



## Schriftlicher Entwurf für den vierten Unterrichtsbesuch am

### Inhalt

1	Datenvorspann .....	1
2	Unterrichtsvorhaben .....	2
2.1	Entscheidungsteil .....	2
2.2	Begründungsteil .....	3
2.2.1	Schulische Rahmenbedingungen .....	3
2.2.2	Curriculare Legitimation .....	3
2.2.3	Fachdidaktische Einordnung .....	4
2.2.4	Bedeutung der Stunde im UV .....	5
3	Unterrichtsstunde .....	5
3.1	Entscheidungsteil .....	5
3.2	Begründungsteil .....	7
3.2.1	Lernvoraussetzungen .....	7
3.2.2	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion .....	7
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen .....	8
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	9
4	Literatur .....	9
5	Anhang .....	10

## 1 Datenvorspann

---

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** 7c (28 Schülerinnen)

**Zeit:** 12:50 – 13:35 Uhr

**Schule:**

**Sportstätte:** Turnhalle

**Fachseminarleiter:**

**Hauptseminarleiter:**

**Schulleiterin:**

**Ausbildungsbeauftragter:**

## 2 Unterrichtsvorhaben

### 2.1 Entscheidungsteil

#### Thema des Unterrichtsvorhabens

Vertiefung der turnerischen Basiselemente Stützen, Körperspannung und Rollen zur Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten in Kopf-unter-Situationen

#### Inhaltsfelder und Inhaltsbereiche

Leitendes Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Weiteres Inhaltsfeld: Leistung

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten – Turnen

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

#### Kompetenzerwartungen (KLP Gymnasium)

Die Schülerinnen können

- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen (5, BWK)
- an Turngeräten (u.a. Boden [...]) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden (5, BWK)
- in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortliche Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen (5, MK)
- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen (1, UK)

## Gliederung des Unterrichtsvorhabens

Do 13.9.12 (G)	Erarbeitung zentraler Grundlagen, die für die Ausführung des Handstand-Abrollens relevant sind, anhand eines koordinativen Zirkels
Mo 24.9.12 (TH)	Vielfältiges Üben der turnerischen Basiselemente „Stützen“, „Körperspannung“ und „Rollen“ in Kopf-unter-Situationen
Do 27.9.12 (TH)	<b>Üben von Teilaspekten des Handstand-Abrollens auf der Basis von differenzierten Lernwegen zur Förderung der Selbsteinschätzung des individuellen Fortschritts</b>
Mo 2.7.12 (TH)	Gestaltung einer kleinen Gruppenpräsentation, in der die Schülerinnen ihren Lernfortschritt präsentieren

## **2.2 Begründungsteil**

### **2.2.1 Schulische Rahmenbedingungen**

Der Sportunterricht muss an die ungünstigen Rahmenbedingungen der B.M.V. – Schule angepasst werden. Um allen Klassen die Möglichkeit zu geben, Sportunterricht in der Halle zu haben, findet ein klassenweiser Wechsel nach jeder Einzelstunde zwischen der Sporthalle und dem Gymnastikraum statt. Demnach müssen die Stundeninhalte und der Aufbau von Turngeräten der Hallengröße und den Gegebenheiten angepasst werden. Daher ist ein Aufbau mit vielen Geräten, wie in der heutigen und den vorangegangenen Stunden, für die Schülerinnen nicht selbstverständlich. Sie benötigen einen genauen Aufbauplan und eine klare Aufgabenverteilung.

### **2.2.2 Curriculare Legitimation**

Der schulinterne Lehrplan der B.M.V. – Schule legt das Inhaltsfeld „Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ im Zusammenhang mit dem Inhaltsbereich „Bewegen an Geräten - Turnen“ in zwei Unterrichtsvorhaben für die siebten Klassen fest<sup>1</sup>. Motorisches Ziel des UV ist es, vielfältige Bewegungsmöglichkeiten hinsichtlich der Optimalbewegung Handstand-

---

<sup>1</sup> Die beiden Unterrichtsvorhaben lauten: „Schwingen, Stützen und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen“ und „Mit Sicherheit! – An Geräten sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen“.

Abrollen zu erproben und zu festigen. Darüber hinaus können grundlegende Elemente, wie das Stützen oder der Klammergriff, als Hilfestellung in weiteren UVs wiederaufgegriffen und erweitert werden, beispielsweise im Zusammenhang mit dem im schulinternen Lehrplan vorgeschriebenen Gegenstand Bockspringen. Die Berücksichtigung des Inhaltsfeldes „Leistung“ legitimiert sich über die Kompetenzerwartungen der Klassen sechs sowie der Klassen sieben bis neun im Inhaltsbereich *„Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“*: Sowohl am Ende der sechsten als auch am Ende der neunten Klassen wird die Urteilskompetenz bezüglich der individuellen psycho-physischen Leistungsfähigkeit gefordert (vgl. S. 22, 29). Diese Kompetenzerwartung wird mittels der pädagogischen Perspektive D *„Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“* am Gegenstand Handstand-Abrollen in der heutigen Stunde sinnvoll gefördert.

### **2.2.3 Fachdidaktische Einordnung**

Der Handstand sowie das Abrollen sind zentrale Elemente im Gerätturnen. Trotz ihrer gerade grundlegenden Bedeutung handelt es sich um komplexe Bewegungsabläufe, die ein hohes Maß an Gleichgewichtsfähigkeit, Körperspannung sowie Stützkraft erfordern, die üblicherweise im Rahmen des Sportunterrichts nicht ausreichend trainiert werden können. Daher kann es im Schulsport nicht Ziel sein, das Handstand-Abrollen als normgebundene Bewegung ohne Hilfestellung turnen zu können. Vielmehr erscheint es sinnvoll, der Lerngruppe vielfältige Möglichkeiten zu bieten, die verschiedenen Teilelemente des Handstand-Abrollens facettenreich zu erproben und zu üben. Zentraler Aspekt dabei ist das Sammeln und Erweitern von Erfahrungen in Kopf-unter-Situationen, die bei diversen Übungen im Turnbereich auftreten (z.B. Rad, Felgumschwung etc.). Darüber hinaus schafft diese Herangehensweise Gelegenheiten, die turnerischen Grundvoraussetzungen Körperspannung, Stützkraft sowie Rollfähigkeit in Richtung der Körperlängsachse zu schulen und zu festigen. Weiterhin kann bei diesen Übungsformen einfach und schnell Hilfestellung mittels Klammergriff auch von den Schülerinnen selbst geleistet werden, wodurch Kooperation, Vertrauen und Sicherungskompetenz der Lerngruppe gefördert wird. Dies schafft die Basis für weitergehende Hilfestellungen in Unterrichtsvorhaben, die das Gerätturnen zum Gegenstand haben.

#### **2.2.4 Bedeutung der Stunde im UV**

Aufgrund der großen Leistungsspanne in der Klasse und der unterschiedlichen Fortschritte der Schülerinnen in den vorangegangenen Stunden, ist es zu diesem Zeitpunkt sinnvoll, die Teilaspekte des Handstand-Abrollens individuell angepasst und auf unterschiedlichem Niveau zu vertiefen. Ein Durchlaufen eines einheitlichen Geräteparcours oder eine für alle Schülerinnen gleiche Abfolge einzelner Stationen würde den ungleichen Fähigkeiten der Schülerinnen nicht gerecht werden. Mit Hilfe der hohen Differenzierung durch drei Laufwege verschiedenen Schwierigkeitsgrades sollen alle Schülerinnen die Chance erhalten, selbstständig auf ihrem Niveau ihre Fähigkeiten zu festigen. Das Einschätzen und Beurteilen der eigenen Fähigkeiten nimmt in dieser Stunde erstmals eine bedeutsame Stellung ein und ergänzt die motorischen Kompetenzen, die im Vorfeld im Fokus standen, um eine kognitive.

### **3 Unterrichtsstunde**

#### **3.1 Entscheidungsteil**

##### **Thema der Stunde**

Üben von Teilaspekten des Handstand-Abrollens auf der Basis von differenzierten Lernwegen zur Förderung der Selbsteinschätzung des individuellen Fortschritts

##### **Kernanliegen**

Die Schülerinnen beurteilen ihre individuelle Progression in Bezug auf die Basismerkmale des Handstand-Abrollens ein, indem sie auf Grundlage einer Selbsteinschätzung einen von drei vorgegebenen Laufwegen absolvieren.

## Verlaufsübersicht

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</b>	<b>Organisation</b>
Einstieg und Einstimmung			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schaffen von Transparenz</li> <li>- L. wählt Hase-Jäger-Teams aus und spielt bei ungerader Schülerinnenzahl mit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung</li> <li>- kurzer Ausblick auf den Verlauf der Stunde</li> <li>- Fangspiel „Hase und Jäger“ (mind. 2 Hasen und Jäger)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S. hören zu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sitzkreis</li> </ul>
Aufbau			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- L. fordert S. auf, die verschiedenen Stationen zügig, aber in geregelter Rahmen aufzubauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau mit Hilfe eines Aufbauplans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- selbstständiges und kooperatives Aufbauen, danach sammeln sich die S. wieder im Sitzkreis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aufbauplan</li> </ul>
Erarbeitung			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- L. stellt die unterschiedlichen Lernwege und den Ablauf vor und weist auf Sicherheitsaspekte hin: Jede S. muss jede Station ihres Weges dreimal absolviert haben.</li> <li>- L. beobachtet, fungiert als Berater und ggf. bei wenigen Stationen als Helfer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellen der Aufgabe und selbstständiges Zuordnen zu den individuellen Laufwegen</li> <li>- Durchlaufen eines Laufweges und individuelles Üben von Teilaspekten des Handstand-Abrollens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S. hören zu, nennen die Basiselemente des Handstand-Abrollens und wählen einen der drei vorgegebenen Laufwege aus</li> <li>- S. üben selbstständig, möglicherweise in Kleingruppen, an den Stationen. Sie wechseln eigenständig die Stationen und übernehmen an wenigen Stationen Helferefunktion.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drei Laufpläne unterschiedlichen Schwierigkeitsgrads</li> </ul>
Reflexion mit anschließender Präsentation			
<ul style="list-style-type: none"> <li>„Konntet ihr ein Element sichtbar verbessern?“</li> <li>„Habt ihr den für euch richtigen Laufweg ausgewählt?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurteilung der vorangegangenen Selbsteinschätzung und eventuell Präsentation einzelner verbesserter Ausführungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S. beschreiben ihre Einschätzung und reflektieren ihr Üben. Exemplarisch benennen S. Lernfortschritte und sind bereit, das Geübte zu präsentieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sitzkreis</li> <li>- ggf. Halbkreis zum Präsentieren</li> </ul>
Abbau und Abschluss			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gemeinsamer Abbau</li> <li>- evtl. Abschlussspiel als freudvoller, bewegungsintensiver Ausklang</li> </ul>		

## **3.2 Begründungsteil**

### **3.2.1 Lernvoraussetzungen**

Zurzeit besuchen 28 Schülerinnen die 7c der B.M.V. – Schule. Die motorischen Voraussetzungen der Lerngruppe sind als normal und durchschnittlich einzuschätzen. Bezüglich des Gegenstands Handstand-Abrollen sind die Vorerfahrungen und motorischen Fähigkeiten der Schülerinnen sehr heterogen. Zwei Schülerinnen turnen im Verein.

Eigenständiges Üben in Kleingruppen ist in dieser Lerngruppe gut durchführbar.

### **3.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion**

Wie in 2.2.3 beschrieben, kann es nicht Ziel des UVs sein, dass jede Schülerin Handstand-Abrollen in nahezu perfekter Bewegungsausführung turnen kann. Vielmehr sollen die Schülerinnen sich über den eigenen Lernfortschritt während des UVs bewusst werden und diesen anhand sichtbarer Merkmale beschreiben oder sogar demonstrieren können. Im Zentrum der Stunde steht daher die eigenständige Einschätzung des aktuellen Lernstands. Auf Basis dieser Einschätzung üben die Schülerinnen an einem von drei Lernwegen Teilaspekte des Handstand-Abrollens. Um diese Selbsteinschätzung zu erleichtern und vor allem während des Übens und im Anschluss mögliche Fortschritte selbst sehen und konkret benennen zu können, werden die relevanten Basiselemente mit entsprechenden deutlich sichtbaren Bewegungsmerkmalen im Plenum gesammelt:

Stützen	Körperspannung	Rollen
- Arme gestreckt	- Beine gestreckt - gesamter Körper gerade	- Kinn auf die Brust - leise rollen

Darüber hinaus sind auf allen drei Laufwegen vereinzelte Check-Up – Hinweise, damit beim Ausführen der Übung oder unmittelbar danach selbstständig oder durch Helferinnen anhand der konkreten Merkmale die Bewegung reflektiert wird.

Zu Beginn der Übungsphase wird die Laufweg-Methode erklärt (3.2.3). Um die Entscheidung für einen Laufweg zu erleichtern, gebe ich Hinweise, welcher Laufweg für welches Niveau hinsichtlich der Beherrschung der Basiselemente geeignet ist.

### 3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Um den heterogenen Lernvoraussetzungen der Schülerinnen gerecht zu werden und eine hohe Differenzierung zu ermöglichen, werden drei unterschiedliche Laufwege angeboten. Die farbliche Abgrenzung der Wege, in blau, rot und schwarz soll den ansteigenden Schwierigkeitsgrad verdeutlichen. Es mag auf den ersten Blick irritieren, dass für alle Lernwege zum Teil identische Bewegungsaufgaben vorgesehen sind, was zunächst einen homogenen Schwierigkeitsgrad suggeriert. Allerdings ist hierbei zu beachten, dass dieselbe Übung durchaus auf unterschiedlichen Leistungsniveaus durchgeführt werden können. Zudem unterscheiden sich die Check-Up – Hinweise auf den Laufwegen, sodass die Ausführungsqualität differenziert gefördert wird.

Alle Stationen sind den Schülerinnen bekannt. Dies soll gerade ängstlichen Schülerinnen helfen, ihre Unsicherheit an bereits erprobten Stationen zu überwinden. Somit sollte ein selbstständiges Arbeiten auch aufgrund der recht einfachen und risikoarmen Aufgaben für alle Schülerinnen gut möglich sein. Der von den Schülerinnen gewählte Laufweg muss zunächst absolviert werden. Danach besteht jedoch die Möglichkeit einzelne Stationen erneut zu üben oder auch Aufgaben anderer Laufwege auszuführen. Zu Beginn der Übungsphase gibt es aus Sicherheitsgründen den Hinweis, dass keine der Schülerinnen, mit Ausnahme der beiden Expertinnen, einen freien Handstand ohne Hilfestellung turnt. Die Hilfestellung wird zunächst nicht noch einmal explizit erklärt und demonstriert; nur bei fehlender Sicherheitsstellung oder Stören der Turnenden durch die Helferinnen werden die Aufgaben der Helferinnen in einer kurzen Zwischenreflexion wiederholt.

Die beiden Vereinsturnerinnen können für Tipps und Hinweise von den Schülerinnen zu Rate gezogen werden. Insbesondere für ehrgeizige Schülerinnen, die viele Bewegungsmerkmale eines guten Handstands bereits umsetzen, sind Tipps, die über die Grundmerkmale hinausgehen, reizvoll.

Die geplanten Reflexionsphasen mit der ganzen Klasse beschränken sich auf eine Abschlussreflexion mit exemplarischen Demonstrationen, da während der gesamten Übungsphase in Kleingruppen die Leistung beurteilt wird. Lediglich die Schülerinnen, die das Gelernte präsentieren wollen, demonstrieren eine von ihnen ausgewählte Station. Einige äußerten Unbehagen bei dem Gedanken daran, dass ihnen in der heutigen Stunde gleich mehrere Gäste



zusehen, insbesondere beim Gegenstand Handstand-Abrollen. Deshalb werden die Schülerinnen zwar ermutigt, aber nicht gedrängt etwas zu präsentieren.

Zum Aufwärmen spielt die Klasse das Fangspiel „Hase und Jäger“. Aufgrund der wechselnden Fänger ist das Spiel sehr beliebt und bietet gerade vor der längeren Übungsphase einen freudvollen, bewegungsintensiven Einstieg.

### **3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

Einige Schülerinnen könnten lieber die Funktion des Helfers übernehmen, als selbst zu üben. Die Vorgabe, dass jede Schülerin ihren Laufweg absolviert und die Übung an einer Station mindestens dreimal durchführt bis sie zur nächsten geht, soll dieser Schwierigkeit vorbeugen.

Es besteht die Gefahr, dass aufgrund der Bekanntheit der Stationen die Check-Up - Hinweise nicht gelesen werden. Falls erkennbar ist, dass einzelne Schülerinnen trotz Aufzählen der Merkmale vor der Übungsphase diese nicht oder kaum ausführen, weise ich vereinzelt noch mal daraufhin. Darüber hinaus ist es sehr gut möglich, dass Schülerinnen bei der Wahl des Laufweges andere Kriterien als lediglich die Einschätzung ihres Lernstands berücksichtigen. Die Motivation, die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und vor allem die Wahl der Freundinnen, wird mit großer Wahrscheinlichkeit eine Rolle spielen. Da der Schwerpunkt der Stunde auf der selbstständigen Einschätzung des individuellen Fortschritts liegt, wird zu keinem Zeitpunkt die Wahl einer Schülerin kritisiert. Lediglich in der Abschlussreflexion kann die Entscheidung hinterfragt werden. Das Bilden von Neigungsgruppen hat darüber hinaus den Effekt, dass Angst eher reduziert oder überwunden wird und die Kooperation an den einzelnen Stationen gesichert ist.

## **4 Literatur**

Gerling, I. (2007): Basisbuch Gerätturnen. Aachen (2007). Meyer&Meyer.

MSWF (Hrsg.) (2001): Rahmenvorgaben für den Schulsport. *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein- Westfalen*. Frechen 2001. Ritterbach.

## 5 Anhang

### Anhang I: Laufwege

#### blauer Laufweg

##### 1. Hockwenden über die Bank

##### 2. Wand hinaufklettern

##### 3. Rolle vorwärts von Kastendeckel herunter

Versuche, so leise wie möglich abzurollen!

##### 4. Handstand über Kasten und abrollen

Versuche, vor dem Abrollen wenige Sekunden im Handstand mit gestreckten Armen zu stehen!

Denke daran, vor dem Abrollen das Kinn auf die Brust zu nehmen!

##### 5. Aufschwung gegen die Wand

## **roter Laufweg**

**1. Rolle vorwärts von Kasten oder Kastendeckel herunter**  
Versuche, so leise wie möglich abzurollen!

**2. Handstand über Kasten und abrollen**

Versuche, vor dem Abrollen wenige Sekunden im Handstand mit gestreckten Armen zu stehen!

**3. Wand hinaufklettern**

**4. Aufschwung gegen die Wand**

Sind die Arme und Beine gestreckt?

**5. Aufschwingen in den Handstand mit Hilfestellung und Abrollen**

# schwarzer Laufweg

## **1. Wand hinaufklettern**

## **2. Rolle vorwärts von Kasten herunter**

Versuche, so leise wie möglich abzurollen!

## **3. Handstand über Kasten und abrollen**

Versuche, vor dem Abrollen wenige Sekunden ohne Hilfe im Handstand zu stehen!

## **4. Aufschwung gegen die Wand oder mit Hilfestellung**

Deine Helferinnen sollen dich korrigieren:

Ist der gesamte Körper gestreckt?

Sind die Arme und Beine gerade?

## **5. Aufschwingen in den Handstand gegen den seitlich ausgestreckten Arm einer Helferin und Abrollen**

Anhang II: Aufbauplan

