



**Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am**

# 1 Datenvorspann

**Name:**

**Fach:**

Sport

**Lerngruppe:**

Grundkurs Q1 (Anzahl 23 SuS, 4w/19m)

**Zeit:**

15.00-16.05 Uhr

**Schule:**

**Sportstätte:**

**Fachseminarleiter:**

**Ausbildungslehrer:**

**Schulleiter:**

---

## Inhalt

1	Datenvorspann .....	
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge .....	1
2.1	Entscheidungen .....	1
2.2	Begründungszusammenhänge .....	2
2.2.1	Schulische Rahmenbedingungen .....	2
2.2.2	Curriculare Legitimation .....	2
2.2.3	Fachdidaktische Einordnung .....	2
2.2.4	Bedeutung der Stunde im UV .....	3
3	Unterrichtsstunde .....	4
3.1	Entscheidungen .....	4
3.2	Begründungszusammenhänge .....	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 .....	10
5	Anhang .....	11

## Thema der Stunde:

Biathlon - Ausdauerlauf in Verbindung mit einer feinmotorischen Aufgabe als Anlass zur Sammlung von Strategien der Belastungsregulation zur Förderung der Wahrnehmungskompetenz

## 2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

### 2.1 Entscheidungen

#### Thema des Unterrichtsvorhabens

Laufen unter verschiedenen Sinngebungen

#### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Perspektive: (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Weitere Perspektiven: (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln  
(D) Das Leisten verstehen, erfahren und einschätzen

Leitender Inhaltsbereich: 3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Weiterer Inhaltsbereich: 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungen ausprägen

#### Gliederung des Unterrichtsvorhabens

1. Einführung in das ausdauernde Laufen am Beispiel der extensiven Intervallmethode über einen Biathlon
2. Anwendung der Trainingsmethode des Intervalltrainings anhand selbstständig entwickelter Aufbauten und Abläufen
- 3./4. Spielerische Ausdauerschulung und Laufen zu verschiedenen Musikstilen als Verdeutlichung motivationaler Aspekte auf eine Ausdauerbelastung
5. Zusammenhang zwischen Belastungsempfinden und Herzfrequenz erproben zur Erweiterung der Kenntnisse im Bezug auf verschiedene Pulsarten
6. Erprobung eines individuell angemessenen Lauftempos für einen Ausdauerlauf mit Hilfe einer Belastungskontrolle durch die Atmung
7. Erarbeitung einer individuell angemessenen Laufgeschwindigkeit für die Belastung eines extensiven Intervalltrainings
8. **Biathlon - Ausdauerlauf in Verbindung mit einer feinmotorischen Aufgabe als Anlass zur Sammlung von Strategien der Belastungsregulation zur Förderung der Wahrnehmungskompetenz**
9. Vergleich von Intensität und Struktur verschiedener Sportspiele unter Anwendung von Strategien zur Belastungsregulation

## 2.2 Begründungszusammenhänge

### 2.2.1 Schulische Rahmenbedingungen

Ich unterrichte diesen Kurs seit circa 3 Wochen zweimal wöchentlich im Rahmen des Ausbildungsunterrichts. Die profilbildenden Inhaltsbereiche sind in diesem Kurs: 3) *Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik* und 7) *Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele*. Entsprechend des thematischen Schwerpunktes lässt sich auch die Zusammensetzung des Kurses aus 19 Schülern und nur vier Schülerinnen erklären. Der Kurs zeichnet sich durch eine hohe Leistungsbereitschaft und auch ein hohes Leistungsniveau aus. Die Beteiligung in Reflexionsphasen war während des Unterrichtsvorhabens meist durch einzelne SuS geprägt. Allgemein sind die SuS der Luisenschule als besonders sportlich anzusehen. Viele SuS treiben im Verein Sport, in dieser Lerngruppe z.B. Handball oder Fußball.

Der Kurs hat in beiden Unterrichtsstunden eine große Halle zur Verfügung. Donnerstags ist es mit Absprache mit dem Parallelkurs sogar möglich zwei Hallenteile der Harbeckehalle zu nutzen. Da die Harbeckehalle weit von der Luisenschule entfernt ist, werden die SuS, die zuvor noch Unterricht haben, mit einem Bus zur Halle gebracht. In den letzten Wochen ist es bereits zu Verspätungen gekommen. Ebenfalls haben SuS den Bus verpasst, da der vorherige Unterricht nicht pünktlich beendet wurde.

### 2.2.2 Curriculare Legitimation

Das Unterrichtsvorhaben *Laufen unter verschiedenen Sinngebungen erfahren* legitimiert sich durch die Vorgaben der Richtlinien und Lehrpläne des Landes NRW aus dem Inhaltsbereich 3 (Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik), da es sich bei ausdauerndem Laufen um eine leichtathletische Disziplin und eine Grundform der menschlichen Bewegung handelt.<sup>1</sup> Ebenfalls wird das Unterrichtsvorhaben durch den Inhaltsbereich 1 (Den Körper wahrnehmen und Bewegungen ausprägen) legitimiert, da die differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers, seiner Aktionsmöglichkeiten und –grenzen thematisiert werden. Darüber hinaus bezieht dieser Inhaltsbereich die erprobende Auseinandersetzung mit konditionellen Belastungen, sowie die Entwicklung von Erfahrungen und Kenntnissen für die selbstständige Verbesserung allgemeiner konditioneller Voraussetzungen ein. Dieser Inhaltsbereich bietet damit vielfältige Chancen, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen.<sup>2</sup> Das Unterrichtsvorhaben orientiert sich an mehreren pädagogischen Perspektiven. Die einzelnen Einheiten des Unterrichtsvorhabens beziehen sich sowohl auf die pädagogische Perspektive (A) *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*, als auch auf die pädagogischen Perspektiven (F) *Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln* und (D) *Das Leisten verstehen, erfahren und einschätzen*. Die SuS können anhand des Gegenstandes physische und psychische Reaktionen des Körpers auf die eigene Belastung kennenlernen – Körperwahrnehmungen intensivieren – Belastungen und Erholungen wahrnehmen (A). Ebenfalls soll die Mehrperspektivität im Sportunterricht dazu anleiten, die eigene sportliche Aktivität zu reflektieren, beispielsweise im Hinblick auf positive und negative Auswirkungen im Zusammenhang mit Gesundheit (F).

### 2.2.3 Fachdidaktische Einordnung

Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer ist bei der Ausübung nahezu aller Sportarten von Bedeutung. Die Art dieser Bedeutung ist allerdings sehr unterschiedlich, den Ausdauer erfüllt

---

<sup>1</sup> vgl. RuL S.40

<sup>2</sup> vgl. RuL S.39

verschiedene Funktionen: Langes Aufrechterhalten einer optimalen Belastungsintensität bzw. Geringhalten unumgänglicher Belastungsverluste bei länger dauernder Belastung, Erhöhung der Belastungsverträglichkeit bei umfangreichem Belastungspensum in Training und Wettkampf, Sensibilisierung von sportlicher Technik und zugehöriger Konzentrationsfähigkeit in bewegungstechnisch anspruchsvollen Sportarten und Beschleunigung der Wiederherstellung nach Trainings- und Wettkampfleistungen.<sup>3</sup>

Ausdauersport erfreut sich in weiten Bevölkerungskreisen wachsender Beliebtheit und symbolisiert in besonderer Weise Leistungsfähigkeit und Vitalität. Es gibt aber auch unter den SuS der Sekundarstufe II nicht wenige, denen ausdauernde Bewegungsaktivität als zu anstrengend und langweilig erscheinen. Unter gesundheitserzieherischer Perspektive geht mit einem solchen Unterrichtsvorhaben darum, dass SuS lernen, sich individuell angemessen zu belasten und vor allem mit der Ermüdung richtig umzugehen, damit Ausdauersport für sie eine attraktive, erlebnisreiche Erfahrung werden kann. Die Sensibilisierung für bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers und der Umwelt sowie die regelmäßige Wiederholung von Ausdauerbelastungen sind wesentliche Bedingungen für das Wohlbefinden der SuS. Ausdauer ist für viele Formen des Sporttreibens eine wichtige Voraussetzung. Wer Ausdauer besitzt, der kann sportliche Anstrengungen bewältigen und der damit verbundenen Ermüdung angemessen begegnen, sich aber auch von alltäglichen Belastungen besser erholen. Wie man körperlicher Entkräftung und psychischer Erschöpfung begegnen kann und welche Möglichkeiten der Belastungsdosierung und Wahrnehmungssteuerung es gibt, soll im Sportunterricht thematisiert werden, so dass Ausdauersport eine förderliche Erfahrung ohne zwanghafte Qual darstellt. Im Sinne eines erziehenden Sportunterrichts bietet sich der Gegenstand Ausdauer aus folgenden Gründen an: Die SuS bekommen einen Einblick in ein freizeitsportliche reizvolles Angebot. Es bedarf kaum eines Aufwandes in der Freizeit laufen zu gehen und die positiven Effekte einer ausdauernden Bewegungsaktivität zu verspüren, wie zum Beispiel ein gesteigertes Wohlbefinden, Anregung von Körperwahrnehmungsprozessen, psychische Entspannung und Ausgeglichenheit. Neben diesem gesundheitlichen Einblick soll im Zusammenhang mit diesem Unterrichtsvorhaben besonders eine positive Einstellung gegenüber einem ausdauernden Sporttreiben vermittelt werden. Denn nur wer eine positive Einstellung zum Sport hat, bleibt aktiv.

Der Sportunterricht kann in diesem Zusammenhang jedoch nur einen Einblick in ein Ausdauertraining bieten, denn die Rahmenbedingungen für ein effektives Ausdauertraining sind unter schulischen Bedingungen nicht besonders gut. Um wirklich physiologische Anpassungserscheinungen zu erreichen, bedarf es eines regelmäßigen Trainings 2-3mal pro Woche. Der zweistündige Sportunterricht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen in der Woche kann dies nicht leisten. Ziel ist es, dass die SuS einen Einblick bekommen und den Spaß am Laufen gegebenenfalls auf ihren Alltag übertragen.<sup>4</sup>

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

Das Unterrichtsvorhaben *Laufen unter verschiedenen Sinngebungen erfahren* ist so angelegt, dass verschiedene sportbiologische Aspekte und Trainingsmethoden thematisiert werden und das SuS zudem zahlreiche Erfahrungen im Bereich Laufen machen. Es ist folgendermaßen gegliedert: Bereits als Einführung in das ausdauernde Laufen wurde mit den SuS ein Biathlon durchgeführt. Die SuS haben das Laufen in Verbindung mit einer Bewegungsaufgabe erfahren und erprobt. In diesem Zusammenhang wurden die Eigenschaften einer extensiven

---

<sup>3</sup> vgl. Scheidel

<sup>4</sup> vgl. Wastle

Intervalltrainingsmethode erarbeitet. Das bei dieser Trainingsform im Rahmen einer mittleren Belastungsintensität, also 60-80% der individuelle Leistungsfähigkeit, trainiert wird und es keine vollständige Erholung, sondern nur lohnende Pausen gibt.<sup>5</sup> Im Anschluss daran haben die SuS Läufe mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben geplant und durchgeführt und mit Bezug auf ein extensives Intervalltraining reflektiert. Als nächstes wurden verschiedene motivationale Aspekte thematisiert. So haben die SuS erprobt, welcher Musikstil sie besonders motiviert und ob sie mit oder ohne Musik „besser“ bzw. „lieber“ laufen. Ebenfalls wurden verschiedene Spiele zur Ausdauererschulung ausprobiert. Die SuS äußerten, dass motivierende Spiele von der Ausdauerbelastung ablenken und zusätzlich motivieren. Eine weitere Sinnggebung wurde mit dem Laufen im Park verwirklicht. Die SuS haben in verschiedenen Läufen den Zusammenhang zwischen ihrem individuellen Belastungsempfinden und ihrer Herzfrequenz ermittelt. Hierbei wurden die verschiedenen Pulsarten, wie Ruhepuls, Normalpuls, Erholungspuls und maximaler Puls thematisiert<sup>6</sup>. Bei der Erprobung eines Ausdauerlaufes haben die SuS neben der Herzfrequenz die Atmung als eine Möglichkeit der individuellen Belastungskontrolle kennengelernt. In der letzten Stunde haben sich die SuS eine individuell angemessene Laufgeschwindigkeit exemplarisch für eine Belastung eines extensiven Intervalltrainings erarbeitet. Die angemessene Belastungsintensität wurde mit Hilfe der Pulsmessung entwickelt. Damit die SuS eine ihre Laufgeschwindigkeit bei weiteren Läufen anwenden können, wurden die gemachten Schritte in einem Zeitraum von 30 Sekunden ermittelt. Mit Hilfe dieser Schrittfrequenzen haben die SuS die Möglichkeit während des für heute geplanten Laufes ihre Geschwindigkeit anzupassen. Die heutige Stunde soll eine weitere Sinnggebung integrieren. Die SuS sollen den Einfluss einer Laufbelastung auf die eigene Feinmotorik erfahren und Strategien der Belastungskontrolle entwickeln, die im weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens auch noch im Sportspiel zur Anwendung kommen sollen.<sup>7</sup>

## 3 Unterrichtsstunde

### 3.1 Entscheidungen

#### Thema der Stunde

Biathlon - Ausdauerlauf in Verbindung mit einer feinmotorischen Aufgabe als Anlass zur Sammlung von Strategien der Belastungsregulation zur Förderung der Wahrnehmungskompetenz

#### Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Wahrnehmungskompetenz, indem sie auf der Basis der zuvor erkannten Problematik - das die feinmotorische Aufgabe durch die hohe Laufbelastung nur schwer ausgeführt werden kann - in Gruppenarbeit Strategien der Belastungsregulation im Hinblick auf die feinmotorische Übung entwickeln, präsentieren, erproben und am Ende der Stunde reflektieren.

---

<sup>5</sup> vgl. Scheid

<sup>6</sup> vgl. Wastl

<sup>7</sup> vgl. RuL S.51

## Verlaufsübersicht

<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Organisation</i>
<b>Einstieg</b>			
- Schaffen von Transparenz	- Begrüßung, Anwesenheits- und Schmuckkontrolle - Kurze Vorstellung der Anwesenden - Kurzer Ausblick auf den Verlauf der Stunde - Anknüpfung an die Vorstunde - Erläuterung zur Durchführung des Biathlons, Teameinteilung durch Zettel		- Sitzkreis - Arbeitsblätter
<b>Erwärmung</b>			
- Erläuterung zur Erwärmung	- SuS erwärmen sich selbstständig - Anleitung eines kurzen Dehnprogramms durch Schüler, die nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können. Unterstützung durch SuS die eben- falls nicht mitmachen können.	- SuS erwärmen sich durch Laufen zur Musik - SuS führen das durch die Mitschüler angeleitete Dehnpro- gramm durch	- Musik
<b>Erprobung</b>			
- Erster Durch- gang des Biath- lons	- <b>Aufgabe:</b> Den Biathlonparcours für 5 Minuten durchlaufen. Die Run- denzahlen und die Strafrunden der einzelnen SuS werden gezählt und notiert. - Die SuS starten in zwei Teams. Diese treten in einem Wettkampf ge- genseitig an. - Anstatt zu werfen, wie bei anderen Hallenbiathlons, wird das Spiel der „Heiße Draht“ durchgeführt. Pro Berührung muss eine extra markierte Strafrunde durchlaufen werden. - Die SuS bekommen die Aufgabe das Lauftempo so zu wählen, wie sie es in der vorangegangenen Stunde ermittelt haben.	- Die SuS versuchen möglichst viele Runden im Biathlonparcours der zu bewältigen. Durch das hohe und beanspruchende Lauftempo der SuS wird es zu vielen Be- rührungen des Drahtes kommen und somit zu vielen Straf- runden und dadurch zu weniger insgesamt absolvierten Runden. - SuS laufen zunächst zwei Runden und laufen dann das erste Mal an die „Heiße Draht Station“. Für jedes Berühren des Drahtes muss eine Strafrunde durchlaufen werden. An- schließend geht es auf eine weitere Runde.	- Material: 6 Hütchen, 5 Kästen, 4 Spiele, Zettel zum Zählen der Rundenzahlen, Stifte - Gruppeneinteilung wurde durch das Arbeitsmaterial vor- genommen
<b>Problematisierung</b>			

- Moderation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexion, ob das individuelle Lauftempo gefunden werden konnte.</li> <li>- Ergebnisse der SuS aufgreifen. Anzahl der bewältigten Runden nennen lassen.</li> <li>- Was hat bessere Ergebnisse, also mehr Runden, verhindert?</li> <li>- <b>Problem:</b> Es mussten viele Strafrunden gelaufen werden, da es häufig zu Berührungen am Draht gekommen ist. Die Belastung (Puls/Atmung) war zu hoch, um die Aufgabe durchzuführen.</li> <li>- <b>Ziel:</b> Die Belastung muss im Hinblick auf die feinmotorische Übung reduziert bzw. reguliert werden, um diese besser bewältigen zu können. Damit müssen weniger Strafrunden gelaufen werden und es kommt zu einer insgesamt höheren Rundenzahl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS nennen ihre Ergebnisse.</li> <li>- Die SuS erkennen, dass die „schlechten“ Rundenzahlen dadurch zu Stande kommen, dass sie mit einem zu hohen Puls oder einer zu hohen Atmung, d.h. mit einer zu hohen Belastung am „Heißen Draht“ ankommen und versuchen diesen so zu bewältigen. Aus diesem Grund werden viele Fehler gemacht und somit viele Strafrunden gelaufen.</li> </ul>	- Sitzkreis
<b>Erarbeitung</b>			
- Erläuterungen zum Arbeitsauftrag der Gruppenarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aufgabe:</b> Erarbeitet Strategien, um die Belastung im Hinblick auf die feinmotorische Aufgabe zu regulieren, um die Durchführung der Aufgabe zu verbessern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS erarbeiten in ihren Gruppen Strategien, wie <ul style="list-style-type: none"> <li>- letzten Teil der Runde langsamer laufen</li> <li>- kurz stehen, bevor man die Aufgabe angeht</li> <li>- Laufen mit ruhiger Atmung</li> <li>- ...</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenarbeit</li> <li>- Gruppen wurden bereits mit Hilfe der Arbeitsblätter eingeteilt</li> </ul>
<b>Präsentation der Gruppenarbeit</b>			
- Sicherung der Gruppenergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentation der gefundenen Strategien.</li> <li>- Ein Papier mit einem passenden Schlagwort wird ausgehängt.</li> </ul>	- SuS präsentieren ihre Lösungsvorschläge.	- Sitzkreis
<b>Anwendung</b>			
- zweiter Durchgang des Biathlons	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aufgabe:</b> Durchläuft den Biathlon unter Verwendung der von euch erarbeiteten Strategie und versucht eure Rundenzahl zu verbessern und die Strafrundenzahl zu reduzieren.</li> </ul>	- SuS erproben ihre Lösungsmöglichkeiten	- s.o.
<b>Reflexion</b>			
- Moderation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Strategien waren erfolgreich?</li> <li>- Ist es zu besseren Rundenzahlen und zu weniger Strafrunden gekommen?</li> <li>- An welchen Stellen, während einer von euch durchgeführten Ausdauerinheit, können diese Strategien ebenfalls zu Anwendung kommen?</li> <li>- Abbau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS erläutern, ob ihre Strategie zu einer Verbesserung geführt hat oder sie reflektieren warum es zu keiner Verbesserung gekommen ist.</li> <li>- Die Belastung regulieren zu können ist zum Beispiel während eines eigenständigen Trainings wichtig.</li> </ul>	- Sitzkreis

---

## **3.2 Begründungszusammenhänge**

### **3.2.1 Lernvoraussetzungen**

Bereits im Verlauf des Unterrichtsvorhabens haben immer wieder nicht aktive SuS die Erwärmung in Form eines Dehnprogramms oder eines Lauf ABC übernommen. Dies ist auch für die heutige Stunde geplant.

In der vorangegangenen Stunde haben sich die SuS ein individuelles Lauftempo für eine Belastungsintensität von 60-80% der maximalen Leistungsfähigkeit ermittelt. Dieses individuelle Lauftempo soll heute während des Biathlons zur Anwendung kommen. Eine Orientierung um dieses Tempo zu laufen bietet den SuS das Zählen ihrer Schrittfrequenz, was sie zu Beginn des Biathlons durchführen sollen.

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

In der für heute geplanten Stunde absolvieren die SuS einen Hallenbiathlon. Dabei wird der klassische Biathlon, der aus Schießen und Langlauf besteht, an die Hallensituation angepasst. In diesem Fall wird die Schießeinlage durch die feinmotorische Übung des *Heißen Drahts* ersetzt und das Skilanglaufen durch die Ausdauerbelastung des Laufens. Bei Berührungen des Drahts müssen entsprechende Strafrunden gelaufen werden. Der zentrale Inhalt der Stunde liegt darin, dass die SuS Strategien entwickeln, die die Belastung regulieren, da die gute Bewältigung des „Heißen Drahts“ mit einer zu hohen Belastung nicht möglich ist und dadurch zu viele Strafrunden gelaufen werden müssen, die das Gesamtergebnis negativ beeinflussen. Damit im ersten Durchgang Fehler am „Heißen Draht“ provoziert werden, ist die Aufgabe der SuS ihr in der vorangegangenen Stunde ermitteltes Lauftempo anzugehen, damit die Belastungsintensität ausreicht.

Der Inhalt der heutigen Stunde bietet die Möglichkeit, die Beeinflussung einer Ausdauerbelastung auf die eigene Feinmotorik zu erfahren. Der hohe Puls und die starke Atmung beeinträchtigen die Ausführung deutlich. Die SuS erarbeiten exemplarisch an diesem Aufbau Strategien der Belastungsregulation. In ihrem Alltag kann die Erfahrung, dass es möglich ist durch einfache Methoden die Belastung zu regulieren, von Bedeutung sein. Beispielsweise bei einer in der Freizeit durchgeführten Ausdauerbelastung, die an einigen Stellen eine höhere Belastung beinhaltet, zum Beispiel durch eine Steigung, kann es hilfreich sein, zu wissen, wie man die eigene Belastung regulieren kann. Auch bei Sportspielen die hohe Belastungen verlangen, kann eine Belastungsregulation hilfreich sein, da zum Beispiel auch Konzentration auf einen Spielzug oder ähnliches benötigt wird.

Im ersten Biathlondurchgang rechne ich mit vielen Berührungen des Drahtes und damit verbunden mit vielen Strafrunden. Dementsprechend wird die Gesamtrundenzahl gering sein. Beim zweiten Durchgang sollte die Anzahl der Strafrunden zurückgehen, da der „Heiße Draht“ durch die erarbeiteten Strategien weniger berührt wird. Es kann auch dazu kommen, dass die Strafrundenzahl nicht zurückgeht. Von diesen SuS erwarte ich eine kritische Reflexion ihrer angewendeten Strategie.

Die Möglichkeit der Belastungsregulation wird in dieser Stunde exemplarisch im Zusammenhang mit dem Hallenbiathlon, einer Aufgabe entsprechend der extensiven Intervalltrainingsmethode, thematisiert. Diese Anlage bietet sich von der Belastungsintensität und der Belastungsdauer für eine Unterrichtsstunde an.



Da das Spiel der „Heiße Draht“ sehr umfangreich ist, wird die zu absolvierende Länge des Drahtes auf die Hälfte des Spiels beschränkt. Diese reicht aus, um den gewünschten Effekt zu erreichen.

### 3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Die Erwärmung wird selbstständig von den SuS vorgenommen. Das ist im Rahmen eines Oberstufenkurses angemessen und hat sich auch während des Vorhabens bewährt. Zur Motivation wird Musik gespielt. Die SuS beginnen mit Warmlaufen, wobei 4-5 Minuten genügen, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Das Warmlaufen soll bereit mit einer angemessenen Intensität durchgeführt werden. Die SuS sollen also ein zügiges Lauftempo wählen. Auch leichte dynamische Koordinationsübungen sind an dieser Stelle sinnvoll.<sup>8</sup> Das Dehnprogramm wird von einem nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmenden Schüler durchgeführt. Die SuS, die ebenfalls nicht teilnehmen können, beobachten und korrigieren ihre Mitschüler. Ich habe mich in diesem Unterrichtsvorhaben und damit auch für die für heute geplante Stunde für ein kurzes Dehnen entschieden, da es die SuS auf die bevorstehende Belastung vorbereiten soll. Zudem ist Dehnen eine gute Möglichkeit um die Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen, da die Durchführung eines solchen Programms nachhaltig ein differenziertes Körpergefühl und die Körperwahrnehmung und nicht zuletzt die Aufmerksamkeit für das aktuelle Tun fördert. Da die zivilisierte Lebensführung in der westlichen Welt von Bewegungsarmut gekennzeichnet ist, kann Dehnen an dieser Stelle eine Verbesserung der Beweglichkeit und der Entspannungsfähigkeit des Muskels begünstigen.<sup>9</sup>

Ich habe mich für eine Variante des Biathlons entschieden, da er die Ausdauerbelastung mit einer Geschicklichkeitsübung, in diesem Fall dem „Heißen Draht“, verbindet. Es ist für die SuS eine interessante Wettkampfform, weil schwächere Laufleistungen durch erfolgreiches Erledigen der Aufgabe ausgeglichen werden können. Dies ist ein besonders motivierender Aspekt vor allem für SuS, die keine besonders gute Ausdauer mitbringen. Sie können dennoch gute Rundenzahlen erreichen. Zudem ist die Organisation eines Biathlons den SuS bereits bekannt, da sie zu Beginn des Unterrichtsvorhabens einen Biathlon mit einer Wurfstation absolviert haben. Dies diente als Einführung in eine ausdauernde Belastung und als Kennenlernen der extensiven Intervalltrainingsmethode.

Neben den Gesamtrundenzahlen, die die SuS während des Biathlons absolvieren, sollen zudem die Strafrunden notiert werden. Ich gehe davon aus, dass man anhand der Strafrundenzahl die Verbesserung der Aufgabe deutlicher erkennen kann, was durch die Gesamtrundenzahl nicht unbedingt gewährleistet ist. Die Gesamtrundenzahl kann nämlich ebenfalls durch die Ermüdung der SuS im ersten Durchgang beeinflusst werden. Die Gesamtrundenzahl soll dennoch notiert werden, um ein Gruppenergebnis zu erhalten, da sie die eigentliche erreichte Leistung widerspiegelt.

Für den ersten Durchgang habe ich mich für eine Wettkampfform entschieden, so dass zwei Mannschaften gegeneinander starten, da dies die Motivation der SuS steigert. Zudem ist es sinnvoll in zwei Gruppen zu starten, da es so zu weniger Andrang an den Stationen kommt und ausreichend SuS vorhanden sind, um die einzelnen Ergebnisse zu notieren. Da es sich um einen Oberstufenkurs handelt, gehe ich davon aus, dass die Rundenzahlen gewissenhaft und richtig notiert werden. Im zweiten Durchgang soll die Wettkampfsituation zwischen den beiden Teams relativiert werden. An dieser Stelle soll es nicht darum gehen, das andere Team zu schlagen, sondern seine eigene Rundenzahl zu verbessern. Dies soll den Fokus auf

---

<sup>8</sup> vgl. Friedrich

<sup>9</sup> vgl. Zur Bedeutung des Dehnens in der Sportpraxis

die Aufgabe schärfen, nämlich seine Strategie anzuwenden, um ein besseres Ergebnis zu erzielen. Da es nach der Erwärmung immer wieder bewegungsarme Phasen gibt, ist es vorgesehen, dass die SuS vor Beginn des Biathlons noch eine etwas langsamere Runde zur Aktivierung laufen.

Die Aufgabenstellung ist so formuliert, dass der Fokus auf den Strategien der Belastungsregulationen liegt und die SuS nicht Methoden entwickeln, wie der „Heiße Draht“ effektiv bewältigt wird, wie Aufstützen auf dem Kasten, Fixieren mit der zweiten Hand. Diese Ideen sind nicht unerwünscht, sollen aber nicht im Zentrum der Stunde stehen.

Der „Heiße Draht“ als feinmotorische Aufgabe ist gewählt worden, da hier Bewegungsgenauigkeit im Vordergrund steht. Die SuS müssen mit einem Stab an dessen Ende sich eine Öse befinden, den Draht so entlang fahren, dass die Öse den Draht nicht berührt wird. Bei dieser Geschicklichkeitsaufgabe kommt es besonders auf eine ruhige Hand an, die durch die Belastung im Vorfeld beeinflusst wird. Das Spiel gibt eine sofortige Rückmeldung über die Berührung am Draht, so dass die SuS genau wissen, wie viele Strafrunden sie zu laufen haben. Ich habe mich gegen eine Wurfstation entschieden, da ich glaube, dass bei Würfeln Spielsportler, wie zum Beispiel Handballer, einen deutlichen Vorteil haben. Sie sind es quasi gewohnt unter Belastung genau zu zielen. Sie werden ihre Zielgenauigkeit innerhalb der Unterrichtsstunde durch keine Strategie verbessern.

Die Gruppeneinteilung wird zu Beginn der Stunde zufällig vorgenommen. Dies ist möglich, da der Kurs zu einem großen Teil aus sehr leistungsstarken SuS besteht, die ähnliche Leistungen erbringen können. Zudem können schwächere SuS ihre Leistungen am „Heißen Draht“ ausgleichen.<sup>10</sup> Für die Erarbeitung werden die zwei bestehenden Gruppen aufgeteilt, so dass es dann vier Gruppen gibt, die sich Strategien überlegen. Zu Beginn der Stunde zieht jeder SuS ein Arbeitsblatt. Auf das Arbeitsblatt notieren die SuS ihre Namen. Zudem haben sie die Information, in welchem Lauf sie starten, d.h. in welchem Team sie sind. Zudem haben immer zwei SuS den gleichen Buchstaben auf dem Arbeitsblatt. Der Buchstabe bedeutet, dass diese SuS ein Paar bilden und gegenseitig die Rundenzahlen notieren. Zuletzt ist eine bestimmte Farbe auf dem Arbeitsblatt zu erkennen. Aufgrund der verschiedenen Farben werden während der Erarbeitungsphase die Gruppen eingeteilt. Dieses Verfahren soll die Organisation während der Stunde erleichtern.

Der Aufbau wird bereits im Vorfeld von der Lehrkraft durchgeführt, um Zeit einzusparen. Die Laufrunden sind sehr groß angelegt und werden zweimal durchlaufen. Das bietet den Vorteil, dass sich das Feld bereits vor dem ersten Bewältigen der Station etwas verteilt hat, damit es nicht zu Stau am Draht kommt. Dieser Stau ist auch aus Gründen der Problematisierung zu verhindern, da die Ergebnisse sonst verfälscht werden, weil wartende SuS sich vor der Aufgabe bereits ausruhen würden. Zudem sollen die SuS zu Beginn auch ihr individuell ermitteltes Lauftempo erreichen, was nur möglich ist, wenn die Strecke ausreichend lang ist. SuS die nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können, leiten das Dehnprogramm an und bekommen während des Biathlons eine Beobachtungsaufgabe. Während der Erarbeitung können sie zusammen mit den Gruppen Strategien zur Belastungsregulation erarbeiten.

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

Mit Blick auf die bisher umschriebenen methodischen und didaktischen Entscheidungen erwarte ich, dass es zu keinen großen Problemen kommt. Dennoch ist es denkbar, dass sich die Ergebnisse zwischen dem ersten und zweiten Durchgang des Biathlons nur gering unter-

---

<sup>10</sup> vgl. Medler

scheiden. Der erste Grund könnte sein, dass die SuS mit Blick auf die Station bereits im ersten Durchgang des Biathlons ein geringeres Tempo wählen, um die Station besser zu bewältigen. Ebenfalls ist es möglich, dass es beim zweiten Durchgang des Biathlons eventuell nicht zu einer Verbesserung der Gesamtrundenzahl kommt, da die SuS bereits einen ersten Durchgang absolviert haben und aus diesem Grund zu erschöpft sind, um bessere Ergebnisse zu zeigen. Damit dennoch eine Verbesserung in der motorischen Leistung am „Heißen Draht“ zu erkennen ist, wird, wie oben beschrieben, auch die Strafrunden gezählt. So gibt es auch ohne eine Verbesserung der Gesamtrundenzahl eine heranzuziehende Größe, um die Ergebnisse zu reflektieren.

Es kann durchaus zu technischen Problemen an den Spielen kommen. Aus diesem Grund werden vier Spiele bereitgestellt. Zudem werden an den Spielen nicht aktive SuS postiert, die ggf. auf Probleme reagieren können.

Im Anschluss an die Unterrichtsstunde ist ein Hockeyverein in der Turnhalle. Die Hockeykinder und ihre Eltern öffnen bereits vor Ende der Sportstunde die Hallentüren und „stürmen“ auch gerne noch während des Unterrichts in die Halle. Aus diesem Grund wird die Hallentür unbedingt vor Beginn des Unterrichts geschossen und eventuell muss zum Ende auf diese Kinder reagiert werden.

## 4 Literatur

Richtlinien der Lehrpläne für die Sekundarstufe II-Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen:

[http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene\\_download/gymnasium\\_os/4734.pdf](http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_os/4734.pdf) (11.12.2012)

Zur Bedeutung des Dehnens in der Sportpraxis – eine Orientierungshilfe des LandesSport-Bundes Nordrhein-Westfalen:

<http://www.fssport.de/texte/Dehnen.pdf> (11.12.12)

Scheid/Pohl (2004): Trainingslehre, Kursbuch Sport 2. 9. Auflage. Limpert

Medler, Michael (1991): Ausdauerlauf in der Schule. 3. Auflage. Sportbuch Verlag

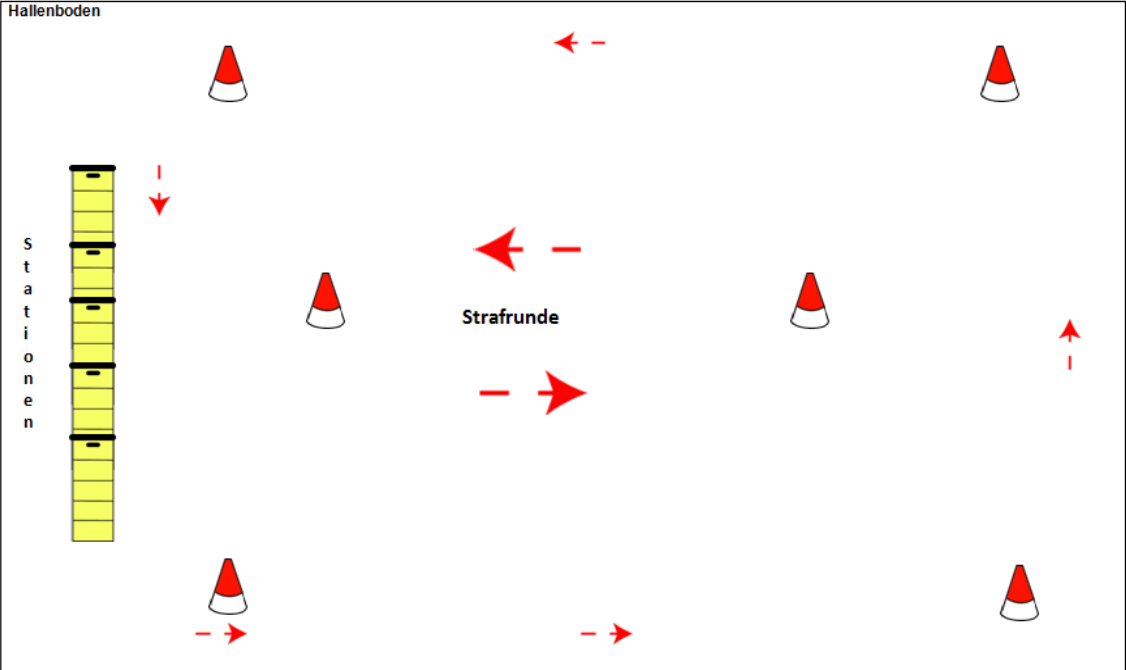
Wastl, Peter. Methodik Leichtathletik – Thema: ausdauernd Laufen:

[http://www.sportwissenschaft.uni-wuppertal.de/personal/wastl/Materialien/p\\_pics/H03-Methodik-AD.pdf](http://www.sportwissenschaft.uni-wuppertal.de/personal/wastl/Materialien/p_pics/H03-Methodik-AD.pdf) (11.12.12)

Fridrich, Wolfgang (2007): Optimales Sportwissen, Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis für die Schule. 2. Auflage. spitta

# 5 Anhang

## Aufbau



## Heißer Draht



# Arbeitsblatt 1

SP Q1 Dit/Wen

Biathlon

Datum: 13.12.2012

Name: \_\_\_\_\_

Paar: \_\_\_\_\_

Team: \_\_\_\_\_

Gruppe: \_\_\_\_\_

## Erster Durchgang

<b>Anzahl der Lauf- runden (bitte abhaken)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Anzahl der ge- laufenen Straf- runden</b>									

Position am Ende des Durchgangs: \_\_\_\_\_

## Zweiter Durchgang

<b>Anzahl der Lauf- runden (bitte abhaken)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Anzahl der ge- laufenen Straf- runden</b>									

Position am Ende des Durchgangs: \_\_\_\_\_

## Arbeitsblatt 2

SP Q1 Dit/Wen	<b>Biathlon</b>	Datum: 13.12.2012
---------------	-----------------	-------------------

**Gruppe:** \_\_\_\_\_

**Aufgabe:** Erarbeitet in eurer Gruppe Strategien, um die **Belastung** im Hinblick auf die feinmotorische Aufgabe des „Heißen Drahts“ zu regulieren, damit es zu weniger Berührungen kommt.

### Beobachtungsaufgabe

SP Q1 Dit/Wen	<b>Biathlon</b>	Datum: 13.12.2012
---------------	-----------------	-------------------

**Aufgabe:** Beobachtet eure Mitschülerinnen und Mitschüler kurz vor und während der Ausführung der Station des „Heißen Drahts“.