



## 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:

Problemorientierte Erarbeitung grundlegender Bewegungsmerkmale- und kriterien der anderthalbfachen Drehung beim Drehwurf mit diskusverwandten Wurfgeräten zur Weiterentwicklung eines vertieften und vorentlastenden Verständnisses der technikorientierten Bewegungsausführung mit dem Diskus

#### Kernanliegen:

Die SuS sollen den Drehwurf mit anderthalbfacher Drehung mit unterschiedlichen diskusverwandten Wurfgeräten merkmalsbewusst und kriteriengeleitet in der Grobform ausführen, in dem sie in einer Kleingruppe das Werfen mit anderthalbfacher Drehung optimieren, grundlegende Bewegungsmerkmale (Schrittfolge) und –kriterien (flüssiger und beschleunigender Bewegungsablauf) erarbeiten und vergleichend mit anderen Bewegungsausführungen die Effektivität erläuternd beurteilen.

## 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 des und Bedeutung der Stunde im UV .....	6
3	Unterrichtsstunde .....	7
3.1	Begründungszusammenhänge .....	7
3.1.1	Lernvoraussetzungen.....	8
3.1.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion .....	8
3.1.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen .....	10
3.1.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	13
3.2	Verlaufsübersicht.....	14
4	Literatur .....	16
5	Anhang .....	17

## 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) als eine mögliche Form des Bewegungslernens

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. Problemorientierte Erarbeitung grundlegender Bewegungsmerkmale- und kriterien der anderthalbfachen Drehung beim Drehwurf mit diskusverwandten**

## **Wurfgeräten zur Weiterentwicklung eines vertieften und vorentlastenden Verständnisses der technikorientierten Bewegungsausführung mit dem Diskus**

5. Kooperative Entwicklung und SuS-orientierte Planung einer methodischen Übungsreihe (MÜR) für die nächste Praxiseinheit als Einführung in das Werfen mit dem Diskus
6. SuS-orientierte Durchführung der selbstentwickelten MÜR für die Einführung in den Diskuswurf 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.

Die Lerngruppe ist 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 was 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 allgemein für die Unterrichtsgestaltung, dass eine konsequent normiert disziplinorientierte 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 disziplinorientierte 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>

<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.

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>

<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>

<b>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
<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 Wettkampfgeln 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. konditionel-</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 diskutierten und geforderten Theorie-Praxis-Verknüpfung miteinander verbunden werden, um dadurch für beide Gegenstände einen nachhaltigen Lernerfolg zu sichern. (vgl. Dreiling/Schweihofen 2004, S.4) Das Diskuswerfen in seiner technikenorientierten 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. Wastl/Wollny 2012, S. 162 ff.) 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° 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 Verwindung 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 Zur Optimierung der max. Anfangskraft und die zeitliche 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 Fertigkeitlernen an, 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 bewerkstelligende 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 Verwindung 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. 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:**

Problemorientierte Erarbeitung grundlegender Bewegungsmerkmale- und -kriterien der anderthalbfachen Drehung beim Drehwurf mit diskusverwandten Wurfgeräten zur Weiterentwicklung eines vertieften und vorentlastenden Verständnisses der technikorientierten Bewegungsausführung mit dem Diskus

#### **Kernanliegen:**

Die SuS sollen den Drehwurf mit anderthalbfacher Drehung mit unterschiedlichen diskusverwandten Wurfgeräten merkmalsbewusst und kriteriengeleitet in der Grobform ausführen, in dem sie in einer Kleingruppe das Werfen mit anderthalbfacher Drehung optimieren, grundlegende Bewegungsmerkmale (Schrittfolge) und -kriterien (flüssiger und beschleunigender Bewegungsablauf) erarbeiten und vergleichend mit anderen Bewegungsausführungen die Effektivität erläuternd beurteilen.



## **3.1 Begründungszusammenhänge**

### **3.1.1 Lernvoraussetzungen**

Bezogen auf den Drehwurf stellt diese Stunde inhaltlich die Fortsetzung der zweiten UE dar. Die vorhergehenden beiden praxisorientierten UE dienten einerseits dazu, die Arbeit in organisatorischer und struktureller Hinsicht vorzuentlasten, um den zeitlichen Aufwand für grundsätzliche Abläufe zu reduzieren. Gleichzeitig sollten Wurferfahrungen diagnostiziert werden und erste reduzierte Drehwurfbewegungen mit unterschiedlichen diskusverwandten Wurfgeräten erfahren werden, in dem die SuS das Werfen mit den Wurfgeräten erprobten, gemeinsame und grundlegende Bewegungsmerkmale für den Drehwurf erarbeiteten und in einer kleinen Wettbewerbsform anwandten.

Es zeigte sich, dass alle SuS mit viel Bewegungsfreude und intrinsischer Motivation sowohl den Schlagballwurf als auch den Drehwurf mit den zentralen Bewegungsmerkmalen ausführen konnten. In der Reflektierten Praxis, die durch die erste Theorieeinheit (3. UE) am Mittwoch unterstützt wurde, haben die SuS die Bewegungsausführung hinsichtlich der besonderen Bedeutung der anderthalbfachen Drehung um die Körperlängsachse für einen optimalen Beschleunigungsweg und die optimale Verwindung/Vorspannung (Schulterachse seitlich, Gegenarm nach vorn, Hüfte vor, Schulter vor, Wurfarm möglichst lange weit hinten) für die zeitliche Koordination von Teilimpulsen in der Wurfauslage herausgearbeitet. Entgegen der Kompetenzerwartungen für die Erprobung des Drehwurfs (Drehwurf mit Nachstellschritt), erarbeiteten alle Kleingruppen in der 2. UE in einer vergrößerten Abwurfzone den Drehwurf mit einer ganzen oder anderthalbfachen Drehung des Körpers um die Körperlängsachse. Dieser nicht erwartete Lernfortschritt wird in der heutigen UE berücksichtigt, in dem die anderthalbfache Drehung als zentrales Bewegungsmerkmal für den Diskuswurf Schwerpunkt der Erarbeitung wird. Entgegen der Absicht, auch in dieser UE nur mit den Wurfgeräten zu arbeiten, soll am Ende der Diskus hinzugenommen werden, um einerseits die Motivation hochzuhalten und gleichzeitig die Problemorientierung für die folgenden UE zu entwickeln.

Das Werfen in weitenorientierende Zonen ohne exakte Bestimmung von Wurfweiten durch zeitaufwändiges Messen mit einem Maßband ist den SuS vertraut und hat in allen Stunden eine funktionale Einordnung der Wurfweite gewährleistet. Die Wurforganisation in Kleingruppen (Reihenfolge, etc.) funktioniert 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 auch in dieser UE dient.

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

Die problembewusste Erarbeitung der anderthalbfachen Drehung beim Diskuswurf um die Körperlängsachse bildet gegenständlich den Schwerpunkt der heutigen UE, um eine funktionale und reflektierte Bewegungsausführung weiterzuentwickeln. Das signifikante Bewegungsmerkmal des Diskuswurfes ist die anderthalbfache Drehung um die Körperlängsachse in der Vorbereitungsphase (nach Meinel/Schnabel), um über einen möglichst optimalen Beschleunigungsweg mit hoher Endgeschwindigkeit den optimalen Bremsstoß der rotatorischen

Bewegung einzuleiten. Wie schon in 3.1.1 beschrieben, führen alle SuS den Drehwurf mit mindestens einer ganzen Drehung aus. Es war gut erkennbar, dass nach und nach alle SuS das Drehmoment im Bewegungsablauf als beschleunigenden Impuls als vorteilhaft empfanden und in ihren Bewegungsablauf integrierten. Was für die SuS noch nicht transparent ist, und auch noch nicht erläutert werden kann, ist die Frage: Was macht die Drehung so effektiv in Relation zu anderen technischen Ausführungen (z.B. ohne Drehung, mit zweieinhalbfacher Drehung)? Dies konnte die „Theorie“-UE am Mittwoch noch nicht erbringen, in der die grundlegenden Bewegungsmerkmale des Diskuswurfes zwar erarbeitet wurden, aber die Funktionen der einzelnen Bewegungsphasen nicht abschließend geklärt werden konnten.

Geprägt ist die Drehung in die Wurfauslage durch folgende Bewegungsmerkmale:

- „die Drehung beginnt am Ende des Anschwungs
- Körpergewicht auf das vordere linke Bein verlagern, welches dann auf dem Fußballen in Wurfrichtung dreht
- „Schritt rechts vw“: Abdruck vom linken Bein und Landung auf dem Fußballen des rechten Beins ca. nach 1 m
- „Schritt links rw“: Weiterdrehen auf dem rechten Fußballen und schneller Fußaufsatz des linken Beins vor der Abwurflinie ...“ (Wastl/Wollny 2012, S. 164)

Zentral ist hier die Schrittfolge (für Rechtshänder) links-rechts-links und das damit verbundene raumgreifende Umspringen vom linken auf den rechten Fuß in der Drehung, um damit den Schwung für das Weiterdrehen auf dem rechten Fußballen zu gewinnen. Insgesamt führt diese Bewegungsausführung dazu, dass sich die Drehgeschwindigkeit erhöht, ein flüssiger Bewegungsablauf entsteht und somit der Diskus in der Wurfauslage durch diesen ununterbrochenen Drehimpuls durchgängig beschleunigt wird, ohne dass der Wurfarm diese Beschleunigung unterstützt. Die SuS sollen erkennen, dass sie aus dieser Phase im Bewegungsablauf zusätzliche (Schwung-)Energie als Teilimpuls der Ausholbewegung für den eigentlichen Wurf aus dem Arm gewinnen (der Wurfarm kann dadurch beim Abwurf stärker beschleunigt werden). Bei der Bewegungsausführung ohne Drehung fehlt dieser Schwung (zu kurzer Beschleunigungsweg) und mit zweieinhalbfacher Drehung geht zu viel (Schwung-)Energie für die Aufrechterhaltung des Drehimpulses verloren. In beiden Fällen ist die Endgeschwindigkeit geringer als mit anderthalbfacher Drehung.

Im Sinne der didaktischen Reduktion wird nicht erwartet, dass die SuS die anderthalbfache Drehung gleichermaßen feinkoordinativ ausführen bzw. demonstrieren können. Viel bedeutender für den Lernerfolg ist ein bewusstes Verständnis für die Funktion der anderthalbfachen Drehung in der Bewegungsausführung. Insofern ist es Ziel, dass alle SuS die grundlegenden Bewegungsmerkmale grobkoordinativ ausführen, ihre Funktion erklären und im grundsätzlichen Ablauf (auch ohne Wurfgerät) demonstrieren können. Für die Erklärung ist es im Sinne der SuS-Orientierung in dieser UE funktional, wenn die SuS in der Präsentation ihrer Ergebnisse „das Richtige meinen“, und nicht durchgängig mit den „richtigen“ Fachbegriffen argumentieren. Es ist dann Aufgabe in der Moderation und Auswertung, an entsprechendes Fachvokabular (z.B. Umspringen, auf dem Fußballen drehen, Drehimpuls, Beschleunigung, Teilimpuls, Beschleunigungsweg etc.) zu erinnern. Es gilt, den sprachlichen Ausdruck der SuS mit den entsprechenden Fachbegriffen zu verbinden, um die Anwendung der Fachsprache zu fördern. (Methodenkompetenz)

Die SuS sollen in der Erarbeitung so wie in der 2. UE mit den Wurfgeräten Schleuderball, Sandsack, Wurfring und Fahrradmantel weiterarbeiten. „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 fördern. Zentral für die koordinative Lösung der Aufgabenstellung ist in diesem Zusammenhang nämlich die funktionale Abstimmung für eine optimale (Dreh-)Beschleunigung. Die SuS sollen ein grundlegendes „Bewegungsgefühl“ für die Drehung (weiter-)entwickeln. Das bedeutet in der Folge, dass in dieser UE weitere wichtige Bewegungsmerkmale der Gesamtbewegung (z.B. KSP-Verlagerung, Koordination der Teilimpulse, Körperstreckung, Verwringung, etc.) nicht thematisiert werden, um erstens die SuS und die Sache nicht zu überfordern, und zweitens für den Schwerpunkt die exemplarische Bedeutung als Prinzip zu gewährleisten.

Wie in 3.1.1 schon angesprochen, soll am Ende der UE den SuS ein erprobendes Werfen mit dem Diskus ermöglicht werden, sofern noch Zeit zur Verfügung steht. Hiermit wird den SuS signalisiert, dass in den nächsten UE „endlich“ mehr mit dem „richtigen“ Gerät geworfen werden wird. Ohne dass dies explizit betont werden soll, dokumentiert dieser Unterrichtsschritt den SuS ihren Lernerfolg – „wir sind jetzt so weit“; und erhöht somit die Lernmotivation.

### **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.)

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 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. Mehr als vier Gruppen bieten sich nicht an, da die Anzahl der Geräte begrenzt ist und der Ablauf in organisatorischer Hinsicht dadurch nicht gewinnt.

Heute soll eine dominierend reflektierte Auseinandersetzung mit motorischer Praxis im Vordergrund stehen, um eine theoriegeleitete Auswertung der Bewegungslösungen mit Hilfe der Sachanalyse aus der 3. UE zu gewährleisten. Eine sensibilisierende Wiederholung und Kontrastierung unterschiedlicher Bewegungsausführungen zu Beginn soll Zielsetzung und den

Sinn der Thematik verdeutlichen. Daraus soll die Fragestellung für den Arbeitsauftrag abgeleitet werden. Lösungen im Rahmen der antizipierten Bewegungsmerkmale und ihrer Funktion sollen im Anschluss in Kleingruppen erarbeitet werden. Darauf folgend werden die Ergebnisse im Rahmen einer Präsentationsphase vorgestellt, diskutiert und bewertet (Reflektierte Praxis „on action“). Eine kurze anschließende Übungsphase mit Videofeedback soll den SuS in ihren Gruppen eine wahrnehmungsfördernde Rückmeldung über die Bewegungsausführung ermöglichen und dient gleichzeitig zur koordinativen Vorentlastung der erprobenden Anwendung des Werfens mit dem Diskus im Anschluss, falls noch Zeit zur Verfügung steht.

Nach der Erwärmung/Einstimmung werden die SuS aufgefordert, sich mit den unterschiedlichen Wurfgeräten einzuwerfen. Sie sollen in ihrer Kleingruppe so werfen, wie sie es in der zweiten UE erarbeitet haben. Gemeinsam ist allen Gruppen, dass sie den Wurf mit einer Körperdrehung erarbeitet und ausgeführt haben. Für die Problematisierung wird diese Bewegungslösung kontrastiert durch eine Demonstration eines Drehwurfs mit zweieinhalbfacher Drehung. Diese Bewegungsausführung wurde in der 3. UE zur Veranschaulichung der Wurftechnik des Diskuswurfs (unabsichtlich „falsch“) gezeigt und nur von einem Schüler als zweieinhalbfache Drehung identifiziert. Es sollen durch diese Gegenüberstellung zwei Aspekte verdeutlicht werden: Zum einen ist es nicht einfach, sich aus verbalen bzw. bildlichen Darstellungen ein Bild über die reale Bewegungsausführung zu machen - zumal dann, wenn Bildinformationen die Bewegungsausführung verzerrt, unvollständig oder falsch darstellen. Zum anderen stellt sich die Frage, warum die anderthalbfache Drehung zum Schwungholen als zentrales Bewegungsmerkmal im Hinblick auf die technische Gestaltung eines optimalen Beschleunigungswegs funktional ist. Dies ist der Ausgangspunkt für die Fragestellung im Schwerpunkt der Stunde: „Wir wollen uns heute ein genaues Bild über die Bewegungsausführung mit anderthalbfacher Drehung machen und ihre Funktionalität im Vergleich mit anderen Lösungsmöglichkeiten (ohne Drehung, mit zweieinhalbfacher Drehung) erklären: 1) Erprobt in eurer Gruppe vergleichend den Wurf ohne, mit anderthalbfacher und zweieinhalbfacher Drehung 2) Entwickelt eine funktionale Bewegungsausführung mit anderthalbfacher Drehung unter Berücksichtigung der Schrittfolge und zentraler Kriterien für den Bewegungsablauf. 3) Entwickelt eine Präsentationsform eurer Bewegungslösung, die die Vorteile der anderthalbfachen Drehung gegenüber den beiden anderen bezogen auf den optimalen Beschleunigungsweg erläutert.“

Die Strukturierung der Arbeitsaufträge berücksichtigt das Prinzip „think-pair-share“ des Kooperativen Lernens (s. 2.2.3). Mit der ersten Aufgabe soll bewirkt werden, dass sich jeder in der Gruppe mit der Bewegungslösung auseinandersetzt, um in der nächsten Phase mit eigenen Ideen und Ergebnissen „mitreden“ zu können. Die zweite Aufgabe soll zum Austausch innerhalb der Gruppe anregen und zu einer Lösung „zwingen“, die dann mit dem dritten Auftrag als Vorbereitung für die sogenannte share-Phase im Plenum abgeschlossen werden soll. Dieses methodische Verfahren soll gewährleisten, dass alle SuS sich in allen Phasen aktiv, selbständig und verantwortungsbewusst an der Erarbeitung beteiligen. Die Präsentation erfolgt exemplarisch durch eine Gruppe. Deren Ergebnisse werden durch die anderen Gruppen ergänzt bzw. diskutiert und im Plenum ausgewertet bzw. zusammengefasst.

In allen Phasen bis auf die Erprobung des Diskuswurfes wird der Abwurf von den Gruppen nicht selbstbestimmt ausgeführt, sondern erfolgt auf Signal nacheinander in Reihenaufstellung, so dass immer vier SoS gleichzeitig werfen. Das hat in der 2. UE problemlos und sicher funktioniert. Es werden immer alle Wurfgeräte abgeworfen und danach möglichst schnell zurückgeholt, aber auf keinen Fall zurückgeworfen. Dieses Verfahren sichert eine gefährdungsreduzierte und zugleich möglichst effektive Durchführung. Für die Erprobung des Wurfes mit den Disken soll aus Sicherheitsgründen ein Einzelabwurf in Reihe erfolgen, um Unfallrisiken in Folge von möglichen Fehlwürfen auszuschließen. (vgl. MSW NRW 2015b, S. 27)

Die UE findet auf dem Außengelände der Harbeckehalle statt. Für die UE wird erneut der Fußballplatz mit Kunstrasen ausgewählt. Dieser hat sich in der 2. UE bewährt, obwohl er nicht optimal ist. Die vier Wurfstationen werden an der 16-Meter-Linie angeordnet. Dies gewährleistet eine größere Abwurfzone, um sich mit Abstand hinter den Werfern zu positionieren und schränkt die SuS nicht überfordernd in ihrem Bewegungsradius ein. In der 2. UE ist ein Leistungsbild für die einzelnen Wurfgeräte entstanden, um daraus die Zonen für eine aussagekräftige Weite abzuleiten. Diese 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 Abwurfzonen, die ungefähr 10m breit sein sollen. Insgesamt soll es sechs Weitenzonen im 5-Meter-Abstand als Maßeinheiten geben. (s. Anhang) Für die Rückmeldung der Weite, die für die SuS wichtig ist und motivierend wirkt, sollen sie eine einfache Messweise ermöglichen, um die Weite mit einem Blick zu identifizieren.

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 Wurfringen geworfen, um den „Reiz“ eines neuen Wurfgeräts zu integrieren und vor allem motivational auf die kommende Erarbeitung vorzubereiten. 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 ist für die Erarbeitung der Lösung ein relativ offener methodischer Ansatz ausgewählt worden. Durch die begleitenden akzentuierten Entscheidungen für die Problematisierung und die Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen wird aber erwartet, dass sich die Lösungen der SuS im antizipierten Lösungsraum finden werden. Geringe Abweichungen der SuS werden auf jeden Fall zugelassen, wenn sie von der Kleingruppe überzeugend 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 den Wurfphasen müssen die Modalitäten der Durchführung (z.B. Anzahl der Versuche) 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: Kurzer Hinweis auf die kommende Belastung und die Kontrolle einer funktionalen Erwärmung Gruppeneinteilung durch L	Erwärmung auf die kommenden Belastung akzentuieren: Nicht zu viel laufen, Oberkörper, Schultern und Arme	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 drei bis vier SuS	Kunstrasenplatz
<i>Einstimmung, Spezifische Erwärmung</i>			
L sagt das Spiel mit Wurfringen an	Helferball mit Wurfringen	SuS spielen engagiert entsprechend der Spielidee	Wurfringe, Hütchen zur Markierung des Feldes
<i>Wiederholung</i>			
Hinweis: Einwerfen so, wie in der Gruppe erarbeitet	Zwei Durchgänge - jeweils zweimal wird geworfen	SuS werfen die Wurfgeräte mit Drehwurf und Körperdrehung nach Signal	Vier Abwurfstationen mit Wurfmaterial, alle Gruppen werfen gleichzeitig auf ein Signal
<i>Problemtisierung/Arbeitsauftrag</i>			
L demonstriert Drehwurf mit zweieinhalbfacher Drehung/Impulse: Was haben alle Gruppen interessanterweise selbstverständlich in den Bewegungsablauf integriert? Was hat unsere Sachanalyse bzgl. der Drehung ergeben? Was habe ich gemacht? Was ist das Problem? Arbeitsaufträge werden besprochen	Vergleich der beiden Bewegungsausführungen zum Drehwurf/Thema der UE: Wurf mit anderthalbfacher Drehung/Ziel: Schrittfolge und Kriterien für den Bewegungsablauf/Arbeitsaufträge: s. 3.1.3	SuS beobachten, vergleichen, hören zu, äußern sich zum Problem und klären fragengeleitet das Verständnis zum Arbeitsauftrag	Stehkreis gruppensortiert

<i>Erarbeitung</i>			
L begleitet steuernd die Organisation. L führt aktive Aufsicht, beobachtet und interveniert, wenn (Sicherheits-)Probleme oder Gesundheitsgefährdungen auftreten	Würfe mit/ohne Drehung, links-rechts-links oder umgekehrt, Arm gestreckt, Fußaufsatz, Umspringen etc.	SuS erarbeiten kooperativ und reflektierend in ihrer Gruppe funktionale Lösungen mit den einzelnen Wurfgeräten	4 Stationen, Hütchen zur Markierung der Station, Wurfgeräte
<i>Präsentation</i>			
L beobachtet und moderiert	Ein bis zwei „gute“ Ergebnisse werden präsentiert und Merkmale der Bewegungsausführung hinsichtlich der Schrittfolge und der Kriterien für den Bewegungsablauf herausgestellt	Ein bis zwei Kleingruppen präsentieren exemplarisch ihre Lösungen, vergleichen die Lösungen, stellen gemeinsame Bewegungsmerkmale heraus und begründen die Bewegungsausführung	Geöffneter Stehkreis an einer Station
<i>Übung</i>			
L erläutert die Aufgabe	Videofeedback	SuS filmen sich gegenseitig und „analysieren“ gemeinsam die Aufnahme	Stationsbetrieb, Wurfgeräte, Handy
Didaktische Reserve: Anwendung			
L erläutert die Bewegungsaufgabe	Werfen mit Diskus	SuS erproben vorsichtig des Werfen mit dem Diskus	Stationsbetrieb, pro Station vier Disken
<i>Abschlussreflexion</i>			
L fordert kurz zur Rückmeldung auf und entwirft im Gespräch einen Ausblick auf die nächste Stunden	Was hat die Stunde vermittelt und was hat mir die Stunde gebracht: z.B. Erweiterung der Bewegungserfahrung und bessere Koordination, evtl. Unsicherheit mit dem Diskus als Motivation für die nächsten UE	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). (2015a). 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.

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). (2015b). Sicherheitsförderung im Schulsport. Sport. Ritterbach: Frechen.

Dreiling, N./Schweihofen, C.: Schulsport 11-13. Praxis und Theorie aus dem Blickwinkel gymnasialer Leitungsanforderungen. In N. Dreiling/C. Schweihofen (Hrsg.), *Praxis und The- orie verbinden: Schulsport 11-13. Ein Sammelband der Zeitschrift Sportpädagogik*. Seelze 2004, S. 2-7.

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

### 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



