld 7: Bewegen im Wasser – Schwimmen
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

² Vgl. MSW NRW 2019, S. 18f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des geplanten Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

³ Vgl. MSW NRW 2019, S. 20f.

⁴ Vgl. MSW NRW 2019, S. 20f. 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. Ferner werden an dieser Stelle nur die ausgewählten Kompetenzerwartungen für die BWK des leitenden Bewegungsfelds/des leitenden Sportbereichs und der übrigen Kompetenzbereiche aus den leitenden Inhaltsfeldern dargestellt.

Die Schülerinnen und Schüler können

- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen,
- grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen,
- **eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen,**
- in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen,

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben,**
- **wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen,**
- die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen,
- psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen,
- psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- **mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen,**
- **einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden,**
- einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- **einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen,**
- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen.

2 Unterrichtsstunde

Thema der Unterrichtsstunde:

Ran an die Wand und schnell zurück! – Problemorientierte und kooperative Erarbeitung von Bewegungsmerkmalen einer effektiven Ausführung der Kippwende beim Kraulschwimmen zur Erweiterung des Handlungsrepertoires im Sportschwimmen.

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die Schülerinnen und Schüler sollen Bewegungsmerkmale einer effektiven Kippwende beim Krausschwimmen erarbeiten, indem sie selbständig in Kleingruppen diverse Varianten erproben und reflektieren.

2.1 Begründungszusammenhänge

2.1.1 Begründung des didaktischen Schwerpunkts

Der Schwerpunkt der heutigen Unterrichtseinheit ist die Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten, um eine zeitökonomische und temposteigernde Wende zu erarbeiten. Die Schülerinnen und Schüler sollen Bewegungsmerkmale einer effektiven Kippwende beim Krausschwimmen erarbeiten, indem sie selbständig in Kleingruppen diverse Varianten erproben und reflektieren. Das Lernziel kann also aus zweierlei Ansichten gesehen werden: einerseits die Erarbeitung von Merkmalen, um das Bewusstsein für die zu erlernende Technik zu entwickeln, andererseits das sportpraktische Üben, Ausprobieren und bei Leistungsstärkeren sogar vielleicht schon Erlernen der Technik.

Aus fachlicher Sicht lässt sich die Kippwende eher dem Brustschwimmen und die Rollwende dem Kraulschwimmen zuordnen. Da die Rollwende jedoch die Leistungsanforderungen im Hinblick auf die Heterogenität der Lerngruppe überfordern würde, wird der fachliche Inhalt didaktisch reduziert und die Kippwende als anzustrebende Wende thematisiert. Des Weiteren lässt das Regelwerk auch eine Kippwende beim Kraulschwimm zu, solange die Wende mit einer Hand beim Anschlag ausgeführt wird. Dieser Aspekt rechtfertigt allerdings nur die fachliche Ansicht. Aus didaktischer Perspektive lässt sich sagen, dass es für *die Funktion* irrelevant ist. Im Vordergrund steht nämlich, dass primär eine effektive Wende durchgeführt werden soll. Die Sensibilisierung für Regularien kann an dieser Stelle in Hintergrund geraten. Das Ziel bleibt zunächst Merkmale einer *guten* bzw. *effektiven* Wende zu erarbeiten.

Ausgangspunkt dieser Erarbeitung ist die Konfrontation der Kleingruppen mit einer Staffel- bzw. Wettkampfsituation, in der die SuS eine *gute* Wende durchführen müssen, um mit ihrer Gruppe schneller zu sein. Die Staffeln treten im Nichtschwimmerbecken auf einer Strecke von 10m gegeneinander an. Ein Schwimmer soll von der Nichtschwimmerleine bis zum Beckenrand schwimmen, wenden und zurückkehren. Diese Situation dürfte schnell zu dem *Problem* führen, dass die SuS sich in irgendeiner Art und Weise bemühen werden, möglichst schnell und energisch zu wenden – in jedem Fall werden sie nicht durch ihren Schwimmstil auf der kurzen Distanz stark beschleunigen können. Näheres zur Methodik soll aber im folgenden Kapitel folgen.

Der didaktisch-methodische Ansatz im Hinblick auf die Erarbeitung der Wendetechnik ist in hohem Maße schülerorientiert und individualisiert. Die SuS werden im kommenden Schritt an *individuellen* Lösungen arbeiten. Die Unterrichtsstunde orientiert sich ebenso wie das UV an dem Genetischen Lernen (Loibl 2001) und umfasst vor allem eine problemorientierte und auf Reflektierte Praxis ausgelegte Herangehensweise. Die SuS werden zunächst mit der überfordernden Situation konfrontiert. Sie artikulieren und reflektieren anschließend ihre

Erfahrungen, um im weiteren Verlauf in Kleingruppen an Lösungen zu arbeiten. Diese Herangehensweise fördert zudem eine hohe SuS-Aktivität. Die Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten wird dadurch entlastet, dass in einem Zwischenschritt im Plenum die ersten Erfahrungen reflektiert werden. Dadurch, dass einige Leistungsstärkere in der Klasse sind, können besonders von dieser Seite sehr gute Ergebnisse entstehen.

Die Technikvermittlung orientiert sich an einem ganz konkreten didaktischen Prinzip des Lehrens und Lernens von Bewegungen, nämlich das *Differentielle Lernen* (Schöllhorn 2005). Ein weiterer Bestandteil der didaktischen Herangehensweise ist die *Sinnggebung* (Klingen 2004).

Die Sinnggebung im Sport erfordert, dass SuS in eine Erfahrungssituation gebracht werden, um anschließend zu reflektieren, was *gelernt werden muss*, um die Situation erfolgreich zu meistern. Es ist in diesem Zusammenhang also wichtig von einem rein instruierenden Sportunterricht wegzukommen und zu einem offenen Unterricht überzugehen, der SuS Freiräume für selbständiges und entdeckendes Lernen anbietet (Klingen 2004). Dies bringt einerseits eine hohe SuS-Aktivierung mit sich und kann andererseits auch die intrinsische Motivation zum *Techniklernen* steigern. Des Weiteren werden durch die sehr selbständige und intuitive Auseinandersetzung mit der Technik, Möglichkeiten und Wege der Binnendifferenzierung geebnet. Das Üben und Erproben im Stundenverlauf wird außerdem stets mit der Reflexion und Unterrichtsgesprächen unterstützt, um so das *bloße Tun* mit Wissen und Erfahrungen zu verknüpfen, die im Anschluss allen SuS zur Verfügung stehen (Klingen 2004).

Zum Differentiellem Lernen lässt sich außerdem sagen, dass die Unterrichtsstruktur dermaßen angelegt ist, dass viele Lösungen und insbesondere SuS-Lösungen zugelassen werden (Schöllhorn 2005). Die SuS sollen Techniken so erlernen, dass sie für sie funktional, zielführend sind und *«mit ihnen sprechen»*. Die Funktion der Bewegung, also zeitökonomisch und beschleunigend zu wenden, steht im Vordergrund. Es wird darauf verzichtet, eine normierte Technik aus dem Buch zu instruieren. In diesem Zusammenhang soll die Übungs- und Wiederholungsanzahl hochgehalten werden, die mitunter auch eine differentielle Bewegungsausführung mit sich bringt, um auch einen motorischen Lernzuwachs in der Unterrichtseinheit erzielen zu können. Die Bewegungskompetenz als Kernkompetenz im Sport wird trotz der theoretisch veranlagten Themenformulierung, nämlich der Erarbeitung von Merkmalen, nicht vernachlässigt.

Dennoch muss in diesem Zusammenhang erwähnt werden, dass auch einige wesentliche Aspekte der *normierten Technik* berücksichtigt werden müssen, um den SuS aus der Rolle des Erfahrenen bzw. des Lehrers Unterstützung anzubieten. Hierbei liegt der Fokus im Rahmen der Kippwende auf ganz elementaren Merkmalen wie *einem kräftigen Abstoßen, klein machen oder der Seitenlage*. Möglichkeiten dazu die SuS dafür zu sensibilisieren oder ein Bewusstsein entwickeln zu lassen, bestehen in der Reflexion durch gezieltes Nachfragen. SuS können in *richtigen* Ansätzen und Entscheidungen bestärkt werden. Klingen spricht in diesem Zusammenhang von der Notwendigkeit einer Bewegungsvorstellung (Klingen 2004) und der Verantwortung einer Lehrkraft die SuS nicht völlig mit sich allein zu lassen. Hilfen, Begleitung

sowie Steuerung durch Feedback und Korrektur sind Möglichkeiten in der praktischen Umsetzung dieses Vorhabens.

2.1.2 Begründung des methodischen Vorgehens

Die Unterrichtsstruktur folgt im Schwerpunkt einem erfahrungs- und problemorientierten konzeptionellen Ansatz mit Reflektierter Praxis, der im Lehrplan für die Sekundarstufe II von 1999 im Bereich des methodisch-strategischen Lernens als „Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen durch Erproben und Experimentieren“ (Lehrplan 1999, S. 22) beschrieben wird. Diese Struktur wird entsprechend an die Sekundarstufe I adaptiert. Zudem soll diese methodische Strukturierung bewusstes, kooperatives und selbständiges Lernen der SuS fördern und einfordern.

Der Einstieg in die UE erfolgt über eine spielerische Erwärmung, die in erster Linie zur Motivierung dient. Das Spiel Kettenfangen erfordert aber bereits einige Bewegungselemente, die für die Wende und somit für die Erarbeitung in der UE notwendig sind – dazu gehören beispielsweise schnelle Richtungswechsel, impulsives *Wegschwimmen* vom Fänger und ganz essenziell das Einbeziehen des Beckenrands.

Es werden nach der Erwärmung Gruppen gebildet, welche teilweise zufällig und teilweise willkürlich durch die Lehrkraft in Form eines klassischen *Durchzählens* gebildet werden. Der willkürliche Anteil legitimiert sich dadurch, dass eine gewisse *Fairness* zwischen den Gruppen entstehen soll. Die Lerngruppe zeigte sich nämlich stets als sehr wettkampforientiert, sodass *faire Teams* Unzufriedenheit vorbeugen können. Die Gruppen bleiben bis zum Ende der Stunde beisammen, sodass die Heterogenität in den Kleingruppen eine hohe Schüleraktivierung fördert und die SuS selbst sich untereinander intensiver helfen, beraten und üben können. Dies ermöglicht außerdem eine zeitlich effektivere Arbeit, da die Gruppenbildung zeitlich entlastet wird.

Anschließend folgt eine Erprobungsphase. In dieser Phase treten die SuS im Nichtschwimmerbereich auf eine Kurzdistanz von 10m gegeneinander an. Die SuS starten an der Nichtschwimmerleine, schwimmen bis zum Beckenrand, wenden und kehren zurück, um den Partner abzuschlagen. Im Hinblick auf die sehr kurze Schwimmdistanz sollte den SuS auffallen, dass über das eigentliche Schwimmen keine hohe Geschwindigkeit aufgebaut werden kann, sondern die Wende entscheidend ist. Nach Serwe-Pandrick kann hier von *Verstörung* gesprochen werden (Serwe-Pandrick 2013). Die Lerngruppe wird gezielt in die Situation gebracht, dass die Wende das ausschlaggebendste Kriterium für den Erfolg darstellt. Ein Wettkampf auf einer 25m-Bahn würde dieses Problem bei der Leistungsheterogenität nicht hervorbringen. Im Anschluss an diese Praxiserfahrung folgen weitere Handlungsschritte, mit denen das Problem besser verarbeitet und verstanden werden kann. Im nächsten Schritt wird das erfahrene Problem im Plenum kommuniziert und durch die SuS reflektiert. Die SuS reflektieren die Erprobungsphase und erkennen, dass es notwendig war, möglichst zeitsparend und impulsiv die Wende auszuführen. Nachdem dies im Plenum besprochen wurde und ggf. durch leistungsstärkere SuS bereits diverse Lösungsmöglichkeiten genannt wurden, sollen im nächsten Schritt konkrete Lösungen erarbeitet werden. Die SuS kommen wieder in ihren Gruppen zusammen und sollen nun ganz konkrete technische Lösungsmöglichkeiten

erarbeiten, um die Wende auszuführen. Die SuS erproben in Gruppen verschiedene Möglichkeiten eine Wende auszuführen. Kippwende und Rollwende als Bewegungsvorstellungen sollen zunächst genutzt und zugelassen werden, jedoch ist davon auszugehen, dass die Rollwende die Leistungsfähigkeit der meisten SuS übertrifft. Die Gruppe soll sich auf eine Bewegungsausführung einigen. Jeder aus der Gruppe soll die Bewegungslösung demonstrieren und erklären können. Dies wird durch die auf Kooperation veranlagte Stunde dazu führe, dass sich die Gruppen für die Kippwende entscheiden werden. Die Veranlagung dieser Unterrichtsphase ist vor allem kompetenzorientiert. Die SuS erarbeiten und lernen handlungsorientiert zur Realisierung von Bewegungsabsichten, die zur Lösung von sportlichen Problemen beitragen. In diesem Fall die effektive Durchführung einer Wende, um möglichst schnell die Richtung zu ändern – also die Bewältigung einer sportlichen Anforderungssituation. Die *Lernaufgabe* ist in diesem Fall, dass die SuS Merkmale⁵ bzw. Lösungen zur effektiven Durchführung einer Wende erarbeiten sollen. Die SuS setzen sich somit fachlich intensiv mit der Anforderung auseinander. Die Lernaufgabe zielt darauf ab, dass produktiv an Lösungen gearbeitet wird. Es ist auch als forschendes Lernen zu bezeichnen, da eigenständig und entdeckend gelernt wird, ohne dass die Lehrkraft vorgibt und *Nachmachen* einfordert (Aschebrock et al. 2010). Vielmehr wird versucht die Balance zwischen Anleitung durch individuelle Instruktion und Unterstützung bei gezielten Nachfragen seitens der SuS einzunehmen.

Im Anschluss werden konkrete Lösungsmöglichkeiten demonstriert und reflektiert. Es ist davon auszugehen, dass **die Kippwende** als *machbarste* Wende favorisiert wird. In der Reflexionsphase werden erste technische Merkmale besprochen, um dadurch besonders die zweite Erarbeitungsphase zu intensivieren und an den bisher erarbeiteten Lösungsmöglichkeiten weiterzuarbeiten. Zusätzlich zur Demonstration und Reflexion werden die Merkmale an der Tafel festgehalten⁶. Um eine weitere Lernmöglichkeit anzubieten werden zusätzlich zur Verschriftlichung der wesentlichen Merkmale, Bilder an die entsprechenden Merkmale geklebt, die den SuS eine weitere Visualisierungsform anbieten soll. Hier bietet sich auch die Thematisierung des Differentiellen Lernens an. Den SuS soll trotz der *technischen Merkmale* und *Anforderungen*, deutlich gemacht werden, dass von der Norm abweichende Lösungen ebenso funktional sein können. Am Ende der UE soll der Wettkampf im Nichtschwimmerbereich erneut stattfinden.

⁵ Der Terminus *Merkmale* wirkt an dieser Stelle sehr akademisch und für eine sechste Klasse ungeeignet. In anderen Lernzusammenhängen wurde allerdings mit der kognitiv sehr leistungsstarken Klasse mit dieser Begrifflichkeit gearbeitet und der Begriff selbst eingeführt. In diesem Zusammenhang fördert der Begriff also eine höhere Exaktheit und Klarheit für die Lernaufgabe.

⁶ Für das prognostizierte Tafelbild siehe Anhang.s

2.2 Verlaufsplan

<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Organisation/ Material</i>
Einstieg			
Begrüßung Durchzählen der SuS ⁷ Vorstellung des Stundenverlaufs	Der Stundenverlauf wird den SuS transparent gemacht.	Zügig umgezogene SuS dürfen bereits die Leine ⁸ als Trennung zur parallel anwesenden Lerngruppe einhängen und sich im Nichtschwimmerbereich aufhalten.	Sammeln auf Bank
Erwärmung			
Die Lehrkraft organisiert die Erwärmung.	Die Erwärmung soll einerseits das HKS anregen und andererseits durch das Spielerische die Motivation und Freude am Schwimmunterricht steigern.	Die SuS erwärmen sich spielerisch mit dem Spiel Kettenfangen im Nichtschwimmerbereich ⁹ .	Schwimmbecken ¹⁰
Erprobung			
Die Lehrkraft organisiert die <i>Kurzstaffel</i> .	Staffel auf Kurzdistanz (10m) im Nichtschwimmerbereich.	Die SuS positionieren sich an der Grenze zum Schwimmerbereich und starten von dort. Jeder Gruppenteilnehmer muss zum Beckenrand schwimmen, wenden, zurückschwimmen und den nächsten Schwimmer abklatschen.	3-5 Teams ¹¹ Schwimmbecken (Nichtschwimmerbereich)
Problematisierung			
Die Lehrkraft moderiert die Diskussion und schreibt relevante Aspekte an die Tafel.	Die SuS werden dazu angeregt, über ihre Wahrnehmung in der Staffel nachzudenken und diese Wahrnehmung zu artikulieren.	Die SuS reflektieren die Staffel und erkennen, dass es in der auf der kurzen Distanz notwendig ist, dass eine effektive Wende notwendig ist, um wieder schnell Geschwindigkeit aufzunehmen.	<i>Tafel</i> Stehkreis

⁷ Das Durchzählen der SuS erfolgt immer, wenn die SuS das Wasser verlassen sowie zu Beginn und am Ende des Unterrichts. Beim Betreten und Verlassen der Schwimmstätte sowie beim Ein- und Aussteigen aus dem Bus. Während des Unterrichts erfolgt das Durchzählen so, dass der Unterrichtsfluss für die SuS nicht gestört wird. Die Lehrkraft zählt also „für sich“ durch.

⁸ Die durchgezogene Leine zwischen Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich bleibt die gesamte Stunde über gespannt. Dies ermöglicht nicht nur eine gute Trennung zur anderen Lerngruppe, sondern auch einen besseren Überblick über die eigene Lerngruppe und das Geschehen im Wasser.

⁹ Die Erwärmung würde im tiefen Becken sicherlich *effektiver* sein. Da der Rest des Unterrichtsgeschehens allerdings nur im Nichtschwimmerbereich stattfindet, wird die Erwärmung aus pragmatischen und zeitökonomischen Gründen sowie aus Rücksichtnahme der zweiten anwesenden Lerngruppe ebenfalls in den Nichtschwimmerbereich verlegt.

¹⁰ Das Schwimmbecken besteht aus vier 25m Bahnen und wird mit einer zweiten Klasse derselben Schule geteilt. Der Nichtschwimmerbereich ist 10m breit und lässt sich zügig durch eine Leine abtrennen. Impressionen zu dem Schwimmbecken sind dem Anhang beigefügt.

¹¹ Die Anzahl der Staffelteams wird abhängig von der anwesenden Schüleranzahl gemacht. Näheres dazu stand in Kapitel 2.1.3.

Erarbeitung I			
Die Lehrkraft organisiert die Erarbeitungsphase, beobachtet und gibt ggf. Rückmeldung sowie Unterstützung.	Die SuS sollen in ihrer Gruppe Lösungsmöglichkeiten für eine möglichst effektive Wende erarbeiten. Dabei steht vor allem das <i>einfach ausprobieren</i> und die Reflektierte Praxis im Vordergrund. „Was muss ich für eine gute Wende tun?“	Die SuS verständigen sich, erproben verschiedene Lösungen und reflektieren ihre Erfahrungen.	Schwimmbecken (Nichtschwimmerbereich)
Zwischenreflexion			
Die Lehrkraft moderiert die Diskussion und schreibt relevante Aspekte an die Tafel.	Die SuS stellen ihre Ergebnisse vor. Die angewendeten und erarbeiteten Lösungen werden besprochen und diskutiert.	Die SuS stellen ihre ersten erarbeiteten Ergebnisse vor. <i>Gute</i> Ergebnisse sollen im Schwimmbecken auch vorgeführt werden.	Tafel Stehkreis Schwimmbecken
Erarbeitung II / Übung			
Die Lehrkraft organisiert die Erarbeitungsphase, beobachtet und gibt ggf. Rückmeldung sowie Unterstützung.	Die SuS sollen nun mit Hilfe der Zwischenreflexion und Demonstration von exemplarischen Lösungen <i>am laufenden Band</i> im Nichtschwimmerbereich die Wende üben.	Die SuS verständigen sich, erproben verschiedene Lösungen und reflektieren ihre Erfahrungen.	Schwimmbecken (Nichtschwimmerbereich)
Anwendung -> ggf. laufendes Band zum Üben? Oder Übungsphase statt Erarbeitung II?			
Die Lehrkraft organisiert die Staffel und teilt die SuS ein.	Die SuS treten erneut in ihren Teams in einer Staffel gegeneinander an, um die erlernte Wende <i>in action</i> anzuwenden.	Die SuS schwimmen in einer Wettkampfsituation gegeneinander.	Schwimmbecken
Abschlussreflexion			
Die Lehrkraft fordert zur Rückmeldung auf.	Beurteilung der Funktionalität der erarbeiteten Wende.	SuS äußern sich, hören zu und beteiligen sich am Gespräch.	Stehkreis

3 Literatur

Aschebrock, Heinz; Edler-Köller, Marion; Maaß, Peter: Lernaufgaben im Sport – Wege einer kompetenzorientierten Unterrichtsentwicklung. Lehrhilfen für den Sportunterricht, 59, 3, Schorndorf 2010.

Böhme, Rene: Die Kippwende. Aufgerufen unter: <http://www.rundumsschwimmen.de/Technik/Kippwende.html> am 10.03.2020.

Digel, H.: Sport verstehen und gestalten. Ein Arbeits- und Projektbuch. 1982.

Fachschaft Sport des Gymnasiums Essen-Überruhr: Schulinterner Lehrplan der Sekundarstufe II für das Fach Sport. Essen 2017.

Greve, Steffen: Lernen durch Reflektieren im Sportspiel. Möglichkeiten im Vermittlungsprozess im Rahmen des Sportunterrichts am Beispiel Handball. Zugl.: Hamburg, Univ., FB Erziehungswiss., Diss., 2012. Berlin: Logos-Verl. (Schulsportforschung, 2).

Klingen, Paul: Sinngebung und Bewegungsvorstellung – zwei zentrale Ausgangspunkte des Fertiglernens. In: Sportunterricht, 53, 6, Schorndorf 2004.

Laging, Ralf: Didaktische Prinzipien des Lehrens und Lernens von Bewegungen. In: Sportunterricht, 62, 12, S. 355-359, Schorndorf 2013.

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen): Kernlehrplan für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport. Düsseldorf, 2019.

Schöllhorn, Wolfgang I.: Differenzielles Lehren und Lernen von Bewegung – durch veränderte Annahmen zu neuen Konsequenzen. In: Hartmut Gabler, Ulrich Göhner & Frank Schiebl (Hrsg.) Zur Vernetzung von Forschung und Lehre in Biomechanik, Sportmotorik und Trainingswissenschaft. 6. gemeinsames Symposium der dvs-Sektionen Biomechanik, Sportmotorik und Trainingswissenschaft vom 12.-14. Februar 2004 in Tübingen.

Serwe-Pandrick, E.: Learning by doing and thinking? In: Sportunterricht, 62, Seite 100-106. Schorndorf 2013.

4 Anhang

Schwimmbecken Kupferdreh



Nichtschwimmerbereich



Der hier eingezeichnete Nichtschwimmerbereich zeigt den Bereich, in dem die UE ablaufen wird. Die Bank auf dieser Seite bietet sich gut als Sammelpunkt an. Der großzügige Gehbereich um das Becken bietet die Möglichkeit für eine gute Aufsicht und Übersicht sowie zur Unterstützung und Rückmeldung im Übungsbetrieb. An der linken Seite ist zudem genügend Platz für einen Stehkreis und Besprechung im Plenum. Dort wird ein DIN A3-Blatt positioniert und als Tafel verwendet.

Mögliches Tafelbild

Was muss ich für eine gute Wende tun?

- Ruhig und in Seitlage angleiten



- Sich klein machen



- In die neue Schwimmrichtung drehen



- Kraftvoll abstoßen



(Böhme 1998)