



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Eph, 34 SuS, (19w/15m)
Zeit: 9.55 – 10.55 Uhr
Ort:
Fachlehrer:
Schulleiter:
Fachseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

„Hindernisse und sich selbst überwinden“ – Bewegungserfahrungen erweitern und Wagnisse eingehen zur Förderung der motorischen Fähigkeiten und des sicheren Umgangs mit dem eigenen Körper in der Trendsportart Parkour

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Weitere Pädagogische Perspektive: Etwas Wagen und verantworten (C)

Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten –Turnen (5)

Thema der Unterrichtseinheit

Erarbeitung, Präsentation und Übung der Bewegungs- und Haltungsmerkmale einer sicheren und stabilen Landung nach einem Präzisionsprung anhand gegenseitiger Beobachtung bei Sprüngen auf begrenzte Flächen an differenzierten Stationen.

Kernanliegen

Die SuS sollen die Bewegungs- und Haltungsmerkmale einer sicheren und stabilen Landung nach einem Präzisionssprung erarbeiten, indem sie sich gegenseitig innerhalb einer Gruppe bei Sprüngen auf begrenzte Flächen an differenzierten Stationen beobachten, die wirkungskräftigen Kriterien in Form einer Körpermodellage präsentieren und anschließend im Stationsbetrieb anwenden und üben.

Weitere Lernziele

Die SuS sollen

- eine individuelle Einschätzung ihres Könnens vornehmen, indem sie sich für eine ihrem Anspruchsniveau angemessene Stationen zur Demonstration und Übung einer sicheren Landung entscheiden.
- Kriterien einer sicheren und stabilen Landung gemeinsam mit den anderen SuS einer Gruppe erarbeiten, indem sie eigene und fremde Bewegungsausführungen gemeinsam untersuchen und sich über die wirkungskräftigen Aspekte verständigen.
- die erarbeiteten Kriterien nutzen, indem sie ihre Mitschülerinnen und Mitschüler durch ein Feedback in deren Lernprozess unterstützen.
- sich gegenseitig bei möglichen Ängsten unterstützen, indem sie einander Hilfestellungen durch „Handreichen“ geben.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen/ Inhalt	Unterrichtsform/ Organisation/ Medien/ Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstimmung/Problematisierung	Die SuS sollen von einer kleinen Entfernung aus auf eine umgedrehte Schwedenbank springen, ohne dass diese wackelt.	Schwedenbank	Die Übung verdeutlicht die Schwierigkeit einer sicheren Landung auf schmalen Flächen und führt somit ideal in das Thema der Unterrichtseinheit ein.
Erarbeitung	Die SuS beobachten sich gegenseitig in Kleingruppen an verschiedenen Stationen bei der Landung und erarbeiten so die Bewegungs- und Haltungsmerkmale einer sicheren Landung.	Übungsstationen	Die SuS sind selbständig mit der Problemlösung konfrontiert. In der Beobachtung der SuS untereinander werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Bewegungsausführung sichtbar.
Präsentation	Die SuS präsentieren die Ergebnisse in Form einer Modellage einer Person unterstützt durch erläuternde Ausführungen. Die theoretische Sicherung erfolgt durch eine schriftliche Fixierung der Merkmale.	Halbkreis um einen kleinen Kasten an der Stirnwand. Plakat	Die Modellage ist eine sehr anschauliche und praktikable Präsentationsform. Die Ergänzungen durch andere Gruppen können schnell und einfach in die Präsentation einer Gruppe integriert werden. Die schriftliche Fixierung stellt die wichtigsten Merkmale abschließend übersichtlich dar.
Anwendung/Übung	Die SuS verteilen sich erneut an den verschiedenen Stationen und üben die sichere Landung. Gelingt die Landung kann an eine schwierigere Station gewechselt werden.	Übungsstationen	Eine praktische Sicherung der gerade erarbeiteten Theorie erfolgt in der Übertragung der Merkmale in die eigene Bewegung. Progression erfolgt durch die Steigerung des Anspruchsniveaus an anderen Stationen.
Abschluss	Die SuS durchlaufen die Stationen in einem Durchlauf, jeder absolviert die Stationen, die er bereits vorher ausprobiert hat.	Übungsstationen	Um die Grundidee des Parkour, nämlich einen Weg zu bestreiten nicht aus den Augen zu verlieren, werden die Stationen als Abschluss in einem Durchlauf absolviert. Hier erfolgt eine erneute Progression durch die zusätzlich einwirkende Belastung aufgrund des höheren Bewegungsumfangs.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Der Grundkurs aus der Einführungsphase besteht aus 34 SuS. Nicht nur die große Anzahl an SuS, sondern auch seine Zusammensetzung fordert die Lehrperson in den Bereichen der Unterrichtskonzeption und Binnendifferenzierung. Der Kurs setzt sich aus SuS der ehemaligen Jahrgangsstufen neun und zehn der Alfred-Krupp-Schule und aus SuS die von der Realschule in die Gymnasiale Oberstufe der Alfred-Krupp-Schule gewechselt sind zusammen. Dementsprechend ergibt sich eine heterogene Gruppe, die in ihrer bisherigen Schullaufbahn einen sehr unterschiedlichen Sportunterricht erhalten hat. Das Unterrichtsvorhaben und die heutige Unterrichtseinheit trägt dieser Situation in folgenderweise Rechnung.

Als Unterrichtsvorhaben ist die Trendsportart Parkour gewählt worden. Parkour ist ein Ganzkörpertraining, es fördert neben der körperlichen Fitness durch die physischen Aspekte des Rennens, Springens und Kletterns, auch besonders die psychische Aspekte wie das Einschätzen und Bewältigen von Wagnissituationen. Parkour bedient demnach im besonderen Maße die Forderung nach einer ganzheitlichen Erziehung im Sportunterricht. Die *Parkour Assosiation Germany* nennt Parkour die Verbindung von Ästhetik, Balance, Dynamik, Effizienz und Präzision.¹ Die Idee des Parkour besteht darin seinen eigenen, schnellen, effizienten und sicheren Weg durch Stadt und Natur in eleganten und in fließenden Bewegungen, über jegliche Hindernisse hinweg, individuell zu gestalten. Der individuelle Weg Hindernisse zu überwinden trägt besonders der Binnendifferenzierung Rechnung. So ist es den SuS möglich je nach Schwierigkeitsniveau, Vorlieben und Wagnisbereitschaft eigens zu entscheiden und Parkour individuell zu gestalten. Lediglich die Prinzipien des Parkour sollen bei allen SuS gleiche Berücksichtigung finden.

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich aufgrund der Vorgaben der Richtlinien und Lehrpläne zum Inhaltsbereich 5 Bewegungen an Geräten – Turnen. Dieser Inhaltsbereich beinhaltet ungewohnte Körperlagen im Raum zu erfahren, gleichzeitig dabei Risiken abzuwägen, Wagnisse einzugehen und Bewegungsängste zu äußern und abzubauen. Zudem werden die eigene Körperbeherrschung und das bewegungstechnische Können geschult.² Die in dem Unterrichtsvorhaben angestrebte pädagogische Perspektivierung erfolgt durch die Perspektiven *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern*, *Bewegungserfahrung erweitern (A)* und *Etwas wagen und verantworten (C)*. Hindernisse zu überwinden ist Grundziel des Unterrichtsvorhabens. Die SuS erfahren durch die exemplarische Behandlung verschiedener Techniken wie es möglich ist Hindernisse möglichst schnell und sicher zu überwinden. Im Vordergrund stehen bei dieser sehr dynamischen Art der Fortbewegung jedoch auch immer Sicherheitsaspekte. Ein langsames Herantasten an Geschwindigkeit, Entfernung, Höhe und Anspruchsniveau stellen sicher, dass nur Wagnisse eingegangen werden die man sich und seinem Körper auch wirklich zutraut. Durch Helfer haben die SuS die Möglichkeit Verantwortung für ihre Mitschüler zu übernehmen, doch steht in einen individuellen Weg über Hindernisse hinweg, der verantwortungsvolle Umgang mit dem eigenen Körper und das sichere Abschätzen des eigenen Könnens im Vordergrund. In diesem Bereich sind besonders die männlichen Realschüler zu sensibilisieren, meine Beobachtung legt nahe, dass sie in ihrem früheren Unterricht wenig Eigenverantwortung für ihren Lernprozess übernommen haben. Sie gehen zum Teil sofort das höchste Risiko ein und ohne vorher eine kritische Selbsteinschätzung vor zu nehmen.

In der ersten Unterrichtseinheit des Unterrichtsvorhaben ist die Idee des Parkour, nämlich die schnelle, effiziente und sichere Fortbewegung durch Stadt und Natur elegant und in fließender Bewegung, über die Spielform Hindernis-Brennball eingeführt worden. In der Erarbeitung wurden die Bewegungsmerkmale der Spielform zusammengetragen und anschließend

¹ Vgl. <http://www.myparkour.com> Stand: 27.02.2011

² Vgl.: MSWWF, 208, S. XL

auf Parkour übertragen. Vielen Realschülern viel es schwer, sich an den Theoriephasen zu beteiligen. Für sie schien die Theorie im Sportunterricht Neuland zu sein. Demzufolge werde ich die Erarbeitungs- und Präsentationsphasen so vorbereiten und gestalten, dass jedem die Beteiligung möglich ist.

Sprünge über, durch und von Hindernissen zu Hindernissen sind feste Bestandteile von Parkour. Der Bewegungsfluss soll dabei möglichst erhalten bleiben. Jedoch bei Sprüngen von und auf schmale Hindernisse geht die Sicherheit vor. Um diese Sprünge sicher zu gestalten muss der Bewegungsfluss aufgrund der nötigen Präzision unterbrochen werden. In der heutigen Stunde sollen diese speziellen Momente im Mittelpunkt der Stunde stehen. Das Ziel der Stunde besteht in der selbstständigen Erarbeitung der Technik des Landens nach einem Präzisionssprung (*saut de précision*) in Kleingruppen. Nicht nur eine richtige Dosierung zur Überwindung des Abstands, sondern gerade eine sichere Landung ist Grundvoraussetzung für das Gelingen des Präzisionssprungs. Das sichere Landen erfordert, dass die Bewegungsenergie möglichst effizient in ein Gleichgewicht übergeht. Dabei sind folgende Bewegungsmerkmale zu beachten. Eine sichere Landung erfolgt auf beiden Füßen. In schulterbreiter Stellung bilden die Füße eine ideale Unterstützungsfläche für das Körpergewicht. Durch ein Beugen der Knie wird die hauptsächliche Bewegungsenergie aufgenommen und der Körperschwerpunkt zur Stabilisierung des Gleichgewichts herabgesenkt. Die Landung sollte auf den Fußballen erfolgen, denn so kann das Sprunggelenk zusätzliche Bewegungsenergie des Sprungs aufnehmen und für das Gleichgewicht Ausgleichsbewegungen einleiten. Die Arme stellen durch Ausgleichsbewegungen abschließend das Gleichgewicht sicher. Aus dieser sicheren Position im Gleichgewicht kann ein erneuter Sprung oder Schritt eingeleitet werden und somit der Weg fortgesetzt werden. Die soeben erläuterten Bewegungsmerkmale einer sicheren Landung sollen in Gruppenarbeit an verschiedenen Stationen erarbeitet und später erprobt werden.

Zu Beginn der heutigen Unterrichtseinheit erfolgt der Aufbau der Stationen durch Stationskarten mit Aufbauplänen. Eine Aufwärmphase ist aufgrund der stetigen Progression des Bewegungsumfangs innerhalb der Stunde nicht notwendig. Transparenz über das Thema der Unterrichtseinheit wird durch eine Einstimmung in der Problematisierung hergestellt. In der **Problematisierung** stelle ich den SuS die Aufgabe über eine kleine Entfernung auf eine umgedrehte Schwedenbank zu springen. Dabei darf die Bank nicht wackeln und die SuS müssen mindestens zwei Sekunden sicher auf der Bank stehen bleiben können. Die Aufgabe wird sicherlich vielen SuS nicht gelingen. Um die SuS nun mit einer Idee in die Erarbeitungsphase zu entsenden behalte ich es mir vor, zwei der SuS als Bewegungsbeispiel demonstrieren zu lassen. Durch die besonders große Anzahl von SuS innerhalb des Kurses ergibt sich bestimmt die Situation, dass ich ein besonders gelungenes Beispiel und ein eher nicht gelungenes Beispiel gegenüberstellen kann. Durch die Gegenüberstellung erhoffe ich mir, dass die SuS mit einer Grundidee in die Erarbeitungsphase gehen, die ihnen die Aufstellung der Bewegungs- und Handlungsmerkmale eines gelungenen Präzisionssprungs ermöglichen. In der **Erarbeitungsphase** begeben sich die SuS, je nach Selbsteinschätzung, an die verschiedenen Stationen. An den Stationen sollen die SuS sich gegenseitig bei den Sprüngen auf schmale Unterstützungsflächen beobachten. Sie sollen besonders auf die Bewegungsmerkmale achten die eine sichere Landung möglich machen. Jede Gruppe soll anschließend die Merkmale einer sicheren Landung präsentieren können. Möglich wäre es die SuS an gleichen Stationen arbeiten zu lassen. Jedoch haben die differenzierten Stationen einen erhöhten Aufforderungscharakter. Sie bieten für beide Extreme, überdurchschnittlich sportliche SuS und unterdurchschnittlich sportliche SuS, die Möglichkeit an speziell für ihr Anspruchsniveau angepassten Stationen zu arbeiten. Bei den anspruchsvollen Stationen wird das Einhalten der Bewegungsmerkmale einer sicheren Landung zum Garant für das Gelingen der Aufgabe. Gerade

an diesen Stationen erhoffe ich mir einen genauen Blick der SuS für die einzelnen Merkmale. Zudem werden differenzierte Stationen für den spätere Stundeninhalte benötigt.

In der **Präsentation** wird einer der SuS einer Gruppe zur Modellpuppe. Sie wird von den anderen Mitgliedern der Gruppe für eine sichere Landung modelliert. Dabei werden die entscheidenden Bewegungs- und Haltungsmerkmale einer sicheren Landung beschrieben und verdeutlicht. Auf einem Plakat werden die Merkmale einer sicheren Landung anschließend von der mir notiert. Folgende Bewegungsmerkmale werden erwartet: Schulterbreite Landung auf den Fußballen, in die Knie gehen und eventuelle Ausgleichsbewegungen mit den Armen. Ich habe mich für diese Präsentationsform entschieden, da sie im Gegensatz zur Präsentation mit Plakaten in Verbindung mit Zeichnungen besonders anschaulich und im immer korrigierbar ist. Auch den Realschülern, die vorher keine Erfahrung mit Präsentation von Arbeitsergebnissen haben wird diese Form der Präsentation gelingen.

In der folgenden **Anwendungs- und Übungsphase** werden die erarbeiteten Ergebnisse genutzt um Präzisionssprünge zu üben. An den verschiedenen Stationen sind die SuS nun angehalten selbst zu Springen und die Ergebnisse der Präsentation bei den Sprüngen andere SuS zu überwachen. An dieser Stelle wird ein konkretes Feedback erwartet, sodass jeder der SuS Korrekturvorschläge bekommt und die Landung nach einem Präzisionssprung verbessern kann. Die verschiedenen Schwierigkeitsniveaus der einzelnen Stationen sorgen nun für die Progression. Jeder der SuS ist nun angewiesen sich selbst zu steigern. Auch an der schwierigsten Station kann das Anspruchsniveau durch die Höhe und Entfernung weiter gesteigert werden. Hilfestellungen sich nicht verboten, sie können Sicherheit geben, sind aber in der Ausgestaltung der Stationen nicht unbedingt notwendig. Im Stunden **Abschluss** sollen die SuS wie in der vorherigen Unterrichtseinheit, um die Idee des Parkour nicht aus den Augen zu verlieren, die einzelnen Stationen in einem Durchlauf absolvieren. In diesem Durchlauf erfolgt eine erneute Progression, da nun das hintereinander reihen der Sprünge, unterbrochen durch ein zügiges Laufen, den Bewegungsumfang steigert.

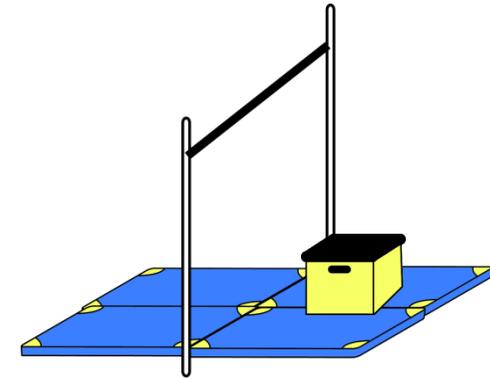
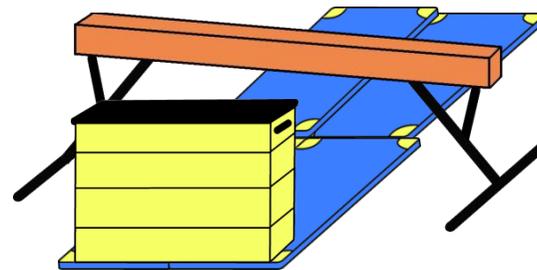
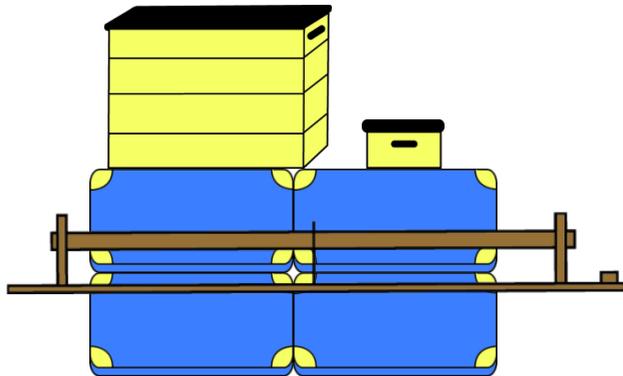
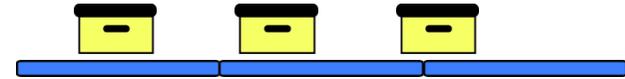
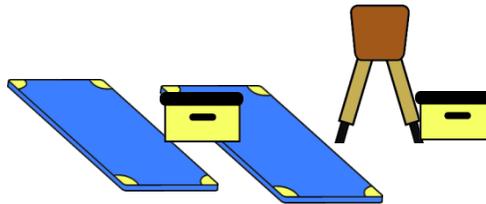
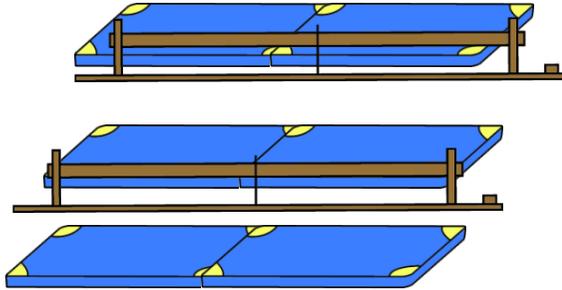
Literatur- und Quellenverzeichnis

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.

<http://www.myparkour.com> Stand: 27.02.2011

Hallenplan

Tür



Fensterfront

Fensterfront