



## Schriftlicher Entwurf für den Unterrichtsbesuch am

### 1 Datenvorspann

**Name:**

**Fach:**

Sport

**Lerngruppe:**

Klasse/Kurs **LK 12** (Anzahl **16 SuS**, **4w/12m**)

**Zeit:**

07.30 – 09.00

**Schule:**

**Sportstätte:**

**Fachseminarleiter/in:**

**Hauptseminarleiter/in:**

**Ausbildungslehrer/in:**

**Schulleiter/In:**

**Ausbildungsbeauftragte/r:**

**Gäste:**

---

#### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Vom Drehwurf zum Diskuswerfen - Kooperative und selbständige Erarbeitung grundlegender Bewegungsmerkmale der Drehwurfbewegung beim Diskuswerfen mit anwendungsorientierter Berücksichtigung der Methodischen Übungsreihe (MÜR) als eine mögliche Form des Bewegungslernens

#### **Thema der Stunde:**

Kooperative und SuS-orientierte Erprobung des Werfens mit unterschiedlichen diskusverwandten Wurfgeräten als herausfordernde Aufgabenstellung zur Entwicklung einer funktionalen Drehwurfbewegung

#### **Kernanliegen:**

Die SuS sollen in der Kleingruppe Drehwurfbewegungen mit unterschiedlichen diskusverwandten Wurfgeräten problem- und verantwortungsbewusst ausführen, in dem sie das Werfen mit den Wurfgeräten erproben, gemeinsame und grundlegende Bewegungsmerkmale für den Drehwurf erarbeiten und in einer kleinen Wettbewerbsform anwenden.

## Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge .....	1
2.1	Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens.....	1
2.2	Begründungszusammenhänge .....	2
2.2.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppe.....	2
2.2.2	Curriculare Legitimation .....	3
2.2.3	Fachdidaktische Einordnung .....	5
2.2.4	Aufbau und Bedeutung der Stunde im UV .....	6
3	Unterrichtsstunde .....	7
3.1	Begründungszusammenhänge .....	7
3.1.1	Lernvoraussetzungen.....	7
3.1.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion .....	8
3.1.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen .....	9
3.1.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	12
3.2	Verlaufsübersicht.....	13
4	Literatur .....	15
5	Anhang .....	16

## 2 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

### 2.1 Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens

Vom Drehwurf zum Diskuswerfen - Kooperative und selbständige Erarbeitung grundlegender Bewegungsmerkmale der Drehwurfbewegung beim Diskuswerfen mit anwendungsorientierter Berücksichtigung der Methodischen Übungsreihe (MÜR)

1. SuS-orientierte Erarbeitung grundlegender Bewegungsmerkmale des Schlagballwurfs als bewegungsanalytisch wiederholender Einstieg in die Thematik „Leichtathletisches Werfen“
2. **Kooperative und SuS-orientierte Erprobung des Werfens mit unterschiedlichen diskusverwandten Wurfgeräten als herausfordernde Aufgabenstellung zur Entwicklung einer funktionalen Drehwurfbewegung**
3. Erarbeitung grundlegender Bewegungsmerkmale des Diskuswurfs auf Grundlage einer Bildreihe zur Förderung einer kriteriengeleiteten Einschätzung des koordinativen Anspruchs der normierten Zieltechnik
4. Kooperative und SuS-orientierte Erarbeitung grundlegender Bewegungsmerkmale von Drehwurfbewegungen mit diskusverwandten Wurfmaterialien zur Weiterentwicklung einer anforderungsreduzierten/vorentlastenden Bewegungsausführung

5. SuS-orientierte und kooperative Entwicklung und Planung einer methodischen Übungsreihe (MÜR) für die nächste Praxiseinheit als Einführung in das Werfen mit dem Diskus
6. SuS-orientierte Durchführung der selbstentwickelten MÜR in Kleingruppen zur Förderung einer anwendungsorientierten Handlungskompetenz des motorischen Lernens
7. Stationsorientierte Übung einer individualisierten und differenzierten Bewegungsausführung des Diskuswurfs unter Berücksichtigung der Prinzipien einer MÜR zur Sicherung einer kriteriengeleiteten Grobkoordination im Bewegungsablauf
8. Durchführung einer an den Vorgaben für die praktische Abiturprüfung orientierten Lernerfolgskontrolle der Kompetenzerwartungen zur Evaluation der Lernprogression und einer kriteriengeleiteten Einschätzung des individuellen Lernfortschritts der SuS

## **2.2 Begründungszusammenhänge**

### **2.2.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppe**

Bei der Lerngruppe handelt es sich um einen Leistungskurs (LK) Sport in der Q 1, der sich aus 4 Schülerinnen und 12 Schülern zusammensetzt. Insgesamt gibt es an der Schule zwei Leistungskurse Sport in der Q 1. Das Profil bildet sich aus den Bewegungsfeldern/ Sportbereichen (BF/SB) „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ und „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“. Im BF/SB 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, Hochsprung und Kugelstoßen durchgeführt. Bis zu den Sommerferien sollen drei UVs zur LA folgen, die die Disziplinen Diskuswerfen, Weitsprung und Hürdenlaufen thematisieren.

Obwohl zwei zentrale Sportstätten der Schule wegen der Erstaufnahme von Flüchtlingen nicht zur Verfügung stehen, sind die Rahmenbedingungen für den LK Sport mit der Sportanlage an der Mintarderstraße als verhältnismäßig gut zu bewerten. Sowohl für Volleyball als auch für die LA bietet die Sportanlage ausreichend Möglichkeiten, wenn auch für die LA wettkampfgerechte Anlagen nicht durchgängig zur Verfügung stehen. Problematischer sind die Entfernung der Anlage von der Schule und die Lage der Unterrichtseinheiten (UE) im Stundenplan. Die für die Praxis vorgehaltenen Unterrichtseinheiten liegen jeweils von 07.30 bis 09.00. Von der Sportanlage zur Schule ist ein Bustransfer erforderlich. Der Bus fährt die SuS jeweils um 08.50 zur Schule. Auf diese frühe Uhrzeit und die damit verbundenen Bedingungen sind die Schülerinnen und Schüler (SuS) mittlerweile sowohl in ihrer organisatorischen als auch mentalen Haltung bis auf wenige Ausnahmen gut eingestellt, so dass eine funktionale „Nettounterrichtszeit“ von 60 Minuten die Regel ist. 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.

Insgesamt wurde auf diese Bedingungen mit einem hohen Maß an Ritualisierungen reagiert, damit grundsätzliche 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 ist die Lerngruppe mit zentralen organisatorischen Arbeitsabläufen (Auf- und Abbau, Gesprächsphasen, Sicherheit etc.) mittlerweile vertraut, so dass sehr selbstverständlich mit den SuS gearbeitet werden kann

Grundsätzlich ist die Lerngruppe sehr motiviert und aufgeschlossen gegenüber beiden Sportbereichen, wobei VB „mehr mit den SuS spricht“. Die Lernvoraussetzungen und die allgemeine Leistungsfähigkeit sowohl in sportmotorischer als auch kognitiver Hinsicht ist als durchschnittlich zu kennzeichnen. Die Heterogenität innerhalb der Lerngruppe eingeschlossen. Hinsichtlich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz stechen zwei Schüler überdurchschnittlich und eine Schülerin unterdurchschnittlich heraus. Besonders ist, dass nur eine Minderheit im Sportverein (Fußball, Tennis) noch sportlich aktiv ist und dass ergänzend nur wenige eine leistungssportbezogene Sozialisation im Sportverein kennengelernt haben. Bezogen auf die LA haben bis auf eine Schülerin die SuS keine tiefergehenden sportartspezifischen Vorerfahrungen, außer denen, die sie im Verlauf der Sek I gesammelt haben. Dementsprechend ist das Diskuswerfen wie fast alle möglichen 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 disziplinentrierte 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 disziplinentrierte Lernerfolge in allen Kompetenzbereichen zu ermöglichen.

## 2.2.2 Curriculare Legitimation

### Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte<sup>1</sup>

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

### Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 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.

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

### Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase<sup>3</sup>

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

<sup>2</sup> Vgl. MSW NRW 2012, S. 19f.

<sup>3</sup> 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 gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/den leitenden Sportbereich bzw. Inhaltsfeld behandelt.

### 2.2.3 Fachdidaktische Einordnung

Im Zentrum des UVs stehen die beiden Unterrichtsgegenstände Diskuswerfen und die Methodische Übungsreihe (MÜR), die im Sinne der geforderten Theorie-Praxis-Verbindung miteinander verknüpft werden, um für beide einen nachhaltigen Lernerfolg zu sichern. Das Diskuswerfen in seiner techniknormierten Ausprägung ist sicherlich eine hochkomplexe und anspruchsvolle Bewegungsanforderung, die im höchsten Maße koordinative und konditionelle Anforderungen stellt, um das Wurfgerät Diskus aus einem Wurfring möglichst weit werfen zu können. (vgl. ) Aufgrund der Beschaffenheit des Wurfgeräts (kleine, abgeflachte, relativ schwere Scheibe) muss die Wurfbewegung für das Ziel möglichst weit in einem begrenzten Wurfkorridor zu werfen, den Diskus mit Rotation um die Längsachse, in einem Abwurfwinkel von ca.  $40^\circ$  und relativ punktgenau im Abwurf beschleunigen, damit die physikalischen Flugeigenschaften optimal zum Tragen kommen. Dafür wird ein Drehwurf benötigt, dessen zentrale Bewegungsmerkmale eine klammernde Griffhaltung von oben, eine anderthalbfache Drehung des Körpers um die Körperlängsachse, eine betonte Fuß- und Beinarbeit, eine deutliche Verwringung in der Wurfauslage, eine deutliche Körperstreckung beim Abwurf mit gestrecktem Arm und ein Abrollen des Diskus über den Zeigefinger sind. Biomechanisch stehen besonders die Erhaltung des Drehimpulses, die Länge des Beschleunigungswegs und die Koordination von Teilimpulsen im Vordergrund. Die koordinativen Fähigkeiten der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit, etc. werden besonders beansprucht. (vgl. Buck 2014, S. 43) Diese Faktoren zusammenfassend ist zu konstatieren, dass der Diskuswurf 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 bewältigen können. Es muss deshalb ein didaktisch-methodischer Zugang gewählt werden, der den SuS eine technikverwandte, exemplarisch zentrale Bewegungsmerkmale verdeutlichende und reduzierte Bewegungsausführung ermöglicht. Deshalb schließt sich aufgrund dieser Einschätzung ein deduktiver, geschlossener und sachorientierter Lehrweg für das Fertiglernen aus, um die SuS nicht zu überfordern. Vielmehr erscheint es 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. 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 den Diskuswurf 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 zentrale Bewegungsmerkmale exemplarisch erfahren. Zu diesen sind die Beinarbeit, die drehende Bewegung des Oberkörpers, die nachholende Armhaltung und die Verwringung vor dem Abwurf zu zählen. Erst wenn hier grobkoordinative Grundlagen vorhanden sind, kann man die einfache bzw. anderhalbfache Drehung für die Optimierung des Beschleunigungsweges hinzunehmen. Demzufolge soll über weite Strecken des UV der Körper zur Abwurfriechung ausgerichtet sein und mit angleitendem Nachstellschritt gearbeitet werden. Individuell und SuS-orientiert können natürlich leistungsstärkere SuS den Bewegungsablauf komplexer und ganzheitlicher erproben. Da der Diskus ein ziemlich schwer zu kontrollierendes Wurfgerät darstellt (s.o.), welches erprobend viele SuS überfordern und frustrieren wird, ist es didaktisch angezeigt, die Drehwurfbewegung mit alternativen Wurfmaterialien vorzuentlasten. Dafür wurden Schleuderbälle, Fahrradreifen, Wurfringe/Tennisringe und (selbstgebastelte) Sandsäcke ausgewählt, die zum einen eine ähnliche Wurfbewegung provozieren und zum anderen vor allem einfacher zu greifen bzw. im Bewegungsablauf zu halten sind, da die Hand alle Materialien komplett umschließen kann. Mit diesen Wurfmaterialien soll im Verlauf des UV durchgängig gearbeitet werden können, um allen SuS einen individualisierten und differenzierten Lernfortschritt zu gewährleisten. Grundsätzlich können Wurferfahrungen mit diesen Materialien dann auf die Wurfbewegung mit Diskus transferiert werden.

Gleichzeitig dienen diese Wurfmaterialien 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 2014, 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 Diskuswerfen „zu erlernen“. In ähnlicher Art und Weise sind die Ganzheitsmethode beim Kugelstoßen und die Zergliederungsmethode beim Hochsprung verbunden worden, um durch eine exemplarische praktische Erprobung dieser Lern- und Lehrmethoden motorische Lernerfolge bzw. ein vertieftes Verständnis zu ermöglichen, und damit letztendlich die mehrdimensionale Handlungskompetenz der SuS zu fördern (Methodenkompetenz).

#### **2.2.4 Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV**

Grundsätzlich folgt der Aufbau des UVs in motorischer Hinsicht dem Unterrichtsprinzip „Vom Einfachen zum Schweren“ und in methodischer Hinsicht mit der verknüpfenden Hinzunahme der MÜR dem Prinzip „Vom Einfachen zum Komplexen“. Der Diskuswurf stellt hohe koordinative Anforderungen und kann in der Kürze der Zeit nur in Ansätzen erreicht werden. Ihn als Gegenstand an den Anfang des UV zu stellen, würde einen Großteil der SuS in jeglicher Hinsicht überfordern und die übergeordnete Zielsetzung konterkarieren (s. o.). 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. Das UV ist so angelegt, dass SuS in allen Kompetenzbereichen (BWK, SK, MK, UK) individuell gefördert werden können.

Grundsätzlich werden alle Doppelstunden praxisorientiert und motorisch anwendend konzipiert. Die beiden Einzelstunden und parallel begleitende Hausaufgaben sollen einerseits die sachkompetente Erschließung der Wurfbewegung und andererseits die Planung und Entwicklung der MÜR ermöglichen. Im Einstieg dient eine wiederholende Stunde zum Schlagballwurf zum „Einwerfen“ und zur leistungsdifferenzierenden Diagnostik der allgemeinen Koordination von Wurfbewegungen (s. 3.1.1). Im ersten Teil des UV soll sportmotorisch der Drehwurf mit diskusähnlichen Wurfgeräten im Vordergrund stehen (2. und 4. UE). Hier sollen die verschiedenen Wurfgeräte genutzt werden, um unter vereinfachten Bedingungen Bewegungssicherheit für die Bewegungskoordination hinsichtlich des Abwurfs zu entwickeln. Parallel dazu sollen die SuS eine exemplarische MÜR entwickeln, mit deren Hilfe dann das Werfen mit dem Diskus eingeführt werden soll (ab 5. UE). Hier sollen dann die diskusähnlichen Wurfgeräte als Lernhilfen für die Übungen dienen, um das Werfen mit dem Diskus und den komplexeren Bewegungsablauf (weiter) zu entwickeln. Im Sinne einer typisch sportbezogenen Strukturierung von Lernprozessen aus „(Neu)Lernen, Üben und Anwenden“ soll in der vorletzten UE der Diskuswurf im Stationsbetrieb vertiefend geübt werden, bevor in der abschließenden UE die Lernprogression im Hinblick auf den motorischen und individuellen Lernerfolg evaluiert wird. 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 den Diskuswurf valider beurteilen zu können (Urteilskompetenz).

### **3 Unterrichtsstunde**

#### **Thema der Stunde:**

Kooperative und SuS-orientierte Erprobung des Werfens mit unterschiedlichen diskusverwandten Wurfgeräten als herausfordernde Aufgabenstellung zur Entwicklung einer funktionalen Drehwurfbewegung

#### **Kernanliegen:**

Die SuS sollen in der Kleingruppe Drehwurfbewegungen mit unterschiedlichen diskusverwandten Wurfgeräten problem- und verantwortungsbewusst ausführen, in dem sie das Werfen mit den Wurfgeräten erproben, gemeinsame und grundlegende Bewegungsmerkmale für den Drehwurf erarbeiten und in einer kleinen Wettbewerbsform anwenden.

#### **3.1 Begründungszusammenhänge**

##### **3.1.1 Lernvoraussetzungen**

Bezogen auf den Drehwurf stellt diese Stunde inhaltlich die eigentliche Einstiegseinheit dar. Die vorhergehende Einheit diente einerseits dazu, die Arbeit in organisatorischer und struktureller Hinsicht vorzuentlasten, um den zeitlichen Aufwand für grundsätzliche Abläufe zu re-



duzieren. Gleichzeitig sollte diagnostiziert werden, welche Wurferfahrungen die SuS mitbringen und wie die Leistungsunterschiede verteilt sind. Es zeigte sich, dass alle SuS mit viel Bewegungsfreude und intrinsischer Motivation den Schlagballwurf und seine zentralen Bewegungsmerkmale ausführen konnten. Insbesondere wurde in der Reflektierten Praxis die Bewegungsausführung hinsichtlich der besonderen Bedeutung einer optimalen Verwindung/Vorspannung (Schulterachse seitlich, Gegenarm nach vorn, Wurfarm möglichst weit hinten) in der Wurfauslage für einen optimalen Beschleunigungsweg des Balls herausgearbeitet. Vorentlastend wurde hier Helferball als gleichzeitig motivierende und wurfakzentuierende Spielform zur spezifischen Einstimmung auf die Wurfbewegung eingeführt. Auch das Werfen in weitenorientierende Zonen ohne exakte Bestimmung von Wurfweiten durch Messen mit einem Maßband ist den SuS vertraut. Die Wurforganisation 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 Leistungsniveaus und der Leistungsunterschiede gab es keine gravierenden Abweichungen bezogen auf meine Erwartungen. Insgesamt erzielten die allgemein sportmotorisch starken SuS auch die größeren Weiten, so dass diese Leistungseinschätzung als Grundlage für die Gruppeneinteilung in der nächsten UE dient.

### **3.1.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion**

Der Drehwurf mit unterschiedlichen Wurfgeräten bildet gegenständlich den Schwerpunkt der heutigen UE. Allen Wurfgeräten ist gemeinsam, dass sie durch ihre spezifischen Eigenschaften einen geraden Wurf entweder koordinativ erschweren (Wurfring, Sandsack) oder fast unmöglich machen (Fahrradmantel, Schleuderball). Mit großer Wahrscheinlichkeit werden die SuS dies nach Ansicht des Materials intuitiv antizipieren und von Beginn an Drehwurfbewegungen zumindest z.T. erproben, ohne zuvor es mit dem geraden Wurf zu probieren. Es ist sogar wünschenswert, wenn die SuS am Anfang auch mal mit geradem Wurf werfen. Sie werden dann handelnd oder durch Anschauung die koordinativen Probleme erfahren, die einen weiten Wurf mit dieser technischen Ausführung erschweren bzw. unmöglich machen. Der Fahrradmantel ist zu groß und im wahrsten Sinn des Wortes zu unhandlich. Der Wurfring verhindert durch die Griffhaltung und seine Gewichtsverteilung einen optimalen Abwurf am Ende der Wurfbewegung. Schleuderball und Sandsack verhindern durch ihr Schwingverhalten aufgrund ihrer Gewichtsverteilung und ihres Drehmoments eine funktionale und effektive Beschleunigung mit geradem Wurf. In allen Fällen wird es den SuS von Beginn an leichter fallen, die Fliehkräfte der Wurfgeräte mit einer drehenden bzw. schleudernden Wurfbewegung zu kontrollieren, um sie in eine stabile Fluglage zu bringen. (vgl. Buck 2014, S. 34) Die SuS sollen im Verlauf der UE alle Wurfgeräte ausprobieren und sie hinsichtlich ihrer gemeinsamen, aber auch unterschiedlichen Eigenschaften erfahren. „Die vielseitig zielgerichtete Schulung koordinativer (Basis-)Fähigkeiten verkürzt die Lernzeiten und verbessert die Lernleistungen; sie sollte dem speziellen Üben vorangehen oder es ergänzen.“ (Friedrich 2013, S.185) In diesem Sinne ermöglichen die unterschiedlichen Wurfgeräte individuelle Wurferfahrungen, die das sensible Wahrnehmen der Drehbeschleunigung sowie des taktilen bzw. kinästhetischen Erspürens des Abwurfmomentes fördern. Zentral für die koordinative Lösung der Aufgabenstellung ist in diesem Zusammenhang nämlich die funktionale Abstimmung der maximalen (Dreh-)Beschleunigung der Wurfgeräte mit dem Abwurfmoment, um das Gerät

weit und relativ zielgenau in einen begrenzten Wurfkorridor zu werfen. Selbst bei einem Drehwurf aus dem Stand oder einem geraden Anlauf, den in dieser UE fast alle SuS anwenden werden, ist es im Gegensatz zum geraden Wurf eine erhebliche koordinative Anforderung, das Wurfgerät „im richtigen Moment loszulassen“, damit es innerhalb des vorgesehenen Wurfkorridors landet. Es ist anzunehmen, dass die ersten Versuche eine große Streuung in der Abwurfrichtung haben werden, so dass die SuS ihren Krafteinsatz in der Folge „dosieren“ müssen, um nicht permanent „ungültige“ Versuche zu haben. Dieses „Dosieren“ soll als zentrales Problem den Schwerpunkt der Stunde bilden, um besonders im Bereich der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit die präzise Koordination von Kraft- und Zeitparametern im Bewegungsablauf zu fördern. Die SuS sollen ein grundlegendes „Bewegungsgefühl“ (weiter-)entwickeln, um die Wurfgeräte weit **und** richtungsstabil werfen zu können. In diesem Sinne müssen sich die SuS bei den unterschiedlichen Wurfgeräten immer wieder auf neue Bedingungen einstellen und anders „dosieren“. Die Unterschiedlichkeit der Wurferfahrungen fördert die Entwicklung des „Wurfgefühls“, das dann im weiteren Verlauf des UV auf das Werfen mit dem Diskus übertragen werden kann.

Die Entwicklung dieses „Wurfgefühls“ beim Drehwurf wird den SuS mit diesen Geräten viel einfacher fallen. Somit stellen alle Wurfgeräte eine deutliche didaktische Reduktion gegenüber dem Diskus dar. Der Schleuderball und der Sandsack benötigen keine Rotation in der Flugphase um die Längsachse. Beim Fahrradmantel und beim Wurfring ermöglicht die Griffhaltung und die Gewichtsverteilung des Geräts eine rotierende Impulsübertragung für ein horizontal stabiles Flugverhalten. Die SuS sollen dies durch eine erprobende bzw. explorierende Auseinandersetzung erfahren und eine drehende Wurfbewegung entwickeln, bei der sie die Wurfgeräte zunehmend kontrolliert mit möglichst wenigen Fehlversuchen in eine Wurfzone auf Weite werfen können. Unterstützt und gefördert wird diese Entwicklung der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz auch durch eine Vergrößerung der Abwurfzone im Verhältnis zum Wurfring, die es den SuS ermöglicht, Anlauferfahrungen einzubringen und den Abwurfpunkt relativ frei selbst zu bestimmen. Dabei werden von den SuS folgende Bewegungsmerkmale in unterschiedlicher Ausprägung berücksichtigt und können beschrieben werden (Sachkompetenz): eine seitliche Schrittstellung mit Verwringung vor dem Abwurf, kurzer Anlauf mit Nachstellschritt vor dem Abwurf, leicht gebeugter bis gestreckter Arm, Körperstreckung beim Abwurf nach schräg-vorne).

### **3.1.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen**

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. auch Giese 2009, S. 13 ff.)

Eine sensibilisierende Problematisierung einer Wettbewerbssituation zu Beginn soll Zielsetzung und den Sinn der Thematik verdeutlichen. Mögliche Lösungen im Rahmen der antizipierten Bewegungsmerkmale und der Flugbahn der Wurfgeräte sollen im Anschluss in Kleingruppen erarbeitet werden. Zur Sicherung in kognitiver Hinsicht (Sachkompetenz) ist normalerweise eine Vorstellung, Diskussion und Bewertung der Ergebnisse im Rahmen einer Präsentation sinnvoll (Reflektierte Praxis „on action“). Dann muss aber auf eine Anwendung im Sinne einer vergleichenden Überprüfung des Lernfortschritts aus Zeitgründen verzichtet werden. Mir erscheint es aber in dieser Phase des Unterrichtsvorhabens wichtiger, den SuS in dieser UE eine vergleichende praktische Anwendung zu ermöglichen, um sie den persönlichen Lernerfolg „spüren“ zu lassen und damit ihr Interesse für die folgenden UE mit den anspruchsvollen praktischen und theoretischen Inhalten zu „wecken“. Heute soll eine dominierend motorische Auseinandersetzung mit Reflektierter Praxis „in action“ im Vordergrund stehen. Die theoriegeleitete Auswertung der Bewegungslösungen soll dann im Rahmen der Sachanalyse in der nächsten UE stattfinden.

Für die Problematisierung wird auf den Kern der leichtathletischen Sinngebung recurriert: „höher, schneller, weiter“. Das Wurfgerät soll möglichst weit geworfen werden. Dies stellt den Ausgangspunkt für die Erarbeitung dar. Die Bewegungsaufgabe lautet: Verteilt in eurer Gruppe jeweils ein Wurfgerät und jeder von euch wirft es so weit wie möglich in eure Wurfzone. Ihr habt nur einen Versuch.“ Alle gültigen Würfe werden gewertet, in dem vergleichend pro Wurf eine Rangreihenfolge nach geworfener Weite bzw. für einen gültigen/ungültigen Wurf festgelegt wird. Der beste Wurf bekommt vier Punkte, der Schlechteste einen Punkt. Ungültige Würfe bekommen keinen Punkt.

Die messbaren und beobachtbaren Ergebnisse aus der Praxis bilden den Ansatzpunkt für die problematisierende Reflexion. Hier werden die SuS artikulieren, dass sehr unkontrolliert und unsicher geworfen worden ist. Es fehlt (die richtige) Technik und Übung. Mit großer Wahrscheinlichkeit wird es einige ungültige Würfe geben. Durch den Bewertungsmaßstab wird deutlich, dass mehr Punkte erzielt werden können, wenn die Wurfzone getroffen wird. Aus diesem Zusammenhang wird die Lernaufgabe abgeleitet: „Erarbeitet in eurer Gruppe eine technisch ähnliche Ausführung für alle Wurfgeräte, die es euch ermöglicht, kontrolliert in die Wurfzone weit zu werfen. Alle sollen mit allen Wurfgeräten Bewegungslösungen erproben und technikorientiert ausführen können.“ Durch diesen Arbeitsauftrag soll gewährleistet werden, dass die Erarbeitung im Sinne des Kooperativen Lernens von hoher mehrdimensionaler SuS-Aktivität geprägt ist. Alle SuS erproben mit allen Wurfgeräten den Drehwurf, verständigen sich miteinander über den Bewegungsablauf und legen gemeinsame Bewegungsmerkmale fest, die übergreifend für jedes Wurfgerät gelten. Es wird erwartet, dass gruppenübergreifend durch gegenseitige Beobachtung ähnliche Bewegungslösungen entstehen. In jedem Fall soll sichergestellt sein, dass alle SuS am Ende der Erarbeitungsphase alle Wurfgeräte mit dem Drehwurf werfen. Sollten wider Erwarten keine funktionalen Bewegungslösungen entwickelt werden, wird inhaltlich steuernd interveniert, um die Lernprogression zu ermöglichen.

Im Anschluss wird die Wettbewerbssituation vom Anfang wieder aufgegriffen, um den Lernfortschritt als Lernerfolg zu dokumentieren. Es ist davon auszugehen, dass alle Gruppen ihre Leistung verbessern werden. Die „spielerische“ Konkurrenzsituation zwischen den Gruppen wirkt motivierend, und verdeutlicht zum anderen, dass eine funktionale Technik keinen

Selbstzweck darstellt, sondern aus einer sinnhaften „sportlichen“ Aufgabenstellung erwächst: „Ich will weiter kommen (als die anderen)“.

Sowohl in der Erarbeitung als auch in den wettbewerbsorientierten Phasen wird aber der Abwurf von den Gruppen nicht selbstbestimmt ausgeführt, sondern erfolgt auf Signal zur gleichen Zeit. Es werden immer alle Wurfgeräte abgeworfen und danach möglichst schnell zurückgeholt. Dieses Verfahren sichert eine sichere und möglichst effektive Durchführung.

Die UE findet auf dem Außengelände der Harbeckehalle statt. Für die UE wurde der Fußballplatz mit Kunstrasen ausgewählt. Möglich wäre auch der Platz mit Naturrasen gewesen. Der liegt aber weiter entfernt und wird noch relativ feucht sein. Sicherlich ist der Untergrund hier auch nicht optimal bezogen auf eine reibungshohe Kontaktfläche der Füße. Aber er ist eben, gleichmäßig fest und für alle Gruppen an ihrer Station gleich. Die vier Wurfstationen werden an der 16-Meter-Linie angeordnet. Dies gewährleistet eine flexible Abwurfzone, in der auch mit einem größeren Anlauf experimentiert werden kann (s.o.), und die SuS nicht überfordernd in ihrem Bewegungsradius eingeschränkt werden. Wurfzonen, die von Beginn an eine orientierende Rückmeldung über die erzielte Weite vermitteln sollen, werden durch eine Reihenaufstellung von Hütchen markiert. Zusätzlich begrenzen sie seitlich die Wurfzonen, die ungefähr 10m breit sein sollen. Insgesamt soll es fünf 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 Abwurflinie ergibt die erreichte Zone eine Punktzahl von 1 – 5. Die einzelnen Entfernungen werden „nach Gefühl“ festgelegt. In der zentralen Erarbeitungsphase wird ein Leistungsbild für die einzelnen Wurfgeräte entstehen, um daraus ableitend mit funktionalem Zeitaufwand die Zonen für eine aussagekräftige Weitemessung festzulegen.

Es werden wie in den UE zuvor vier Kleingruppen gebildet, die optimal mit jeweils vier SuS besetzt sind. Falls SuS fehlen sollten bzw. nicht aktiv teilnehmen können, werden vier Gruppen beibehalten und pro Gruppe die Mitgliederanzahl reduziert, um möglichst viele Würfe und Wurferfahrungen zu ermöglichen. Die Gruppenbildung findet in einem ersten Zugang geschlossen statt und wird von der Lehrkraft vorgenommen, um in kooperativer, motorischer und motivationaler Hinsicht eine ausgeglichene Besetzung in den Gruppen zu gewährleisten. Im Anschluss können die SuS kurz Einwände formulieren, falls die Gruppeneinteilung aus ihrer Wahrnehmung nicht passen sollte. Mehr als vier Gruppen bieten sich nicht an, da die Anzahl der Geräte begrenzt ist und der Ablauf in organisatorischer Hinsicht dadurch nicht gewinnt.

Die allgemeine Erwärmung am Beginn der UE ist ritualisiert und wird von den SuS in Kleingruppen selbstverantwortet und selbständig durchgeführt. Sie dauert in der Regel zwischen 8 und 10 Minuten. Die SuS werden dafür heute vorher in die Gruppen eingeteilt, in denen sie im weiteren Verlauf der UE zusammenarbeiten sollen. Mit Hinweis auf die sichtbaren Wurfgeräte soll die Erwärmung entsprechend auf die nachfolgende motorische Belastung akzentuiert werden. Als „spezifische“ Einstimmung wird im Anschluss wie in der vorherigen UE Helferball nach den bekannten Regeln gespielt. Im Gegensatz zum letzten Mal wird dieses Mal mit den Fahrradreifen geworfen, um den „Reiz“ einer „neuen“ Wurfbewegung zu integrieren und vor allem motivational auf die kommende Erarbeitung vorzubereiten; Fahrradrei-

fen deshalb, weil Fehlwürfe keine Verletzungsrisiken beinhalten. Aus Zeitgründen kann man sicherlich auf diese Phase im Einstieg der UE verzichten, um mehr Zeit für den Schwerpunkt der Stunde zu gewinnen. Trotzdem möchte ich daran festhalten, weil das Spiel für eine kurze Phase eine hohe Bewegungsintensität gewährleistet, an der alle SuS viel Spaß haben und sie dadurch insgesamt für die nachfolgende, nur z.T. intensive und längere Wartephasen beinhaltende Erarbeitung motiviert werden.

Es ist normalerweise nicht damit zu rechnen, dass 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**

Insgesamt wird in der Erarbeitung ein relativ offener Lösungszugang angestrebt. Durch die begleitenden akzentuierten Entscheidungen für die Problematisierung und die Einschätzung der Lernvoraussetzungen wird aber erwartet, dass sich die Lösungen der SuS im antizipierten Lösungsraum finden werden. Geringe Abweichungen und funktionale alternative Lösungen der SuS werden auf jeden Fall zugelassen, wenn sie in der Kleingruppe überzeugen und begründet werden können. Sollten wider Erwarten keine funktionalen Lösungen erarbeitet werden, erfolgt eine von der Lehrkraft gesteuerte Reflexionsphase, um die Weiterarbeit mit sinnvollen Lösungen 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 Anwendungsphase müssen die Modalitäten der Durchführung (Anzahl der Versuche, Wertungssystem, etc.) dem Zeitrahmen flexibel angepasst werden.

### 3.2 Verlaufsübersicht

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</b>	<b>Organisation</b>
<i>Einstieg</i>			
Impuls: 1) Schaut euch mal die Wurfmaterialien an, mit denen wir heute arbeiten werden. Was geht euch durch den Kopf? 2) Was muss jetzt in der Erwärmung verstärkt akzentuiert werden? 3) Gruppeneinteilung durch L	Unterschiedliche Wurfmaterialien: Schleuderbälle, Fahrradreifen, Wurfringe, Sandsäcke. Erwärmung auf die kommenden Belastung akzentuieren: Nicht zu viel laufen, Oberkörper, Schultern und Arme verstärkt belasten	SuS studieren in Einzelarbeit und danach im Austausch die Wurfgegenstände. 1) Die SuS artikulieren die Erwartung, dass es um Weitwerfen geht und dass sich das Werfen im Vergleich zum Schlagballwurf verändern muss. 2) SuS formulieren selbständig den Anspruch an die Erwärmung.	Stehkreis, 4x4 Wurfgegenstände
<i>Allgemeine Erwärmung</i>			
Beobachtung und ggf. Rückmeldung/pos. Verstärkung hinsichtlich der Funktionalität “/parallel Aufbau der Wurfanlage	Einlaufen in gemäßigtem Tempo, gymnastische Laufübungen, Intensivierung mit Betonung obere Extremitäten, Dehnen	SuS erwärmen sich selbständig in der eingeteilten Kleingruppe aus drei bis vier SuS	Kunstrasenplatz
<i>Einstimmung, Spezifische Erwärmung</i>			
L sagt das Spiel mit Fahrradreifen an	Helferball mit Fahrradreifen	SuS wiederholen kurz die Spielregeln und spielen engagiert entsprechend der Spielidee	Fahrradreifen, Hütchen zur Markierung des Feldes
<i>Erprobung/Exploration</i>			
L erläutert die Wettbewerbsform und den Ablauf, L teilt die Aufgabe mit: Entscheidet, wer aus eurer Gruppe mit welchem Material einen Wurf ausführt	Jeweils vier Würfe pro Gruppe mit jeweils einem Wurfmaterial, die Weiten werden durch die erreichten Zonen dokumentiert und pro Gruppe addiert.	SuS hören zu und klären fragengeleitet Verständnisunsicherheiten, Jede/r SoS wirft jeweils ein Wurfmaterial so weit wie es geht	Vier Abwurfstationen mit Wurfmaterial, alle Gruppen werfen gleichzeitig auf ein Signal
<i>Problematisierung</i>			
Stummer Impuls: Versammeln im	Wurfbewegung unkoordiniert: Abweichung von der	SuS	Stehkreis

Stehkreis, Evtl. verbaler Impuls: Vergleicht mal eure Erfahrungen bei diesem Wurf mit Blick auf die Bewegungskoordination im Vergleich zum Schlagballwurf.	Bewegungsrichtung, Abflugwinkel flach/steil, kein flüssiger Bewegungsablauf, keine Koordination von Teilimpulsen, wenig Dynamik etc. und uneinheitlich: mit/ohne Anlauf, mit/ohne Körperdrehung, unterschiedliche Wurfausführung: Schlagwurf, Drehwurf, mit gestrecktem oder gebeugtem Arm	- verbalisieren ihre subjektiven Eindrücke bzgl. der Wurferfahrung - formulieren Schwierigkeiten/Probleme im Bewegungsablauf - bewerten die technische Lösungsqualität im Hinblick auf die Bewegungskoordination - entwickeln die Aufgabenstellung für die Weiterarbeit	
<i>Erarbeitung</i>			
L führt aktive Aufsicht, koordiniert die Abwürfe auf Signal, optimiert den zeitlichen Ablauf, beobachtet und interveniert, wenn (Sicherheits-)Probleme oder Gesundheitsgefährdungen auftreten	Unterschiedliche Wurfmöglichkeiten, Würfe mit Körperdrehung und gestrecktem Arm: Drehbewegungen um die Körperlängsachse, Flug mit Rotation und stabile Flugphase der Wurfmaterialien (keine Rotation um die Querachse, Rotation um die Längsachse, Abflugwinkel ca. 40°)	SuS werfen auf Signal, beobachten, verständigen sich, geben Rückmeldungen, entscheiden über die Reihenfolge etc.	Alle SuS werfen mindestens einmal mit dem Material, Material wird zurückgeholt, wenn alle geworfen haben
<i>Anwendung</i>			
L organisiert Wettbewerbsdurchführung	Wettbewerb: Jeder aus der Gruppe muss zwei- bis viermal mal mit unterschiedlichem Material werfen. Die Weiten werden durch Zonen markiert und nach jedem Wurf aufaddiert	SuS legen fest, wer mit welchem Material in welcher Reihenfolge wirft und addieren selbständig	Je nach Zeit zwei bis vier Würfe oder mehr
<i>Abschlussreflexion</i>			
L fordert kurz zur Rückmeldung auf und entwirft im Gespräch einen Ausblick auf die nächste Stunden Stellung der Hausaufgabe	Was hat die Stunde vermittelt und was hat mir die Stunde gebracht: z.B. neue spannende Bewegungserfahrung, Wurftechnik hängt vom Material ab, etc. HA: Beschreibt bitte kurz schriftlich den Bewegungsablauf und begründet eure Entscheidung.	SuS äußern sich, hören zu und beteiligen sich am Gespräch	Stehkreis

---

## 4 Literatur

Belz, M.: So weit der Reifen fliegt. Mit Fahrradmänteln zum Drehwurf. In: Praxis in Bewegung. Sport&Spiel 61 2016, S. 14 – 21.

Buck, K.: Den Diskus weiter werfen. Mit dem richtigen „Dreh“ in die Weite. In: Praxis in Bewegung. Sport&Spiel 54 2014, S. 34 – 44.

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.

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

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.

### Internetquellen:

[www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de](http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de): Unterrichtliche Voraussetzungen für die schriftlichen Abiturprüfungen an Gymnasien, Gesamtschulen, Waldorfschulen und für Exter- ne Zentralabitur 2017 – Sport, letzter Zugriff am 08.05.2016



## 5 Anhang

