



Schriftlicher Entwurf für den Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse/Kurs **LK 12** (Anzahl **29 SuS, 5w/24m**)

Zeit: 12.00 – 13.50

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:

Hauptseminarleiter/in:

Ausbildungslehrer/in:

Schulleiter/In:

Ausbildungsbeauftragte/r:

Gäste:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Kooperative und selbständige Erarbeitung von grundlegenden Übungen zur Rückenstoßtechnik im Kugelstoßen mit anwendungsorientierter Berücksichtigung der Methodischen Übungsreihe (MÜR) zur exemplarischen Förderung eines Übungsverständnisses im Bereich des Motorischen Lernens

Thema der Stunde:

Kooperative und reflektierte Erprobung und Zuordnung von exemplarischen Übungen für eine MÜR zur anwendungsorientierten Veranschaulichung des Funktionsprinzips

Kernanliegen:

Die SuS sollen in der Kleingruppe exemplarische Übungen als vorbereitende Übungen und Vorübungen begründet zuordnen, in dem sie die Übungen erproben, zwei Übungen exemplarisch auswählen und begründend hinsichtlich der Funktion präsentieren.

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge	1
2.1	Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens.....	1
2.1.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppe.....	2
2.1.2	Curriculare Legitimation	3
2.1.3	Fachdidaktische Einordnung	4
2.1.4	Begründung der Reihenstruktur	6
3	Unterrichtsstunde	7
3.1.1	Lernvoraussetzungen.....	7
3.1.2	Begründung des didaktischen Schwerpunkts	8
3.1.3	Begründung des methodischen Vorgehens	9
3.1.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	11
3.2	Verlaufsübersicht.....	12
4	Literatur.....	14
5	Anhang	15

2 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

2.1 Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens

Kooperative und selbständige Erarbeitung von grundlegenden Übungen zur Rückenstoßtechnik im Kugelstoßen mit anwendungsorientierter Berücksichtigung der Methodischen Übungsreihe (MÜR) zur exemplarischen Förderung eines Übungsverständnisses im Bereich des Motorischen Lernens

1. SuS-orientierte Erprobung und Erarbeitung grundlegender Bewegungsmerkmale der Rückenstoßtechnik als „diagnostische“ und veranschaulichende Grundlegung der Bewegungsausführung/zur Förderung einer kriteriengeleiteten Einschätzung des koordinativen Anspruchs der normierten Zieltechnik
2. **Kooperative und reflektierte Erprobung von exemplarischen Übungen für eine MÜR zur anwendungsorientierten Veranschaulichung des Funktionsprinzips**
3. SuS-orientierte Erarbeitung von vorbereitenden Übungen und Vorübungen zur Optimierung einer zielorientierten Gestaltung der MÜR
4. „Meine MÜR“ – SuS-orientierte Gestaltung und Anwendung einer individuellen MÜR zur Förderung einer ziel- und anwendungsorientierten Handlungskompetenz im Bereich des motorischen Lernens
5. Fakultativ: Durchführung einer an den Vorgaben für die praktische Abiturprüfung orientierten Lernerfolgskontrolle der Kompetenzerwartungen zur Evaluation der Lern-

progression und einer kriteriengeleiteten Einschätzung des individuellen Lernfortschritts der SuS

2.1.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppe

Bei der Lerngruppe handelt es sich um einen Leistungskurs Sport in der Q 1, der sich aus 5 Schülerinnen und 24 Schülern zusammensetzt. Das Profil bildet sich aus den Bewegungsfeldern/Sportbereichen (BF/SB) „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ und „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“. Im BF/SB 7 ist Volleyball die Schwerpunktsportart. Das Profil für den LK wird von der Schule vorgegeben. Für die Leichtathletik (LA) wurden im bisherigen Verlauf des Schuljahres Unterrichtsvorhaben zum Ausdauertraining, Sprint und Hochsprung durchgeführt. Bis zu den Sommerferien soll schwerpunktmäßig der Disziplinbereich Wurf (Kugelstoßen, Diskuswerfen und Speerwerfen) thematisiert werden.

Die Rahmenbedingungen für den LK Sport sind mit den zur Verfügung stehenden Sportanlagen als verhältnismäßig gut zu bewerten. Sowohl für Volleyball als auch für die LA bieten die Sportanlagen ausreichend Möglichkeiten, wenn auch für die LA wettkampfgerechte Anlagen nicht durchgängig zur Verfügung stehen. Problematischer ist die Entfernung der Sportanlage von der Schule. Von der Sportanlage zur Schule ist ein Bustransfer erforderlich. Ein Bus fährt Mittwochs die SuS um 11.55 während der Pause zur Sportanlage. Das ist zeitlich knapp und verzögert in der Regel den regulären Unterrichtsbeginn, obwohl die Schülerinnen und Schüler (SuS) mittlerweile sowohl in ihrer organisatorischen als auch mentalen Haltung auf die damit verbundenen Bedingungen gut eingestellt sein sollten. Diese äußeren Rahmenbedingungen ergeben für die Doppelstunden eine funktionale „Nettounterrichtszeit“ von mindestens 60 Minuten. In der Konsequenz für die Praxis bedeuten diese zeitlichen Vorgaben aber einen hohen Anspruch an das Zeit- bzw. das Classroom-Management. Insbesondere für die LA steht jede UE unter erheblichem Zeitdruck für die sportpraktische Erarbeitung, da Wege zu den Sportanlagen, die Vorbereitung der Sportanlagen und die Materialorganisation im Verhältnis höhere Anforderungen stellen, um eine progressionsermöglichende Bewegungsintensität zu gewährleisten.

In den Unterricht eingestiegen bin ich am Montag. Es hat sich gezeigt, dass auf vorentlastende Ritualisierungen zurückgegriffen werden kann, so dass strukturelle Abläufe selbstverständlich und selbständig ablaufen können. Dies gilt beispielhaft für die Phase der allgemeinen Erwärmung, die die SuS in Kleingruppen selbständig, selbstorganisiert, strukturiert und überwiegend funktional durchführen, ohne dass diese Phase von der Lehrkraft aktiv steuernd begleitet werden muss. Grundsätzlich wirkt der Großteil der Lerngruppe mit zentralen organisatorischen Arbeitsabläufen (Auf- und Abbau, Gesprächsphasen, Sicherheit etc.) vertraut, so dass auch mit Übertragung von selbständiger Verantwortung gearbeitet werden kann.

Grundsätzlich ist die Lerngruppe mir gegenüber motiviert und aufgeschlossen. Das liegt auch daran, dass ich im Frühjahr die Lerngruppe auf der Kursfahrt zum Alpinen Skifahren begleitet habe, und einen Großteil der SuS in Kleingruppen schon unterrichtet habe. Nach den Eindrücken von der Skifahrt und der Doppelstunde am Montag ist zu konstatieren, dass die (heterogenen) Lernvoraussetzungen und die allgemeine Leistungsfähigkeit sowohl in sportmotorischer als auch kognitiver Hinsicht als durchschnittlich zu kennzeichnen ist. Nur eine Minderheit ist (noch) im Sportverein (z.B. Fußball, Leichtathletik) sportlich aktiv und ergänzend haben nicht alle SuS eine leistungssportbezogene Sozialisation im Sportverein kennengelernt.

Bezogen auf die LA haben bis auf einen Schüler die SuS keine tiefergehenden sportartspezifischen Vorerfahrungen, außer denen, die sie im Verlauf der Sek I gesammelt haben. Dementsprechend ist das Kugelstoßen wie alle anderen leichtathletischen Disziplinen im LK für die SuS weder durch spezifische motorische Vorerfahrungen oder ein allgemein hohes Konditions- und Koordinationsniveau vorentlastet. Das bedeutet grundsätzlich für die Unterrichtsgestaltung, dass eine konsequent normiert disziplinentorientierte did-meth. Ausrichtung im konzeptionellen Zugriff die SuS auf allen Ebenen überfordert. Es gilt deshalb immer, mit SuS-orientierten, anspruchssreduzierten, differenzierten und individualisierten Aufgabenstellungen, Übungen, Wettbewerbsformen etc. zu arbeiten, um auch disziplinentorientierte Lernerfolge in allen Kompetenzbereichen zu ermöglichen.

2.1.2 Curriculare Legitimation

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen • Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
e) Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
5) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abwärmen

Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase³

¹ Vgl. MSW NRW 2012, S. 39ff. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der Lehrprobe besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP SekII aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die eine Rolle für den Schwerpunkt der geplanten Stunde spielen werden.

² Vgl. MSW NRW 2012, S. 19f.

³ vgl. MSW NRW, 2012, S. 25. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die für die Kompetenzerwartungen des Unterrichtsvorhabens eine Rolle spielen. Besonders wichtige Aspekte sind fett ge-

<i>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren. • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
Sachkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. • grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, • Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. • bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen

2.1.3 Fachdidaktische Einordnung

Im Zentrum des Unterrichtsvorhabens (UV) stehen die beiden Unterrichtsgegenstände Kugelstoßen und die Methodische Übungsreihe (MÜR) als eine zentrale Methode zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten, die im Sinne der geforderten Theorie-Praxis-Verbindung miteinander verknüpft werden, um für beide einen nachhaltigen Lernerfolg zu sichern. Dabei steht in diesem UV, wie im Kernlehrplan (KLP) ausdrücklich formuliert, eine zielgerichtete Anwendung von Lernmethoden im Vordergrund, um zum einen das Kugelstoßen technisch und leistungsbezogen zu optimieren, und zum anderen die exemplarische Nutzung von Lernmethoden zu veranschaulichen. Dafür eignet sich besonders das Kugelstoßen, da die Erfahrung der letzten Abiturprüfungen gezeigt hat, dass eine deutliche Mehrheit der SuS diese Disziplin auswählt, um entweder fakultativ oder wettkampfspezifisch im Disziplinbereich Wurf geprüft zu werden. Die MÜR ist in den Vorgaben zum Zentralabitur ausdrücklich aufgeführt und somit verpflichtend zu thematisieren.

druckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/den leitenden Sportbereich bzw. Inhaltsfeld behandelt.

Das Kugelstoßen in seiner techniknormierten Ausprägung mit der Rückenstoßtechnik oder Drehstoßtechnik ist sicherlich eine hochkomplexe und anspruchsvolle Bewegungsanforderung, die im höchsten Maße spezielle koordinative und konditionelle Anforderungen stellt, um die Kugel aus einem Wurfring möglichst weit stoßen zu können. (vgl. Wastl/Wollny 2012, S. 177) Beide angesprochenen Techniken werden im Hochleistungssport angewendet. Im Hinblick auf die didaktische Reduktion vor dem Hintergrund der Lernvoraussetzungen macht es Sinn, im Rahmen des LKs auf eine Thematisierung der Drehstoßtechnik zu verzichten. Zum einen sind die koordinativen Anforderungen im Bereich der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit enorm hoch. Zum anderen gibt es im Bereich der Rückenstoßtechnik technik- und anforderungsreduzierte Variationen, die den Bewegungsablauf erleichtern und vor allem die Entwicklung einer individuellen und gleichzeitig funktionalen Bewegungsausführung zulassen. (Frey u.a. 1984, S. 164) Biomechanisch stehen besonders die Prinzipien der zeitlichen Koordination von Einzelimpulsen, des optimalen Beschleunigungswegs und der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf im Vordergrund. Die koordinativen Fähigkeiten der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit, etc. werden besonders beansprucht. (vgl. Wastl/Wollny 2012, S. 179) Diese Faktoren zusammenfassend ist zu konstatieren, dass das Kugelstoßen in einer feinkoordinativen Ausführung nah an einem normierten Technikleitbild eine hochkomplexe Bewegung darstellt, die nicht im Rahmen eines Unterrichtsvorhabens so zu vermitteln ist, dass die SuS des LK mit ihren koordinativen und konditionellen Lernvoraussetzungen die Bewegungsausführung funktional optimal bewältigen können. Es muss deshalb ein didaktisch-methodischer Zugang gewählt werden, der den SuS eine techniköffnende, exemplarisch zentrale Bewegungsmerkmale verdeutlichende und reduzierte bzw. individuelle Bewegungsausführung in der Grobform ermöglicht.

Es erscheint sinnvoll, der Lerngruppe vielfältige Möglichkeiten zu bieten, um Grundlagen dieser leichtathletischen Disziplin vor allem kooperativ zu erproben, zu üben und im Sinne einer Erziehung durch Sport als Gruppe bewältigen zu lassen. Diese Unterrichtsgestaltung schafft zum einen selbstbestimmte und –steuernde Lernsituationen, die leichtathletischen Grundlagen ohne überfordernden individuellen Druck (Angst vor „Blamage“) zu entwickeln (vgl. Meyer 2017, S.152). Zum anderen bietet die Vermittlungsform des Kooperativen Lernens spezifische Vorteile gegenüber einem eher lehrerzentrierten SU, um durch:

- eine Rücknahme der Lenkung durch Lehrende ein größeres Maß an Engagement der Lernenden zu ermöglichen.
- die Freigabe der Lösungswege mehr Selbständigkeit im Üben und dadurch insgesamt ein intensives und nachhaltiges Lernen zu erreichen.
- die gemeinsam zu bewerkstellende Aufgabenlösung soziale Kompetenzen zu entwickeln.
- die selbständige Arbeit im Team zur Entwicklung der Methodenkompetenz der Lernenden beizutragen.

Gleichwohl muss es Ziel sein, die SuS sportpraktisch an das Kugelstoßen heranzuführen, um ihnen auch im Hinblick auf die Anforderungen der praktischen Abiturprüfung zielorientierte Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, damit sie ihre Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die fakultativen und wettkampfspezifischen Leistungsanforderungen kriteriengeleitet einschätzen können. (vgl. MSW NRW 2015, S. 15 ff.)

Um diese Zielsetzung zu erreichen, müssen die SuS auf jeden Fall das UV begleitend zentrale Bewegungsmerkmale exemplarisch erfahren. Zu diesen sind die Beinarbeit mit Vorbeschleunigen durch Angehen und Anhüpfen (evtl. Angleiten), die Stoßauslage mit hohem Ellenbogen, die drehende Bewegung um die Schulterachse, der Beineinsatz mit Körperstreckung und Stemmbewegung (Hebel) und der Abstoß zu zählen. (vgl. Wastl/Wollny 2012, S. 181) Im Sinne von Vereinfachungsstrategien sollen hierfür in wechselnden methodischen Kontexten Medizinbälle und leichtere Kugeln eingesetzt werden.

Gleichzeitig dienen diese Materialien als Lernhilfen, die es erleichtern eine MÜR zu konzipieren und durchzuführen. Die MÜR ist im Inhaltsfeld „Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ obligatorischer Inhalt für den theoretischen Teil der Abiturprüfung. (vgl. MSW NRW 2018, S. 4) Sie gilt als methodischer „Klassiker“ beim Fertigkeitlernen im Sport. Es gibt nahezu für alle sportlichen Bewegungen in allen Sportarten MÜR-orientierte Lehrwege mit unterschiedlichen Übungen und Aufgabenstellungen. Im Sinne einer selbständigen und nachhaltigen Auseinandersetzung mit diesem Gegenstand der Sportmethodik bietet es sich exemplarisch an, die MÜR für das motorische Lernen zu nutzen, um das Kugelstoßen „zu erlernen“. (Methodenkompetenz) (s. 3.1.2).

2.1.4 Begründung der Reihenstruktur

Grundsätzlich folgt der Aufbau des UVs in methodischer Hinsicht zum einen einem wesentlichen Gestaltungsmerkmal des Sportunterrichts „anleiten und öffnen“, und zum anderen mit der verknüpfenden Hinzunahme der MÜR dem Unterrichtsprinzip „Vom Einfachen zum Schwierigen“. Die Rückenstoßtechnik stellt hohe koordinative Anforderungen und kann in der Kürze der Zeit nur in Ansätzen erreicht werden. Im Hinblick auf die Unterstützung durch die Entwicklung und Anwendung der MÜR steigen die motorischen Anforderungen sukzessive, so dass die SuS erworbene Kompetenzen in diesem Bereich fortlaufend anwenden und weiterentwickeln können.

Grundsätzlich werden alle Doppelstunden praxisorientiert und motorisch anwendend konzipiert, um begleitend die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK) zu fördern. Im Einstieg dient die erste Unterrichtseinheit zur Veranschaulichung des problemorientierten Anspruchs der spezifischen koordinativen Anforderungen der Rückenstoßtechnik (s. 3.1.1). Gleichzeitig werden die motorischen und methodischen Lernvoraussetzungen evaluiert und grundlegende Unterrichtsstrukturen angelegt, um in der Folge das UV ohne gravierende motorische, sachliche oder methodische Überforderungen durchzuführen. In der zweiten UE steht eher anleitend die prinzipielle Vermittlung der MÜR durch die Vorgabe bestimmter Übungen im Vordergrund, um den SuS Übungsmöglichkeiten zu veranschaulichen. Auf Grundlage einer zielorientierten Auswertung und Beurteilung dieser Übungen sollen dann in der dritten UE selbständig Übungen entwickelt werden, die den Lernprozess optimieren. Im Sinne der Entwicklung einer umfassenden Handlungskompetenz im Sport, sollen die SuS in der vierten UE eine individuelle MÜR entwickeln und ihren Übungsprozess selbständig gestalten (Rahmenvorgaben 2014, S. 6). Fakultativ kann das UV in der letzten UE mit einer Lernerfolgskontrolle abgeschlossen werden. Im Sinne der Differenzierung und SuS-Orientierung sollen hier die SuS ihren Lernerfolg kriteriengeleitet einschätzen, um im Hinblick auf die praktische Abiturprüfung ihr Leistungsvermögen bezogen auf das Kugelstoßen valider beurteilen zu können (Urteilskompetenz). Dieses Vorgehen sichert im ersten Teil des UV die Vermittlung der

Kompetenzerwartungen zur Sachkompetenz, im mittleren Teil zur Methodenkompetenz und zum Ende hin zur Urteilskompetenz, um das motorische Lernen mit einer MÜR individuell und kriteriengeleitet einschätzen zu können.

3 Unterrichtsstunde

Thema der Stunde:

Kooperative und reflektierte Erprobung und Zuordnung von exemplarischen Übungen für eine MÜR zur anwendungsorientierten Veranschaulichung des Funktionsprinzips

Kernanliegen:

Die SuS sollen in der Kleingruppe ausgewählte Übungen als vorbereitende Übungen und Vorübungen begründet zuordnen, in dem sie die Übungen erproben, zwei Übungen exemplarisch auswählen und begründend hinsichtlich der prinzipiellen Funktion präsentieren.

3.1.1 Lernvoraussetzungen

Bezogen auf den Schwerpunkt des UV stellt diese Stunde inhaltlich die eigentliche Einstiegs-einheit dar. Die vorhergehende Einheit diente einerseits dazu, die Arbeit in organisatorischer und struktureller Hinsicht vorzuentlasten, um den zeitlichen Aufwand für grundsätzliche Abläufe zu reduzieren. Gleichzeitig sollte diagnostiziert werden, welche Bewegungserfahrungen die SuS mitbringen und wie die Leistungsunterschiede verteilt sind. Es zeigte sich, dass alle SuS mit viel Bewegungsfreude und intrinsischer Motivation dabei waren und die Stoßbewegung mit wesentlichen Bewegungsmerkmalen zumindest in der Grobform ausführen konnten. Insbesondere wurden in der Reflektierten Praxis die Bewegungsausführung der Rückenstoß-technik mit Hilfe eines Videos veranschaulicht und hinsichtlich seiner besonderen koordinativen Herausforderungen (v.a. Komplexität hinsichtlich der Orientierung, Kopplung und Beschleunigung) problematisiert. Vorentlastend wurde hier das Spiel „Balltreiben“ als gleichzeitig motivierende und stoßakzentuierende Spielform zur spezifischen Einstimmung auf die Stoßbewegung eingeführt. Diese Spielform soll aus Zeitgründen heute nicht aufgegriffen werden, um mehr Zeit für die Erarbeitung des Schwerpunkts und eine wettbewerbsorientierte Anwendung (s. 3.1.3) zu haben. Auch das Stoßen in weitenorientierende Zonen ohne exakte Bestimmung von Wurfweiten durch Messen mit einem Maßband wurde durch den Aufbau angelegt. Die Organisation in Kleingruppen (Reihenfolge, etc.) funktionierte schon weitestgehend selbstverständlich. In der heutigen Einheit wird es aber leichte Veränderungen geben, worauf in der Organisation hingewiesen werden muss (s. 3.1.3). Hinsichtlich des Leistungs-niveaus und der Leistungsunterschiede gab es keine gravierenden Abweichungen bezogen auf meine Erwartungen. Der Schüler M. führt aufgrund seiner Vorerfahrungen die Technik auch feinkoordinativ ansprechend aus. Er soll zu Beginn des „Einstoßens“ zur Rekapitulation der Bewegungsvorstellung herangezogen werden.

Als problematisch in seinem Verhalten hat sich besonders der Schüler H. herausgestellt. Ihm fällt es sehr schwer, in Spielformen regelbewusst und/oder in der Gruppenarbeit konzentriert und verantwortungsbewusst mitzuarbeiten. Auch fiel er in Gesprächssituationen störend auf, in dem er „rumalbert“ und andere MitschülerInnen durch „Mätzchen“ ablenkt. Für die heutige UE bedeutet das, dass ich mit ihm vor dem Unterricht kurz über meine Eindrücke sprechen

möchte, um mit ihm eine Zielvereinbarung für ein besseres Verhalten zu erzielen. Gleichzeitig teile ich ihm mit, dass ich mir einen zeitweiligen Ausschluss vom SU vorbehalte, falls ich nicht mit seinem Verhalten zufrieden bin.

3.1.2 Begründung des didaktischen Schwerpunkts

Die Erprobung und begründete Zuordnung von Übungen zum Kugelstoßen in die Struktur einer MÜR (s. Anhang) bildet inhaltlich den Schwerpunkt der heutigen UE. Für eine MÜR werden grundsätzlich vorbereitende Übungen, Vorübungen und die Zielübung als Methodischer Dreischritt unterschieden. Hinter der MÜR steht die grundsätzliche Überzeugung, dass beim Neulernen geschlossener Fertigkeiten wie der Rückenstoßtechnik im Kugelstoßen durch vereinfachende Übungen die Anforderungen reduziert und die Erschließung der Gesamtbewegung vorentlastet werden, um den Schwierigkeitsgrad der Aufgabenstellung zu reduzieren. (vgl. Meyer, S.146) Die MÜR zählt somit zu den Vereinfachungsstrategien im Sport. Es gelten dabei die methodischen Grundsätze «vom Leichten zum Schweren» oder «vom Einfachen zum Komplexen». (vgl. Größing, S. 214) Vorbereitende Übungen und Vorübungen entwickeln dabei grundlegende koordinative und konditionelle Lernvoraussetzungen, um sich der Zielübung anzunähern. Vorbereitende Übungen zu Beginn des Lernprozesses haben in der MÜR die Funktion, allgemeine koordinative und konditionelle kugelstoßspezifische Fähigkeiten zu verbessern. Vorübungen, die darauf aufbauen sollen, nähern sich gezielt der Zielübung an, in dem sie bewegungs- und technikspezifische Teilbewegungen integrieren und akzentuieren. Die Zielübung stellt am Ende die Gesamtbewegung dar, in die die Teilbewegungen integriert bzw. aneinandergereiht werden. Des Weiteren lassen sich noch serielle, funktionale und programmierte Übungsreihen unterscheiden. Dies soll in der heutigen Stunde nicht thematisiert werden, um im Sinne der didaktischen Reduktion die SuS nicht zu überfordern und den zentralen Inhalt nicht zu überfrachten.

Den grundsätzlichen Zusammenhang der Reihung der Lernschritte bei der Gestaltung einer MÜR sollen die SuS in der heutigen UE praktisch und konkret erfahren und daraus ableitend den allgemeingültigen Aufbau erarbeiten. Dazu erhalten sie in schriftlicher Form insgesamt dreizehn unterschiedliche Übungen, die auf einem Blatt kurz beschrieben werden. Diese sollen in den Kleingruppen exemplarisch erprobt werden. Das heißt, dass es nicht notwendig ist, dass alle SuS alle Übungen erproben müssen. Es ist offensichtlich, dass die bewegungsverwandten Übungen mit dem Medizinball mit ihrer Übungsanlage am weitesten weg von der Zielbewegung sind (z.B. Nr. 4). Sie sind relativ leicht als vorbereitende Übungen zu identifizieren. Die Nummern 1,2,4,6,7,9,12,13 können hier zugeordnet werden. Im Anschluss sollen die Vorübungen erprobt werden. Bei den Übungen 3, 8, 11 ist deutlich die größere Nähe zum Bewegungsablauf der Zielübung (Nr. 5) zu erkennen, da zum einen die Kugel zum Einsatz kommt und die Übungsanlage einen Stoß in die Weite vorsieht. Es ist zu erwarten, dass die SuS diese Unterschiede auch ohne Erprobung vorentlastend erkennen. Dies soll für die Erarbeitung genutzt werden, um die Erprobung in einem sicheren Übungsrahmen durchführen zu können. Gleichwohl ist die praktische Erprobung wichtig, um vorentlastende Bewegungserfahrungen zu sammeln und vor allem dadurch eine Bewertungsgrundlage der Übungen hinsichtlich ihres zielorientierten Einsatzes für die Optimierung der Rückenstoßtechnik zu erhalten. Im Zusammenhang mit der Problematisierung (s. 3.1.3) ist zu erwarten, dass die SuS einen Großteil der Übungen nicht als optimal zielführend bewerten und geschlussfolgert wird,

dass mehr und andere Vorübungen benötigt werden, um die Rückenstoßtechnik weiterzuentwickeln und hinsichtlich einer effektiven Ausführung zu optimieren.

3.1.3 Begründung des methodischen Vorgehens

Die Unterrichtsstruktur folgt im Schwerpunkt einem erfahrungs- und problemorientiertem konzeptionellen Ansatz mit Reflektierter Praxis, der im „alten“ Lehrplan für die Sekundarstufe II im Bereich des methodisch-strategischen Lernens als „Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen durch Erproben und Experimentieren“ (Lehrplan 1999, S. 22) beschrieben wird. Insgesamt soll diese methodische Strukturierung bewusstes und selbständiges Lernen der SuS absichern sowie wissenschaftspropädeutisches Arbeiten auf der methodischen Ebene in der Sekundarstufe II entwickeln, um eine selbständige, kooperative und bewusste Erarbeitung von SuS-orientierten Lösungen zu ermöglichen, die in der Sachstruktur kriteriengeleitet und wissenschaftspropädeutisch begründet werden können. (vgl. Giese 2009, S. 13ff.)

Eine sensibilisierende Problematisierung der Bewegungsausführung der Rückenstoßtechnik zu Beginn soll Zielsetzung und den Sinn des Einsatzes der MÜR verdeutlichen. Es soll noch einmal kurz verdeutlicht werden, dass der Bewegungsablauf sehr komplex ist, um eine effektive Bewegungsausführung zu realisieren. Die MÜR soll an dieser Stelle als eine Möglichkeit dargestellt werden, die in der Sportwissenschaft entwickelt worden ist, um komplexe Bewegungen und Techniken leichter zu lernen und zu optimieren. Dazu werden die drei zentralen Begriffe (vorbereitende Übungen, Vorübungen und Zielübung) eingeführt, in dem die Begriffe großformatig auf DinA4-Blättern leserlich ausgelegt werden. Die SuS sollen die Begriffe lesen und in der Reihenfolge hierarchisieren. Das sollte vor dem Hintergrund des sprachlichen Ausdrucks ohne große Steuerung für die SuS möglich sein. Ergänzend erhalten die SuS schriftlich die Übungen, die im Anschluss gelesen werden sollen. Vorentlastend soll die Zielübung (Nr 5) identifiziert werden. Evtl. wird auch im Sinne einer sinnkonkretisierenden Vorentlastung nach zwei Übungen gefragt, die entweder den vorbereitenden Übungen oder Vorübungen zugeordnet werden können. Das wird aber flexibel in Abhängigkeit vom Verlauf des Gesprächs entschieden. Im Anschluss wird der Arbeitsauftrag erläutert. Zuerst sollen die SuS in ihrer Gruppe entscheiden, welche Übungen vorbereitend und Vorübungen sind (s. 3.1.2). Dann sollen in einem ersten Unterrichtsschritt die vorbereitenden Übungen an der jeweiligen Station erprobt werden. Die aufgebauten Mattenflächen werden dazu nicht benötigt, so dass selbstbestimmt und selbststeuernd im Raum die Übungen erprobt werden können. Dies ist deshalb wichtig, damit die Vorübungen dann strukturiert und sicher an den Stationen mit der bekannten Organisation durchgeführt werden können. Es wäre zu gefährlich, hier die Gruppen an den Stationen individuell arbeiten zu lassen. Enden soll die Erarbeitung damit, dass die SuS in ihren Gruppen zwei Übungen exemplarisch bestimmen, die im Anschluss als Ergebnis begründet präsentiert werden sollen. Durch diese Arbeitsweise soll gewährleistet werden, dass die Erarbeitung im Sinne des Kooperativen Lernens von hoher mehrdimensionaler SuS-Aktivität geprägt ist. Alle SuS erproben mit den Kugeln und Medizinbällen die Übungen, sammeln Bewegungserfahrungen, verständigen sich miteinander über die Übungsdurchführung und den Sinn der jeweiligen Übung.

Sowohl in der Erarbeitung zu den Vorübungen als auch in den wettbewerbsorientierten Phasen wird das Stoßen und das Zurückholen der Kugeln von den Gruppen nicht selbstbestimmt ausgeführt, sondern erfolgt auf Signal zur gleichen Zeit. Es werden immer alle Kugeln nacheinander gestoßen und danach möglichst schnell zurückgeholt. Dieses Verfahren gewährleistet eine sichere und möglichst effektive Durchführung.

Zur Sicherung in kognitiver Hinsicht (Sachkompetenz) ist eine Vorstellung, Diskussion und Bewertung der Ergebnisse im Rahmen einer Präsentation sinnvoll. Die Präsentation soll auf ein bis zwei Gruppen beschränkt und insgesamt kurzgehalten werden, weil davon auszugehen ist, dass die Lösungen in allen Gruppen ähnlich sein werden. Die ausgewählten Übungen sollen dazu kurz präsentiert werden, und ihre Auswahl im Sinne einer „Reflektierten Praxis on action“ (vgl. Serwe-Pandrick 2013, S. 100ff.) verbal kurz begründet werden. Hier sollen bewusst funktionale Bezüge zur Rückenstoßtechnik angesprochen werden.

Für den Aufbau sollen vier Stationen aufgebaut werden. (s. Anhang). Wurfzonen, die von Beginn an eine orientierende Rückmeldung über die erzielte Weite vermitteln sollen, werden durch eine Reihenaufstellung von Hütchen (1 Meter) markiert. Zusätzlich begrenzen sie seitlich den Weitenbereich, die ungefähr 4m breit pro Gruppe sein soll. Insgesamt soll es sieben Weitenzonen als Maßeinheiten geben. Für die abschließende wettbewerbsorientierte Anwendung sollen sie eine einfache Messweise ermöglichen, unterschiedliche Weiten mit einem Blick zu identifizieren und im Kopf zusammenzurechnen. In der Reihenfolge ihrer Entfernung von der Abwurfline ergibt die erreichte Zone eine Punktzahl von 1 – 7.

Es werden wie in den UE zuvor vor der Erwärmung vier Kleingruppen gebildet, die optimal mit jeweils sieben bzw. acht SuS besetzt sind und die ganze UE zusammenbleiben. Falls SuS fehlen sollten bzw. nicht aktiv teilnehmen können, werden vier Gruppen beibehalten und pro Gruppe die Mitgliederanzahl reduziert, um die Bewegungsintensität möglichst hoch zu halten. Die Gruppenbildung findet in einem ersten Zugang offen und SuS-orientiert statt und wird nicht von der Lehrkraft vorgenommen, um in kooperativer und motivationaler Hinsicht eine selbstbestimmte Besetzung in den Gruppen zu gewährleisten. Dies kann nachteilig im Hinblick auf eine motorisch unausgewogene Aufteilung sein, wird aber in Kauf genommen, um die Interaktion nicht zu überfordern. Mehr als vier Gruppen bieten sich nicht an, da die Anzahl der Geräte und Materialien begrenzt ist und der Ablauf in organisatorischer Hinsicht dadurch nicht gewinnt.

Die allgemeine Erwärmung am Beginn der UE ist in der ersten UE am Montag eingeführt worden und wird von den SuS in Kleingruppen selbstverantwortet und selbständig durchgeführt. Sie dauert in der Regel zwischen 8 und 10 Minuten. Mit Hinweis auf den Schwerpunkt soll die Erwärmung entsprechend auf die nachfolgende motorische Belastung akzentuiert werden. Aus Zeitgründen verzichte ich heute auf das Spiel Balltreiben, um mehr Zeit für die Erarbeitung des Schwerpunkts zu gewinnen und quasi als Ersatz hoffentlich am Ende einen kleinen Teamwettkampf durchführen zu können, dessen Aussicht die Lerngruppe hoffentlich motiviert, in der Erarbeitung «dabeizubleiben» und konzentriert zu arbeiten, um am Ende «belohnt» zu werden.

Der Aufbau wird heute mit einem Aufbauplan (s. Anhang) unterstützt, um einen selbständigen und zeitlich funktionalen Aufbau zu gewährleisten. SuS, die als erste nach dem Umziehen

in die Halle kommen, werden von mir entsprechend instruiert. Trotzdem gehe ich davon aus, dass ich strukturierend steuern muss, weil der Aufbau in dieser Form neu und noch nicht ritualisiert ist.

Es ist normalerweise nicht damit zu rechnen, dass viele SuS nicht aktiv am SU teilnehmen (können). Wenn, dann werden sie auf die Kleingruppen verteilt und sollen den Lernprozess aus beobachtender Rolle durch Beratung unterstützen. Evtl. unterstützen sie die Lehrkraft auch durch die Übernahme organisatorischer Aufgaben.

3.1.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Die Einschätzung der methodischen Lernvoraussetzungen ist vor dem Hintergrund der relativ geringen Kenntnis der Lerngruppe sicherlich nicht unproblematisch. Auch die Größe der Lerngruppe erfordert ein bewusstes und deutlich orientierendes Classroom-Management, um die Lernprogression zu gewährleisten. Insgesamt wird in der Erarbeitung trotzdem eine relativ selbstbestimmte und -steuernde SuS-Aktivität angestrebt, um selbständiges und verantwortungsbewusstes Lernen in der Oberstufe zu ermöglichen.

Durch die begleitenden akzentuierten Entscheidungen hinsichtlich der Materialauswahl wird erwartet, dass sich die Ergebnisse der SuS im antizipierten Lösungsraum finden werden. Sollten wider Erwarten keine funktionalen Ergebnisse erarbeitet werden, erfolgt eine von der Lehrkraft gesteuerte Reflexionsphase, um die Weiterarbeit zu gewährleisten.

Zum anderen muss unbedingt berücksichtigt werden, dass die durch die äußeren Rahmenbedingungen bedingten „Zeitfresser“ im organisatorischen Ablauf klein gehalten werden. Insbesondere in der möglichen Anwendungsphase müssen die Modalitäten der Durchführung (Anzahl der Versuche, Wertungssystem, etc.) dem Zeitrahmen flexibel angepasst werden, oder auf diese Phase aus Zeitgründen verzichtet werden.

3.2 Verlaufsübersicht

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
<i>Aufbau</i>			
SuS, die in die Halle kommen, werden eingeteilt und instruiert	Aufbau der Anlage mit Hilfe des Aufbauplans	SuS orientieren sich und organisieren die Arbeitsschritte	Partnerarbeit
Transparenz über den Ablauf der UE und Impuls: Kurzer Hinweis auf die kommende Belastung und die Kontrolle einer funktionalen Erwärmung Gruppeneinteilung durch SuS	Erwärmung auf die kommende Belastung akzentuieren: Nicht zu schnell laufen, Übungen für Oberkörper, Schultern und Arme verstärken	SuS wiederholen selbständig den Anspruch an die Erwärmung.	Stehkreis
<i>Allgemeine Erwärmung</i>			
Beobachtung und ggf. Rückmeldung	Einlaufen in gemäßigem Tempo, gymnastische Laufübungen, Intensivierung mit Betonung obere Extremitäten, Dehnen	SuS erwärmen sich selbständig in der eingeteilten Kleingruppe aus sechs bis sieben SuS	4 Gruppen am laufenden Band
<i>Wiederholung</i>			
Frage nach den zu beachtenden Bewegungsmerkmalen bei der Rückenstoßtechnik	Max demonstriert zweimal, Bewegungsmerkmale: mit dem Rücken zur Stoßrichtung beginnen, tiefe Körperhaltung zu Beginn, Körperstreckung vor dem Abstoß Zwei Durchgänge - jeweils zweimal wird gestoßen	SuS nennen die zu beachtenden Bewegungsmerkmale und stoßen nach Signal im bekannten Verfahren	Vier Stationen mit mindestens drei Kugeln (4 und 5 Kilo), alle Gruppen werfen gleichzeitig auf ein Signal
<i>Problematisierung/Arbeitsauftrag</i>			
Frage nach den Problemen im Bewegungsablauf, Kurzinformation zur MÜR und Austeilen der Übungsbeschreibungen, Erklärung der Arbeit mit einer MÜR und des Arbeitsauftrags	Probleme: Orientierung, Beschleunigung, viele Aktionen gleichzeitig, Körperstreckung am Ende etc. MÜR: vorbereitende Übungen, Vorübungen, Zielübung Vorentlastung:	SuS beschreiben Probleme, lesen, hören zu, und klären fragengeleitet das Verständnis zum Arbeitsauftrag	Sitzkreis gruppensortiert
<i>Erarbeitung</i>			

L begleitet steuernd die Organisation. L führt aktive Aufsicht, beobachtet und interveniert, wenn (Sicherheits-)Probleme oder Gesundheitsgefährdungen auftreten	1) Erproben von vorbereitenden Übungen 2) Erproben von Vorübungen	SuS verständigen sich, erproben verschiedene Übungen, reflektieren ihre Erfahrungen und entscheiden sich kooperierend für „ihre“ vorbereitende Übung und Vorübung	4 Stationen mit Kugeln, Medizinbällen, einem kleinen Kasten
<i>Präsentation und Sicherung</i>			
L beobachtet und moderiert	Ergebnisse werden präsentiert: - vorbereitende Übung: 1,2,4,6,7,9,12,13; Funktion: grundlegende Merkmale unter vereinfachten Bedingungen üben - Vorübung: 3,8,11; Funktion: bewegungsspezifische Annäherung an die Zielübung	Ein bis zwei Kleingruppen präsentieren exemplarisch ihre Übungen und begründen ihre Entscheidung	Geöffneter Stehkreis an einer Station
<i>Übung</i>			
L erläutert die Aufgabe	Zielübung, Stoß auf Weite, 2 Durchgänge	SuS stoßen zweimal die Zielübung	Stationsbetrieb
Didaktische Reserve: Anwendung			
L erklärt und organisiert Wettbewerbsdurchführung	Wettbewerb: Jeder aus der Gruppe muss zwei- bis viermal stoßen. Die Weiten sind durch Zonen markiert und werden nach jedem Wurf aufaddiert.	SuS legen fest, wer mit welcher Kugel stößt und addieren selbstständig	Je nach Zeit zwei bis vier Stöße für jeden in der Gruppe
<i>Abschlussreflexion</i>			
L fordert zur Rückmeldung auf und entwirft im Gespräch einen Ausblick auf die nächsten beiden Stunden	Beurteilung der Funktionalität der Übungen bezogen auf die zu Beginn artikulierten Probleme bei der Bewegungsausführung der Rückenstoßtechnik. Ausblick: eigene Übungen entwickeln, die sich mehr auf die Probleme beziehen	SuS äußern sich, hören zu und beteiligen sich am Gespräch	Sitzkreis

4 Literatur

Frey G./ Kurz D./ Hildebrand E.: „Laufen, Springen, Werfen“. Rowohlt Taschenbuchverlag. Hamburg 1984.

Friedrich, W.: Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis. Balin- gen 2013.

Giese, M. (Hrsg.): Erfahrungsorientierter und bildender Sportunterricht. Ein theoriegeleitetes Praxishandbuch. Aachen 2009.

Laging, R. (2013). Didaktische Prinzipien des Lehrens und Lernens von Bewegungen. Sport- unterricht 62, (12), S. 355-359

Institut für Sport und Sportwissenschaft der Technischen Universität Dortmund, Arbeitsbe- reich „Bildung und Erziehung“. (2013). *Abschlussbericht zum Projekt „Netzwerke Sport in der gymnasialen Oberstufe – von der reflektierten Praxis im Sportunterricht der Sekundarstu- fe I zur Praxis-Theorie-Verknüpfung in der Sekundarstufe II“*, S. 42-44

Meinel, K./ Schnabel, G.: „Bewegungslehre – Sportmotorik.“ Berlin 1987.

Meyer, J.: Sport in der gymnasialen Oberstufe. Edition Schulsport Band 33. Aachen 2017.

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). (1999). Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach: Frechen.

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). (2012). Kernlehrplan für die Sekundarstufe II in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach: Fre- chen.

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). (2015). Prüfungsanforderungen und Aufgabenbeispiele für die Bewertung der sportprakti- schen Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport als Abiturprüfungsfach. Anlage zum Lehrplan für das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe. Ritterbach: Frechen.

Serwe-Pandrick, E. (2013). Learning by doing and thinking. Zum Unterrichtsprinzip der „re- flektierten Praxis“. *Sportunterricht* 62 (4), S. 100-106

Wastl P./Wollny R. Leichtathletik in Schule und Verein: ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer. Schorndorf 2012.

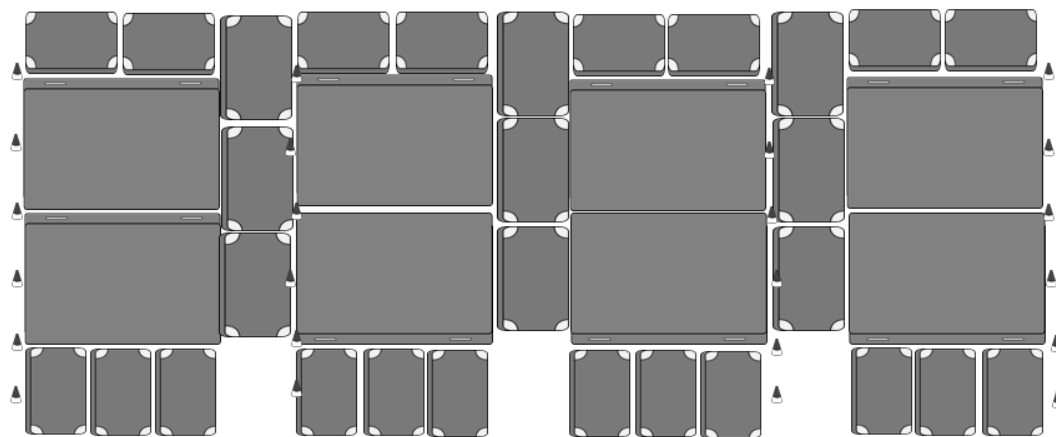
Internetquellen:

www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de: Unterrichtliche Voraussetzungen für die schriftlichen Abiturprüfungen an Gymnasien, Gesamtschulen, Waldorfschulen und für Exter- ne Zentralabitur 2020 – Sport, letzter Zugriff am 04.05.2019

www.itps.uni-wuppertal.de/fileadmin/itps/Wastl/B-Abstract_06.pdf: P. Wastl.: Wie lernt man sportbezogene Fertigkeiten? - Bsp. der technologischen Position, letzter Zugriff am 06.05.2019

5 Anhang

Aufbau



Material

momentane Reihenfolge	Übungsbeschreibung
1	Medizinball aus dem Stand zum Partner stoßen, sowohl beidarmig als auch einarmig
2	Rücken in Wurfrichtung, Medizinball zwischen die Beine schwingen und durch die Beine in Wurfrichtung herauswerfen
3	Standstoß für Rechtshänder (gilt auch für die weiteren Übungen): Linkes Bein steht vorn; rechtes Bein ist auf 90° gebeugt; Oberkörper und linkes Bein sollten etwa eine Gerade bilden; die linke Körperseite zeigt in Stoßrichtung; Ausstoßen der Kugel durch schnelles Strecken des rechten Beines; der rechte Ellenbogen ist im Ausstoß auf Schulterhöhe
4	Einhändiges Hochstoßen eines Medizinballes durch Streckung aus der Hocke
5	Stoß aus dem Angleiten
6	Medizinball aus dem Sitz zum Partner stoßen, sowohl beidarmig als auch einarmig
7	Üben des Angleitens als Schlangenrutschen: Rechte Hand fasst den linken Unterschenkel des Vordermannes; gleichzeitiges Rutschen nach hinten auf dem rechten Bein durch Schwungbewegung des linken Beines
8	Standstoß, vorderes Bein steht auf einer Erhöhung, z. B. kleinem Kastenteil oder kleiner Matte
9	Gassenstoßen: Zwei sich gegenüberstehende Reihen bilden eine Mannschaft; der Medizinball wird immer diagonal geworfen; zwei Mannschaften spielen gegeneinander; welche Mannschaft hat zuerst 3 oder 5 oder 6 Durchgänge geschafft?
10	Einhändiges Hochstoßen der Kugel
11	Standstoß, wobei der Rücken zu Beginn der Übung in Stoßrichtung zeigt
12	Medizinball aus dem Kniestand zum Partner stoßen, sowohl beidarmig als auch einarmig
13	Beidhändiges Hochstoßen einer Kugel, Auffangen der Kugel

Quelle: unbekannt