



Schriftlicher Entwurf für den Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach:

Sport

Lerngruppe:

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

Zeit:

10.10 – 12.45

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:

Problem- und SuS-orientierte Erarbeitung von Vorübungen zum Angleiten zur Optimierung einer zielorientierten Gestaltung einer MÜR

Kernanliegen:

Die SuS sollen in einer Kleingruppe Vorübungen zum Angleiten entwickeln, in dem sie vorgegebene Vorübungen erproben, zielorientiert problematisieren, in der Kleingruppe problembewusst eine Vorübung neugestalten, diese erproben und hinsichtlich ihrer Funktionalität im Rahmen einer MÜR zur Rückenstoßtechnik begründet einschätzen.

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. **Problem- und SuS-orientierte Erarbeitung von Vorübungen zum Angleiten zur Optimierung einer zielorientierten Gestaltung einer 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 an der Schule 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. Diese äußeren Rahmenbedingungen ergeben für die Doppelstunden eine funktionale „Nettounterrichtszeit“ von mindestens 60 bis maximal 70 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. Für die heutige UE bedeuten diese rahmensetzenden Faktoren, dass das Kugelstoßen in der Sporthalle durchgeführt werden muss, da an der Schule keine Außenanlagen zur Verfügung stehen.

Die ersten beiden UE haben 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.

Besonders ist, dass ich mir die Lerngruppe für die Intensivphase von einem Kollegen «ausgeliehen» habe, um Sportunterricht zur Hospitation anbieten zu können. Das ist sicherlich nicht unproblematisch im Hinblick auf eine verlässliche Einschätzung der Lernvoraussetzungen und der konstruktiven Interaktion. Umso erfreulicher ist es, dass die Lerngruppe auch in der Interaktion mit mir grundsätzlich motiviert und aufgeschlossen agiert. 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 in der vergangenen Woche 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 norm- und disziplinentorientierte did-meth. Ausrichtung im konzeptuellen 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. (Abschlussbericht 2013, S. 42ff.) 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 kompetenzorientiert zu vermitteln. (KLP, S. 25) 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. (Zentralabitur 2020, S. 3)

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 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 ergänzenden Vereinfachungsmöglichkeiten 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 2017, 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 die „Rückenstoßtechnik „zu erlernen“. (Methodenkompetenz) Des Weiteren lassen sich noch serielle, funktionale und programmierte Übungsreihen unterscheiden. Dies soll im Sinne der didaktischen Reduktion nicht thematisiert werden, um den zentralen Inhalt nicht zu überfrachten. (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 Vorübungen 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 Abi-

turprüfung 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 exemplarisch, individuell und kriteriengeleitet anwenden zu können.

3 Unterrichtsstunde

Thema der Stunde:

Problem- und SuS-orientierte Erarbeitung von Vorübungen zum Angleiten zur Optimierung einer zielorientierten Gestaltung einer MÜR

Kernanliegen:

Die SuS sollen in einer Kleingruppe Vorübungen zum Angleiten entwickeln, in dem sie vorgegebene Vorübungen erproben, zielorientiert problematisieren, in der Kleingruppe problembewusst eine Vorübung neugestalten, diese erproben und hinsichtlich ihrer Funktionalität im Rahmen einer MÜR zur Rückenstoßtechnik begründet einschätzen.

3.1.1 Lernvoraussetzungen

Bezogen auf den Schwerpunkt des UV stellt diese Stunde inhaltlich die zentrale UE dar. Die vorhergehende Einheit diene einerseits dazu, das Begriffsverständnis und die Struktur einer MÜR zu klären. Dies wird am Beginn der heutigen UE wiederholt, um die Thematik zu rekapitulieren. Gleichzeitig sollte die Erprobung unterschiedlicher vorbereitender Übungen und Vorübungen mit Hilfe des Materials (s. Anhang) als exemplarische, erfahrungsorientierte Anschauung das Verständnis vertiefen und sichern, damit die SuS in der heutigen UE ziel- und problemorientiert Vorübungen entwickeln können. Auf diesem Vorwissen kann heute aufgebaut werden. Die SuS können vorbereitende Übungen und Vorübungen unterscheiden und ihre unterschiedliche Bedeutung in einer MÜR erläutern.

Insgesamt stand die vorherige UE aber unter Zeitnot, da die Stunde aufgrund des Ausfalls des Bustransfers nicht pünktlich beginnen konnte. Vor allem der abschließende und motivierende Teamwettkampf, der nicht direkt zur Schwerpunktsetzung der UE gehörte, konnte deshalb nicht vollständig durchgeführt werden. Deshalb soll heute unbedingt genügend Zeit eingeräumt werden, um diesen Teamwettkampf „in Ruhe“ mit mehreren Versuchen pro SoS zu realisieren. Dies ist wichtig, um übergeordnet die intrinsische Motivation bei den SuS anzusprechen und ein „lohnendes“ Ziel am Ende der Stunde in Aussicht zu haben (SuS-Orientierung). Damit soll zusätzlich eine motivierte und konzentrierte Mitarbeit in den beiden zentralen Erarbeitungsphasen gefördert werden (s. 3.1.3). Der Aufbau mit weitenorientierenden Zonen ohne exakte Bestimmung von Wurfweiten durch Messen mit einem Maßband ist vorentlastet und wird heute in ähnlicher Art und Weise genutzt. Die Organisation in Kleingruppen (Reihenfolge, etc.) funktioniert weitestgehend selbstverständlich. In der heutigen UE wird es aber eine Veränderung geben, die in der Organisation der Gruppen erklärenden Aufwand bedeutet (s. 3.1.3).

3.1.2 Begründung des didaktischen Schwerpunkts

Die Entwicklung von Vorübungen einer MÜR zum Kugelstoßen bildet inhaltlich den Schwerpunkt der heutigen UE. Ausgangspunkt sind drei Vorübungen aus einer Materialgrundlage, die in der vorherigen UE identifiziert und zugeordnet werden sollten. (s. Anhang) 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 für 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 bzw. akzentuieren. Die Zielübung stellt die Gesamtbewegung dar, in die die Teilbewegungen integriert bzw. aneinandergereiht werden. Bezogen auf eine spezifische, normierte Technik in einer Disziplin der LA spielen die Vorübungen im Hinblick auf den motorischen Lernprozess die Hauptrolle, weil sie die typischen, einzigartigen Bewegungsabläufe einer Technik in vereinfachter Form ausdrücklich betonen und vorentlasten. (vgl. Meyer, S.155f.)

Die drei Vorübungen (Nr. 3, 8, 11), die in der letzten UE aus Zeitgründen nicht alle durchgeführt werden konnten, sollen heute nachholend und als Einstieg in die Thematik nach der Erwärmung durchgeführt werden. Sie akzentuieren die Stoßbewegung aus der Stoßauslage (Nr. 3), die Belastung und Streckung des balkennahen Beins beim Ausstoß (Nr. 8) und die Drehbewegung um die Körperlängsachse (Nr. 11). Unberücksichtigt bleiben in diesen Vorübungen die tiefe Startposition vor dem Angleiten, das Angleiten mit Ausstoßen des Schwungbeins in Richtung Balken selbst, der Übergang aus dem Angleiten in die Stoßauslage und die Koppelung der Dreh- und Streckbewegung aus der Stoßauslage. Da in den vorherigen UE das Angleiten mit einem flüssigen Bewegungsablauf zum einen als zentrales Bewegungsmerkmal und zum anderen als besondere Schwierigkeit in der Ausführung artikuliert wurde, ist davon auszugehen, dass die SuS in erster Linie das Fehlen des Angleitens (aus einer tiefen Körperposition) ansprechen werden; und dass es wichtig ist, dieses Angleiten (mit den begleitenden Bewegungsmerkmalen) für eine Optimierung der Ausführung zu üben. Aus diesem Zusammenhang geht der Arbeitsauftrag hervor: die SuS sollen in ihren Kleingruppen eine Vorübung zum Angleiten mit den begleitenden Bewegungsmerkmalen entwickeln. Vorentlastet ist dieser Arbeitsauftrag durch die Entwicklung einer Bewegungsvorstellung (Videoinstruktion, Schülerdemonstration) aus den ersten beiden UE und durch die vorbereitenden Übungen mit dem Medizinball, die in der letzten UE erprobt wurden. Der Medizinball oder der Verzicht auf die Kugel soll dementsprechend als Vereinfachungsmöglichkeit ausdrücklich als Tipp angesprochen werden (didaktische Reduktion). Es ist damit zu rechnen, dass die Ergebnisse der vier Gruppen sich nicht signifikant unterscheiden und eine Reihe gemeinsamer Ausfüh-

rungsmerkmale aufweisen werden. Dazu zählen zentral das Ausstoßen des Schwungbeins und „Rutschen“ des Standbeines, die Isolierung der Angleitbewegung und die Ausführung ohne Kugel. Begleitet wird der Arbeitsauftrag durch die Aufgabe, die Vereinfachung in der Vorübung zu begründen, um die „Reflektierte Praxis in und on action“ anzuregen. (Abschlussbericht 2013, S. 42ff.)

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.)

Es werden wie in den UE zuvor vor der Erwärmung vier Kleingruppen gebildet, die optimal mit jeweils sieben bzw. acht SuS besetzt sind und bis auf die zweite Erarbeitungsphase 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. Das hat sich im bisherigen Verlauf des UV bewährt und wird beibehalten. Für die zweite Erarbeitungsphase werden sechs Gruppen gebildet, die durch mich eingeteilt werden, um eine zeitlich möglichst effektive Weiterarbeit zu garantieren.

Wie in 3.1.3 angesprochen, beginnt die Erarbeitung des Schwerpunkts der UE im Einstieg mit der Ausführung der drei Vorübungen. Es ist möglich, dass sich die Ausführung in den einzelnen Gruppen unterscheidet. Das kann in diesem Zusammenhang hingenommen werden, da nicht die korrekte Ausführung im Fokus steht, sondern von den SuS erfahren werden soll, dass das Angleiten fehlt. In der anschließenden Problematisierungsphase soll dieses Problem als Frageimpuls direkt angesprochen werden, um daraus den Arbeitsauftrag abzuleiten. (s. 3.1.2) Im Anschluss sollen die SuS in den vier Gruppen (s.u.) in einem relativ offenen methodischen Verfahren kooperativ eine Vorübung zum Angleiten entwickeln. Das ist den Gruppen nach den Erfahrungen der vorherigen UE zuzutrauen, da sie auch dort relativ selbständig und verantwortungsbewusst Lösungen mit entsprechender problemorientierter Anleitung erarbeitet haben. Dazu erhalten sie ca. 10 Minuten Zeit. Im Sinne der geforderten Handlungsorientierung im SU können die SuS ihr Wissen bzgl. der MÜR zielgerichtet und mit Bezug zu allen Kompetenzbereichen anwenden. 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 Übungsdurchfüh-

rung und den Sinn der jeweiligen Übung. Wenn dabei Kugeln oder Medizinbälle gestoßen werden, dann immer nur in den dafür vorgesehenen Stoßbereich. Das Material darf aus Sicherheitsgründen nur nach meiner Erlaubnis zurückgeholt werden.

Zur Sicherung in kognitiver Hinsicht (Sachkompetenz) wäre eine Vorstellung, Diskussion und Bewertung der Ergebnisse im Rahmen einer Plenumspräsentation sinnvoll. Die Präsentation könnte auf ein bis zwei Gruppen beschränkt und insgesamt kurzgehalten werden, weil davon auszugehen ist, dass die Lösungen in allen Gruppen ähnlich sein werden. (s. 3.1.2) Trotzdem wird auf diese Form der Sicherung verzichtet, um zum einen zeitlich flexibler zu bleiben und vor allem die verschiedenen Vorübungen zu erproben. Denn im Hinblick auf die langfristige Zielsetzung im UV, eine individuelle MÜR exemplarisch und reflektiert zu gestalten und anzuwenden (4. UE), ist es wichtig, dass die SuS eine relativ breite Auswahl an möglichen Übungen haben, um diese im Sinne einer „Reflektierten Praxis on action“ (vgl. Serwe-Pandrick 2013, S. 100ff.) nach den eigenen Erfahrungen und individuellen Zielsetzungen auswählen zu können. Dazu werden im Anschluss an die zweite Erarbeitungsphase aus den vier (Experten-)Gruppen nach dem Prinzip des Gruppenpuzzles im Kooperativen Lernen (s. 2.1.3) sechs (Stamm-)Gruppen gebildet, in der jeweils ein „Experte“ die erarbeitete Vorübung vorstellt, demonstriert und den Sinn erklärt, damit danach von allen anderen Gruppenmitgliedern diese Vorübung erprobt werden kann. Das sichert eine erfahrungsorientierte Auseinandersetzung mit den Ergebnissen der anderen Gruppen, vertieft das Verständnis und fördert die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz mit „Reflektierter Praxis in action“. (vgl. Serwe-Pandrick 2013, S. 100ff.)

Nach den beiden Erarbeitungsphasen soll im Sinne einer Förderung der Urteilskompetenz in einem den Schwerpunkt abschließenden Unterrichtsgespräch im Plenum über die Ergebnisse und den Nutzen für den eigenen Lernprozess mit den SuS gesprochen werden. Hier sollen sich einzelne SuS stellvertretend äußern und einzelne Übungen hinsichtlich ihrer Funktionalität begründet beurteilen. Dies soll subjektiv und kriterienbezogen relativ offen erfolgen, da unterschiedliche Kriterien relevant sind: z.B. Schwierigkeitsgrad, subjektives Empfinden der Durchführbarkeit bezogen auf die individuellen Lernvoraussetzungen, Schwerpunktsetzung der einzelnen Übungen. Keinesfalls sollen die Lösungen der einzelnen Gruppen in einem (Leistungs-)Vergleich hierarchisiert werden, da diese Form der Leistungsbewertung die Wertschätzung für die Leistung im Lernprozess gefährdet und langfristig im Sinne einer Vermischung von Lern- und Leistungssituationen demotivierend wirken würde. Der Frageimpuls muss demnach also signifikant die Subjektivität der Einschätzung betonen, z.B. durch „was war für dich...“, „was meinst du...“, „wie hast du...“, „wie hat dir...“.

Sowohl in der Erarbeitung 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 bzw. Medizinbälle nacheinander gestoßen und danach möglichst schnell zurückgeholt. Es sollen für alle SuS jeweils ein Stoßmaterial zur Verfügung stehen. Dieses Verfahren gewährleistet eine sichere und möglichst effektive Durchführung.

Für den Aufbau sollen vier Stationen aufgebaut werden. (s. Anhang). Weitenzonen, 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 den Langbänken, die als Balken dienen, ergibt die erreichte Zone eine Punktzahl von 1 – 7.

Die allgemeine Erwärmung am Beginn der UE ist in der ersten UE 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. Am Ende der UE soll auf jeden Fall ein kleiner Teamwettkampf durchgeführt werden, dessen Aussicht die Lerngruppe hoffentlich motiviert, in der Erarbeitung «dabeizubleiben» und konzentriert zu arbeiten, um am Ende «belohnt» zu werden.

Der Aufbau wird 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 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 anleitenden Vorentlastung in der Problematisierung 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 und inputorientierte 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.

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
<i>Wiederholung</i>			
Transparenz über den Ablauf der UE, Austeilen der Übungsbeschreibungen, Moderation	Struktur in einer MÜR: von vorbereitenden Übungen über Vorübungen zur Zielübung Vorübungen aus der letzten Stunde (3,8,11)	SuS erklären die Struktur mit Hilfe der Begriffe und nennen die drei Vorübungen, evtl. Vorlesen der Übungsbeschreibungen	Stehkreis, Arbeitsblatt
Impuls: Kurzer Hinweis auf die kommende Belastung und Kontrolle einer funktionalen Erwärmung	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 Gruppeneinteilung durch SuS
<i>Allgemeine Erwärmung</i>			
Beobachtung und ggf. Rückmeldung	Einlaufen in gemäßigtem 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, evtl. Musikbegleitung
<i>Schwerpunktspezifische Einstimmung</i>			
Stellung der Aufgabe, Beobachtung, ggf. Rückmeldung	Stoßen mit den bekannten Vorübungen (3,8,11), jeweils ein Stoß, insgesamt drei Durchgänge	SuS stoßen nach Signal im bekannten Verfahren	Vier Stationen mit mindestens sechs Kugeln (4 und 5 Kilo), alle Gruppen stoßen gleichzeitig auf ein Signal
<i>Problematisierung/Arbeitsauftrag</i>			
Frage nach dem Bezug der Vorübungen zu den Problemen der Bewegungsausführung,	Problem: die Vorübungen beziehen sich nicht auf die Anleitbewegung. Vorübungen, die dieses Bewe-	SuS nennen das Problem, hören zu, und klären fragengeleitet das	Stehkreis gruppensortiert

Erklärung des Arbeitsauftrags	gungsmerkmal akzentuieren, fehlen. Arbeitsauftrag: Vorübungen zum Angleiten entwickeln.	Verständnis zum Arbeitsauftrag	
<i>Erarbeitung I</i>			
Aktive Aufsicht, L beobachtet und interveniert, wenn (Sicherheits-)Probleme oder Gesundheitsgefährdungen auftreten	Entwicklung von unterschiedlichen Vorübungen in vier Expertengruppen, die Vorübungen können unterschiedliche oder gleiche Probleme akzentuieren	SuS verständigen sich, erproben verschiedene Übungen, reflektieren ihre Erfahrungen und entscheiden sich kooperierend für „ihre“ Vorübung	4 Stationen mit Kugeln, Medizinbällen, einem kleinen Kasten
<i>Erarbeitung II</i>			
Organisation der Gruppenbildung, L beobachtet und moderiert	Die Vorübungen werden demonstriert, erklärt und von den übrigen Mitgliedern einer Vierergruppe erprobt	SuS teilen sich in sechs Kleingruppen auf SuS demonstrieren, erklären und erproben gegenseitig ihre Vorübungen	6 Stationen mit Kugeln, Medizinbällen, einem kleinen Kasten
<i>Reflektierte Praxis (on action)</i>			
Gesprächsführung, Impuls: z.B. Welche Vorübung(en) hat für mich am besten funktioniert? Begründe.	Auswertung über subjektiven Zugang, kriterienoffen	SuS äußern sich, hören zu, beziehen sich aufeinander, stellen Zusammenhänge her	Sitzkreis
<i>Anwendung</i>			
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 selbständig	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 nächste Stunde	Beurteilung der Funktionalität der Vorübungen bezogen auf die zu Beginn artikulierten Probleme bei der Bewegungsausführung der Rückenstoßtechnik. Ausblick: eigene MÜR entwickeln	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.

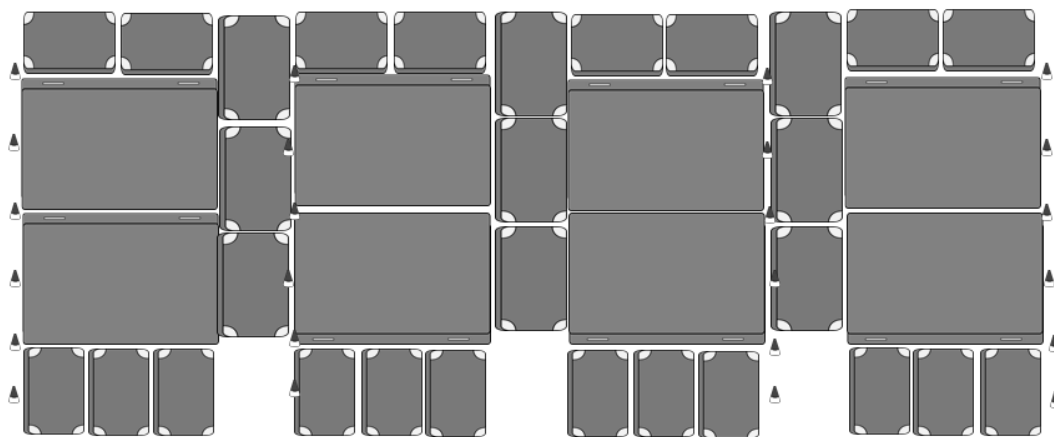
Internetquellen:

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