



**Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am**

## 1 Datenvorspann

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** Kurs Q2 Gk 1 (Anzahl 26 SuS, 26w/0m)  
**Zeit:** 15.55-17.00 Uhr  
**Schule:**  
**Sportstätte:** Gymnastikraum

**Fachseminarleiter/in:**  
**Ausbildungslehrer/in:**

---

### Inhalt

1	Datenvorspann .....	
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge .....	1
2.1	Entscheidungen .....	1
2.2	Begründungszusammenhänge .....	2
2.2.1	Schulische Rahmenbedingungen .....	2
2.2.2	Curriculare Legitimation .....	2
2.2.3	Fachdidaktische Einordnung .....	3
2.2.4	Bedeutung der Stunde im UV .....	3
3	Unterrichtsstunde .....	4
3.1	Entscheidungen .....	4
3.2	Begründungszusammenhänge .....	7
3.2.1	Lernvoraussetzungen .....	7
3.2.2	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion .....	7
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen .....	9
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	10
4	Literatur .....	11
5	Anhang .....	12

### Thema der Stunde:

Weiterentwicklung bestehender Gruppenchoreographien in der Step-Aerobic unter besonderer Berücksichtigung von Raumwegen als Aspekt des Gestaltungskriteriums Raum zur Förderung der Gestaltungskompetenz

## 2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

### 2.1 Entscheidungen

#### Thema des Unterrichtsvorhabens

Kriteriengeleitete Erarbeitung einer Gruppenchoreographie in der Step-Aerobic zur Förderung und Erweiterung der Gestaltungs- und Urteilskompetenz

#### Inhaltsfelder und Inhaltsbereiche

Leitendes Inhaltsfeld: b) Bewegungsgestaltung

Weiteres Inhaltsfeld: f) Gesundheit

Leitender Inhaltsbereich: 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen-Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Weiterer Inhaltsbereich: 1) den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

#### Gliederung des Unterrichtsvorhabens

1. Einführung elementarer Step-Aerobic-Schritte und Vermittlung von Kenntnissen bezüglich des Aufbaus des Musikbogens als Voraussetzung für die Umsetzung von rhythmischen Gestaltungskriterien
2. Erweiterung des Bewegungsrepertoires durch die Entwicklung von Armbewegungen und Step-Schritten in Kleingruppen zur Erweiterung der Gestaltungskompetenz
- 3./4. Gestaltung und Fertigstellung einer ersten Choreographie in Kleingruppen zur Förderung der Reflexionsfähigkeit im Hinblick auf die erarbeiteten Gestaltungsaspekte
5. **Weiterentwicklung bestehender Gruppenchoreographien in der Step-Aerobic unter besonderer Berücksichtigung von Raumwegen als Aspekt des Gestaltungskriteriums Raum zur Förderung der Gestaltungskompetenz**
6. Ausbau technischer, rhythmisch-dynamischer und räumlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten auf der Grundlage des Feedbacks mit dem Ziel der Optimierung und Fertigstellung der Choreographien
7. Präsentation und Lernerfolgskontrolle der Step-Aerobic Choreographien

## 2.2 Begründungszusammenhänge

### 2.2.1 Schulische Rahmenbedingungen

Ich unterrichte diesen Kurs seit Beginn des Schuljahres einmal wöchentlich im Rahmen des Ausbildungsunterrichts. Zur zweiten Sportstunde dieses Kurses kann ich aufgrund des Seminartages nicht anwesend sein. Dies gestaltet sich allerdings unproblematisch, da in dieser Lerngruppe momentan aus räumlichen Gegebenheiten zwei Unterrichtsvorhaben parallel durchgeführt werden. Neben dem Unterrichtsvorhaben Step-Aerobic, das montags im Gymnastikraum thematisiert wird, läuft dienstags parallel ein Unterrichtsvorhaben zu Flag-Football. Es handelt sich um den Profilkurs *Gymnastik/Tanz, Volleyball und alternative Sportarten*. Entsprechend des thematischen Schwerpunktes lässt sich die Zusammensetzung des Kurses aus 26 Schülerinnen erklären. Die Unterrichts Atmosphäre ist im Allgemeinen als sehr angenehm und harmonisch zu beschreiben. Grundsätzlich sind die Mädchen besonders hinsichtlich tänzerischer und gestalterischer Inhalte motiviert und engagiert, unterscheiden sich in ihren sportlichen Fähigkeiten jedoch erheblich.

Der Gymnastikraum bietet für den Sportunterricht im Gegensatz zu einer Turnhalle nur wenig Platz und Höhe, so dass nicht jedes Unterrichtsvorhaben verwirklicht werden kann. Die Step-Aerobic Gruppen stehen während den Übungsphasen sehr nah nebeneinander. Jedoch ist der Raum für die Arbeit an den Steps trotzdem ausreichend. Wenn alle Schülerinnen aktiv am Sportunterricht teilnehmen, reichen die Steps nicht aus und müssen alternativ durch Kastenoberteile ersetzt werden.

### 2.2.2 Curriculare Legitimation

Das Unterrichtsvorhaben Step-Aerobic legitimiert sich durch die Vorgaben der Richtlinien und Lehrpläne des Landes NRW aus dem Inhaltsbereich 6 (Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste). Dieser Inhaltsbereich umfasst den explorativen Umgang mit der Vielfalt von Bewegungsformen und den Anlässen für gestalterisch-kreatives Bewegungshandeln. Die Schülerinnen sollen das phantasievolle Finden von Bewegungsformen und ihren Verbindungen erlernen, aber auch das Üben und Verbessern von Bewegungssicherheit und Bewegungsqualität soll thematisiert werden.<sup>1</sup> Da die Schülerinnen sich zudem mit konditionellen und koordinativen Aufgaben auseinandersetzen sowie der differenzierten Wahrnehmung des eigenen Körpers, seiner Aktionsmöglichkeiten und -grenzen, wird das Unterrichtsvorhaben ebenfalls durch den Inhaltsbereich 1 („Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“) legitimiert.<sup>2</sup> Das Unterrichtsvorhaben orientiert sich an mehreren Inhaltsfeldern. Die einzelnen Einheiten des Unterrichtsvorhabens beziehen sich sowohl auf das Inhaltsfeld *b) Bewegungsgestaltung*, als auch auf das Inhaltsfeld *f) Gesundheit*. Die SuS können anhand des Gegenstandes ihr Bewegungsrepertoire erweitern, sich über Bewegungen ausdrücken und Bewegungsideen kreativ gestalten (b). Dies wird durch die eigenständige Entwicklung einer Gruppengestaltung ermöglicht. Ebenfalls soll die Mehrperspektivität im Sportunterricht dazu anleiten, die eigene sportliche Aktivität zu reflektieren, beispielsweise im Hinblick auf positive und negative Auswirkungen im Zusammenhang mit Gesundheit (f).

---

<sup>1</sup> vgl. RuL S.42

<sup>2</sup> vgl. RuL S.39

### 2.2.3 Fachdidaktische Einordnung

Step-Aerobic ist eine Variante des dynamischen Fitnessstrainings „Aerobic“ mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik unter Verwendung einer Plattform (Step), auf der verschiedene Übungen ausgeführt werden. Das hier dargestellte Unterrichtsvorhaben zu Step-Aerobic zielt vornehmlich auf die tänzerische Form mit der Einübung komplexer Choreographien ab. Hier können weiterführende Schrittvarianten und Armbewegungen vermittelt und grundlegende Gestaltungskriterien aufgearbeitet werden. Neben dieser Ausrichtung gibt es auch noch die sportlich-ästhetische Form mit dem Hauptziel der Verbesserung der Ausdauer. Für diese Komponente kann der Schulsport jedoch nur motivierend tätig sein, dass SuS in ihrer Freizeit sportlich aktiv werden, da die einmal wöchentliche Ausdauerbelastung hier nicht ausreicht.<sup>3</sup>

An dieser Stelle sollen die Handlungsformen, die die Erarbeitung der Bewegungskombination bestimmt haben, dargestellt werden. Das Unterrichtsvorhaben orientiert sich an dem in Gymnastik/Tanz<sup>4</sup> dargestellten Weg zu einer eigenständigen Bewegungskomposition. Zunächst haben die Schülerinnen durch die *Reproduktion* von festgelegten Bewegungen, die von „außen“ vorgegeben wurden, erste Erfahrungen mit dem Thema Step-Aerobic gemacht. Zu Beginn wurden nur Step-Schritte ausgeführt und die Armbewegungen nicht variiert, das entspricht dem *Erlernen einer Grobform* der vorgegeben Bewegungsformen. Nach *Festigung und Übung* dieser Bewegungen wurden die Step-Schritte weiterentwickelt und *variiert*, d.h. es wurden neue Step-Schritte erprobt und mit Armbewegungen kombiniert. In einem nächsten Schritt wurden die Bewegungsformen unter *Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien* kombiniert und zu einer Choreographie zusammengefügt. Somit enthält das Unterrichtsvorhaben reproduktive und produktive Handlungsaspekte, die ineinandergreifen.<sup>5</sup>

Im Sinne eines erziehenden Sportunterrichts bietet sich der Gegenstand Step-Aerobic aus folgenden Gründen an: Die Schülerinnen bekommen einen Einblick in die Sportart und einen Vorstellung, wie sie die physiologischen Parameter Ausdauer und Kraft trainieren können. Neben diesem gesundheitlichen Einblick soll im Zusammenhang mit diesem Unterrichtsvorhaben besonders eine positive Einstellung gegenüber der Fitnesssportart Step-Aerobic vermittelt werden. Denn nur wer eine positive Einstellung zum Sport hat, bleibt aktiv.<sup>6</sup>

### 2.2.4 Bedeutung der Stunde im UV

Das Unterrichtsvorhaben ist folgendermaßen gegliedert: Als Einführung in die Step-Aerobic hat der gesamte Kurs unter Anleitung einer Schülerin gemeinsam die ersten Step-Schritte eingeübt. Diese Einführung wurde durch zusätzliche Bewegungsanweisungen unterstützt. In einem nächsten Schritt haben die Schülerinnen eigenständig verschiedene Arm- und Beinbewegungen entwickelt und diese auf Karteikarten notiert. Diese Karten wurden Gruppen beliebig zugelost und die erhaltenen Arm- und Beinbewegungen sollten kombiniert werden. Anhand dieser Erprobung wurde den Schülerinnen verdeutlicht, dass nicht jede Armbewegung mit jedem Schritt zu kombinieren ist, so dass es darauf ankommt, realisierbare Kombinationen auszuwählen und es sich anbietet, komplexe Beinbewegungen mit einfachen Armbewegungen zu verknüpfen oder andersherum. An dieser Stelle haben die Schülerinnen be-

---

<sup>3</sup> vgl. Mertens und Wagner

<sup>4</sup> Vent, Drefke

<sup>5</sup> vgl. Vent, Drefke S.135

<sup>6</sup> vgl. Mertens S.8

gonnen mit Hilfe ihres bis dahin entwickelten Bewegungsrepertoires eine Choreographie zu gestalten. Während der Gruppengestaltung wurden die gemeinsam gesammelten Gestaltungskriterien berücksichtigt und auch die Choreographien hinsichtlich dieser Aspekte reflektiert. Bei der Entwicklung der Choreographien wurde bisher auf den Gestaltungsaspekt Raum verzichtet. Zunächst sollten die Schülerinnen eine einfache Choreographie entwickeln, in der nur Schritte von vorn auf den Step und dahin zurück integriert werden sollten. In Kombination mit Raumwegen nimmt auch die Komplexität der Bewegungskombinationen zu. Diese komplexeren Schritte sollen jetzt erst in die bestehende Choreographie eingefügt werden, da die korrekte Bewegungsausführung nun gesichert ist. Da die Schülerinnen bereits ein breites Bewegungsrepertoires haben, werden sie anhand dessen auch Raumwege in ihre Schritte integrieren können. In der nächsten Stunde sollen die Choreographien aufgrund des Feedbacks optimiert und fertig gestellt werden.

## **3 Unterrichtsstunde**

### ***3.1 Entscheidungen***

#### **Thema der Stunde**

Weiterentwicklung bestehender Gruppenchoreographien in der Step-Aerobic unter besonderer Berücksichtigung von Raumwegen als Aspekt des Gestaltungskriteriums Raum zur Förderung der Gestaltungskompetenz

#### **Kernanliegen**

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Gestaltungs- und Urteilskompetenz, indem sie in Kleingruppen unter Berücksichtigung erarbeiteter Kriterien ihre bestehenden Choreographien durch Raumwege ergänzen.

## Verlaufsübersicht

<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</i>
<b>Einstieg</b>			
- Schaffen von Transparenz	- Begrüßung, Anwesenheits- und Schmuckkontrolle - Kurze Vorstellung der Anwesenden - Kurzer Ausblick auf den Verlauf der Stunde		- Sitzkreis
<b>Erwärmung</b>			
- Erläuterung zur Erwärmung	- Durchführung der Step-Aerobic-Choreographie ohne räumliche Gestaltung	- Die Schülerinnen wiederholen ihre in der letzten Stunde erarbeitete Step-Aerobic-Choreographie mit Hilfe ihrer Gestaltungsprotokolle.	- Die Gruppen bestehen bereits seit der letzten Stunde und bestehen aus 4-5 Mitgliedern. - 26 Steps - Musik
<b>Problematisierung</b>			
- Moderation	- Die Schülerinnen beschreiben Gestaltungsaspekte, die an ihrer Choreographie erweitert werden sollen. - <b>Problem:</b> Da die Step-Schritte bisher nur von vorne auf den Step und dahin auch wieder zurück ausgeführt wurden, war bei der Erarbeitung der Choreographien kaum Variation in den Schrittkombinationen möglich. - <b>Ziel:</b> Die Choreographien müssen um das Gestaltungskriterium Raum erweitert werden, dann ist mehr Variation und Kreativität in den Schrittkombinationen möglich.  - <b>Mögliche Fragestellung:</b> Nennt Möglichkeiten, wie der Raum im Rahmen eurer Step-Aerobic-Choreographie interessanter/ kreativer genutzt werden kann.	- Schülerinnen nennen die Möglichkeit, die Choreographien um Aspekte der Bewegung im Raum zu erweitern. - Schülerinnen äußern eventuelle Probleme ihrer bisherigen Choreographien: - die Choreographien bieten momentan noch sehr wenig Abwechslung - enthalten wenig Variation - erscheinen ggf. langweilig gestaltet - Raumnutzung: Bewegungskombinationen, die mehr Raum des Steps nutzen  - Die Schülerinnen nennen Möglichkeiten, wie man den Raum um den Step nutzen kann. Die Schritte können:	- Sitzkreis  - Tafel

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- von vorne auf den Step oder über den Step,</li> <li>- seitlich auf oder über den Step,</li> <li>- um den Step herum,</li> <li>- oder von einem auf den anderen Step ausgeführt werden. .</li> </ul>	
<b>Erarbeitung</b>			
- Erläuterungen zum Arbeitsauftrag	- Erweiterung bzw. Überarbeitung der bereits bestehenden Choreographien um 4-6 Takte, die das Gestaltungskriterium Raum realisieren.	- Die Schülerinnen arbeiten in ihren Gruppen an ihren bereits bestehenden Choreographien, erweitern diese und notieren ihre Änderungen in ihrem bestehenden Gestaltungsprotokoll bzw. Änderungen in einem neuen.	- Gestaltungsprotokoll - Musik
<b>Zwischenreflexion</b>			
- Eventuelles Unterbrechen der Erarbeitungsphase zu Demonstrationszwecken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sinne der reflektierten Praxis werden besonders gelungene Schritte exemplarisch hervorgehoben. Die Gruppe präsentiert ihren Schritt ggf. auch einen Schritt davor und danach dem restlichen Kurs.</li> <li>- Zudem sollen ggf. auch eventuelle Schwierigkeiten bei der Erarbeitung diskutiert und dafür Lösungsvorschläge entwickelt werden.</li> <li>- Im Anschluss an die Zwischenreflexion habe die Schülerinnen weiter die Möglichkeit an ihren Choreographien zu arbeiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine zuvor ausgewählte Gruppe präsentiert ihren Schritt, der einen Raumweg am Step beinhaltet.</li> <li>- Mögliches Problem: Die Schülerinnen nennen, dass nicht alle Mitglieder in der Gruppe gleich schnell lernen.</li> <li>- Mögliche Lösungsvorschläge der Schülerinnen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- schwächere Schülerinnen können die Choreographie zunächst mit einfachen Armbewegungen ausführen.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Präsentation</b>			
- Helfen bei Fragen oder Problemen in den Gruppen	- Eine Gruppe präsentiert ihre Choreographie einer anderen. Die beobachtende Gruppe notiert ihr Feedback auf dem Feedback-Bogen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jede Gruppe präsentiert jeweils einer anderen.</li> <li>- Die Beobachtergruppe gibt der präsentierenden Gruppe ein kurzes kriteriengeleitetes Feedback mit Hilfe des Feedbackbogens.</li> </ul>	- Feedback-Bogen - Musik
<b>Abschlussreflexion</b>			
- Moderation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexion und Würdigung der Leistungen</li> <li>- Wertschätzende, zusammenfassende Einschätzung</li> <li>- Evaluation der Arbeitsergebnisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schülerinnen beschreiben die während der Präsentation beobachteten Möglichkeiten der Raumnutzung.</li> <li>- Die Schülerinnen beschreiben, dass das Gesamtbild der Choreographie am Ende stimmig sein sollte und das nicht die komplexeste Choreographie unbedingt die beste sein muss. Das Üben mit einfachen Armbewegungen ermöglicht das Mittanzen aller Gruppenmitglieder.</li> </ul>	

---

## **3.2 Begründungszusammenhänge**

### **3.2.1 Lernvoraussetzungen**

In den letzten Stunden wurden bereits Choreographien entwickelt, die allerdings das Gestaltungskriterium Raum noch nicht beinhalteten. Die bereits behandelten Kriterien waren, dass verschiedene Techniken und Kombinationen von Arm- und Beinbewegungen integriert, dass auf Aspekte der Bewegungsqualität, wie Rhythmus, Dynamik, Körperhaltung und durchführbare Bewegungskombinationen geachtet und dass auf Ausführungskriterien, wie Synchronität und Bewegungsfluss Wert gelegt werden sollte. Ohne den Aspekt der Raumgestaltung wurden bisher nur Schrittkombinationen von vorne auf den Step und dahin zurück in die Choreographie integriert. Einige Gruppen haben aber bereits Ideen für Schrittkombinationen geäußert, die verschiedene Wege auf und um den Step nutzen. Sie haben bereits nach Variationsmöglichkeiten und mehr Abwechslung gesucht. Aus diesem Grund bietet es sich für diese Stunde in besonderer Weise an, die Änderung von Bewegungsrichtungen bzw. Raumwege über den Step zu thematisieren.

Zu Beginn der Stunde wiederholen die Schülerinnen ihre in der letzten Stunde erarbeiteten Gruppenchoreografien. Diese Erwärmung soll inhaltlich an die letzte Stunde anknüpfen, da diese bereits eine Woche zurückliegt. Desweiteren ist es für diese Stunde unerlässlich, dass die Schülerinnen ihre Gestaltungen ausführen können und die Bewegungsabfolge präsent haben, da dies für die Erweiterung der Choreographie notwendig ist.

Während des Unterrichtsvorhabens haben in den verschiedenen Stunden immer wieder Schülerinnen krankheitsbedingt gefehlt. Eine Gruppe besteht aus Schülerinnen, die den Beginn der Gestaltung einer eigenen Choreographie verpasst haben. Damit diese Gruppe dennoch eine Choreographie präsentieren konnte, hat sie eine von mir erstellte Bewegungsabfolge eingeübt. Schülerinnen, die in der letzten Stunde gefehlt haben, haben einen Übungsrückstand, da die Gruppen ihre Choreographie fertig gestellt und eingeübt haben. Diese Schülerinnen begeben sich in dieser Stunde wieder zu ihren Gruppen und können den Rückstand während der Erwärmung aufholen. Eine Schülerin war während der kompletten Erarbeitung der Choreographien nicht anwesend. Cleo ist grundsätzlich sehr sportlich und lernt schnell, aber dennoch wird es wahrscheinlich nötig sein, dass sie eine reduzierte Form der Choreographie tanzt. Sie kann während die Gruppe die in den letzten Stunden erarbeiteten Schritte ausführt einen Basisstep ausführen und dann einsteigen, wenn die neuen Schritte getanzt werden.

### **3.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion**

Der zentrale Inhalt der Unterrichtsstunde liegt darin, dass die Schülerinnen ihre bestehenden Choreographien um selbstständig erarbeitete Bewegungskombinationen, die den Raum um den Step nutzen, erweitern. In der letzten Stunde war zu beobachten, dass die Möglichkeit der Schrittkombinationen von vorn auf den Step ausgeführt, wenig Variation und Abwechslung bieten. Aufgrund dessen unterscheiden sich die Gestaltungen zwischen den Gruppen auch nur um wenige Elemente. Die Möglichkeiten der kreativen Gestaltung waren sehr gering. Somit sollen in dieser Stunde die Bewegungskombinationen um den Gestaltungsaspekt Raum erweitert werden, damit mehr Variation und Abwechslung möglich wird. Nach der Erwärmung sollen die Schülerinnen Möglichkeiten, wie man den Raum um den Step nutzen

kann, verbalisieren: von vorne auf oder über den Step, seitlich auf oder über den Step, um den Step herum und von einem auf den anderen Step. Die Ergebnisse sollen als Anregungen für die anschließende Erarbeitungsphase dienen. Mit der Entwicklung eigener Raumwege schulen die Schülerinnen ihre Gestaltungscompetenz. Sie entwerfen eigene Bewegungen, die sie unter Berücksichtigung bekannter Gestaltungsaspekte ausführen.

Die Erweiterung der Bewegungsgestaltung geht mit einer Steigerung der Komplexität der Choreographien einher, was bei der Erarbeitung einer gesamten Choreographie die zeitlichen Möglichkeiten einer Stunde überschreiten würde. Aus diesem Grund bietet es sich an dieser Stelle an, die bereits bestehenden Choreographien um einzelne Bewegungskombinationen zu erweitern, damit die Schülerinnen mit geringem Aufwand eine Choreographie präsentieren können, ohne eine komplett neue entwickeln zu müssen und auch bereits eingeübte Elemente integrieren können. Die Gruppen haben die Möglichkeit, die neu entwickelten Schritte an beliebigen Stellen ihrer bestehenden Choreographie einzubauen oder dadurch andere Schritte zu ersetzen.

Am Ende der Stunde sollen zur Choreographie zwei Schritte bzw. ca. 4-6 Takte hinzugefügt worden sein, die den Raum um den Step herum nutzen. Zudem haben die Schülerinnen verschiedene Möglichkeiten selbstständig erprobt, die den Raum um den Step auf verschiedene Arten nutzen. Es soll zum Beispiel Step-Schritte geben, die über den Step hinaus, von der Seite auf den Step oder seitlich über den Step getanzt werden. Die Flächen vor, hinter und neben den Step sollen in die Choreographie eingebunden sein.

Die ausgefüllten Feedback-Bogen werden am Ende der Stunde eingesammelt. Diese werden in der nächsten Stunde wieder eingesetzt und auf verschiedene Weisen genutzt: Den untersten Abschnitt mit der Weiterempfehlung für den Arbeitsprozess bekommt die Gruppe, die präsentiert hat. Der obere Teil wird im Raum aufgehängt und steht den Schülerinnen, wie die Karteikarten mit den gesammelten Schritten und Armbewegungen, als Anregung bereit. Weil Gruppen dazu neigen, komplexe -vermeidlich bessere- Schritte und Bewegungskombinationen dem Einfachen vorzuziehen, soll am Ende der Stunde darauf eingegangen werden, dass nicht unbedingt die Gestaltung mit den anspruchsvollsten Bewegungen am Ende gut sein muss, sondern es auf das Gesamtbild der Gruppe ankommt. Die Gruppenpräsentation sollte am Ende stimmig sein.

In dieser Stunde soll der Gestaltungsaspekt Raum in der Step-Aerobic-Choreographie durch verschiedene Raumwege umgesetzt werden. Es wird darauf verzichtet verschiedene Aufstellungsformen zu thematisieren. Zum einen würde damit vom eigentlichen Schwerpunkt, den Raumwegen um den Step herum abgelenkt und zum anderen bietet der Gymnastikraum auch kaum die Möglichkeit, dass alle Gruppen ihre ggf. viel Raum einnehmende Aufstellung umzusetzen. Aus diesem Grund tanzen alle Gruppen in der Aufstellungsform *Block auf Lücke stehend*.

Im Sinne der Differenzierung kann der Schwierigkeitsgrad bei der Ausführung der Choreographien variiert werden, da es in den verschiedenen Gruppen einzelne Schülerinnen gibt, die in der Schrittabfolge noch unsicher sind. Für diese Schülerinnen ist es sinnvoll zunächst auf die verschiedenen oder einige besonders komplexe Armbewegungen zu verzichten und nur *walking arms* auszuführen. Gegebenenfalls kann auch eine gesamte Gruppe bei der Überarbeitung ihrer Choreographie vorerst auf die verschiedenen Armbewegungen verzichten. Dieser Aspekt soll unter anderem in der Zwischenreflexion thematisiert werden. Um

auch stärkere Gruppen zu fordern, können diese eine weitere Bewegungskombination, die Raumwege um den Step herum enthält, integrieren.

### **3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen**

Für die Gestaltung einer Choreographie, hat sich in den letzten Stunden die Methode der Gruppenarbeit bewährt. Durch den Austausch der Schülerinnen kommt es zu verschiedenen Gestaltungen innerhalb des Kurses und zur Förderung der Kommunikationsfähigkeit. Aus diesem Grund wird auch in dieser Stunde in den bestehenden Gruppen weitergearbeitet. Die Gruppen haben sich im Verlauf des Unterrichtsvorhabens selbst gefunden. Dabei ist die Gruppengröße mit durchschnittlich fünf Personen so gewählt, dass produktives Arbeiten ermöglicht wird, da ausreichend Personen vorhanden sind, um eine kreative Gestaltung zu erreichen, ohne dass zu viel diskutiert wird.

Während der Erarbeitung in den Gruppen sollen im Sinne der reflektierten Praxis besonders gute Lösungswege hervorgehoben werden. Zum Kontrast sollen ggf. auch weniger gelungene Bewegungskombinationen vorgestellt werden, anhand derer deutlich wird, was weiterzuentwickeln ist. Es ist denkbar, dass ein entwickelter Schritt über den Step hinaus, demonstriert wird und eine Bewegungskombination, die die Flächen seitlich neben dem Step einbindet, um zu veranschaulichen, welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt. Zudem soll darauf eingegangen werden, welche Möglichkeiten der Differenzierung innerhalb der Gruppen möglich sind.

Ich habe mich dafür entschieden, zu keiner Zeit der Erarbeitungsphase auf Musik zu verzichten. Die Musik bedeutet für die Schülerinnen im Nachmittagsunterricht einen hohen Motivationsfaktor, der an dieser Stelle der Stunde nicht fehlen sollte. Zudem hat sich gezeigt, dass die Schülerinnen auch mit laufender Musik Schritte gestalten können und auch keine Schwierigkeiten haben rhythmisch auf die Musik zu tanzen. Ganz im Gegenteil: Es ist während einer Präsentation von einzelnen Schritten deutlich geworden, dass es für die Schülerinnen ein Problem darstellt, ohne Musik Step-Schritte auszuführen. Jedoch werde ich zu Beginn der Erarbeitungsphase die Musik nur leise abspielen lassen da die Gruppen an dieser Stelle zunächst neue Schritte entwickeln und sich noch vielfach austauschen müssen.

Die Entscheidung für ein Gestaltungsprotokoll im Verlauf des Unterrichtsvorhabens hat sich bewährt, da somit die erarbeiteten Choreographien in der anschließenden Stunde nicht ausschließlich aus dem Gedächtnis abgerufen werden müssen, sondern auch in schriftlicher Form vorliegen. Das bedeutet im Erarbeitungsprozess vielleicht einen etwas höheren Zeitaufwand, diese Zeit wird aber in den darauf folgenden Stunden mit Hilfe der Notizen eingespart. Das nachvollziehbare Notieren einer Bewegung wurde bereits innerhalb einer anderen Erarbeitung geschult und hat sich an dieser Stelle bewährt.

Für die kleinschrittige Formulierung der Aufgabenstellungen des Feedback-Bogens habe ich mich aus folgenden Gründen entschieden: Der Arbeitsauftrag sollte für die Gruppen an dieser Stelle genau deutlich gemacht werden, damit sie einer anderen Gruppe ein konstruktives Feedback geben können, das sich auf die Raumwege bezieht. Andere Gestaltungsaspekte sollen erst in der letzten Frage mit einfließen. Durch diesen Aufbau reicht auch die relativ kurze Zeit von 5 Minuten aus, um ein Feedback zu geben.

Die Schülerinnen schulen zudem aus der Beobachterrolle heraus ihre Beobachtungs- und Urteilungskompetenz, indem sie die Bewegungshandlungen bewusst mit Hilfe des Feedback-Bogens beobachten und ein kriteriengeleitetes Feedback geben. Die gegenseitige Beobach-

tung, Korrektur und Hilfestellung der Schülerinnen erfüllen des Weiteren die Ansprüche eines oberstufengemäßen Sportunterrichts hinsichtlich des eigenständigen Lernens.<sup>7</sup>

Die für diese Stunde eingeplanten Materialien sind den Schülerinnen in einer abgewandelten Form bereits aus den vorangegangenen Stunden bekannt. Diese bekannte Struktur gibt den Schülerinnen Sicherheit und ermöglicht zügiges, funktionierendes Arbeiten.

Am Ende der Unterrichtsstunde präsentieren zwei Gruppen ihre Choreographie jeweils einer oder zwei anderer Gruppen und andersherum. Die Gruppen, die beobachten, füllen im Anschluss an die Präsentation den Feedback-Bogen aus. Ich habe mich für die Möglichkeit der Demonstration vor Kleingruppen entschieden, da dies an dieser Stelle weniger Zeit einnimmt.

Nicht aktive Schülerinnen sollen sich ihrer Gruppe zuordnen und diese in den kreativen Denkprozessen unterstützen. Während der praktischen Erarbeitung können sie ihre Gruppe konstruktiv beraten, sowie Verbesserungsvorschläge äußern. Hierfür steht ein weiterer Feedback-Bogen für nicht aktive Schülerinnen zur Verfügung.

### **3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

In der Phase der Problematisierung werden die Schülerinnen den Aspekt Raum einer Bewegungsgestaltung nennen, jedoch ist es möglich, dass sie nur wenig Kritik an ihren bestehenden Choreographien äußern werden, da sie diese in der letzten Stunde im Rahmen der Gestaltungsmöglichkeiten gut entwickelt und präsentiert haben. In dieser Situation soll dann nur auf mögliche weitere Gestaltungsaspekte eingegangen werden und nicht auf Probleme mit der bereits bestehenden Choreographie.

Ich gehe davon aus, dass in allen Gruppen mindestens eine Bewegungskombination, die einen Raumweg beinhaltet, entwickelt wird. Kommt es dennoch zu Schwierigkeiten während der Gruppenarbeitsphase, wenn zum Beispiel eine Gruppe nur sehr langsam arbeitet, kann sie an dieser Stelle auf Hilfekarten mit Step-Schritten zurückgreifen. Zudem können die Gruppen auch auf die in einer vergangenen Stunde erarbeiteten Armbewegungen zurückgreifen und diese mit ihrem neuen Schritt kombinieren. Ebenfalls werden die Gruppen in der Erarbeitungsphase darauf hingewiesen, dass sie die Zeit einhalten und zu ihren Ergebnissen kommen sollen. Wenn es dennoch dazu kommt, dass die Erarbeitungsphase mehr Zeit einnimmt als geplant, muss eine Präsentation, da wo sich drei Gruppen zusammengeschlossen haben, gegebenenfalls auf die nächste Stunde verschoben werden. Die Präsentation und das Feedback der letzten Gruppe werden zu Beginn der nächsten Stunde im Rahmen der Erwärmung eingebunden.

In der letzten Stunde zeigte sich, dass sich einige Gruppen sehr kurz mit ihren Kommentaren auf dem Feedback-Bogen gehalten haben. Beim Bearbeiten des Feedbackbogens wird deshalb darauf geachtet, dass ausformulierte Tipps schriftlich festgehalten werden, mit dem in der nächsten Stunde auch weitergearbeitet werden kann.

---

<sup>7</sup>vgl. RuL S. 31

## **4 Literatur**

Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II-Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen:

[http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene\\_download/gymnasium\\_os/4734.pdf](http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_os/4734.pdf) (9.09.2012)

Vent, H./Drefke, H.(1981): Gymnastik/Tanz, Sport-Sekundarstufe II. 1. Auflage. Bagel. Düsseldorf

Wagner, P./Riedel, I. (2009): Step-Aerobic-Schritte, Armbewegungen, Choreographie und mehr. Karin Krallmann Verlag

Mertens, M. (2003): Step Aerobicals Fitnesstraining für Schulklassen & Gruppen. Verlag an der Ruhr

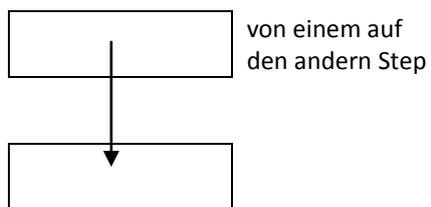
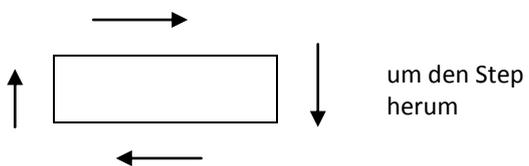
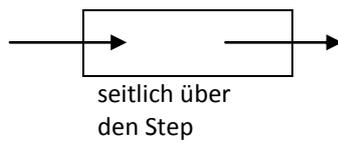
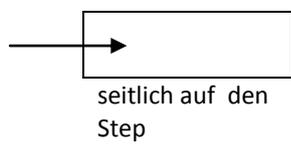
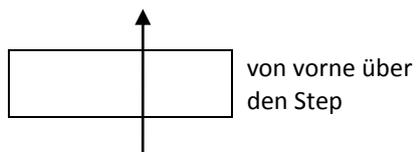
### **Abbildungen**

Mertens, M. (2003): Step Aerobicals Fitnesstraining für Schulklassen & Gruppen. Verlag an der Ruhr

# 5 Anhang

## Mögliches Tafelbild

### Möglichkeiten der Raumnutzung



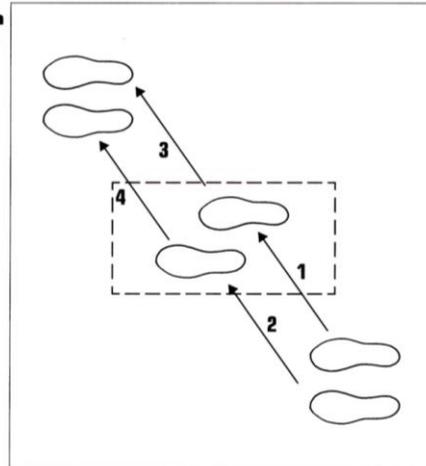
# Materialien

## Hilfekarten

### Ausgangsstellung von der Seite

## Corner To Corner

Zuerst mit dem rechten Fuß vom seitlichen Ende in die Mitte des Steps steigen und den linken Fuß nachziehen und aufsetzen. Den rechten Fuß nach vorn bewegen und auf der anderen Seite des Steps absetzen. Anschließend den linken Fuß daneben stellen. So ist man einmal diagonal über den Step gegangen.

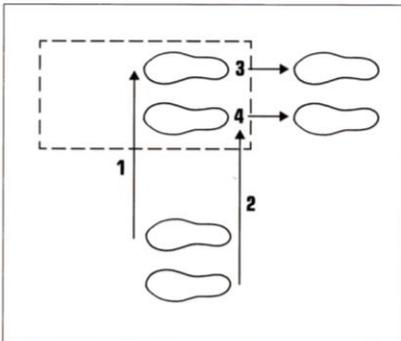


© Verlag an der Ruhr, Postfach 10 22 51, 45422 Mülheim an der Ruhr, www.verlaganruhr.de

### Ausgangsstellung von der Seite

## L-Step

Mit dem rechten Fuß auf den Step steigen und den linken Fuß daneben setzen. Anschließend mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück längs vor den Step machen und den anderen Fuß daneben stellen. Das Schrittmuster gleicht der Form des Buchstabens „L“.

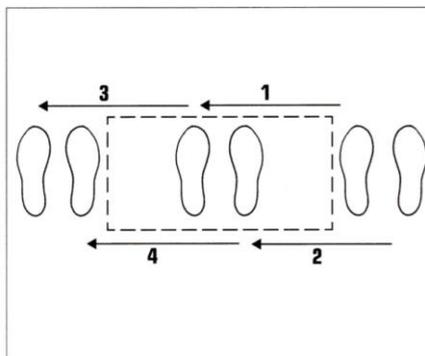


© Verlag an der Ruhr, Postfach 10 22 51, 45422 Mülheim an der Ruhr, www.verlaganruhr.de

### Ausgangsstellung vom Ende

## Across The Top

Von der Schmalseite mit dem linken Fuß auf die Mitte des Steps steigen und den anderen Fuß daneben setzen. Mit dem linken Bein auf der anderen Seite absteigen und danach den rechten Fuß parallel daneben stellen. Das Schrittmuster entspricht Nachstellschritten seitwärts über den Step.



© Verlag an der Ruhr, Postfach 10 22 51, 45422 Mülheim an der Ruhr, www.verlaganruhr.de

## Arbeitsblätter

Gestaltungsprotokoll

Feedback-Bogen zur Präsentation

Feedback- Bogen für nicht aktive Schülerinnen

## ***Erweiterung der Choreographie um das Gestaltungskriterium „Raum“***

**Aufgabe:** Gestaltet innerhalb eurer Kleingruppe eure Choreographie (**mindestens 2 Musikbögen**) so um, dass Raumwege um den Step herum kreativ bzw. interessant genutzt werden!

**Hinweis:** Beachtet auch die bisher erarbeiteten Gestaltungskriterien. (siehe letzter Feedback-Bogen)

	Beats	Schritte
1. Musikbogen	1	
	4	
	8	
	12	
	16	
	20	
	24	
	28	
2. Musikbogen	32	
	36	
	40	
	44	
	48	
	52	
	56	
	60	
	64	

## ***Feedback-Bogen zur Präsentation (max. 5 Minuten pro Gruppe)***

### **Aufgaben:**

1. Einzelarbeit: **Beobachte** aufmerksam die Präsentation der anderen Gruppe. Achte dabei auf die **Möglichkeiten der kreativen Umsetzung der Raumwege!**
2. Gruppenarbeit: Tauscht euch kurz über eure Beobachtungen aus, tragt diese stichpunktartig in der Tabelle zusammen!
3. Feedback geben: Gebt der anderen Gruppe ein kurzes Feedback über eure Beobachtungen zur Nutzung der Raumwege.

Präsentierende Gruppe: \_\_\_\_\_

### **Raum**

***Wie wurde der „Raum“ genutzt bzw. welche Möglichkeiten von Raumwegen sind von der Gruppe gestaltet worden?***

***Feedback zur Nutzung der Raumwege***

## ***Feedback-Bogen***

### **Aufgabe:**

Beobachte aufmerksam die Präsentation deiner Gruppe. Achte dabei auf die Gestaltungskriterien. Notiere deine Beobachtungen in der Tabelle. Gib deiner Gruppe ein kurzes Feedback zu deinen Beobachtungen.

Präsentierende Gruppe: \_\_\_\_\_

---

### **Gestaltungskriterien:**

#### **Techniken**

- Kombination aus verschiedenen Arm- und Beinbewegungen

#### **Aspekte der Bewegungsqualität**

- Rhythmus
- Dynamik
- Körperhaltung

#### **Ausführungskriterien**

- Synchronität
  - Bewegungsfluss
-