



## Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

### Schriftlicher Entwurf für den fünften Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 7c (27 SuS; 11 männlich, 16 weiblich)  
**Zeit:** 07.55 – 08.02 Uhr  
**Ort:**

**Fachseminarleiter:**  
**Schulleiterin:**

#### Thema des Unterrichtsvorhabens

„Dinge die man normalerweise im Sportunterricht nicht darf“ – Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup>-orientierte Verdeutlichung unterschiedlicher Sinngebungen des Sporttreibens am Beispiel von im Sportunterricht häufig unterbundenen Situationen

#### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: **[D]** Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Weitere Pädagogische Perspektive: **[E]** Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Leitender Inhaltsbereich: **[8]** Gleiten, Fahren, Rollen

#### Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Erlebnisparkour Geräteraum – Entwicklung und Erprobung von Tast-Erlebnisparkours mit dem Ziel der Schaffung neuer Wahrnehmungserfahrungen
2. **Mattenrutschen - Erarbeitung von Strategien zur Erhöhung der „Gleitweite“, mit dem Ziel der Leistungssteigerung beim Mattenrutschen**
3. Raufen und Kämpfen – Erarbeitung von Grundregeln bei Partnerkämpfen mit dem Ziel für kämpferische Auseinandersetzungen gesundheitsbezogene Limitierungen zu finden

---

<sup>1</sup> Nachfolgend SuS genannt.

4. Wir klettern auf die Tribüne – Erarbeitung einer Gruppenstrategie zum Erklettern der Tribüne mit dem Ziel der verantwortungsvollen Bewältigung eines Wagnisses
5. Wir spielen was wir wollen – Entwicklung von (neuen) Wettkampfformen zur Schaffung kooperativer, kompetitiver und kommunikativer Bewegungssituationen
6. Filmen mit dem Handy – Nachspielen einer Actionfilm-Kampfszene unter Verwendung von Mobiltelefonen zur Erweiterung der Gestaltungskompetenz

### **Thema der Stunde**

Mattenrutschen - Erarbeitung von Strategien zur Erhöhung der „Gleitweite“, mit dem Ziel der Leistungssteigerung beim Mattenrutschen

### **Kernanliegen**

Die SuS erarbeiten einen gemeinsamen und möglichst schnellen Anlauf mit gleichzeitigem Absprung und flacher Flugkurve als Strategie zur Erhöhung der „Gleitweite“ beim Mattenrutschen und üben diese im Stationenbetrieb.

## Geplanter Verlauf

| Phase / Zeit                      | Inhalt  | Unterrichtsform/<br>Medien und Geräte                           | Didaktisch-methodischer Kommentar  |
|-----------------------------------|---|---|--|
| Begrüßung                         | - Begrüßung im Sitzkreis; Vorstellen des Besuchs  | Unterrichtsgespräch   | - Ritualisierter Einstieg in den Unterricht.   |
| Einstieg                          | L: Stellt den Gegenstand der heutigen Stunde (Mattenrutschen) vor und nimmt Bezug auf das Thema des Unterrichtsvorhabens „Dinge die man normalerweise im Sportunterricht nicht darf“<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- „Wir starten mit einem Wettkampf“</li> <li>- 4 Mannschaften werden gebildet</li> <li>- Regeln werden erläutert</li> </ul>  | 2 Weichbodenmatten;<br>Hütchen; Stoppuhr                        | - Da Mattenrutschen in einer der letzten Stunden bereits als Wettbewerb gemacht wurde, sind die Regeln den SuS bekannt.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Mannschaften werden durch abzählen gebildet um möglichst zufällige Gruppen zu bilden</li> <li>- Zunächst treten Team 1 und 2 gegeneinander an, danach 3 u 4.</li> <li>- Zeiten werden gestoppt und notiert.</li> </ul>   |
| Problematisierung/<br>Erarbeitung | L: Erzählt, dass das Mattenrutschen vom letzten Mal, den Ausschlag für das Unterrichtsvorhaben gegeben hat.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- „Ich bin der Meinung, dass wir/ihr beim Mattenrutschen deutlich schneller sein können!“</li> <li>- Benennt Strategien/Techniken, die für eine gute Zeit beim Mattenrutschen zu empfehlen sind?</li> </ul> Mögliche Antworten der SuS:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Schneller Anlauf.</li> <li>- Je schwerer die Gruppe desto besser.</li> <li>- Flach auf die Matte springen.</li> <li>- Gleichzeitig auf die Matte springen.</li> </ul> SuS werden mit dem Ziel in die Übungsphase entlassen, durch die Optimierung von drei Strategien (schneller Anlauf, gemeinsamer Aufsprung und Flache Flugkurve) die Anfangszeit zu verbessern. → Wer macht in der Stunde die größten Fortschritte? | Unterrichtsgespräch   | - Es wird erwartet, dass die SuS mögliche Strategien aus der Erfahrung des Einstiegswettkampfes oder aus Vorerfahrungen ableiten können.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Behauptung des L: „Ihr könnt schneller sein, motiviert die SuS ihre Leistung zu verbessern.“</li> <li>- Eine physikalische Begründung der einzelnen Strategien wird aufgrund der Klassenstufe nicht verlangt, soll jedoch oberflächlich vorgenommen werden, um die Sinnhaftigkeit der motorischen Anforderungen nachvollziehbar zu machen.</li> <li>- Stationsbeschreibungen enthalten Hinweise zu Inhalt, Aufbau und Material</li> </ul> |
| Übung/Erarbeitung                 | - An 4 Stationen können die SuS die drei Strategien üben und anschließend alles miteinander verbinden.  | 4 Weichbodenmatten;<br>Hütchen, Stationsbeschreibungen; 4 Seile | - Grundsätzlich wäre es möglich die Übungsphase ohne räumlichen Wechsel zu realisieren, jedoch wird mit dem Raumwechsel auch ein Wechsel des Übungsinhalts verbunden. Auf diese Weise wird betont, dass jetzt etwas Neues geübt werden soll.   |
| Zwischenreflexion:                | - Die Besonderheiten einzelner Stationen werden in kurzen Zwischenreflexionen betont oder Probleme behandelt.   |   | - Die Gruppen bekommen die Möglichkeit ihre Strategien bzw. ihre Erfahrungen vorzustellen.   |
| Anwendung                         | - Das Spiel der Einstiegsphase wird unter Anwendung der erarbeiteten Strategien wiederholt  | 2 Weichbodenmatten;<br>Hütchen; Stoppuhr                        | - Rückbezug zum Einstieg und Bezug zu den geübten Inhalten: „Ich will sehen, dass ihr euch verbessert habt.“<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeiten werden gestoppt und notiert.</li> </ul>  |
| Reflexion                         | Am Vergleich der Einstiegs- und Abschlusszeiten wird das Ergebnis der Stunde diskutiert.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS beschreiben die Effektivität und Problematik der einzelnen Strategien.</li> <li>- Bezug zur Perspektive Leisten wird deutlich gemacht – „Wir haben heute knallhart nur die Leistung in den Vordergrund der Stunde gestellt!“ -</li> </ul>  | Unterrichtsgespräch;<br>Plakat (optional)                       | - Das Steigerungspotential mithilfe der thematisierten Strategien kann im Vorfeld nur schlecht abgeschätzt werden. Sollte sich keine Verbesserung einstellen, wird dies an dieser Stelle thematisiert.   |

## Didaktisch-methodischer Kommentar

„Hey... ihr sollt die Matte tragen, nicht Mattenrutschen!“ typische Worte eines Sportlehrers, der gerade die Aufforderung zum Matten Auf- oder Abbau gegeben hat. Und kaum ist der Satz ausgesprochen, springen vor Freude kreischende Jugendliche auf die Matte und rutschen meterweit über den Hallenboden.

Die Idee für das Unterrichtsvorhaben entstand, insbesondere durch diese in meinem Unterricht entstandene Situation. Auf die Rückfrage eines Schülers „Herr Stuhlmann, warum ist Mattenrutschen eigentlich verboten?“, konnte ich lediglich mit Argumenten bezogen auf die Sicherheit argumentieren. Aus meiner Unzufriedenheit mit dieser Antwort entstand das Bedürfnis Mattenrutschen und andere „verbotene“ Inhalte in einem Unterrichtsvorhaben zu thematisieren. Mattenrutschen, solange einige Verhaltensgrundsätze befolgt werden, birgt kein erhöhtes Verletzungspotential und erfreut sich sehr großer Beliebtheit seitens der SuS.

Um die, im vorgestellten Unterrichtsvorhaben thematisierten Gegenstände, nicht isoliert und lediglich durch den Gegenstand motiviert zu vermitteln, wird mithilfe der Pädagogischen Perspektiven jeder Gegenstand verschieden akzentuiert. Die begleitende Thematisierung der Pädagogischen Perspektiven soll für die SuS Transparenz hinsichtlich der durch den Lehrplan geforderten Unterscheidung von Sinngebungen des Sporttreibens schaffen.

Im Kern der vorgestellten Stunde sollen die SuS durch die Erarbeitung und die Übung von Strategien, die „Gleitweite“ der Matte erhöhen, um so im Wettspiel eine Verbesserung der Leistung zu erreichen. Durch die leitende Perspektive [D] „Das Leisten, erfahren, verstehen und einschätzen“ wird zum Thema Mattenrutschen eine übergeordnete Sinnhaftigkeit angestrebt.

„Besonders zu fördern ist im Schulsport die Erfahrung gemeinsam erarbeiteter Leistung.“ (MSWF, 2001 S. 38)

Diese Forderung aus den Richtlinien und Lehrplänen beschreibt einen zentralen Aspekt in Zusammenhang mit Leistung im Sportunterricht. In der vorgestellten Stunde, wird die Erfahrung und die Entwicklung von Leistung in einer Mannschaftssituation besonders verdeutlicht. Methodisch umfasst der Wettkampf „Mattenrutschen“ als Einstieg und Abschluss die Unterrichtsstunde und ermöglicht so eine Überprüfung der Progression in leistungsbezogener Sicht. Zusätzlich dient die Behauptung des Lehrers „ich bin der Meinung ihr könntet deutlich schneller sein!“ als Motivation für die SuS.

Mattenrutschen birgt, wenn man es aus leistungsorientierter Sicht betrachtet, eine Vielzahl von Anknüpfungspunkten für den Unterricht. Da die motorischen Anforderungen einzeln betrachtet nicht sehr anspruchsvoll sind, werden in dieser Stunde unterschiedliche Kernpunkte eines leistungsorientierten Mattenrutschen<sup>2</sup> mit dem Ziel größtmöglicher „Gleitweite“ miteinander verbunden. Auch wenn grundsätzlich geeignetere Spielformen für den einfachen Vergleich der „Gleitweite“ realisierbar wären, wird die in der Stunde verwandte Form, aufgrund der Tatsache, dass sie durch die SuS an anderer Stelle entwickelt wurde, bevorzugt. Dennoch besteht bei der verwandten Spielform ein wichtiger Zusammenhang zwischen der erzielten Leistung und der Weite des Gleitens.

Für eine hohe „Gleitweite“ beim Mattenrutschen, welche wesentlichen Einfluss auf die erzielte Leistung beim Mattenrutschen hat und entscheidend für die Euphorie

---

<sup>2</sup> Für Wettkämpfe im Mattenrutschen sind viele Varianten denkbar, in dieser Stunde wird eine durch die SuS entwickelte Variante verwandt bei der 2 Mannschaften gegeneinander antreten. Auf ein Startsignal dürfen maximal 3 SuS gemeinsam, auf eine am Boden liegende Matte aufspringen und rutschen. Die nächste 3-er Gruppe darf erst starten, wenn die Vorgänger sie durch Abklatschen ins Spiel bringen. Gewonnen hat die Mannschaft, die für eine festgelegte Distanz die kürzeste Zeit benötigt.

mattenrutschender Jugendlicher verantwortlich ist, sind unter anderem nachfolgend beschriebene und in der Stunde thematisierte Faktoren verantwortlich.

### **Flacher Aufsprung**

Die Beschleunigung der Matte durch den Aufsprung hängt entscheidend mit dem Winkel zusammen, mit dem die SuS auf der Matte aufkommen. Die „Gleitweite“ der Matte wird umso höher sein, je flacher der Aufsprung auf die Matte erfolgt. Die Matte soll als Körper möglichst weit in horizontaler Richtung verschoben werden. Je näher sich dabei die Kraftwirkung der angestrebten Bewegungsrichtung annähert, desto größer ist die durch die Reibung gebremste „Gleitweite“ der Matte. Für die SuS soll dies am Beispiel der ersten Station erfahrbar gemacht werden. Mit einem Seil sollen die Mitglieder der Gruppe unterschiedlich steile Aufsprungswinkel erzeugt und ihre Wirkung auf die „Gleitweite“ erprobt werden.

### **Schneller, gemeinsamer Anlauf**

Physikalisch ist die „Gleitweite“ vor allem auf die Bewegungsenergie der SuS zurückzuführen, die diese durch den Aufsprung, in Form eines elastischen Stoßes auf die Matte übertragen. Nach dem Energieerhaltungssatz ist die Summe der Bewegungsenergien vor dem Stoß gleich der Summe Bewegungsenergien nach dem Stoß, abzüglich der Energie, die durch Verformung der Matte (plastische Energie) verloren geht.

Da die Bewegungsenergie von der Masse und von der Geschwindigkeit des bewegten Körpers abhängt, lässt sich sagen, dass je schneller die SuS sind, wenn sie auf die Matte springen, desto weiter die Matte rutschen wird. Die Masse, die gleichbeteiligt für eine Beschleunigung der Matte verantwortlich ist, wirkt umso gerichteter, je näher der Aufsprung der SuS zeitlich beieinander liegt. Dafür ist entscheidend, dass die SuS möglichst zeitgleich die Matte erreichen. An der zweiten Station des Erarbeitungs- und Übungsteils dieser Stunde wird daher gefordert, einen möglichst schnellen, aber dennoch gemeinsamen Anlauf zu üben. Zu diesem Zweck sollen die SuS die Annäherung an die Matte mit stetig steigenden Anlaufgeschwindigkeit bei der geltenden Vorgabe einer gemeinsamen Ankunft realisieren.

### **Gemeinsamer Aufsprung**

Die bereits erläuterten Vorteile eines zeitlich möglichst engen Aufsprungs der drei beteiligten SuS, sollen in der dritten Station erfahren und Strategien zur Realisierung erarbeitet werden. Hierbei sollen die SuS in einer relativ offenen Aufgabenstellung zunächst eine Strategie entwickeln und diese dann üben.

Die vierte und abschließende Station stellt eine optionale Station dar. Hier soll die Kombination der drei zuvor geübten Inhalte gelingen. Grundsätzlich ist es aus Zeitgründen möglich diese Station zu überspringen und direkt mit dem abschließenden Wettkampf zu beginnen. Vor dem Hintergrund der unterschiedlichen Aufgaben an den Stationen, wird die Übung der „ganzen“ Bewegung jedoch angestrebt.

Phasisch werden in den Stationen Erarbeitung und Übung nicht voneinander getrennt. Vor allem weil davon ausgegangen wird, dass die Möglichkeiten zur Leistungssteigerung durch die SuS schnell erschlossen werden können, jedoch für eine Verbesserung hinreichend geübt werden müssen.

Alternativ hätte man die Übungsstationen auch durch die SuS eigenständig erarbeiten, präsentieren und erproben lassen, was jedoch zu einer deutlichen Verschiebung des Schwerpunktes geführt hätte.

Ob durch die Übung an den Stationen deutlich sicht- bzw. messbare Ergebnisse erzielt werden können, ist im Vorfeld der Stunde schwer abzuschätzen. Es wird aber davon ausgegangen, dass die ausgewählten Stationen, angemessen die Faktoren betonen, welche zu einer guten Leistung beim Mattenrutschen beitragen.

**Literaturverzeichnis:**

[MSWF] Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (2001): *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Frechen: Ritterbach Verlag.

**Anhang:**

Stationsbeschreibungen