



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen  
Seminar Gymnasium/Gesamtschule

## Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am im Fach Sport

### Thema der Stunde:

Differenzierte Exploration von methodischen Übungsreihen zum Handstützüberschlag im Turnen zur Vermittlung der Bedeutung von den *Prinzipien einer methodischen Übungsreihe* beim Bewegungslernen

### Datenvorspann

**Studienreferendar:**

**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** Kurs GK 13 (28 SuS, 12 w/ 16m)  
**Zeit:** 12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup>Uhr  
**Schule:**  
**Sportstätte:** Turnhalle

**Fachseminarleiter:**  
**Ausbildungslehrerin:**

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Unterrichtsstunde</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1</b>	<b>Entscheidungen</b> .....	<b>1</b>
1.1.1	Verlaufsskizze.....	1
1.1.2	Thema der Stunde .....	2
1.1.3	Kernanliegen.....	2
<b>1.2</b>	<b>Begründungszusammenhänge</b> .....	<b>2</b>
1.2.1	Personale Bedingungsanalyse.....	2
1.2.2	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion .....	3
1.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen .....	3
1.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	6
<b>2</b>	<b>Längerfristige Unterrichtszusammenhänge</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1</b>	<b>Entscheidungen</b> .....	<b>7</b>
2.1.1	Thema des Unterrichtsvorhabens .....	7
2.1.2	Einordnung der Stunde im Unterrichtsvorhaben .....	7
2.1.3	Pädagogische Perspektiven des Unterrichtsvorhabens.....	7
2.1.4	Lerninhalte des Unterrichtsvorhabens .....	8
<b>2.2</b>	<b>Begründungszusammenhänge</b> .....	<b>9</b>
2.2.1	Bedeutung der Stunde im Unterrichtsvorhaben .....	9
2.2.2	Fachdidaktische Einordnung.....	9
<b>3</b>	<b>Literatur</b> .....	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>11</b>

# 1 Unterrichtsstunde

## 1.1 Entscheidungen

### 1.1.1 Verlaufsskizze

<i>Lehrschritte Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen/ Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Organisation/ Medien/ Material</i>
<b>Einstieg</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung</li> <li>Schmuckkontrolle</li> <li>Schaffen von Transparenz</li> <li>Erläuterung des Arbeitsauftrags &amp; der Erwärmungsphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verletzungsprophylaxe</li> <li>Vorwissensaktivierung</li> <li>Die Gruppe wird in 4 Kleingruppen eingeteilt und anschließend der Arbeitsauftrag erläutert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS benennen in einer kurzen Wiederholung, die verschiedenen Funktionsphasen des Handstützüberschlags.</li> <li>Die SuS geben den Arbeitsauftrag mit eigenen Worten wieder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sitzhalbkreis an der Tafel (Halle 2)</li> <li>Abb. mit Bewegungsbildern</li> <li>4 Gruppen á 6-7 SuS</li> <li>1 AB pro Gruppe</li> </ul>
<b>Erwärmung</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Der LAA <b>beobachtet</b> die Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeine Erwärmung: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>spezifische Erwärmung: Schulter- &amp; Halsmuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eine Schülerin leitet die allgemeine und spezifische Erwärmung an</li> <li>Die Gruppen verteilen sich an die Stationen und wärmen sich spezifisch weiter auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ganze Gruppe</li> <li>4 Gruppen an den Stationen</li> </ul>
<b>Erarbeitungsphase I</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Organisation der nächsten Phase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Stationsbetrieb wird auf ein Signal des LAAs gestartet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS erarbeiten bzw. erproben die 1. Aufgabe ihres Aufgabenzetfels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>s.o.</li> </ul>
<b>Zwischenreflexion I</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Der LAA <b>beobachtet</b> die Reflexion und gibt evtl. Impulse an die Gruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nach ca. 5 Minuten wird durch ein weiteres Signal ein kurzer Zeitraum (max. 1 Minute) zur Reflexion und der Beantwortung des Beobachtungsbogens eingeräumt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS notieren auf ihrem Beobachtungsbogen, wie sicher sie sich bei der Durchführung der einzelnen Stationen gefühlt haben. (Jede/r SoS notiert für sich einen Strich auf dem Beobachtungsbogen.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>s.o.</li> <li>1 Beobachtungsbogen pro Gruppe (auf dem AB)</li> </ul>
<b>Erarbeitungsphase II &amp; III sowie Zwischenreflexion II &amp; III</b> → Die folgenden Phasen verlaufen analog zur <b>Erarbeitungsphase I &amp; Zwischenreflexion I</b> (s.o.)			
<b>Zwischenreflexion IV</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Der LAA moderiert die Reflexionsphase und erläutert kurz das Experiment</li> <li>Der LAA sammelt die genannten Vermutungen/ Äußerungen der SuS und erläutert die Prinzipien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sammeln der Ergebnisse aus der Erarbeitungsphase</li> <li>Was kann man aus diesen Ergebnissen ableiten?</li> <li>Warum hat sich Gruppe X wohl am sichersten gefühlt?</li> <li>Worauf kommt es vor dem Hintergrund dieser Ergebnisse beim Lernen neuer Bewegungen an?</li> <li>Die Ergebnisse werden gesammelt und anschließend die Prinzipien einer methodischen Übungsreihe an der Tafel erläutert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Gruppen notieren auf einem Plakat ihre Ergebnisse</li> <li>Die SuS benennen u.a. Folgendes: Die Bewegung muss... erst in einzelnen Teilschritten geübt werden, langsam durchgeführt werden, aufeinander aufbauend geübt werden etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sitzhalbkreis an der Tafel</li> <li>s. Plakat</li> <li>s. Tafelbild</li> </ul>
<b>Anwendungsphase</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Der LAA <b>beobachtet</b> die Gruppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stationsbetrieb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Gruppen durchlaufen die Stationen, unter Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gruppenweise</li> </ul>
<b>Abbau</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Der LAA hilft beim Verräumen der Geräte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gemeinsamer Abbau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS bauen die Stationen gruppenweise ab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ganze Gruppe</li> </ul>
<b>Abschluss</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Moderation</li> <li>Verabschiedung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexion über die Anwendung der Prinzipien</li> <li>Ausblick auf die nächsten Stunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS benennen ihre (veränderten) Bewegungserfahrungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sitzkreis</li> <li>L-S</li> </ul>

### **1.1.2 Thema der Stunde**

Differenzierte Exploration von methodischen Übungsreihen zum Handstützüberschlag im Turnen zur Vermittlung der Bedeutung von den *Prinzipien einer methodischen Übungsreihe* beim Bewegungslernen

### **1.1.3 Kernanliegen**

Die SuS führen mit Hilfe eines Beobachtungsbogens einen Stationsbetrieb zum Handstützüberschlag durch, leiten auf der Grundlage der Ergebnisse die Bedeutung der *Prinzipien einer methodischen Übungsreihe* ab und wenden diese an.

## **1.2 Begründungszusammenhänge**

### **1.2.1 Personale Bedingungsanalyse**

Bei dem GK Sport der Jahrgangsstufe 13, in dem 12 Schülerinnen und 16 Schüler sind, handelt es sich um eine Lerngruppe, die insgesamt gute sportmotorische Voraussetzungen für das Unterrichtsvorhaben mit sich bringt. Zu beachten ist für die Bewegung des *Handstützüberschlags* jedoch, dass sich insbesondere die Körpergröße negativ auf das Erlernen von Rotationsbewegungen um den Körperschwerpunkt auswirken kann. Dies führte bei einigen, recht groß gewachsenen Schülern bisher zu kleineren Problemen, die teilweise durch methodische Hilfen aufgefangen werden konnten.

Insgesamt sind die Arbeitsatmosphäre und die Motivation, Hintergründe über das Bewegungslernen zu erfahren sehr hoch in dieser Lerngruppe, sodass für die geplante Stunde ein konzentriertes Arbeiten an den Arbeitsaufträgen und eine entsprechend differenzierte Reflexionsfähigkeit seitens der SuS zu erwarten sind. Ob jedoch die erwarteten Beobachtungen (s. 1.2.2) durch die SuS genauso erfüllt werden, ist nicht mit letzter Sicherheit zu antizipieren. An dieser Stelle sei erwähnt, dass 8 SuS in der vergangenen Stunde aufgrund einer Exkursion nicht am Sportunterricht teilnehmen konnten. Sollten widererwartend völlig andere Ergebnisse erzielt werden, wird dies in der Gruppe diskutiert (s. 1.2.4). Diese Transferleistung wird für die Lerngruppe voraussichtlich keine Probleme darstellen.

### **1.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion**

Der Schwerpunkt der heutigen Stunde liegt darin, dass den SuS mit Hilfe eines *Experiments* die *Prinzipien einer methodischen Reihe* bewusst gemacht werden sollen. Die *methodische Übungsreihe* (MÜR) ist ein in der Literatur anerkannter methodischer Weg zum Erlernen neuer Bewegungen (vgl. Größing 1997, S. 189 & Fetz 1996, S. 154). Nicht nur im Turnen, sondern auch in einer Vielzahl anderer Sportarten wird durch die MÜR ein schrittweises Erlernen einzelner Bewegungselemente zur Durchführung komplexerer Bewegungen ermöglicht. Größing hat für die MÜR drei *Prinzipien* aufgestellt, die von Grundsätzen wie z.B. „Vom Leichten zum Schweren“ bzw. „Vom Einfachen zum Komplexen“ abgeleitet sind.

Die Bewegung des Handstützüberschlags stellt in vielerlei Hinsicht eine anspruchsvolle Bewegung im Bodenturnen dar. Zum einen ist die Kombination aus einer flüchtigen Handstandbewegung mit einem Überschlag um die Transversalachse für die meisten Kursteilnehmer eine ungewohnte Bewegung. Dies kann zu Hemmungen führen, die ein Erlernen der Bewegung unmöglich machen können. Daher wird die Bewegung schrittweise mit methodischen Hilfen erlernt. Zum anderen können die motorischen Voraussetzungen (Handstand, Stützkraft in den Armen) bei einigen SuS nicht in ausreichendem Maße vorhanden sein, sodass auch dies beim Erlernen der Zielbewegung im Sinne einer Binnendifferenzierung berücksichtigt werden muss. Beide genannten Faktoren führten zu der Entscheidung den Handstützüberschlag mit Hilfe einer methodischen Reihe einzuführen. Da in den vergangenen Stunden bereits ausgiebig auf die Problematik mangelnder motorischer Voraussetzungen eingegangen wurde und anfängliche Versuche vereinzelter SuS die Zielbewegung durchführen zu wollen, meist an zu schnellem Voranschreiten-Wollen im motorischen Lernprozess gescheitert sind, ist das zentrale Kernanliegen der Stunde, den SuS die Bedeutung der *Prinzipien einer methodischen Reihe* zu vermitteln. Dazu sollen die kontrastiven Bewegungserfahrungen unterschiedlich aufgebauter Lernwege einer methodischen Übungsreihe durchlaufen, analysiert und reflektiert werden.

### **1.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen**

In der heutigen Stunde wird ein Stationsbetrieb von den SuS in 4 Kleingruppen (à 6-7 SuS) durchlaufen, in dem die einzelnen Bewegungsanweisungen für jede Gruppe genau vorgegeben sind (s. Anhang). Die Idee ist, dass für die einzelnen Gruppen unterschiedliche Prinzipien einer methodischen Übungsreihe in den Bewegungsanweisungen

eingebettet werden und nach der Durchführung des Stationsbetriebes anhand eines Beobachtungsbogens deutlich wird, dass sich die Gruppen mit der stärksten Reduktion auf bekannte Fertigkeiten, bei der Durchführung der einzelnen Stationen am sichersten gefühlt haben. Für die Bewegungsanweisungen der einzelnen Gruppen wurden folgende Prinzipien angewendet, die im Falle der Gruppen 2, 3 und 4 nicht immer eindeutig voneinander zu trennen sind. Teilweise sind die Übergänge fließend:

- **Gruppe 1** übt die einzelnen Funktionsphasen von Anfang an in Kombination  
→ *Wenige/ keine Geräte oder methodischen Hilfen* (Kontrollgruppe)
- **Gruppe 2** übt die einzelnen Funktionsphasen von Anfang an in Kombination mit Gerätehilfen, die nach und nach reduziert werden  
→ *Prinzip der verminderten Lernhilfe*
- **Gruppe 3** übt die einzelnen Funktionsphasen isoliert  
→ *Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten*
- **Gruppe 4** führen die Hauptfunktionsphase isoliert durch → *Prinzip der graduellen Annäherung*

Es ist damit zu rechnen, dass sich die Gruppen 2, 3 und 4 im Durchschnitt sicherer fühlen werden als die erste Gruppe. Diese Annahme ist zum einen dadurch zu begründen, da die Gruppen 2, 3 und 4 kleinere Übungsschritte auf dem Weg zur Zielbewegung durchlaufen. Zum anderen hat Gruppe 1 von der ersten Station an eine komplexere Bewegung zu meistern und könnte durch mangelnde Voraussetzungen mit den Aufgaben überfordert sein. Zwar werden sich die Stationen, die die Gruppen durchlaufen voneinander unterscheiden, was streng-wissenschaftlich gesehen zu Abstrichen in der Validität der Ergebnisse führt. Allerdings wird auf diese Weise eine stärkere Kontrastierung der Ergebnisse erzielt, was im Sinne der anschließenden Reflexionsphase ist. Das Experiment ist somit eher als Mittel zum Zweck, also als Medium für ein wissenschaftspropädeutisches Vorgehen, zu verstehen. Nichtsdestotrotz soll bei der Durchführung unbedingt darauf geachtet werden, dass sich die Gruppen streng an die Abfolge der Aufgaben und die jeweiligen Aufgabenstellungen halten, um eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse in Ansätzen zu ermöglichen.

Außerdem sollte eine möglichst hohe Bewegungszeit für jede/n einzelne/n SuS gewährleistet werden, indem während der Arbeit an den Stationen immer 2 SuS Hilfestellung leisten und der Rest der Gruppe turnt. Nach einem Durchgang wird die Hilfestellung gewechselt. Die Einteilung der Gruppen wird vom LAA bestimmt, damit sie möglichst leistungsheterogen sind und außerdem keine geschlechtshomogenen Gruppen entstehen.

Die Folge der Stationen ist für alle Gruppen entsprechend des gewählten Prinzips aufgebaut. Gruppe 1 wird direkt in der ersten Station mit der Zielbewegung konfrontiert, während für die anderen 3 Gruppen eine Reduktion stattfindet (Gruppe 2: kein Anhupf, Gruppe 3: nur der Anhupf, Gruppe 4: nur der Handstand).

An der 2. Station wird für Gruppe 1 die Hemmschwelle für die Bewegungsdurchführung durch eine Erhöhung des Kastens noch einmal erhöht, während Gruppe 2 den Handstützüberschlag mit einem leichten Angehschritt von einem Kastendeckel bewältigen soll. Gruppe 3 führt nun nur den Handstand durch, während Gruppe 4 schon zum ersten Mal die Zielbewegung ausführen soll, allerdings mit einer von den Kursteilnehmern als sehr sicher empfundenen methodischen Gerätehilfe (Mattenrolle).

Im dritten Schritt sollen Gruppe 1 und 2 die Zielbewegung ohne methodische Hilfe ausprobieren. Gruppe 3 geht nun an die Station mit der Mattenrolle und Gruppe 4 führt die Zielbewegung wie zuvor Gruppe 2 von einem Kastendeckel durch. Nach jedem Durchgang an einer Station sollen die SuS ihre Empfindungen notieren. Dabei notiert jedes Gruppenmitglied auf dem Gruppenbeobachtungszettel an der entsprechenden Stelle einen Strich (s. Anhang). Insgesamt basiert die eher deduktive Vorgehensweise in der Erarbeitungsphase darauf, dass durch sie eine zeiteffizientere Vermittlung der Zielbewegung ermöglicht wird. Nichtsdestotrotz sollen die vorgegebenen Bewegungsaufgaben von den SuS selbständig erarbeitet werden, sodass die SuS ihr eigenes Bewegungshandeln bestimmen und auf der Grundlage ihrer Erfahrungen individuell reflektieren können.

Im Anschluss an die Erarbeitungsphase werden die Ergebnisse des Stationsbetriebs ausgewertet. Dabei geht es zentral um die Fragen, was die Gründe für die Erlebnisse an den Stationen sein könnten und was man aus ihnen für das Bewegungslernen ableiten kann. Dazu überträgt jede Gruppe ihre Ergebnisse auf einem Plakat, das einen Gesamtüberblick für alle Kursteilnehmer ermöglicht und zur kurzen Erläuterung des Experiments dienen soll. Im Anschluss werden die genannten Fragen im Plenum erörtert. Im Idealfall führen die Ergebnisse direkt zu der Erkenntnis, dass es so etwas wie „Trainingsprinzipien“ geben muss (z.B.: „erst langsam turnen“, „erst bekannte Bewegungen turnen“, „herantasten“, „mit Hilfen turnen“ etc.). Diese würden dementsprechend von den SuS benannt und vom LAA mit dem jeweiligen Fachterminus versehen (s. Tafelbild). Die Phase soll insgesamt recht kurz gehalten werden, damit die anschließende Anwendungsphase nicht aus einem „kalten“ Zustand geturnt werden muss.

In der letzten Phase der Stunde sollen die SuS in ihren Gruppen vor dem Hintergrund der gewonnenen Erkenntnisse überlegen, welchen Lernweg sie eingehen möchten.

Damit es jedoch nicht ein zu freies Üben wird, soll sich jede Gruppe mindestens 3 Stationen (je nach verbleibender Zeit) auswählen und an diesen entsprechend üben. Dabei sollen die SuS darauf achten, dass sie entsprechend der Prinzipien einer methodischen Reihe handeln und im Falle einer misslungenen Übung einen Übungsschritt zurückgehen.

Nichtaktive SuS werden in der Stunde damit beauftragt mit einer Gruppe mitzugehen und die Empfindungen zu notieren. Außerdem wurde die Erwärmung an eine Schülerin abgegeben. Dies geschieht zum einen, um dem Anforderungsbereich III für die gymnasiale Oberstufe gerecht zu werden (s. 2.1.4), d.h. um *die Mitgestaltung des Unterrichts durch SuS* in der Stunde zu ermöglichen. Zum anderen wird dadurch die Lehrerzentrierung der Stundenstruktur ein Stück weit aufgebrochen und die Selbständigkeit der SuS gefördert.

#### **1.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

Sollte es vorkommen, dass ein/e SoS die Durchführung einer Übung gänzlich verweigert, soll der/diejenige dies entsprechend notieren und zumindest Hilfestellung an der Station geben. Für das Kernanliegen der Stunde ist dies allerdings nicht hinderlich. Im Gegenteil kann dies in der Reflexion nach dem Stationsbetrieb thematisiert und die Gründe sowie mögliche Lösungswege herausgestellt werden.

Weiterhin ist es möglich, dass die Mitglieder der Gruppe 1 nicht wie erwartet mit den Aufgaben überfordert werden bzw. nicht weniger negative Äußerungen über die Durchführung notieren. In dem Fall würde der LAA in der Reflexionsphase die Gruppe fragen, warum ihrer Meinung nach die Durchführung besser funktioniert hat, als vermutet. Mögliche Antworten wären, dass sich die SuS mehr getraut hätten, als in den vergangenen Stunden. Dieser motivationale wird dann ebenfalls kurz vom LAA als positiver Einfluss auf das Lernen von Bewegungen herausgestellt. Im Umgekehrten Fall, sollten die Gruppen 2-4 sich unsicherer als Gruppe 1 gefühlt haben, wird auch hier nach möglichen Erklärungen gefragt. Es könnte sein, dass in einer der Gruppen mehrheitlich motorisch schlechtere SuS sind, sodass die entsprechenden Übungen nicht zu ihren Voraussetzungen passen. Auch dies würde vom LAA als ein Erklärungsgrund genannt werden.

In der Anwendungsphase kann es vorkommen, dass es deutliche gruppeninterne Unterschiede gibt. Sollte dies der Fall sein, so können sich auch leistungshomogenere 3er Gruppen zusammenschließen und individuell an den Stationen üben.



## 2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

### 2.1 Entscheidungen

#### 2.1.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

*Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!* – Veranschaulichung der Notwendigkeit schrittweisen Vorgehens beim Bewegungslernen am Beispiel des *Handstützüberschlages* im Bodenturnen

#### 2.1.2 Einordnung der Stunde im Unterrichtsvorhaben

##### Gliederung des Unterrichtsvorhabens

Unterrichtseinheiten	Themen/ Inhalte
1. UE (1./ 2. Std.)	Erprobung von Stütz- und Rotationsbewegungen am Boden (Rad, Rondat)
2. UE (3./ 4. Std.)	<i>Die Welt steht auf dem Kopf!</i> – Erarbeitung von Hand- und Kopfständen unter besonderer Berücksichtigung die nötige Körperspannung aufzubauen und aufrecht zu erhalten
3. UE (5./ 6. Std.)	Stationsbetrieb zur individuellen Selbsteinschätzung und Angstbewältigung beim Bodenturnen
<b>4. UE (7./ 8. Std.)</b>	<b>Differenzierte Exploration von methodischen Übungsreihen zum Handstützüberschlag im Turnen zur Vermittlung der Bedeutung von den <i>Prinzipien einer methodischen Übungsreihe</i> beim Bewegungslernen</b>
5. UE (9./ 10. Std.)	Vertiefendes Üben des Handstützüberschlages unter besonderer Berücksichtigung der Einhaltung eines selbstgewählten Lernwegs
6. UE (11./ 12. Std.)	Überprüfung des Lernstandes zum Handstützüberschlag mit dem Fokus auf die individuelle Leistungssteigerung

#### 2.1.3 Pädagogische Perspektiven des Unterrichtsvorhabens<sup>1,2</sup>

Leitende pädagogische Perspektive des Unterrichtsvorhabens:
<b>(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</b>
Weitere pädagogische Perspektiven des Unterrichtsvorhabens:
<b>(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern</b>

<sup>1</sup> Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der Lehrprobe besonders wichtig.

<sup>2</sup> Da noch keine Kernlehrpläne für Sport in der Oberstufe existieren, wird an dieser Stelle und im weiteren Entwurf die Terminologie der alten Richtlinien und Lehrpläne (MSW NRW 1999) verwendet. Die *Kompetenzerwartungen*, wie sie in den Kernlehrplänen für die Sekundarstufe I für das Fach Sport bereits formuliert sind, werden daher in diesem Entwurf noch nicht erwähnt.

## 2.1.4 Lerninhalte des Unterrichtsvorhabens

### Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche<sup>3</sup>

Leitender Inhaltsbereich:
3) Bewegen an Geräten – Turnen
Weiterer Inhaltsbereich:
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

### Bereich II: Fachliche Kenntnisse<sup>4</sup>

- 1) Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
  - **über Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen**
  - **zum motorischen Lernen**
  - zur Erhaltung und **Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training**

### Bereich III: Methoden und Formen selbständigen Arbeitens<sup>5</sup>

- 1) Methodisch-strategisches Lernen
  - **Methoden der Analyse von Bewegungsabläufen** und Spielhandlungen **auf der Grundlage exakter Beobachtung und Beschreibung**
  - Die Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellung durch Erproben und Experimentieren
- 2) Sozial-kommunikatives Lernen
  - **Die spezifischen Anforderungen beim Helfen und Sichern**, beim Herrichten der Sportstätte und bei der Gruppenbildung erfordern Bereitschaft und Fähigkeit der Absprache und Verständigung unter den Beteiligten und zur verantwortlichen Übernahme von Aufgaben.
  - Die zunehmende **Mitgestaltung des Unterrichts durch SuS** fordert und fördert die Fähigkeit zur Übernahme von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozess.

<sup>3</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. 13

<sup>4</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. 19ff.

<sup>5</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. 21ff.

## 2.2 Begründungszusammenhänge

### 2.2.1 Bedeutung der Stunde im Unterrichtsvorhaben

Die heutige Stunde ist die 4. Unterrichtseinheit und nimmt eine zentrale Stelle im Unterrichtsvorhaben (UV) ein. Zum einen werden die im Unterrichtsvorhaben gesammelten Erfahrungen in Bezug auf den Handstützüberschlag gebündelt, indem die Bewegung zum ersten Mal im UV als ganze Bewegung dargestellt und geturnt wird. Zum anderen wird in der Stunde der Grundstein für ein fokussierteres Einüben der Technik gelegt. Die aus der Stunde gewonnenen Erkenntnisse – sowohl auf theoretischer, als auch praktischer Ebene – sollen in der folgenden Unterrichtseinheit angewendet werden und fließen mit in die Bewertung des Übungsprozesses ein. Somit wird mit der Stunde die zunächst offene Anlage des UVs deutlich geschlossen.

### 2.2.2 Fachdidaktische Einordnung

Gemäß der *Grundlegung pädagogischen Handelns* aus den Rahmenvorgaben (1999)<sup>6</sup>, werden in diesem Unterrichtsvorhaben besonders drei der fünf *Prinzipien eines erziehenden Schulsports* befolgt:

1. *Mehrperspektivität*, in dem Sinn, dass eine einseitige Betrachtung der motorischen Fähigkeiten vermieden werden soll. So würde bspw. ein Vorhaben mit ausschließlicher Akzentuierung auf die technisch korrekte Durchführung eines Bodenelements diesem Prinzip nur unzureichend gerecht.
2. *Erfahrungsorientierung und Handlungsorientierung*, d.h. dass durch verschiedene Arrangements die „Schüler gefördert werden, selbständig neue Erkenntnisse und Einsichten zu gewinnen und in praktischen Handlungszusammenhängen [...] erproben“ zu können (ebd. S. 45). Hier liegt ein besonderer Fokus der geplanten Stunden, da die SuS durch ihr eigenes Tun Zusammenhänge überprüfen und entsprechende Schlüsse daraus ziehen können.
3. *Reflexion*, „Wenn Erfahrungen und Handlungen für die Entwicklung des Menschen fruchtbar gemacht werden sollen, dann müssen sie durch Reflexion begleitet werden.“ (ebd.).

Aus diesem und dem vorherigen Prinzip folgt, dass die reine Praxis um ihrer selbst Willen im Sportunterricht die SuS weniger in ihrer Entwicklung beeinflussen kann, als es durch *reflektierte Praxis* der Fall ist. Davon abgesehen würde eine reine Beschränkung

---

<sup>6</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. 45 ff.

auf die Verbesserung motorischer Fähigkeiten die Legitimation des Schulsports in Frage stellen und daher ist die Gestaltung von Sportunterricht im Wechsel von Theorie und Praxis unabdingbar.

---

### **3 Literatur**

Fetz, F. (1996). *Allgemeine Methodik der Leibesübung*. Bad Homburg

Größing, S. (1997). *Einführung in die Sportdidaktik: Lehren und Lernen im Sportunterricht*. 7., neu überarbeitete Auflage. Limpert Verlag: Wiesbaden.

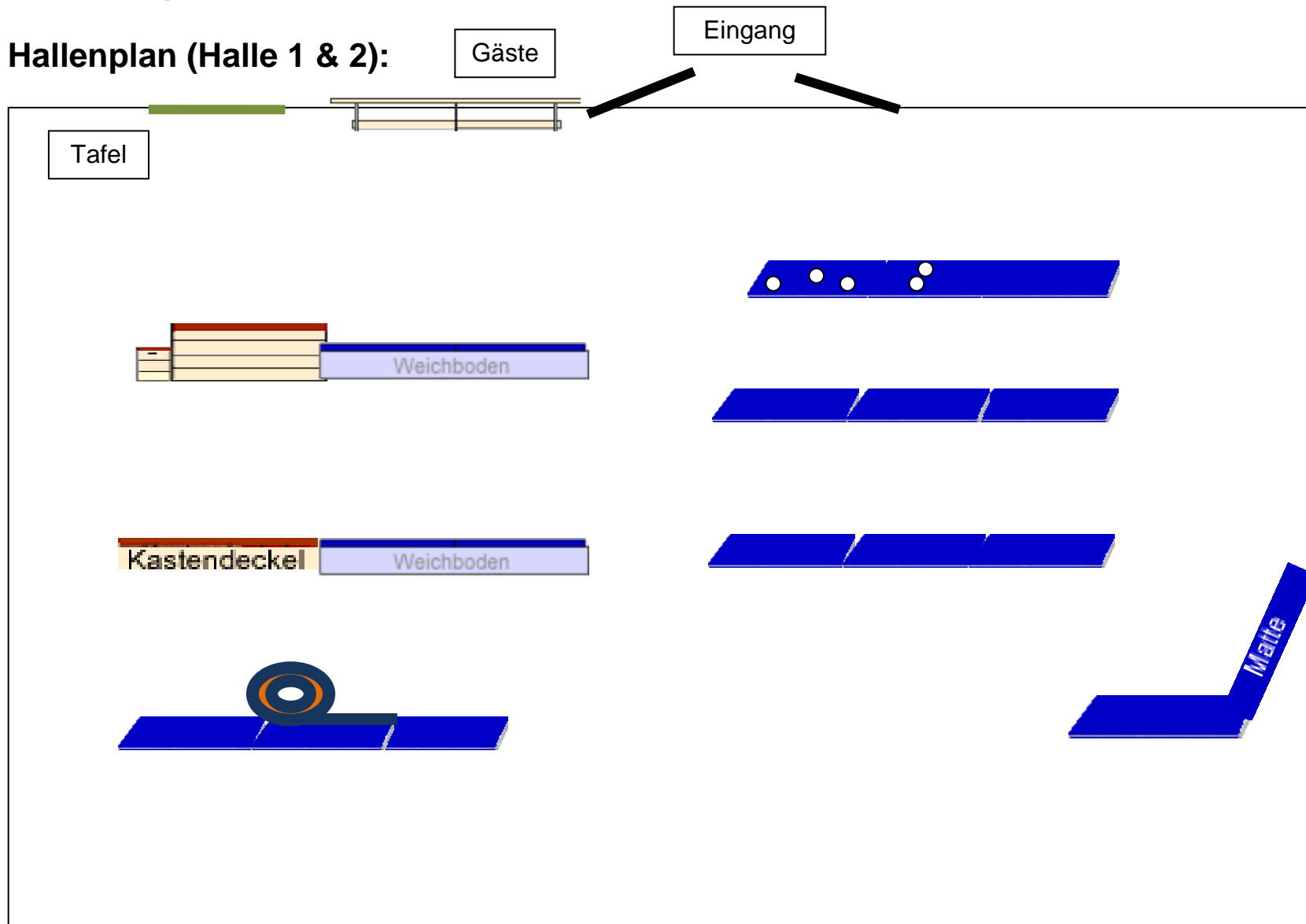
MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein- Westfalen). (1999). *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/ Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Ritterbach: Frechen.

### **Internetquellen**

<http://www.sportunterricht.de>

## 4 Anhang<sup>7</sup>

### Hallenplan (Halle 1 & 2):



<sup>7</sup> Alle im Anhang dargestellten Materialien (bis auf die Bildreihe zum Handstützüberschlag) wurden vom LAA selbständig hergestellt.

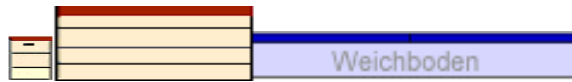
## Aufgabenzettel Gruppe 1

### Übungsfolge:

1. Handstand über Kastendeckel mit Landung auf der Matte



2. Anhupf mit Handstützüberschlag vom Kasten



3. Freier Handstützüberschlag mit Anhupf



### Art der Durchführung:

- Führt die Übungen möglichst dynamisch durch!
- Achtet auf die korrekte Durchführung der einzelnen Funktionsphasen!

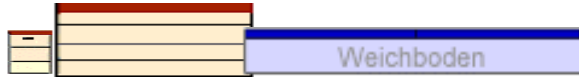
### Wie sicher habt ihr euch bei den einzelnen Übungen gefühlt?

	sehr sicher	sicher	unsicher
1			
2			
3			

## Aufgabenzettel Gruppe 2

## Übungsfolge:

1. Handstand vom Kasten mit Landung auf der Matte



2. Handstützüberschlag mit einem langsamen Angehschritt vom Kastendeckel mit Landung auf der Matte



3. Freier Handstützüberschlag mit Anhupf



## Art der Durchführung:

- Führt die Übungen erst langsam, dann schneller durch!
- Denkt auch über Möglichkeiten der Hilfestellung nach & wendet sie an!
- Achtet auf die korrekte Durchführung der einzelnen Funktionsphasen!

## Wie sicher habt ihr euch bei den einzelnen Übungen gefühlt?

	sehr sicher	sicher	unsicher
1			
2			
3			

**Übungsfolge:**

1. Anhupf mit Schrittmarkierungen



2. Handstand an der schrägen Matte mit Überstreckung der Wirbelsäule



3. Handstützüberschlag über Mattenrolle (langsam!)



**Art der Durchführung:**

- Führt die Übungen erst langsam, dann schneller durch!
- Denkt auch über Möglichkeiten der Hilfestellung nach & wendet sie an!
- Achtet dabei auf die korrekte Durchführung der einzelnen Funktionsphasen!

**Wie sicher habt ihr euch bei den einzelnen Übungen gefühlt?**

	sehr sicher	sicher	unsicher
1			
2			
3			



## Aufgabenzettel Gruppe 4

### Übungsfolge:

1. Handstand an der schrägen Matte mit Überstreckung der Wirbelsäule



2. Handstützüberschlag über Mattenrolle (langsam!)



3. Handstützüberschlag mit einem langsamen Angehschritt vom Kastendeckel mit Landung auf der Matte



### Art der Durchführung:

- Führt die Übungen erst langsam, dann schneller durch!
- Denkt auch über Möglichkeiten der Hilfestellung nach & wendet sie an!
- Achtet dabei auf die korrekte Durchführung der einzelnen Funktionsphasen!

### Wie sicher habt ihr euch bei den einzelnen Übungen gefühlt?

	sehr sicher	sicher	unsicher
1			
2			
3			

# Plakat

**Gruppe 1:** Funktionsphasen von Anfang an in Kombination

	sehr sicher	sicher	unsicher
1			
2			
3			

**Gruppe 2:** Funktionsphasen von Anfang an in Kombination mit Gerätehilfen

	sehr sicher	sicher	unsicher
1			
2			
3			

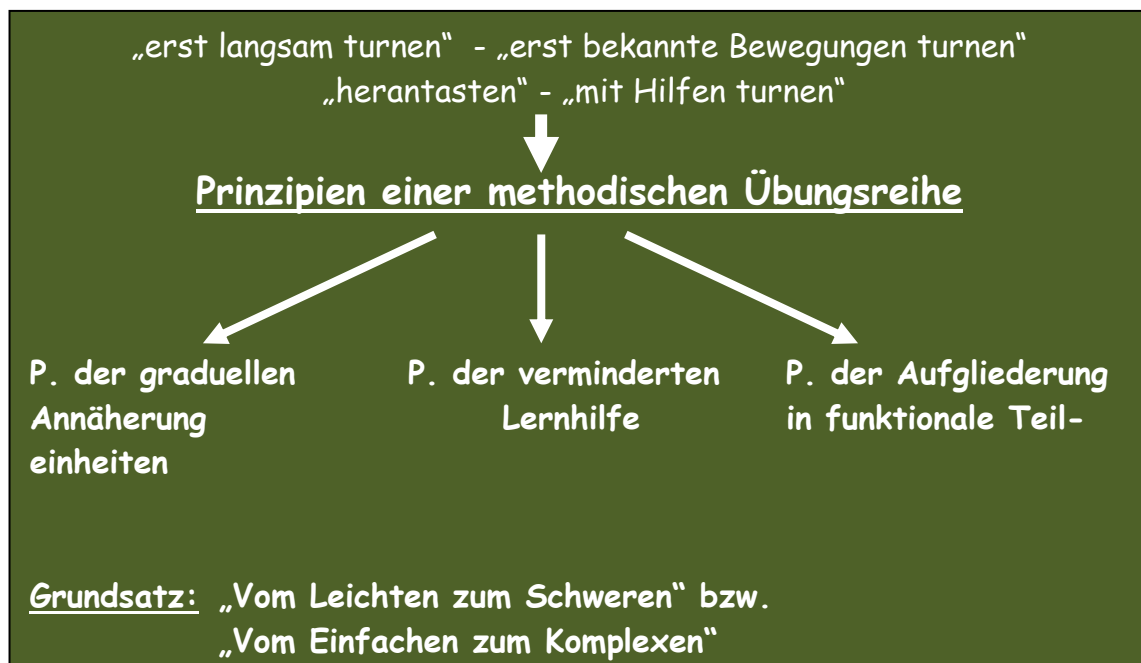
**Gruppe 3:** einzelne Funktionsphasen isoliert

	sehr sicher	sicher	unsicher
1			
2			
3			

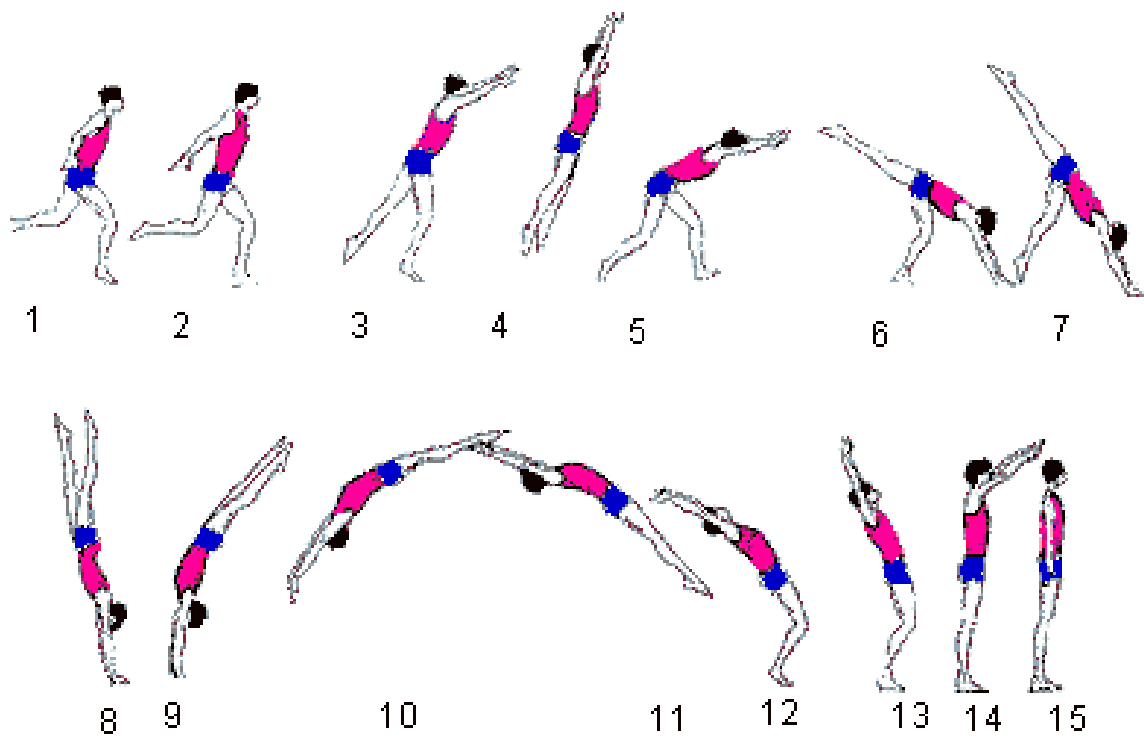
**Gruppe 4:** Hauptfunktionsphase isoliert

	sehr sicher	sicher	unsicher
1			
2			
3			

## Tafelbild



## Bewegungsbilder (Einstieg)<sup>8</sup>



<sup>8</sup> Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/hands5.html>