



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen
Seminar Gy/Ge

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Datenvorspann

Name:

Fach:

Sport

Lerngruppe:

Qualifikationsphase I

Zeit:

14:45-15:45

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter:

Hauptseminarleiter:

Ausbildungslehrer:

Schulleiter:

Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema der Stunde:

Erprobung des Drei-Schritt-Rhythmus beim Hürdensprint zur Wahrnehmung der Bedeutung der Rhythmik für die Geschwindigkeitsentwicklung.

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Laufen, Springen, Werfen –

Exemplarische Rhythmusschulung in der Leichtathletik.

Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

Thema des Unterrichtsvorhabens

Laufen, Springen, Werfen –
Exemplarische Rhythmusschulung in der Leichtathletik.

Kernanliegen des Unterrichtsvorhabens:

Die SuS können die Bedeutung der Rhythmik für die Gesamtbewegung der jeweiligen leichtathletischen Disziplinen erläutern, indem sie eine exemplarische Rhythmusschulung in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen erfahren.

Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Datum	Thema
23.05	Wiederholung bekannter Techniken der Leichtathletik für das Sportabzeichen-Sprint, Ausdauer, Weitsprung, Kugel.
06.06	Die Bedeutung der Rhythmik für die Flugkurve und die Geschwindigkeitsentwicklung beim Hürdensprint.
13.06	Die Bedeutung der Rhythmik des Anlaufs für die Steigphase beim Hochsprung.
27.06	Die Bedeutung der Rhythmik des Anlaufs für die Abwurfphase beim Speerwurf.
04.07	Abnahme des Sportabzeichens.

Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens haben die SuS bereits gelernt, wie sie sich auf unterschiedliche Disziplinen in der Leichtathletik vorbereiten müssen. Ein exemplarisch durchgeführtes Aufwärmprogramm bietet umfangreiche Auswahlmöglichkeit für die Belastungen in der Leichtathletik.

Des Weiteren wurde eine Wiederholungsstunde zu Disziplinen, die bereits im vergangenen Jahr im Rahmen des Sportabzeichens thematisiert wurden, durchgeführt. Der zyklische und azyklische Rhythmus der Disziplinen Sprint, Ausdauerlauf, Weitsprung und Kugelstoßen stand im Mittelpunkt der Wiederholung.

In Bezug auf die Stunde des Unterrichtsbesuchs bedeutet dies eine Vorbereitung in der Wahrnehmung und Bewusstheit für die Bedeutung der Rhythmik im Hinblick auf die Hauptphase der Gesamtbewegung. Das Unterrichtsvorhaben geht nach den Prinzipien vom Bekannten zum Unbekannten und vom Einfachen zum Schweren vor, indem es bekannte Lauf-, Sprung- und Stoßdisziplinen aus der Mittelstufe bzw. Einführungsphase aufgreift und nachfolgend koordinativ anspruchsvollere, unbekannte Disziplinen thematisiert. Es wird mit dem Hürdensprint begonnen, da er einen zyklischen und azyklischen Anteil aufweist.¹ Im Hinblick auf weitere technische Anforderungen besteht beim Hürdensprint der Vorteil, dass bei der Erarbeitung der Grundstruktur lediglich die Beincoordination berücksichtigt werden muss.

Möglichen Hemmungen beim Hürdenlauf wird durch die weichen Bananenkisten und die geringe jedoch hinreichende Anzahl der Kisten entgegengewirkt.

¹ Deutsche Sporthochschule Köln, S. 2.

Die nachfolgende Abnahme des Sportabzeichens wird als Leistungsstandüberprüfung bewertet. Das Unterrichtsvorhaben hat zum Ziel, dass eine bewusstere Wahrnehmung der Rhythmik bzw. der Vorbereitungsphase entwickelt wird. Dies erlernen die SuS anhand neuer Bewegungsabläufe, da so eine intensivere Wahrnehmung der Bewegung stattfindet. Die Vorgehensweise knüpft an einem gängigen Prinzip der Technischschulung an. Bei bekannten Disziplinen kann es auch durch eine Ausführung mit der ungewohnten Seite stattfinden, was bei Laufdisziplinen wie dem Sprint jedoch nicht durchführbar ist. Es ist davon auszugehen, dass die erworbene Fähigkeit zur Wahrnehmung der Rhythmik auf die Disziplinen des Sportabzeichens übertragen wird. Es geht darum, die von den SuS als Last erlebte Leichtathletik mit einer interessanten auf die Lerngruppe abgestimmten Aufgabe zu verknüpfen.

Warum Hürdenlauf in der Schule?

Leichtathletische Disziplinen wie der Hürdensprint werden nicht nur aufgrund des Lehrplans legitimiert, sondern erlangen ihren Stellenwert in der Schulsportdidaktik bei entsprechender Aufbereitung durch das aktuelle Konzept der sportlichen Handlungsfähigkeit nach Kurz (1995). Sportliche Handlungsfähigkeit wird durch eine Vielzahl an Sportarten und offenen sportlichen Bewegungshandlungen erzielt. Es geht somit nicht um das Erlernen einer bestimmten Sportart und das Leistungsprinzip im Hinblick auf einen normierten Wettkampf, sondern um die Exemplarität der Bewegungshandlungen. Durch die Verschränkung von Erprobung, Reflexion und Organisation sportlicher Bewegungen wird der Sport im Sinne des Doppelauftrags der Schule erschlossen.² Im Sinne eines mehrperspektivischen Sportunterrichts werden durch die Anlage der Stunde mehrere Sinnrichtungen gleichzeitig angesprochen (Leistung, Miteinander und Körpererfahrung). Der Hürdensprint eignet sich aufgrund seiner technisch und koordinativ hohen Anforderungen für die Lerngruppe, da die SuS Rhythmusschulung in einer anderen Sportart und einer anderen Zielsetzung erfahren. Im Sinne einer sportartenübergreifenden Arbeit können die SuS des Tanzprofils von der Erarbeitung der Rhythmik in der Leichtathletik profitieren. Darüber hinaus soll das Interesse für andere Sportarten durch die thematische Überschneidung geweckt werden. So werden leichtathletische Disziplinen nicht mehr als unangenehme Pflicht empfunden, wie es im Rahmen des Sportfestes und Sportabzeichens häufig zu beobachten ist. Trotz der exemplarischen Bedeutung der Rhythmusschulung erfährt der Hürdensprint durch die wechselseitige Beziehung von Rhythmus und Technik ebenfalls eine sportartspezifische Betrachtung im Sinne des Sportartenkonzepts nach Söll (1995).

²Vgl. Größling, S. 27

Begründungszusammenhänge

Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	Der Kurs setzt sich aus 1 Jungen und 26 Mädchen zusammen. Hohe Fehlzeiten	Vor allem bei der Leichtathletik ist darauf zu achten, dass arbeitsgleiche Stationen entweder leicht zu variieren oder mehrfach vorhanden sind, um den unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen gerecht zu werden und somit jedem ein ansprechendes Lernangebot zu ermöglichen. Zu Beginn jeder Stunde wird die Möglichkeit der Anknüpfung gegeben, indem ein kurzer Rückblick mit dem Verlauf der kommenden Stunde gekoppelt wird.
Leistungsfähigkeit und Motivation	Auf das Sportabzeichen und Sportfest im Bereich der Leichtathletik reagieren die meisten SuS der Lerngruppe mit Ablehnung. Trotz Tanzprofil sind jedoch die Inhaltsbereiche 3 Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik und 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele ebenfalls vorgeschrieben.	Profilwahl gibt Auskunft über die Sinnrichtungen des Sporttreibens: Ausdruck, Körpererfahrung und Miteinander Die Interessen können jedoch ebenfalls durch andere Sportarten aufgegriffen werden, wie zum Beispiel durch den Rhythmus in der Leichtathletik. Oberstes Ziel: Über den Sportunterricht hinaus zum Sporttreiben motivieren. Soziale Stärke Absprache nutzen, um in Gruppen zu arbeiten und in Kooperation etwas zu entwickeln und zu lernen.
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Heterogenität in Motivation und Leistungsfähigkeit. Wenige SuS sind oder waren in einem Sportverein. Wenige haben als Jugendliche eine oder mehrere Sportarten für sich entdeckt.	Arbeitsauftrag gering halten, da wenig Vorerfahrung bei schwerem Unterrichtsinhalt (Hürde spezifisch) Individuelles selbstverantwortliches Aufwärmen ist möglich, da die Grundlagen des Aufwärmens verbindlich für die Leichtathletik eingeführt wurden. Bananenkisten werden aufgrund der nicht vorhandenen Vorerfahrung genutzt, um einen angstfreien Einstieg zu ermöglichen.
Arbeits- und Sozialformen	In Gruppen mit dem Partner und alleine	Erarbeitungsphase findet innerhalb der Kleingruppe statt, um die soziale Stärke der Lerngruppe zu nutzen. Erwärmung mit dem Partner, um die Fehlenden zu integrieren; ergänzendes Arbeiten kognitiv, um Bewegungspausen gering zu halten. SuS die keine Idee für die Umsetzung des Parcours haben, werden automatisch Bewegungsbeispiele nachahmen.
Äußere Bedingungen und Material	Sportstätte liegt nicht direkt am Schulgebäude. Keine Hürden für den Schulsport vorhanden.	Keine Möglichkeit die Bananenkisten im Verlauf der Stunde durch Trainingshürden zu ersetzen.

Curriculare Legitimation

Kernlehrplan NRW

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte³

Leitendes Inhaltsfeld	inhaltliche Schwerpunkte
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen • Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne⁴

Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich	inhaltliche Kerne
3) Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß • Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe • historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase 1⁵

Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik (3)
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:
Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren, • einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen, • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten), • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. • historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

³ Vgl. MSW NRW 2012, S. 28. 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 G8 aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die eine Rolle für den Schwerpunkt der geplanten Stunde spielen werden.

⁴ Vgl. MSW NRW 2012, S. 33.

⁵ vgl. MSW NRW, 2012, S. 28. Die hier aufgeführten Kompetenzen sind auf jene reduziert, die für das Kernanliegen der Stunde eine Rolle spielen. Besonders wichtige Aspekte sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/ den leitenden Sportbereich behandelt.

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A)

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben,
- **Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen** (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) **erläutern**.

Unterrichtsstunde

Thema der Stunde

Erprobung des Drei-Schritt-Rhythmus beim Hürdensprint zur Wahrnehmung der Bedeutung der Rhythmik für die Geschwindigkeitsentwicklung.

Kernanliegen

Die SuS erfahren den Rhythmus als Voraussetzung für eine optimale Flugkurve und eine maximale Geschwindigkeit beim Hürdensprint, indem sie den Drei-Schritt-Rhythmus erproben.

Didaktisch-methodische Entscheidungen

Im Sinne des **ganzheitlichen Lernens** findet eine Kopplung von Rhythmus- und Technikschiung aufgrund der wechselseitigen Beziehung statt. Der Fokus wird jedoch auf die Rhythmusschiung gelegt, ohne eine zwanghafte Isolierung des Bewegungsablaufes vorzunehmen, da ein optimaler Rhythmus die Grundvoraussetzung für den Hürdensprint darstellt. Aufgrund der komplexen koordinativen Anforderung beim Hürdensprint wird eine **Reduktion** des Unterrichtsgegenstands durch Entlastungshilfen vorgenommen. Die Reduktion wird durch einen **geschlossenen Rahmen des Lernarrangements** umgesetzt, der im Unterrichtsverlauf eine **Öffnung zur Individualisierung** erfährt. Demnach werden aufgrund des **Lernstands der SuS** der Drei-Schritt-Rhythmus und eine bestimmte Anzahl der Hindernisse vorgegeben sowie auf den Tiefstart verzichtet. Der Drei-Schritt-Rhythmus eignet sich für Anfänger, da die Hürdenüberquerung immer mit demselben Bein die erfolgt. Dies beinhaltet eine kognitive und koordinative Entlastung. Im Unterschied zum Fünf-Schritt-Rhythmus bietet der Drei-Schritt-Rhythmus mehr Orientierung, da der Abstand zwischen den Hürden geringer ist. Im Gegensatz zum Ein-Schritt-Rhythmus steht er dem Ziel der Geschwindigkeitsentwicklung nicht im Weg und schult vermehrt den Laufcharakter des Hürdensprints. Der Abstand der Kisten in den Ausgangsstationen beträgt fünf Meter, da die Norm für Anfänger bei einer Entfernung von fünf bis sieben Metern liegt. Die Entscheidung für fünf Meter ergibt sich durch die überwiegend geringe Körpergröße der Schülerinnen. Für Anfänger ist eine Anzahl von drei Hürden

optimal, da so eine ausreichende Wiederholung des Rhythmus vollzogen wird, um in den Takt zu finden, und gleichzeitig keine Gefahr der Überforderung besteht.

Auf einen Tiefstart wird aufgrund des Lernstandes verzichtet, da ein Transfer vom Tiefstart beim Sprint zum Tiefstart beim Hürdensprint teilweise hinderlich ist, da der Körperschwerpunkt beim Hürdensprint früher aufgerichtet werden muss.⁶

Dafür wird eine Ablaufmarke für den Hochstart gegeben.

Es werden somit einige inhaltliche Vorgaben gemacht, um in dem zeitlich begrenzten Rahmen zielorientiert vorzugehen. Deshalb findet innerhalb der Problematisierung eine Reflexion des Zusammenhangs von Rhythmus, Flugkurve und Geschwindigkeit anhand visueller Beispiele statt. Darüber hinaus wird eine Anbindung an das Ziel des normierten Wettkampfsports durch das Filmmaterial vorgenommen, indem die Geschwindigkeit als Schnittstelle von Wettkampf und Schulstunde herausgestellt wird. Der abschließende Wettbewerb stellt die Geschwindigkeit als Resultat der Rhythmusschulung heraus und hat einen motivierenden Charakter. Während der Stunde erfolgt die Zeitnahme nur auf ausdrücklichem Wunsch, da Geschwindigkeit zwar Ziel, jedoch nicht Ansatz der Schulung ist.

Aufgrund der weiterhin bestehenden Komplexität des Hürdensprints und der geforderten Eigenleistung, ist die Stunde für eine **gymnasiale Oberstufe** geeignet. Von der selbstständigen zielorientierten Erwärmung, über die Entwicklung von akustischen Hilfen und Anpassung der Hürden bis hin zu einer Entwicklung von Stationen für die Weiterarbeit wird die Reflexion über das eigene Handeln in Bezug auf sportliche Ziele angestrebt.

Eine **Differenzierung** in Form von Körpergröße und Fähigkeiten sowie Arbeitstempo wird **aufgrund der Heterogenität der Lerngruppe** ermöglicht. Zunächst erfolgt die Einteilung der Gruppen nach Körpergröße. Zusätzlich gibt es innerhalb der Station Möglichkeiten der Individualisierung durch eine weitere Laufbahn. Die Zusatzaufgabe richtet sich an SuS, die aufgrund ihres Lernstands und Arbeitstempos eine weiterführende Aufgabe bearbeiten können. Einer Überforderung von Schwächeren wird aufgrund der Differenzierung entgegengewirkt. Im Verlauf der Stunde werden **unterschiedliche Zugänge** der Bewegungswahrnehmung (visuell, akustisch, kinästhetisch) und ein Abgleich von Eigen- und Fremdwahrnehmung ermöglicht, um die **unterschiedlichen Lerntypen** zu berücksichtigen.

Die Wahl der **Sozialform** richtet sich nach der Funktion der Unterrichtsphase. Während die praktischen Unterrichtsphasen überwiegend an Stationen in Gruppen stattfinden, werden die Problematisierung und die Absprache zur verbindlichen Weiterarbeit im Plenum durchgeführt. Die Gruppenarbeit wird aufgrund der hohen sozialen Kompetenz und der teilweise übereinstimmenden Körperstatur gewählt. Eine Ausnahme bildet die Erarbeitungsphase II, wo zugunsten der individuellen Schwierigkeiten keine Sozialform vorgegeben wird. Jedoch wird die Partnerarbeit zwecks Rücksprache Fremd- und Eigenwahrnehmung sowie möglicher Hilfestellung empfohlen.

Anlage der Arbeitskarte:

⁶ Vgl. Reents 1985.

Es wird eine Zweiteilung durch Erprobung und Präsentations- und Beobachtungsauftrag vorgenommen. Die Anordnung auf Vorder- und Rückseite dient der visuellen und kognitiven Trennung der Arbeitsschritte. Die Abbildungen unterstützen die visuelle Wahrnehmung der Rhythmik und der Flugkurve. Die Abbildung der Flugkurve verdeutlicht die optimale Körperschwerpunktlage und hat somit eine Vorbildfunktion. Die Hervorhebungen geben den Arbeitsauftrag in Kürze wieder. Des Weiteren gewinnen die Verben aufgrund ihrer Stellung am Satzanfang an Aufforderungscharakter.

Phase	Inhaltsaspekt	Org.	Kommentar
Einstieg	Erwärmung: Runden laufen ggf. Lockerungsübungen im Lauf, Dehnübungen für die Beine, Hindernisparcour ohne Vorgaben, Steigerungsläufe oder In-Out-Läufe	PA	SuS wählen selbstständig aus einem Aufwärmprogramm entsprechend der folgenden Belastung aus. Zum eigenverantwortlichen Umgang erziehen durch Verständnis für die Funktion einer angemessenen Vorbereitung auf die nachfolgende Belastung.
Problematisierung	Visualisierung des Zusammenhangs von Rhythmus, Flugkurve und Geschwindigkeit mithilfe von Videos. <ul style="list-style-type: none"> • positives Beispiel (gleichmäßiger Rhythmus=>Lauf=> schnell) • negatives Beispiel (unregelmäßiger Rhythmus=>Sprung=> langsam) Welcher Zusammenhang besteht zwischen Rhythmus, Flugkurve und Geschwindigkeit?	Plenum	Vergleichsmöglichkeit stellt wichtige Merkmale heraus. Transparenz durch Zielorientierung: Geschwindigkeit.
Erarbeitungsphase	Erarbeitung des individuellen Hürdenabstands durch wiederholte Erprobung des Dreischritt-Rhythmus.	GA	Wahrnehmungshilfe als Entlastung und Instrument der Fehlersuche Individualität durch unterschiedliche körperliche Voraussetzungen Zielorientierung der normierten Leichtathletik stellt den Rhythmus als Mittel zum Zweck heraus. Differenzierungsmöglichkeit für Fortgeschrittene. Festigung und Sicherheit im Rhythmus durch Erhöhung der Anzahl der Kisten gewinnen. Variation im Rhythmus= Reorganisation der koordinativen Anforderungen Prinzip: Vorgegebenen Rhythmus erfassen, dann Rhythmus selbst gestalten.
Präsentation/ Reflexion	Vorstellung der erarbeiteten Ergebnisse Ableiten von Übungsstationen als Konsequenzen von den identifizierten Schwierigkeiten.	GA/ Plenum	Kopplung von visueller und kinästhetischer Wahrnehmung. Entkopplung von Konzentration auf die praktischen und theoretischen Aufgabenteile. Fremdwahrnehmung manchmal einfacher durch Distanz und wenig Gefühl für den eigenen Körper.
Erarbeitungsphase II	Stationen zur isolierten Schulung von Rhythmus und ggf. Hürdenüberquerung. Erneute Erprobung an den ursprünglichen Stationen mit dem Ziel Geschwindigkeit zu entwickeln.	EA/PA	Schwächen der SuS werden aufgegriffen und an einzelnen Stationen aufgearbeitet. Erlerntes einbinden in die Gesamtbewegung.
Wettbewerb	Staffel	GA	Motivation durch Wettbewerbscharakter Bewusstsein für das Ziel des Hürdenlaufs Geschwindigkeit stärken.
Abbau	Jeder baut seine Station ab.	GA	

Literatur

http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_Sl/sport/G8_Sport_Endfassung2.pdf

https://www.dshs-koeln.de/imb/Individualsport/content/e40/e10480/e10515/e10528/e11634/SkriptHrdenlauf_n_ger.pdf

Deutsche Sporthochschule Köln: SLG Leichtathletik. Unterrichtsbegleitendes Skript.

Größling, Stefan: Einführung in die Sportdidaktik. Lehren und Lernen im Sportunterricht. 8. Auflage, 2001, Limpert, Wiebelsheim.

Kurz, Dietrich: Elemente des Schulsports. Grundlagen einer pragmatischen Fachdidaktik. In der Reihe: Sportwissenschaften 8, Schorndorf, 1990.

Reents, Kurt: Leichtathletik. Hürdenlauf mit Schülern üben und trainieren. 1985, Bergmoser & Höller, Aachen.

Anhang

Anhang 1: Arbeitskarte

Aufgaben:

- I) **Findet eine akustische Hilfe**, die den Rhythmus beim Hürdenlauf beschreibt. Unterstützt die Bewegung, indem ihr den Rhythmus während des Laufs laut mitsprecht.



- II) **Findet den optimalen Abstand der Kisten** für euren **Drei-Schritt-Rhythmus** durch wiederholte Erprobung.

Steigert die Geschwindigkeit mit jedem Versuch.

Achtet darauf, dass der **Laufcharakter** erhalten bleibt.



Zusatzaufgaben:

- **Erhöht die Anzahl der Hindernisse.**
- **Verändert den Rhythmus**, indem ihr die Anzahl der Schritte zwischen den Hürden verändert und die Abstände der Hindernisse anpasst.

Präsentiert einer anderen Gruppe **euer Ergebnis** in Form einer praktischen Umsetzung.

Beobachtungsauftrag:

- I) Welche Schwierigkeit wird durch die **akustische Hilfe** verdeutlicht?
- II) Welche **positiven Merkmale** werden in Bezug auf Rhythmus, Flugkurve sowie Geschwindigkeit bereits gezeigt?
Wo gibt es noch **Schwierigkeiten**?
- III) **Leitet Konsequenzen** für die Weiterarbeit **ab!**
Entwickelt Übungsstationen!
Ihr sollt die Übungsstationen gleich im Plenum vorstellen und in ihrer Funktion begründen können.