



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

## **Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am**

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** Klasse 8, SuS, (w/m)  
**Zeit:** 11.50 – 13.25 Uhr  
**Ort:**  
**Fachlehrer:**  
**Schulleiter:**  
**Fachseminarleiter:**  
**Hauptseminarleiter:**

### **Thema des Unterrichtsvorhabens**

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten – Eigenständige Entwicklung von Gruppenchoreographien mit dem Handgerät Seil, zur Förderung von Rhythmus und Gestaltungsfähigkeit.

### **Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche**

Leitende Pädagogische Perspektive: (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern

Weitere Pädagogische Perspektive: (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten

Leitender Inhaltsbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Bewegungskünste (6)

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen (1)

### **Thema der Unterrichtseinheit**

Synchron, aber wie? – Eigenständige Erarbeitung von Hilfestellungen zum synchronen Seilspringen in der Gruppe zur Einführung eines ersten Gestaltungskriteriums für eine Gruppenkür mit dem Seil.

## **Kernanliegen**

Die SuS sollen in Kleingruppen Hilfestellungen erarbeiten, die das synchrone Seilspringen ermöglichen und diese anschließend zum synchronen Seilspringen in der Gruppe nutzen.

## **Weitere Lernziele**

Die SuS sollen

- ihre Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit schulen, indem sie in der Gruppenarbeitsphase gemeinsam Hilfestellungen zum synchronen Seilspringen erarbeiten.
- ihre Ergebnisse in ansprechender Weise präsentieren, indem sie die praktischen und theoretischen Elemente der Hilfestellungen demonstrieren und verdeutlichen.
- das synchrone Springen, als ein Bewertungselement von Choreographien begreifen, indem sie es als eine koordinativ anspruchsvolle Bewegung kennenlernen, einüben und erleben.

## Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Aufwärmen/ Einstimmen	SuS springen sich selbstständig ein.	Springseile	-
Erprobung	Bewegungsaufgabe: Versucht als gesamte Klasse synchron zu springen.	-	Synchronität wird als neuer Begriff eingeführt und erläutert. Zur Transparenz wird sie als Gegenstand der heutigen Stunde genannt. Die Bewegungsaufgabe ist für die SuS schwer zu lösen, sie dient zur Problematisierung.
Reflexion/Problematisierung	Warum ist der Versuch synchron zu springen gescheitert?	UG	Erste Wortmeldungen sollen als Orientierungshilfe für die folgende Gruppenarbeitsphase dienen.
Erarbeitung	SuS erhalten den Auftrag in Kleingruppen Mittel und Wege zu finden, wie man gemeinsam und gleichzeitig (synchron) Seilspringen kann.	Gruppenarbeit, Springseile	Selbstständige Erarbeitung fördert Kooperation, Kommunikation und Teamfähigkeit.
Präsentation	Einzelne Gruppen stellen ihre Lösungen vor.	UG, Plakat	Dokumentation der Lösungsvorschläge auf einem Plakat.
Anwendung/Übung	Steigert die Zahl der zusammen springenden SuS indem ihr mit weiteren Gruppen zusammen geht.	Gruppenarbeit	Durch die Steigerung der Anzahl der SuS erfolgt eine Progression.
Abschluss	Im großen Kreis versucht die Klasse 8b zusammen synchron zu springen.	Springseile	Die erarbeiteten Kriterien werden angewandt und ein besseres Ergebnis als vorher erzielt. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstellung im Kreis</li> <li>• Einer zählt an</li> <li>• Gemeinsamer Rhythmus durch mitzählen</li> <li>• ...</li> </ul>
Ausklang	Hühnerball	Softbälle, Bänke	Spielerischer Ausklang der Stunde.

## Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Die Klasse 8b besteht aus insgesamt 31 SuS (11w/20m). Die meisten beherrschen das Seilspringen bereits recht gut. Nur wenige SuS haben noch Schwierigkeiten ihre Sprünge zu einem gleichmäßigen kontrollierten Seilspringen zu verbinden. Bedenkt man jedoch, dass einige der SuS noch nie zuvor im Sportunterricht oder in ihrer Freizeit Seil gesprungen sind, kann man mit dem bisherigen Erfolg zufrieden sein. Seilspringen besteht nicht nur aus einer koordinativen Herausforderung, es ist zudem auch eine Ausdauerübung. Was bedeutet, dass die SuS in einer Unterrichtseinheit schnell ins Schwitzen geraten. Dementsprechend ist darauf zu achten, dass genügend Bewegungspausen eingehalten werden, damit die Koordination der SuS nicht an ihrer mangelnden Kondition leidet.

Das Unterrichtsvorhaben und die heutige Unterrichtseinheit lassen sich durch die Richtlinien und Lehrpläne folgendermaßen legitimieren. Der Gegenstand Seilspringen ist Bestandteil des Inhaltsbereiches (6) *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Bewegungskünste* und des sportartübergreifenden Inhaltsbereiches (1) *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen*.<sup>1</sup>

Das hier dokumentierte Unterrichtsvorhaben lehnt sich an das im Lehrplan vorgeschlagene Unterrichtsvorhaben „*Kunststücke mit dem Seil – Rope-Skipping und Double Dutch präsentieren*“ an. Diese fördert zum einen den rhythmisch gestalterischen Bereich im Umgang mit dem Handgerät und fordert zum andern die Überwindung von geschlechtsspezifischen Interessen im Sportunterricht.

Die pädagogische Perspektivierung des Unterrichtsvorhabens erfolgt durch Perspektiven (B) *Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten* und (A) *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*. Denn im Umgang mit dem Handgerät Seil erfolgt neben der gestalterisch kreativen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, besonders die Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrung desselben.

Das schulinterne Curriculum der Alfred-Krupp-Schule für das Fach Sport schreibt in der Jahrgangsstufe 8 im Inhaltsbereich (6) *Gestalten, Tanzen, Darstellen – Bewegungskünste* ein Unterrichtsvorhaben zum Gegenstand *Rope-Skipping* oder *Double Dutch* vor. Somit ist auch die Legitimation durch den schulinternen Lehrplan gegeben.

Das Unterrichtsvorhaben „*Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten – Eigenständige Entwicklung von Gruppenchoreographien mit dem Handgerät Seil, zur Förderung von Rhythmus und Gestaltungsfähigkeit*“ beinhaltet neben der Einführung in das Thema Seilspringen, besonders die Festigung der koordinativen Fähigkeiten der SuS im Umgang mit dem Seil. Angestrebtes Ziel Unterrichtsvorhaben bildet eine Ausgestaltung grundlegender Bewegungsformen mit dem Seil zu einer Gruppenchoreographie.

In den ersten Unterrichtseinheiten wurden einzelne Grundsprünge erarbeitet und geübt. Neben Körperposition und Seildurchschlag wurde der Schwerpunkt auf das ökonomische Springen gelegt. Die SuS entwickelten in Kleingruppen eigenständig Stationen, an denen bestimmte Grundformen des Seilspringens, wie einbeiniges Springen, Springen mit Wechsel des Sprungbeins oder Rückwärtsschlagen mit Zwischensprung, durchgeführt werden mussten. Durch die Arbeit an selbst entwickelten Stationen zur Übung und Festigung der Grundsprünge wurde der Aufforderungscharakter gestärkt.

An von mir vorgegebenen Stationen sollten in einer weiteren Unterrichtseinheit erste Variationen des Grundsprungs und deren Verbindung erfolgen. Die Stationen bauten aufeinander

---

<sup>1</sup> Vgl. MSWF (2001): S. 42ff.

auf. Je nach Lernfortschritt, konnten die SuS zur nächst anspruchsvolleren Station aufsteigen. Um aufzusteigen mussten die SuS an einer extra Station ihren Lernfortschritt dokumentieren. Diese Organisationsform ermöglichte einen strukturierten und reibungslosen Ablauf. Um das Gemeinschaftsgefühl der Klasse zu stärken und einen positiven Anreiz für das Seilspringen zu setzen, wurde zum Abschluss einer jeden Unterrichtseinheit versucht gemeinsam mit allen SuS zu springen. Das Gruppenerlebnis sollte eine positive Stimmung erzeugen, da dem Gegenstand Seil zu Anfang viel Skepsis entgegengebracht wurde. Die Bewegungsaufgabe wurde folgendermaßen formuliert: „Wir versuchen mindestens 15 Sekunden am Stück gemeinsam Seil zu springen. Die ganze Klasse 8b springt und die Halle bebt“. Zur Unterstützung wurde die Bewegungsaufgabe mit Musik begleitet, die eine positive Atmosphäre schuf und zum Seilspringen animierte. Bislang gelang es nicht mit der gesamten Klasse gemeinsam zu springen. Manche verloren den Anschluss andere verhedderten sich im Seil und gaben auf. Jedoch war zwischen der ersten und zweiten Unterrichtseinheit bereits eine deutliche Verbesserung zu sehen. Die Bewegungsaufgabe soll am Ende der heutigen Unterrichtseinheit, im Zusammenhang mit den neu erarbeiteten Inhalten, erneut aufgegriffen werden.

Die Synchronität wurde im bisherigen Verlauf des Unterrichtsvorhabens noch nicht behandelt. Dies soll in der heutigen Stunde erfolgen.

In der **Erprobungsphase** stellt die Lehrperson, eine für die SuS schwer zu lösende Aufgabe. Die Klasse soll zusammen synchron Seilspringen. (Falls die SuS die Bedeutung des Wortes nicht kennen, soll es mit den Worten gemeinsam-gleichzeitig übersetzt werden.) Die Aufgabe wird die SuS überfordern. Um sie nicht zu entmutigen, wird die Aufgabe sofort im Anschluss als **Problematisierung** entlarvt. In der **Reflexion** wird ersichtlich, dass das synchrone Seilspringen nicht einfach ist und demnach durch Hilfestellungen unterstützt werden muss. Diese sollen in der anschließenden Phase erarbeitet werden.

Die **Erarbeitungsphase** bildet eine Gruppenarbeit in der die SuS in der Kleingruppe Mittel und Wege finden sollen, wie man das synchrone Seilspringen organisieren, strukturieren und letztlich realisieren kann. Hier ist Kommunikation und Kooperation innerhalb der Gruppe gefragt. Als Ergebnis fordere ich eine kurze Demonstration des synchronen Springens und die Beschreibung der wesentlichen Hilfestellungen, die das synchrone Springen ermöglichen. Die Ergebnisse der SuS werden in einer **Präsentationsphase** demonstriert und die einzelnen Hilfestellungen zur Realisierung des synchronen Springens werden mit Stichpunkten auf einem Plakat festgehalten. Folgende Hilfestellungen zum synchronen Springen werden erwartet: Einer zählt an und dann wird gesprungen. Während des Springens wird ein Rhythmus gesprochen oder gezählt, sodass alle möglichst im Takt sind. Einer gibt den Takt vor, die anderen springen mit. Bloß einfache Sprünge, wie den Grundsprung springen. Langsam Springen, vielleicht mit Zwischensprung. Die Aufstellungsform sollte es ermöglichen, dass man sich anschaut, um sich auch visuell anpassen zu können etc.

In der folgenden **Anwendungs- und Übungsphase** werden die erarbeiteten Ergebnisse genutzt um das synchrone Springen zu üben. Die Progression erfolgt indem nun die einzelnen Gruppen nach kurzer Übungsphase zusammen gehen sollen. So entsteht eine stetig wachsende Übungsgruppe, in der immer synchron gesprungen werden soll. Ist die Synchronität in der Gruppe erreicht, kann diese durch weitere Mitglieder aufgestockt werden. Die Lehrperson überprüft die Synchronität und gibt die Zustimmung zur Vergrößerung der Gruppe.

Zum **Abschluss** wird die Bewegungsaufgabe aus den vorherigen Unterrichtseinheiten aufgegriffen. Ziel ist es nun mit der gesamten Klasse synchron Seil zu springen. Die erarbeiteten Lösungsvorschläge sollen zumindest Fortschritte und oder den Erfolg ermöglichen.

Um Synchronität zu erreichen kann es hilfreich sein einen Rhythmus vorzugeben, z. B. durch Musik. Musik birgt jedoch die Gefahr, dass der Rhythmus Teile einer heterogenen Lerngrup-

pe überfordert. Zudem ist es pädagogisch wertvoller auf die Abstimmung und Verständigung der SuS zu bauen, als einem vorgegeben Takt zu folgen. Demnach ist auf Musik in diesem Unterrichtsvorhaben verzichtet worden.

Synchronität ist eine Bewegungsqualität die für viele Bereiche des Sporttreibens von entscheidender Bedeutung ist. Gerade im kreativ gestalterischen Bereich ist sie anzustrebender Bestandteil zu bewertenden Bewegungsqualitäten einer Gruppenchoreografie. Im weiteren Verlauf der Unterrichtseinheit soll das synchrone Seilspringen Bestandteil kleiner selbstentwickelter Gruppenchoreographien sein, in denen die SuS selbstentwickelte Seilsprungvariationen aneinanderreihen. Synchron zu springen erfordert neben der eigenen Koordination besonders die Kommunikation mit dem Partner oder de Partnern. Gefordert sind Rücksichtnahme, Kooperation, das Aufeinander einstellen und abstimmen. Diese sozialen Werte zeigen deutlich den Bezug des Unterrichtsgegenstandes zu den in den Richtlinien und Lehrplänen geforderten Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts.<sup>2</sup>

### **Literatur- und Quellenverzeichnis**

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen.  
2001: Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen – Sport. Frechen. Ritterbach.

---

<sup>2</sup> Vgl. MSWF (2001), S.48f.