



Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse 7a, 32 SuS (17m/15m); Mehrarbeit

Zeit: 09.50-10.50 Uhr

Ort: Turnhalle des, Essen

Hospitation: (Fachseminarleiter)
(Hauptseminarleiterin)
(Schulleiterin)
(Ausbildungskordinator)

Thema des Unterrichtsvorhabens

Seilspringen mal anders – Einführung in das Rope Skipping zur Förderung der Kreativität und des kooperativen Verhaltens.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende pädagogische Perspektive:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Weitere Pädagogische Perspektive:

Sich körperlich ausdrücken – Bewegung gestalten (B)

Leitender Inhaltsbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)

Weiterer Inhaltsbereich:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen (1)

Thema der Stunde:

Erarbeitung von Kriterien einer Kleingruppenchoreographie zur Bewusstmachung von Beurteilungskriterien am Beispiel Rope Skipping.

Kernanliegen:

Die SuS sollen anhand eines vorgegebenen Ablaufplans und durch die zusätzliche Einbettung eines selbständig erarbeiteten Tricks die Kriterien für eine Choreographie aufstellen, um eine Vergleichbarkeit von Leistung zu ermöglichen.

Einordnung der Unterrichtseinheit in das Unterrichtsvorhaben:

Das Unterrichtsvorhaben „Seilspringen mal anders – Einführung in das Rope Skipping zur Förderung der Kreativität und des kooperativen Verhaltens“ umfasst sechs Unterrichtseinheiten. Zu Beginn der Einheit wurden die Vorerfahrungen der SuS beobachtet und die wesentlichen Unterschiede zwischen Seilspringen und Rope Skipping erarbeitet. Die SuS konnten auf Vorerfahrungen aus der Unterstufe zurückgreifen und sich an den Ropes probieren. In der zweiten Einheit ging es darum, sich in Kleingruppen verschiedene Rope Skipping Tricks anzueignen. Dies erfolgte als Stationenlernen. Die zu erarbeitenden Sprünge waren: Bell and Skier, Toe to Toe, Side Straddle, X-Motionen, High-Knee und Zehenfersensprung. In dieser Unterrichtseinheit ging es in der Kleingruppenarbeit vor allem darum, den anderen Gruppenteilnehmern zu helfen um gemeinsam zu einem Ergebnis zu gelangen. Besonders die guten SuS waren gefordert, es den anderen SuS zu erklären und diese zu unterstützen. Am Ende der Einheit hat jeder die Sprünge üben können, wobei natürlich nicht alle Tricks von jedem in Perfektion beherrscht wurden. In der vergangenen Unterrichtseinheit ging es darum, mit dem Partner synchron zu springen. Die SuS haben erarbeitet, was Synchronität bedeutet und die Ergebnisse wurden präsentiert. Daher kennen sie den Ablauf der hier vorliegenden Unterrichtseinheit. Nachdem sowohl Tricks, als auch ein Element (Synchronität) erarbeitet wurden, soll es nun darum gehen, beides miteinander zu verknüpfen und zu einer ersten Choreographie zusammzusetzen. Um die SuS nicht zu überfordern, wird es einen gewissen Rahmen geben, der den SuS den Ablauf der Kurzchoreographie vorgibt.

In der folgenden Unterrichtseinheit soll es um die Erarbeitung einer längeren Choreographie gehen, in der mehrere Tricks aneinandergereiht werden. Dabei sollen ebenfalls die Kriterien „Raum“ und „Formation“ besprochen und erarbeitet werden. Die abschließende Einheit soll unter dem Aspekt der Präsentation der Gesamtchoreographie erfolgen.

Lerngruppenanalyse:

Die Klasse 7a (32 SuS; 17w;15m) ist eine sehr aktive und überwiegend bewegungsbegeisterte Klasse. Seit den Sommerferien unterrichte ich die Klasse im Rahmen von Mehrarbeit. Prinzipiell macht die Klasse gerne Sport, besonders die Mädchen erwiesen

sich seit Beginn der Unterrichtsreihe zum Rope Skipping als sehr talentiert. Allerdings bringen auch die Jungen einiges an Vorerfahrungen aus der Unterstufe mit, da das Thema Seilspringen bereits in der 5. Klasse kurz thematisiert wurde. Drei Schüler haben große Probleme mit dem Rope. Dies zeigt sich häufig mit Desinteresse und unterrichtsstörendem Verhalten. Auf einen Schüler möchte ich an dieser Stelle besonders eingehen. Aufgrund einer Fehlstellung der Beine, welche nach der Pubertät behoben werden soll, hat er teilweise Schwierigkeiten beim Rope Skipping. Er ist jedoch sehr bemüht und versucht immer alles mitzumachen.

Das Sozialverhalten untereinander kann als dem Alter entsprechend angemessen angesehen werden.

Didaktisch-methodische Überlegungen

Legitimation durch die Richtlinien

Die Unterrichtseinheit „Seilspringen mal anders – Einführung in das Rope Skipping zur Förderung der Kreativität und des kooperativen Verhaltens“ entspricht dem für die Sekundarstufe I in den Richtlinien und Lehrplänen vorgeschlagenen Unterrichtsvorhaben für die 7./8. Jahrgangsstufe. Das Rope Skipping wird hier explizit als eine Möglichkeit benannt, an der die SuS in besonderer Weise das geforderte gestalterisch-künstlerische Bewegungshandeln erfahren können. Gerade weil in der Jahrgangsstufe 7 entwicklungsbedingte Veränderungen stattfinden, kann die kreativ-gestalterische Auseinandersetzung mit *„Objekten und Materialien helfen, Verunsicherungen in der Körperidentität zu überwinden und zur Handlungssicherheit zurückzufinden.“*¹ Für das hier zugrundeliegende Unterrichtsvorhaben ist ebenfalls herauszuheben, dass die Richtlinien und Lehrpläne im besonderen sowohl einen Umgang mit Geräten und Materialien, als auch einen auf Geschicklichkeit hin ausgelegten Umgang im Sinne von Kunststücken vorsehen².

Die Unterrichtseinheit ist dem Inhaltsbereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz und Bewegungskünste“ zuzuordnen. Die leitende Pädagogische Perspektive ist „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern“. Zum einen wird durch die Bewegungsgestaltung die Bewegungserfahrung im Umgang mit dem Rope erweitert, zum anderen sollen die SuS ihren Körper hinsichtlich der Wirkung ihrer Bewegungen wahrnehmen.

¹ Ministerium für Schule...(Hrsg.) 2001: RuL Sek I-Gymnasium NRW, Sport, S. 94

² vgl. ebd.

Sachanalyse

Geht man bei der Begriffsbestimmung des Wortes „Rope Skipping“ dem Wörterbuch nach, so bedeutet dies zunächst nichts anderes als Seilspringen. Das Seilspringen hat eine lange Tradition und war bzw. ist ein beliebtes Trainingsmittel beispielsweise im Boxsport. Ein konkreter Ursprung kann nicht zurückverfolgt werden. Dennoch kann man nicht davon sprechen, dass Seilspringen und Rope Skipping identisch sind. *„Rope Skipping ist Seilspringen mit akrobatischen Einlagen [...]³“*, den sogenannten *Tricks*. Des Weiteren wird beim Rope Skipping grundsätzlich zur Musik gesprungen. Diese zeichnet sich durch einen deutlich hörbaren Bass aus. Eine weitere Besonderheit sind die Seile. Speed- oder Single-Ropes sind Seile, die für den einzelnen Springer gedacht sind. Sie bestehen im Gegensatz zu herkömmlichen Seilen nicht aus Sisal sondern aus glatten, dünnen Plastikseilen, die lose in Plastikgriffen aufgehängt sind. Diese Aufhängung verleiht dem Seil eine hohe Drehgeschwindigkeit.⁴

Das Rope Skipping bietet sich besonders als Unterrichtsgegenstand für die SuS an, da durch das Springen mit dem Seil eine Vielzahl von physischen Grundvoraussetzungen für den menschlichen Organismus gestärkt werden, die in allen Sportarten von Bedeutung sind. Neben der Kraft (Kraftausdauer) werden ebenfalls Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult.⁵

Ein wichtiger Aspekt der hier vorliegenden Unterrichtseinheit liegt in der Erarbeitung von Beurteilungskriterien einer Choreographie. Dies dient den SuS dazu, ihre eigene Leistung einschätzen zu lernen und sie zu verbessern.

Die selbständige Erarbeitung von Tricks dient zum einen der Förderung der Kreativität und zum anderen der Förderung der sozialen Kompetenz, da die SuS gemeinsam eine Choreographie erarbeiten sollen. Den SuS ist dabei besonders der Begriff „Freestyle“ wichtig. So äußerten sie beispielsweise in der vergangenen Stunde den Wunsch, dass sie auch gerne einmal Freestyle springen wollten. Diesem Wunsch wurde in der vorliegenden Unterrichtseinheit Rechnung getragen. Der Begriff „Freestyle“ bedeutet im eigentlichen Sinne freier Stil. In dieser Art der Darstellung bringt man seine Kreativität zum Ausdruck und im übertragenen Sinne tut jeder dies so, wie er will⁶. Freestyle sollte dem Wortursprung nach keinen festen Kriterien unterworfen sein. In dem vorliegenden Unterrichtsvorhaben besteht das einzige Kriterium darin, dass es sich hierbei um einen Trick mit Seil handeln muss. Die Einbettung der Tricks in eine kleine Choreographie, soll den SuS verdeutlichen,

³ Wiescher, I. (1994): Rope Skipping – Tips und Tricks der Rocky Girls. Rockenhausen

⁴ Bieligk, M.(2001): Rope Skipping – Mehr als einfaches Seilspringen !Turnverband Mittelrhein, Koblenz

⁵ vgl. www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/rope-skiipping.htm

⁶ www.wikipedia.de

dass die Tricks eine bessere Wirkung in einem Gesamtbild haben, als wenn man sie einzeln springen würde. Daher ist die Entwicklung der Kriterien für eine Choreographie von großer Bedeutung. Nur durch gewisse Kriterien lassen sich Choreographien bewerten und voneinander unterscheiden. Probleme, die in dieser Unterrichtseinheit auftreten könnten, bestehen darin, dass den SuS keine kreativen eigenen Tricks einfallen und sie Schwierigkeiten bei der Umsetzung haben könnten. Aus diesem Grund liegen den Kleingruppen Hilfestellungen in Form des Arbeitsblattes vor (siehe Anhang). Hier können die SuS frei entscheiden, eigene Tricks zu entwickeln oder bereits bekannte zu modifizieren.

Methodische Entscheidungen

Die Stunde beginnt im Mittelkreis, um den sich alle SuS versammeln. Dies ist ein **ritualisierter Stundenaufakt**, so dass alle SuS wissen, dass die Unterrichtsstunde beginnt. Nach einem kurzen informierenden Unterrichtseinstieg soll das Stundenthema bekannt gegeben werden. Beim darauf folgenden **Aufwärmspiel**, dem Schattenlauf, sollen die SuS in Paaren mit dem Rope durch die Halle laufen, während der eine Bewegungen vormacht und sein Partner sie nachahmt. Bereits an dieser Stelle wird die Musik als unterstützendes Element verwendet. Die vergangenen Stunden zeigten, dass die Musik nicht nur ein fester Bestandteil des Rope Skippings ist, sondern einen enormen motivationalen Aspekt mitbringt. Die SuS hatten immer die Gelegenheit eigene aktuelle Musik mitzubringen. Dadurch war gewährleistet, dass sich die SuS noch besser mit der Musik identifizierten und stärker motiviert waren in die Übungsphasen etc. zu gehen. Zum Aspekt der Musik ist an dieser Stelle ebenfalls zu erwähnen, dass in der bisherigen Unterrichtseinheit noch keine Rhythmus-Schulung für nötig erachtet wurde, da die Erfahrungen zeigten, dass die SuS automatisch zum Takt der Musik sprangen.

In der nun bevorstehenden **Erprobung** sollen die SuS in 4er und 5er Gruppen mindestens *einen* eigenen Trick erarbeiten, welcher in einer Choreographie mit einem vorgegebenen Ablauf eingebettet werden soll. Den vorgegebenen Rahmen halte ich an dieser Stelle der Unterrichtseinheit für notwendig, da bisher noch nicht über die Aspekte des Raumes etc. gesprochen wurde und daher keine Überforderung der SuS entstehen soll. Sie sollen sich vordergründig um die Entwicklung eines eigenen und eines bereits bekannten Sprungs kümmern und diese in eine Abfolge von Grundsprüngen integrieren. Die Arbeitsblätter dienen als Orientierung der bereits erlernten Tricks und sollen den Arbeitsauftrag konkretisieren. Die Gruppengröße wurde so gewählt, da in der vergangenen Stunde bereits auf den Aspekt der Synchronität eingegangen wurde. Die Erhöhung des

Schwierigkeitsgrades soll dadurch verdeutlicht werden. Des Weiteren fördert die Gruppenarbeit die Kooperation und Kommunikation der SuS untereinander.

Nach der Erprobung findet die erste **Präsentation** statt, welche mit der **Problematisierung** verknüpft wird. Exemplarisch sollen ein bis zwei Gruppen ihre bisherigen Arbeitsergebnisse präsentieren. Anhand der Präsentationen sollen exemplarisch mit den SuS gemeinsam Kriterien erarbeitet werden, welche für eine Choreographie wichtig sind. Ich habe mich bewusst dafür entschieden, nicht alle Gruppen präsentieren zu lassen, da die Entwicklung der Kriterien auch anhand von einer bzw. zwei Gruppen möglich ist und dadurch wichtige Zeit eingespart werden kann, die den SuS in der anschließenden Übungsphase zu Gute kommt. Die erarbeiteten Kriterien werden auf sogenannten Kriterienschildern notiert und für alle SuS sichtbar an der Wand befestigt. So bleiben diese den SuS während der gesamten Zeit auch optisch präsent. Wie bereits erwähnt dient die Erarbeitung von Kriterien dazu, dass die SuS ihre Leistungen einschätzen können und ihre Arbeitsergebnisse mit anderen vergleichen können.

In der darauffolgenden **Übungsphase** sollen die Gruppen ihre Choreographien anhand der festgehaltenen Kriterien überprüfen und gegebenenfalls modifizieren. Die Gruppen, die der Meinung sind, bereits alle Kriterien zu erfüllen, können an dieser Stelle einen weiteren Trick hinzunehmen. Diese Phase dient der Festigung der erarbeiteten Kriterien.

In der zweiten **Präsentation** sollen wenn möglich alle Gruppen, im Hinblick auf die Zeit evtl. aber auch nur wieder zwei Gruppen exemplarisch ihre Ergebnisse präsentieren. Die „Zuschauer“ haben die Aufgabe, die Choreographien daraufhin zu beobachten, ob die erarbeiteten Kriterien erfolgreich eingesetzt wurden. Die SuS sollen dadurch lernen, kriteriengeleitete Bewertungen vorzunehmen und ihre Entscheidungen auch begründen zu können.

In einem **Abschlussgespräch** sollen die Ergebnisse der Stunde noch einmal verbalisiert werden und den SuS die Gelegenheit gegeben werden, sich über ihre Erfahrungen während des Übens etc. äußern zu können. An dieser Stelle soll mit den SuS besprochen werden, wie eine Vertiefung und Weiterentwicklung der Choreographie erfolgen kann.

Literatur:

- ❖ MSWF (Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung) (2001): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein Westfalen
- ❖ Wiescher, I. (1994): Rope Skipping – Tips und Tricks der Rocky Girls. Rockenhausen
- ❖ Bieligk, M. (2001): Rope Skipping – Mehr als einfaches Seilspringen! Turnverband Mittelrhein, Koblenz

Internetquellen:

- ❖ www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/rope-skiipping.htm
- ❖ www.sportunterricht.de
- ❖ www.wikipedia.de

Stundenverlaufsplan

Phasen	Inhalt	Organisation/ Material	Didaktisch methodischer Kurzkommentar
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> - Versammeln im Sitzkreis - Lehrer begrüßt die SuS und die anwesenden Gäste - Vorstellen des groben Stundenverlaufs (informierender Einstieg) 	Sitzkreis; Lehrervortrag	<ul style="list-style-type: none"> - Das Begrüßungsritual Sitzkreis bietet den SuS in den Unterrichtsstunden einen wichtigen Orientierungs- und Strukturierungsrahmen. - Herstellen von Transparenz in Hinblick auf den Stundenverlauf
Spezifische Erwärmung/ Einstimmung	<ul style="list-style-type: none"> - Durchführung des Spiels „Schattenlauf mit Seil“ (Schülerpaare bewegen sich frei durch die Halle. Schüler A läuft Schüler B hinterher und macht als „Schatten“ alle Bewegungen von B nach. Nach einer vorgegebenen Zeit tauschen A und B die Rollen) 	Aktivität in der Großgruppe, Musik	<ul style="list-style-type: none"> - allg. Anregung des HKS - Einstimmung auf zentralen Aspekt der Stunde: Bewegen mit dem Seil, „kreative“ Entwicklung von Bewegungen, Beobachten des Partners und der gesamten Gruppe (um Kollisionen zu vermeiden) - Musik hat motivationalen Aspekt und ist Bestandteil des Rope Skipping
Erprobung	<ul style="list-style-type: none"> - Klärung des Begriffs „Freestyle“ - Die SuS sollen in Gruppen (bei 32 SuS: vier 5er, zwei 6er) einen eigenen Trick entwickeln, welcher in einen vorgegebenen Ablauf einer Choreographie eingebettet werden soll. Insgesamt sollen sie zwei Tricks erarbeiten (mindestens einer soll selbst entwickelt werden) Sie können als Hilfestellung bereits erarbeitete Tricks anwenden und oder modifizieren 	Gruppenarbeit, Arbeitsblätter, Ropes/Seilchen, Musik	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS sollen erste kreative Erfahrungen machen - Um eine gleiche Ausgangssituation und eine Hilfestellung für alle Gruppen zu bieten, sollen die Tricks nach einem vorgegebenen Ablauf erfolgen - Die Arbeitsblätter sollen die Aufgabe für die SuS konkretisieren. Die bereits erarbeiteten Tricks dienen als Orientierungshilfe - Gruppen frei wählbar zur Förderung der Motivation - Gruppenarbeit fördert Kooperation und Kommunikation
Präsentation/ Problematisierung	<ul style="list-style-type: none"> - Ein oder zwei Gruppen sollen ihr Ergebnis präsentieren - Exemplarisch werden an den Gruppen Kriterien erarbeitet, welche für eine Choreographie wichtig sind - Mögliche entwickelte Kriterien: Synchronität Organisation/Planung Kreativität 	Sitzkreis, Kriterienschilder, Klebeband	<ul style="list-style-type: none"> - Die Präsentation soll an dieser Stelle exemplarisch erfolgen, da es nicht darauf ankommt alle Ergebnisse zu sichten, sondern exemplarisch anhand der gezeigten Ergebnisse Unterschiede herauszustellen, an denen die Kriterien erarbeitet werden können - Die Kriterienschilder dienen zur verbesserten Visualisierung und werden im Anschluss an diese Phase für alle als sichtbare Arbeitsergebnisse an der Wand befestigt - Den SuS soll in dieser Phase bewusst werden, warum Kriterien für eine Choreographie nötig sind

Phasen	Inhalt	Organisation/ Material	Didaktisch methodischer Kurzkommentar
Übungsphase	<ul style="list-style-type: none"> - Die Gruppen sollen nun ihre erarbeiteten Choreographien anhand der Kriterien überprüfen und ggf. verbessern - Die Gruppen, welche bereits eine gute Choreographie erarbeitet haben können ggf. einen weiteren Trick erarbeiten. 	GA	<ul style="list-style-type: none"> - SuS müssen kriteriengeleitet ihre Choreographie überarbeiten - Die Übungsphase dient weiterhin der Festigung der neuen Elemente
Präsentation	<ul style="list-style-type: none"> - Alle Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse - Die Zuschauer überprüfen die Einhaltung der Kriterien 	Sitzhalbkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Exemplarisch werden die drei Kriterien überprüft - Die SuS sollen lernen kriteriengeleitete Bewertungen durchzuführen
Abschlussgespräch	<ul style="list-style-type: none"> - Abschlussgespräch über die erfolgte Stunde und Austausch über Befindlichkeiten während des Übens - Austausch über mögliche Probleme - Aspekte der Weiterarbeit sollen benannt werden 	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS haben die Möglichkeit ihre Erfahrungen aus der heutigen Stunde, sowie Schwierigkeiten oder Gelingen zu verbalisieren - Die SuS sollen sich noch einmal kognitiv mit dem heute Erarbeiteten auseinandersetzen und Aspekte für die Weiterarbeit herausarbeiten

Anhang

Arbeitsblatt

Aufgabe:

Übt in eurer Gruppe zwei Tricks ein, von denen mindestens einer ein „Freestyle-Trick“ ist und bettet diesen in eine Choreographie ein.

Der **Ablauf** der Choreographie soll wie folgt aussehen:

5 Grundsprünge → (Freestyle)Trick → 5 Grundsprünge → (Freestyle)Trick → 5 Grundsprünge

Als **Hilfe** dienen euch die bereits erarbeiteten Tricks:

