



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen  
Seminar Gy/Ge

## **Kurz gefasste schriftliche Planung für den ersten Unterrichtsbesuch am im Fach Sport**

**Name:**  
**Lerngruppe:** 7c (27 SuS, 16w/11m)  
**Zeit:** 9:10 – 10:10 Uhr  
**Schule:**  
**Sportstätte:**

**Anwesend:**  
**Für das ZfsL**  
**Fachseminarleiter:**  
**Kernseminarleiterin:**  
**Für die Schule**  
**Ausbildungslehrerin:**  
**Ausbildungsbeauftragte:**  
**Schulleiterin:**

---

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

**Rhythmisierung des Hürdenlaufens. Eine problemorientierte Auseinandersetzung mit dem Hürdenlaufen unter besonderer Berücksichtigung der selbstständigen Problemlösung seitens der SchülerInnen.**

### ***Lernziel der Stunde***

**Die SchülerInnen erkennen, dass ein rhythmisierter Ablauf die Grundlage für ein schnelles und flüssiges Durchlaufen einer Hürdenbahn darstellt.**

## Verlaufsübersicht

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft (Was macht die Lehrkraft?)</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Übungsformen, Spielformen, Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...) (Was ist die Sache?)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten (Was machen die SuS?)</b>	<b>Organisation/ Material</b>
<b>Einstieg</b>			
Begrüßung Vorstellung des Stundenverlaufs	Begrüßung und Anwesenheitskontrolle Der Stundenverlauf wird den SuS transparent gemacht	Motivation: Der Hinweis auf das bevorstehende Sportfest und einen geplanten Wettkampf am Ende der Stunde soll die SuS intrinsisch motivieren.	Sitzkreis
<b>Erwärmung</b>			
Die Lehrkraft leitet die geplante Erwärmung an.  <i>Falls vorhanden:</i> Inaktive SuS werden miteinbezogen.	<i>Brückenfangen:</i> Drei festgelegte und markierte FängerInnen haben die Aufgabe die anderen SuS zu fangen. Gefangene SuS begeben sich in eine Liegestützposition. Sobald jemand die Gefangenen überspringt, sind diese <i>befreit</i> .  Die normierte Technik wird von den Inaktiven SuS erarbeitet, um im weiteren Verlauf als beratende Experten zu fungieren.	Die SuS erwärmen sich auf eine spielerische und motivierende Art und Weise. Der hier gewählte <i>Befreiungsvorgang</i> erfordert bereits grundlegende Elemente des <i>Überspringens von Hindernissen</i> .  Inaktive SuS erarbeiten die normierten Technikmerkmale des Hürdenlaufens. Zur Binnendifferenzierung liefert dies den Beitrag, dass bereits sichere und erfahrene SuS mit Hilfe der genannten Merkmale ihre Technik verbessern können. Un-erfahrenere SuS kann dies helfen von Gleichaltrigen ein Feedback zu erhalten.	Parteibänder
<b>Erprobung</b>			

<p>Die Lehrkraft organisiert den Aufbau und erläutert die geplante Übung.</p>	<p>Die SuS sollen zunächst ihre Hürdenbahn in einem von ihnen gewähltem Tempo durchlaufen. Die Hindernisse sind dabei in unterschiedlichen Abständen und Höhen aufgestellt.</p> <p>Die SuS treten in einer Pendelstaffel gegeneinander an.</p>	<p>Die SuS werden in vier Gruppen aufgeteilt und bauen ihre Hürdenbahn gemäß des Arbeitsauftrags auf.</p> <p>Die SuS nehmen spätestens bei der Staffel wahr, dass die unregelmäßigen Abstände und Höhen der Hürden das schnelle und flüssige Durchlaufen der Hürdenbahn erschweren.</p>	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Hütchen, Hürden, Kästen, Fahnenstangen</p>
<p><b>Problematisierung</b></p>			
<p>Die Lehrkraft moderiert und hält die Aspekte an der Tafel fest.</p> <p>Die Lehrkraft äußert sich zu den bewusst unregelmäßig aufgestellten Hindernissen.</p>	<p>Die SuS werden dazu angeregt über ihre Wahrnehmung beim Überlaufen der Hindernisse nachzudenken und diese Wahrnehmung zu artikulieren.</p> <p>Die SuS sollen über mögliche Lösungen für ein flüssiges und schnelles Durchlaufen nachdenken.</p>	<p>Die SuS reflektieren ihre Bewegungspraxis und erkennen, dass die unregelmäßigen Abstände und Höhen einen schnellen und flüssigen Laufrhythmus verhindern.</p> <p>Die SuS nennen verschiedene Alternativen der Rhythmisierung: (erwartete Antwortmöglichkeiten)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Immer mit demselben Bein abspringen.</i></li> <li>2. <i>Gleiche Abstände auf der Bahn und Höhen bei den Hürden.</i></li> <li>3. <i>Gleichmäßiges Tempo.</i></li> <li>4. <i>Über die Hürden „laufen“, nicht springen.</i></li> <li>5. <i>Rhythmische Schrittfolge zwischen den Hürden (3- oder 5-Schritt-Rhythmus)</i></li> <li>6. <i>Etc.</i></li> </ol>	<p>Sitzhalbkreis Tafel</p>

<b>Erarbeitung</b>			
Die Lehrkraft organisiert die Erarbeitungsphase.	<p>Die SuS sollen in ihren Gruppen eine für alle Gruppenmitglieder angemessene Hürdenbahn aufbauen, um möglichst schnell durchzulaufen.</p> <p>Die SuS sollen die zuvor erarbeiteten Möglichkeiten zur Rhythmisierung berücksichtigen. Sie sollen einen Rhythmus finden, indem sie immer mit demselben Bein abspringen und gleich viele Schritte zwischen den Hürden machen.</p>	<p>Die SuS erarbeiten gemeinsam einen festgelegten Hürdenabstand und eine für alle Gruppenmitglieder angemessene Höhe.</p> <p>Die SuS berücksichtigen beim Durchlaufen den Absprung mit demselben Bein und eine rhythmisierte Schrittfolge zwischen den Hürden.</p>	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Hürden, Hütchen, Fahnenstangen</p>
<b>Reflektierte Praxis (on action)</b>			
<p>Die Lehrkraft moderiert die Reflektionsphase und ergänzt Lösungsvorschläge an der Tafel.</p> <p>Die Lehrkraft liefert Impulse zur Vertiefung des Problems.</p>	Die SuS stellen ihre Ergebnisse vor. Die angewendeten und erarbeiteten Kriterien werden besprochen und diskutiert.	Die SuS äußern sich, hören zu, beziehen sich aufeinander und stellen Zusammenhänge her.	<p>Sitzhalbkreis</p> <p>Tafel</p>
<b>Vertiefung</b>			
Die Lehrkraft organisiert die Vertiefungsphase.	<p>Die SuS sollen den Rhythmus für den Durchlauf der Hürdenbahn weiter üben.</p> <p>Die reflektierte Praxis soll nun <i>in action</i> umgesetzt werden.</p>	Die SuS vertiefen die besprochenen Ergebnisse in der Bewegungspraxis. Ggf. werden Abstände zwischen den Hürden angepasst.	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Hürdenbahn</p>
<b>Anwendung</b>			
Die Lehrkraft erklärt und organisiert den Wettbewerb.	Hürdenstaffel: Jeder aus der Gruppe muss die Hürdenbahn durchlaufen, um eine Fahnenstange	Die SuS legen fest, in welcher Reihenfolge sie laufen.	Je nach Zeit werden auch zwei oder

	laufen, zurückkehren und die nächste Person abschlagen. Die Mannschaft, die zuerst fertig wird, gewinnt.		drei Durchgänge organisiert.
<b>Abschlussreflexion</b>			
Die Lehrkraft fordert zur Rückmeldung auf und entwirft im Gespräch einen Ausblick auf die nächste Stunde.	Die Umsetzung der erlernten Kriterien und Technik in der Wettkampfsituation wird reflektiert und besprochen.  Ausblick: Technische Vertiefung des Hürdenlaufens.	Die SuS äußern sich, hören zu und beteiligen sich am Gespräch.	Sitzkreis
<i>- Abbau und geplantes Stundenende -</i>			

## **1. Literatur**

Gronkowski, Dirk: Hürdenlaufen – differenziert lernen und gemeinsam bewerten. Eine Unterrichtseinheit ab Klassenstufe 9. in: SportPraxis (11+12) 2010. Wiebelsheim 2010.

Hillebrecht, Natascha; Hillebrecht, Martin: Skript zur Leichtathletikausbildung. Aufgerufen am 10.06.2019 unter: <http://www.fssport.de/Inhalt.html#Leicht>

## **2. Anhang**

### **Materialien**

#### **Hürdenlaufen**

Der Hürdenlauf ist durch eine hohe Sprintfähigkeit und sehr gute Beweglichkeit bestimmt. Zwischen den Hürden kommt es auf eine hohe Bewegungsgeschwindigkeit an, während die Hürde nur mit entsprechender Beweglichkeit sehr flach überquert werden kann. In der Anfängerschulung kommt es hauptsächlich auf das Erlernen der Grobform der Technik und eine ausgeprägte Rhythmusschulung an. Der Abstand zwischen den Hürden sollte mit drei oder fünf Schritten bewältigt werden. Mit einer methodischen Einführung des Hürdenlaufens kann im Alter von 9-10 Jahren begonnen werden. Bei der Beobachtung des Hürdenlaufes ist auf die folgenden Gesichtspunkte zu achten (vgl. Abb. 3):

1. Im Abdruck vor der Hürde erreicht das Abdruckbein eine fast völlige Fuß-, Knie- und Hüftstreckung. Das Schwungbein (vorderes Bein) überquert die Hürde gestreckt in der Mitte der Hürdenlatte. Die Fußspitze ist angezogen.
2. Das Nachziehbein wird seitlich abgespreizt und erst nach dem Überqueren der Hürde nach vorn gezogen.
3. Die Arme unterstützen die Laufbewegung, wobei sie aggressiv und dicht am Körper eingesetzt werden.
4. Der Oberkörper wird zum Schwungbein geführt.
5. Der Kontakt des Schwungbeines hinter der Hürde erfolgt nur auf dem Fußballen. Der Lauf zwischen den Hürden kann als normaler Sprintlauf beschrieben werden.

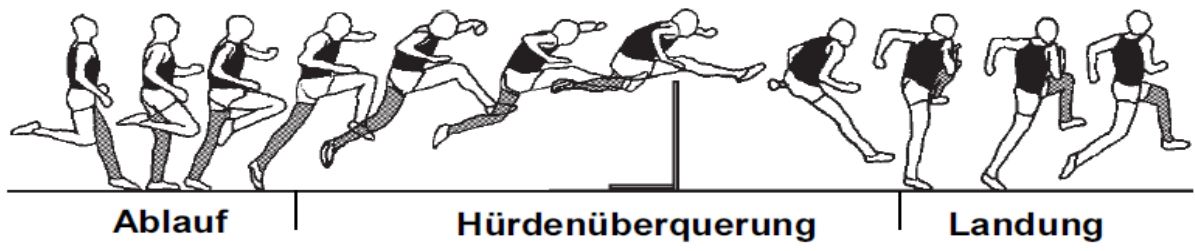


Abb. 3 Technik Hürdenlaufen

## Arbeitsauftrag – Aufbau

Baut eure Hürdenbahn wie auf der Abbildung dargestellt auf. Beachtet dabei die dort genannten Abstände!

