



## Schriftlicher Entwurf für den fünften Unterrichtsbesuch am

### 1 Datenvorspann

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** 7c (24 Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup>, 15 w/ 9 m)

**Zeit:** 8.15 – 9.00 Uhr

**Schule:**

**Sportstätte:** Turnhalle

**Fachseminarleiter:**

**Ausbildungslehrer:**

**Stellv. Schulleiterin:**

**Ausbildungsbeauftragte:**

---

### Inhalt

1	Datenvorspann.....	
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	1
3	Unterrichtsstunde .....	6
4	Literatur .....	12
5	Anhang .....	13

**Thema der Unterrichtsstunde:** Erarbeitung zentraler Merkmale für Synchronsprünge mit dem Minitrampolin unter besonderer Berücksichtigung der Kooperation in der Anwendung

---

<sup>1</sup> Nachfolgend wird im Sinne einer besseren Lesbarkeit die Abkürzung „SuS“ für Schülerinnen und Schüler verwendet.

## 2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

### 2.1 Entscheidungen

#### Thema des Unterrichtsvorhabens<sup>2</sup>

Das paarweise Springen am Minitrampolin - Erarbeitung und Präsentation einer synchronen Sprungkür.

#### Inhaltsfelder und Inhaltsbereiche

Leitendes Inhaltsfeld: **Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)**

Weiteres Inhaltsfeld: **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung ausprägen (A)**

Leitender Inhaltsbereich: **Bewegen an Geräten – Turnen (5)**

#### Kompetenzerwartungen<sup>3</sup> (KLP Gymnasium)<sup>4</sup>

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine turnerische [...] Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen (3, BWK)<sup>5</sup>;
- an Turngeräten (u.a. [...] Sprunggerät [...]) [...] turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden (2, BWK);
- in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen (1, MK)<sup>6</sup>;
- eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten (2, UK)<sup>7</sup>.

---

<sup>2</sup> Im Sinne einer besseren Lesbarkeit wird nachfolgend die Abkürzung „UV“ für Unterrichtsvorhaben verwendet.

<sup>3</sup> Diese Kompetenzerwartungen kennzeichnen die am Ende der Jahrgangsstufe 9 von den SuS erwarteten Kompetenzen im Inhaltsbereich „Bewegen an Geräten – Turnen“. Die aufgeführten Kompetenzen werden in der durchgeführten Reihe besonders geschult.

<sup>4</sup> Vgl. Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen Sport, Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7 bis 9, bezogen auf den Inhaltsbereich „Bewegen an Geräten – Turnen (5)“, S. 32 - 33

<sup>5</sup> „BWK“ steht für die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz.

<sup>6</sup> „MK“ steht für die Methodenkompetenz.

<sup>7</sup> „UK“ steht für die Urteilskompetenz.

## **2.2 Begründungszusammenhänge**

### **2.2.1 Schulische Rahmenbedingungen**

Bei der Lerngruppe handelt es sich um die Ausbildungsklasse der Lehramtsanwärterin<sup>8</sup>, in der sie nach einer kurzen Hospitationsphase seit zwei Wochen unterrichtet. Die Klasse 7c besteht aus 24 SuS, von denen 15 weiblich sind. Dies wird in dem UV berücksichtigt, indem nach einem jungenspezifischem Thema, dem Basketballspiel, ein eher mädchenaffineres Thema folgt: „Das paarweise Springen am Minitrampolin“. Die Klasse lässt sich im Vergleich zu anderen Klassen des Grashof Gymnasiums als normal und durchschnittlich beschreiben: die SuS kommen aus mittelständischen Familien, sie sind bis auf wenige Ausnahmen motorisch begabt und im sozialen Bereich nicht verhaltensauffällig. Gesondert beschrieben müssen folgende SuS: zwei Schüler sind häufig unruhig und müssen gerade in reflexiven Gesprächsphasen zur Ruhe aufgefordert werden. Ein Schüler ist stark adipös und weist motorische Defizite auf, bemüht sich jedoch stets vor allem beim Trampolinspringen und wird durch die LAA gesondert individuell gefördert. Seit den Sommerferien sind zwei Schüler neu in der Klasse, die die Klassenstufe wiederholen, sowie seit zwei Wochen außerdem eine Schülerin, die von der Realschule kommt. Diese SuS wurden bislang gut in die Klassengemeinschaft integriert und es wird gerade in diesem UV verstärkt darauf geachtet, dass mit ihnen kooperiert wird. Als motorisch sehr leistungsstark fällt eine Schülerin auf, die aus dem Rhönradturnen kommt. Diese Schülerin wird zur Demonstration von Übungen oft eingesetzt sowie im Sinne des „Lernen durch Lehren“ individuell gefördert. Der Sportunterricht findet einstündig in der Turnhalle des Grashof Gymnasiums statt, zweistündig in der Turnhalle Voßbusch. Aus diesem Grund wurden die SuS mit den Unterschieden des Aufbaus der Trampoline vertraut gemacht.

### **2.2.2 Curriculare Legitimation**

Das UV „Das paarweise Springen am Minitrampolin - Erarbeitung und Präsentation einer synchronen Sprungkür“ wird anhand des Kernlehrplans<sup>9</sup> durch den Inhaltsbereich 5 (Bewegen an Geräten – Turnen) sowie durch den schulinternen Lehrplan des Grashof Gymnasiums<sup>10</sup> legitimiert. Das UV wird unter dem Inhaltsfeld E (Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen) thematisiert. Gerade da drei SuS neu in der Schulklasse sind, ist es sinnvoll und pädagogisch angemessen, den Schwerpunkt auf die Kooperation zu legen. Kooperieren bein-

<sup>8</sup> Im Sinne einer besseren Lesbarkeit wird nachfolgend die Abkürzung „LAA“ für Lehramtsanwärterin verwendet.

<sup>9</sup> Vgl. Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen Sport (Einführungserlass 11.05.2011), S.32

<sup>10</sup> Vgl. [http://www.grashof-gymnasium-bredeneby.de/images/pdf/curricula/sport/curriculum\\_sport.pdf](http://www.grashof-gymnasium-bredeneby.de/images/pdf/curricula/sport/curriculum_sport.pdf) (Stand: 16.12.2012)

haltet Handlungen wie sich verständigen, etwas gemeinsam tun, sich miteinander absprechen, für einander da sein, sich gegenseitig Feedback geben – vielfältige Verhaltensweisen, die ein positives Klassenklima verstärken können. Hierdurch kann der Leitidee des Schulsports nachgegangen werden, indem der Doppelauftrag des Schulsports „Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“<sup>11</sup> ausgeführt wird. Überdies wird das Inhaltsfeld A (Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen machen) gerade in dieser Stunde berücksichtigt: die SuS schulen ihre Wahrnehmungsfähigkeit, indem sie auf ihre eigene Bewegungsausführung achten und diese an die ihres Partners anpassen. Hierdurch wird einem mehrperspektivischen Schulsport entsprochen. Der Entscheidung für das Synchronturnen lagen folgende Überlegungen zugrunde: das Minitrampolin hat einen hohen Aufforderungscharakter. Spaß und Erfolgserlebnisse sollen im Vordergrund dieser UE stehen – gerade im Bereich des Turnens ist dies bei leistungsschwächeren SuS oft nur schwer zu erreichen. Deshalb gilt es ein Bewegungsangebot zu finden, das für alle SuS Könnenserlebnisse bereithält. Auch der Sprung und der damit verbundene Flug in die dritte Raumdimension stellt einen nicht zu verkennenden Reiz für die SuS dar<sup>12</sup>.

### **2.2.3 Fachdidaktische Einordnung**

Die längerfristigen Unterrichtszusammenhänge stellen auf einen **nachhaltigen Lern- und Entwicklungsprozess** ab. Innerhalb des UV wird gemäß des Konzepts vom „**Einfachen zum Komplexen**“ ein progressiver Lernprozess gestaltet. Zu Beginn des UV wurden die SuS mit dem Gerät, dem Geräteaufbau sowie den Regeln während des Springens vertraut gemacht. Darauf folgten erste Übungen zur Tuchgewöhnung und dem beidbeinigen Absprung. Schwieriger gestaltete es sich sowohl beidbeinig abzuspringen, als auch erste Sprungformen („Strecksprung“, „Hocke“) ordnungsgemäß auszuführen. Zunächst wurden im Sinne einer **didaktischen Reduktion** diese „turnerische(n) Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau **normungebunden**“<sup>13</sup> ausgeführt, anschließend normgebunden. Viele SuS weisen Vorerfahrungen aus früheren Klassen im Bereich des Trampolinspringens auf. Auf diese Vorkenntnisse kann gemäß dem Spiralcurriculum aufgebaut werden und die SuS dort abgeholt werden, wo sie bewegungsbezogen stehen. Bezogen auf **die individuelle Förderung** wurde in dieser Reihe an vielen Stellen **binnendifferenzierende Maßnahmen** ergriffen: leistungsstarke SuS haben zum Einen unterschiedliche **Zusatzaufgaben** erhalten („versuche schon den

---

<sup>11</sup> Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen Sport (11.05.2011), S. 9

<sup>12</sup> Vgl. Heine in sportpädagogik sonderheft Nr. 32460, S. 53 sowie Papenhausen, S. 90

<sup>13</sup> Ebd. (2, BWK), S. 32 - 33

Grätschsprung zu machen“) oder agierten im Sinne des „Lernen durch Lehren“ unterstützend bei leistungsschwächeren SuS, indem sie Tipps gaben. Leistungsschwächere SuS wurden aus **lernpsychologischen Gründen** positiv bestärkt: auch wenn sie die Bewegungsausführung noch nicht gut umsetzten, wurde nicht das NICHT-Gelingen thematisiert, sondern der Aspekt der Bewegung zurückgemeldet, der schon gelang. Um die SuS auch am frühen, dunklen Morgen in der kalten Sporthalle für den Sportunterricht zu **motivieren** wurde eingeführt, dass im Hintergrund Musik läuft. Die SuS haben zurückgemeldet, dass ihnen gerade aus diesem Grund der Sportunterricht sehr viel Spaß bereitet. SuS, die motorisch nicht sehr begabt sind, kognitiv jedoch hervorragend mitarbeiten, kommen gerade durch die **reflektierte Praxis**, die während des gesamten UV praktiziert wird, auf ihre Kosten. Den SuS wird von der LAA stets zunächst eine Bewegungsaufgabe gegeben, welche diese aktiv umsetzen. Das Problem, das während dessen auftaucht, wird anschließend gemäß eines **problemorientierten Sportunterrichts**, der u.a. von Laging<sup>14</sup> vertreten wird, kurz thematisiert, indem die SuS ihre gemachten Erfahrungen äußern, Hypothesen zur Lösung aufstellen und in einer erneuten Erprobungsphase im Handeln lösen. Auf diese Weise konnte u.a. das Problem des zu niedrigen Sprungs (zu schwacher Absprung aus dem Tuch) gelöst werden. Dieses UV leistet außerdem einen Beitrag zum Erziehungsauftrag: die SuS werden nicht nur zum Sport erzogen, indem ihre Fertigkeiten bezogen auf das Trampolinspringen verbessert werden und sie hierdurch zum Sportmachen motiviert werden, sondern sie werden auch durch den Sport erzogen. Das Kooperieren, das gemeinsame Agieren, sich Feedback geben und den anderen akzeptieren sind nur einige Aspekte die innerhalb dieses UV geschult werden. Schlussendlich stellt das Trampolinspringen als ein Teilbereich des Turnens überdies eine **Zukunftsbedeutung** für die SuS dar: hierbei handelt es sich um einen Gegenstand, der laut Schulinternem Lehrplan in der Klasse 9 thematisiert werden muss, ferner ist die Beherrschung der Synchronität ein bedeutender Aspekt, der für die SuS nicht zuletzt bei GRATA („Grashof tanzt“) von Bedeutung ist.

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

Die vorliegende UE knüpft an die Ausgangsvoraussetzungen der SuS an, die sie im Laufe des UV gezeigt haben. Dazu wurden die SuS in der ersten Phase des UVs zunächst mit dem Mini-trampolin vertraut gemacht. Ziel war der sicherere Auf-und Abbau, die Regelabsprache sowie der beidbeinige Absprung. Die folgenden Unterrichtseinheiten galten der sicheren Ausführung der Grundsprünge Streck- und Hocksprung mit dem besonderen Fokus auf dem beidbeinigen Absprung. In der UE vor der heutigen Stunde war die LAA krank, die Stunde wurde

---

<sup>14</sup> Vgl. Balz (2009), S. 28

jedoch nach ihrem Unterrichtsverlaufsplan vom Sportlehrer durchgeführt. Es wurden die bereits bekannten Sprünge geübt. Hierbei war es den SuS frei gestellt, wie lange sie welchen Sprung üben wollten – im Sinne des **selbstständigen Lernens** sollten sie ihre Leistung selber einschätzen und daran weiterüben, wo sie Förderbedarf sahen. Leistungsstarke SuS haben im Sinne einer **Binnendifferenzierung** die Aufgabe erhalten, den Grätschsprung ebenso auszuprobieren. Kranke SuS wurden als Beobachter eingesetzt. In den reflexiven Gesprächsphasen äußerten sie ihre **Beobachtungen**, wodurch sie zum einen aktiv am Unterrichtsgeschehen teilnehmen konnten, zum anderen die Feedback-Kultur in der Klasse geschult wurde. Es hat sich im Verlauf der Reihe als sinnvoll und ertragreich erwiesen, die SuS Sprünge zunächst ausprobieren zu lassen, dann ihre Erfahrungen in reflexiven Gesprächsphasen zu thematisieren und für aufgetretene Probleme Lösungen durch die SuS suchen und artikulieren zu lassen. **In der heutigen UE** wird an diesen Voraussetzungen angeknüpft. Im Mittelpunkt der UE steht die Synchronität. Es wird das erste Mal zu zweit **mit einem Partner** synchron gesprungen, wobei die bereits bekannten Sprünge ausgeführt werden. Die Bedeutung des Begriffs “synchrones Springen“ ist den SuS noch nicht bekannt. Innerhalb dieser UE werden mit den SuS Merkmale für das synchrone Springen aufgestellt und daraus Regeln für das synchrone Springen abgeleitet („was muss ich machen und an welche Regeln muss ich mich halten, um mit meinem Partner einen Sprung synchron auszuüben?“). Das Einhalten dieser aufgestellten Regeln wird in den anschließenden UE als Beurteilungskriterium genutzt. Neu ist in dieser UE folglich das Springen mit einem Partner. Dies hat eine besondere Bedeutung für den weiteren Verlauf des UV. In dieser UE soll den SuS schon ansatzweise klar werden, dass die Kooperation innerhalb der Sprungkür von tragender Bedeutung für die Bewertung der Leistung ist und nicht die individuelle Leistungsfähigkeit bezüglich der Sprünge. In den nachfolgenden UEs erfolgt eine Verknüpfung aus der sauberen Sprungausführung und der Umsetzung der Synchronität. Dies wird innerhalb einer synchronen Sprungkür demonstriert und bewertet.

Daraus ergab sich folgende Planung des Unterrichtsvorhabens:

1. UE	Vermittlung des Aufbaus und der Sicherheitsaspekte im Umgang mit dem Minitrampolin sowie erste Sprungerfahrungen samt Tuchgewöhnung.
2. + 3. UE	Einführung des beidbeinigen Absprunges im Tuch sowie Einführung und Erprobung erster grundlegender Sprünge (Strecksprung, Hocke).
4. UE	Üben der grundlegenden Sprünge Strecksprung und Hocke unter dem Aspekt der korrekten Bewegungsausführung. Als binnendifferenzierende Maßnahme für leistungsstarke SuS Einführung des Grätschsprunges.
5. + 6. UE	Erarbeitung zentraler Merkmale für Synchronsprünge mit dem Minitrampolin unter besonderer Berücksichtigung der Kooperation in der Anwendung
7. UE	Ausfall aufgrund der Weihnachtsferien.

8.+9. UE	Erneutes Üben der Synchronsprünge unter besonderer Berücksichtigung der sauberen Bewegungsausführung sowie Einüben eines zweiten gemeinsamen Sprunges.
10. UE	Verbesserung der Synchronsprünge unter Zuhilfenahme der reflektierten Praxis mit dem Schwerpunkt der Kooperation.
11.+12 UE	Übungsstunde samt individueller Partnerförderung.
13.UE	Präsentation und Bewertung der synchronen Sprungkür.

### **3 Unterrichtsstunde**

#### **3.1 Entscheidungen**

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

Erarbeitung zentraler Merkmale für Synchronsprünge mit dem Minitrampolin unter besonderer Berücksichtigung der Kooperation in der Anwendung

##### **Kernanliegen**

Die SuS sollen das synchrone Springen am Minitrampolin mit einem Partner erproben und elementare Merkmale für Synchronsprünge benennen.

##### **Teillernziele**

Die SuS sollen

- bereits bekannte Sprünge anwenden und festigen,
  - sich den Leistungen der anderen SuS anpassen,
  - mit ihren MitSuS kooperieren, indem sie miteinander Absprachen treffen,
  - wichtige Merkmale für Synchronsprünge am Minitrampolin benennen und anwenden,
  - das Vorwissen anwenden und für die eigenen Korrektur nutzen sowie den MitSuS Korrekturhinweise geben.
-

<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>
<b>Einstieg</b>			
- LAA schafft Transparenz	- Begrüßung der SuS sowie Vorstellung der Gäste - kurzer Ausblick auf den Verlauf der Stunde - Anknüpfung an die Vorstunde	- Lehrervortrag - SuS beteiligen sich	- Sitzkreis
<b>Erwärmung</b>			
- LAA erläutert die Erwärmung und macht sie vor	- Allgemeine Erwärmung: SuS laufen zur Musik, auf Pfiff werden drei verschiedene Sprünge durchgeführt (Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung) - Spezielle Erwärmung: Dehnübungen	- SuS laufen im Kreis zur Musik und führen die Sprünge auf Pfiff durch - SuS stehen bzw. sitzen im Kreis und machen die Dehnübungen nach	- Musikanlage, CD
<b>Aufbau</b>			
- Erläuterung des Aufbaus und des weiteren Vorgehens	- Aufbau der Sprunganlagen: LAA weist den SuS genaue Rollen beim Aufbau zu	- Lehrervortrag: SuS hören zu, stellen ggf. Rückfragen - SuS bauen die Sprunganlagen selbstständig auf - LAA überprüft	- Aufbauplan, 2 Minitrampoline; 2 Weichbodenmatten; 8 Turmatten; 2 Fahnenstangen
<b>Problematisierung/ Erarbeitung</b>			
- LAA erläutert die Aufgabe; individuelle Förderung	„Sucht euch einen Partner und überlegt euch gemeinsam einen Sprung, den ihr synchron ausführen könnt. Probiert euren Sprung gemeinsam an der Sprunganlage aus.“	- die SuS suchen sich einen Partner - suchen sich einen Sprung, den sie gemeinsam springen	- Sprunganlagen - Musikanlage, CD - Beobachtungsbögen
<b>Reflexion</b>			
- LAA moderiert und erläutert weitere Übung	„Worauf müsst ihr bei euren Synchronsprüngen besonders achten?“ „Was kann man im Vorfeld tun, um synchron zu springen?“ „Wendet diese Regeln an! Lauft gemeinsam mit eurem Partner von Hütchen zu Hütchen und führt dabei auf der Markierung einen synchronen Sprung aus. Haltet euch dabei an die erarbeiteten Regeln! Beobachtet euch gegenseitig und gebt euch Feedback!“	- die SuS nennen ihre Erfahrungen - die SuS erkennen worauf es beim Synchronspringen zu achten gilt	- UG im Sitzkreis - Plakat - Umbau → 4 Ständer, 4 Hütchen und Klebeband
<b>Anwendung / Übung</b>			
-LAA fördert einzelne Gruppen individuell	- SuS wenden die Regeln an -SuS machen überdies Übungen an den Anlagen - SuS korrigieren sich gegenseitig, bzw. werden durch die LAA korrigiert	- die SuS wenden die Regeln an -die SuS üben das synchrone Springen	- Sprunganlagen - Hütchen
<b>Demonstration und Reflexion</b>			
- LAA moderiert	- Präsentation einiger Synchronsprünge; Feedback; -Ausblick auf 2. Hälfte der Doppelstunde	- gegenseitiges Feedback geben - die geübten Inhalte werden gesichert	- Demonstration - UG; Kreis



## **3.2 Begründungszusammenhänge**

### **3.2.1 Lernvoraussetzungen**

Innerhalb der UE zeigte sich, dass nur zwei SuS teilweise noch Probleme mit dem beidbeinigen Absprung haben, diese werden in der UE von der LAA besonders gefördert. Als Herausforderung kann für die meisten SuS angesehen werden, dass sie sich in dieser UE auf den Partner einlassen, die eigene Bewegungsausführung auf diesen anpassen und aktiv kooperieren müssen. Die SuS streben stets eine motorische Verbesserung an und wollen die Bewegungsausführung optimieren. Den SuS muss in dieser UE bewusst werden, dass die einzelne Leistung heute nicht zählt, sondern die Kooperation, das gemeinsame Ausführen der Bewegung und die Einhaltung der Regeln im Vordergrund stehen. Die SuS können am Anfang der UE noch nicht synchron springen, haben den Begriff jedoch sicherlich schon einmal gehört. Von Bedeutung ist aus diesem Grund, dass die SuS nach der reflexiven Gesprächsphase die Regeln des synchronen Springens anschließend handelnd umsetzen.

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

Inhaltlich steht heute im Zentrum der Stunde das synchrone Springen mit einem Partner. Wie bereits aufgeführt knüpft die UE an die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der SuS an. Durch die Fokussierung auf die Synchronität tritt der Aspekt des gemeinschaftlichen Agierens in den Mittelpunkt. Die SuS haben bislang nur ihren Sprung und ihre Bewegungsausführung berücksichtigt. Synchronität bedeutet einen Sprung mit einem Partner so auszuführen, dass eine gleiche Sprungausführung samt zeitgleicher und gleich ausgeführter Landung durchgeführt wird, die SuS sich zeitgleich im Absprungetuch befinden und den Absprung in einer gleichen Sprungintensität durchführen, sodass sie eine gleiche Sprunghöhe erreichen. Wie an diesen Ausführungen deutlich wird, handelt es sich bei der Synchronität um ein relativ komplexes Thema. In dieser UE wird das Anliegen verfolgt, den SuS zunächst den Begriff der Synchronität zu verdeutlichen, sie Merkmale für einen synchronen Sprung nennen zu lassen und hierdurch Regeln abzuleiten. Den SuS muss deutlich werden, dass Synchronität im Sportunterricht nur durch Kooperation erfolgen kann. Um die SuS nicht zu überfordern und den Fokus nicht aus dem Auge zu verlieren, wird folgendermaßen didaktisch reduziert: den SuS wird zunächst der Begriff der Synchronität vereinfacht dargestellt – sie sollen zusammen einen Sprung ausführen. Ferner wird ihnen frei gestellt mit welchem Partner sie springen möchten, sie müssen nicht explizit mit einem leistungsheterogenen Partner springen. Die SuS können sich paarweise einen Sprung aussuchen, sie müssen nicht alle ihnen bekannten Sprünge synchron ausführen. In dieser UE liegt der Fokus auf der Synchronität und den auf-

gestellten Regeln, die normgerechte Bewegungsausführung der Sprünge ist an dieser Stelle noch zweitrangig.

### 3.2.3 *Didaktisch-methodische Entscheidungen*

Den Schwerpunkt der UE stellt das Erarbeiten und Anwenden zentraler Merkmale für Synchronsprünge am Minitrampolin dar. Hierbei können die SuS sich mit einem Partner ihrer Wahl einen bereits bekannten Sprung aussuchen, den sie synchron springen möchten. Um bereits in der Erwärmung auf diese Sprünge einzustimmen, führen die SuS die ihnen bereits **bekannte Erwärmung**<sup>15</sup> durch: während Weihnachtsmusik läuft, laufen die SuS kontinuierlich durch die Halle und führen bei den ersten drei **Pfiffen** je einen Streck sprung, bei den nächsten drei Pfiffen eine Hocke und bei den folgenden drei Pfiffen eine Grätsche aus. Hierdurch werden die SuS zum einen durch das Laufen erwärmt<sup>16</sup>, zum anderen aufgrund der Sprungelemente nicht nur physisch, sondern auch psychisch auf den Gegenstand eingestimmt. Die Musik sorgt für eine angenehme Stimmung, ist motivationsfördernd und stellt überdies einen **Gegenwartsbezug** her, da es sich in dieser UE um die letzte vor Weihnachten handelt. Dem folgt ein kurzes Dehnen im Kreis. Die Übungen macht die LAA vor, zum einen damit diese zielführend sind, zum anderen aus zeitlichen Gründen. Damit die SuS den Aufbau der Sprunganlage eindeutig verstehen, wird dieser visuell durch einen **Raumplaner** unterstützt und den SuS gezielt Aufgaben zugewiesen. Zwei Minitrampoline und zwei dicke Matten werden direkt nebeneinander gelegt, damit den SuS die Einheit, die diese darstellen, verdeutlicht wird. Als **Anlaufmarkierung** werden zwei Fahnenstangen aufgestellt. Nach dem **Aufbau** versammeln sich die SuS erneut kurz im Sitzkreis, hier wird die nachfolgende Bewegungsaufgabe für die Erprobungsphase erläutert. Im Zuge einer **fachdidaktischen Reduktion** wird der Begriff „synchron“ den SuS kurz folgendermaßen erläutert: „Ihr sucht euch einen Partner und sucht euch einen Sprung aus, den ihr synchron, also gemeinsam mit einem Partner springt. Jedes Paar springt drei Mal, anschließend kommt ihr zurück in den Kreis.“ Es wird an dieser Stelle absichtlich nicht gesagt und die SuS auch nicht gefragt, auf welche Teilelemente es bei einem synchronen Sprung ankommt. Dies sollen die SuS im **eigenen Handeln** herausfinden. Die Wahl der Sozialform fiel auf die **Partnerarbeit**, da hier das Miteinander der SuS an erster Stelle steht. Die SuS müssen miteinander kooperieren und sich absprechen. Sie müssen sich auf einen Sprung einigen und diesen gemeinsam einüben. Im Sinne der **Binnendifferenzierung** ist den SuS der Sprung freigestellt, an dem sie arbeiten wollen. Ziel ist es nicht, einen möglichst schwierigen Sprung synchron auszuführen, sondern das **gemein-**

---

<sup>15</sup> Balz vertritt die Ansicht, dass Gewohnheiten eine stringente Unterrichtsführung unterstützen. Vgl. Balz (2010), S. 51

<sup>16</sup> Vgl. Schmoll (2008), S. 106

**same synchrone Springen zu realisieren.** Einerseits wird den SuS durch das freie Wählen des Partners entgegengekommen, indem auch Freunde/innen miteinander arbeiten können, andererseits werden die SuS so auch gefordert, indem wahrscheinlich **leistungsheterogene** Gruppen zustande kommen. Die SuS müssen sich verstärkt aufeinander einlassen und das gemeinsame Optimum in der Anlaufgeschwindigkeit, der Sprunghöhe und Absprungintensität herausfinden. Nach dem dreimaligen Springen findet eine kurze **Zwischenreflexion** im Sitzkreis statt. In der Reflexionsphase wird die zentrale Frage auf die Mitte eines Plakates geschrieben: „Worauf ist bei Synchronsprüngen besonders zu achten?“ Mögliche SuS-Antworten werden um diese Frage geschrieben. Aufgrund dieser Merkmale ergeben sich **Regeln**, an die sich fortan beim Synchronspringen gehalten werden muss. Die Mitschrift auf dem Plakat dient dazu, den SuS ihre eigenen Regeln im wörtlichen Sinne „aufzuzeigen“. In der nachfolgenden Phase wird die Einhaltung der Regeln für das Synchronspringen mit demselben Partner geübt, da sich die SuS auf diesen bereits eingestellt haben. Die Sprunganlage wird um eine Übungsstation erweitert, deren Aufbau sehr schnell geht: zwei Anlagen mit je zwei Fähnchen und einer Markierung werden aufgebaut. Hier sollen die SuS die Regeln besonders üben, es handelt sich um eine Vereinfachung gegenüber der Ausführung des Sprunges am Minitrampolin. Die SuS sollen hier den synchronen Sprung üben, jedoch ohne Sprungtuch. Überdies können Absprachen und das Abzählen in diesem Setting einfacher geübt werden als an der Sprunganlage. Auch wird durch diese zusätzlichen Bewegungsaufgaben die **Bewegungsintensität** der SuS innerhalb der Stunde erhöht. **Kranke SuS** erhalten während der gesamten UE einen **Beobachtungsauftrag**, indem sie gezielt ein Pärchen beobachten und diesem konkretes Feedback geben. Überdies sollen diese SuS ebenfalls in den Reflexionsphase ihre Beobachtungen schildern. Auf diese Weise unterstützen sie ihre Klassenkameraden und werden somit ebenfalls in die UE integriert. Nach der Übungs- und Anwendungsphase erfolgen auf freiwilliger Basis Demonstrationen von Synchronsprüngen. Hierdurch kann der Lernzuwachs demonstriert werden und die SuS können den Vorführenden Feedback geben, indem sie Rückbezug auf die gemeinsam aufgestellten Regeln, die fortan als Bewertungskriterium genutzt werden können, nehmen. In der abschließenden Reflektion werden die SuS noch einmal gebeten die Regeln aufzuzählen. Diese werden im anschließenden zweiten Teil der Doppelstunde vertieft geübt. Die LAA steht den SuS in der gesamten UE unterstützend zur Seite, leitet an und öffnet die Unterrichtsphasen, um den SuS ein handlungsorientiertes Vorgehen zu ermöglichen.

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

Bezüglich der zu erwartenden Schwierigkeiten ist darauf zu achten, dass die SuS in der Dehungsphase die Übungen korrekt ausführen. Ein unkorrektes Ausführen könnte die Muskulatur schädigen. In der Erarbeitungsphase könnte es bei der **Gruppenfindung** zu Problemen kommen: zum einen dadurch, dass SuS sich nicht einigen können, zum anderen, wenn es zahlenmäßig nicht aufgeht. Sollte es dazukommen, wird die LAA die Paare bilden bzw. Dreiergruppen bilden lassen. In diesen wechseln sich die SuS ab, der nicht springende SoS gibt Feedback. Schwierigkeiten können ebenso auftreten, wenn es zu heterogenen Geschlechtspaarung kommen muss. Auch hier wird die LAA zunächst beobachten bzw. ggf. helfend eingreifen. Um sicher zu stellen, dass die SuS die Aufgabenstellung für die erste Erarbeitungsphase richtig verstanden haben und damit es nicht aus diesem Grund zu Missverständnissen kommt, wird die LAA die SuS darum bitten, die Aufgabe noch einmal mit eigenen Worten zu erklären. Eine Schwierigkeit könnte darin bestehen, dass die besonders leistungsstarke Schülerin sich unterfordert fühlt. Doch gerade diese SuS muss eine besonders anspruchsvolle Aufgabe ausführen: sie muss ihre Sprunghöhe der der Partnerin anpassen und somit ggf. Abstriche in der eigenen optimalen Sprungausführung machen. Auch mit dem leistungsschwachen Schüler kann es zu Schwierigkeiten kommen, zum einen, indem niemand mit ihm in eine Gruppe möchte, zum anderen, weil er die Übungen nicht so gut ausführen kann. Auch hier wird die LAA unterstützend einwirken. Sollten viele SuS krank sein, werden diese Beobachtungsaufträge erhalten, ihre MitSuS beobachten und Feedback geben. Diese Beobachtungen können unterstützend benutzt werden.

## 4 Literatur

- Balz, Eckart. Guter Sportunterricht – Merkmale und Beispiele. In: sportpädagogik 2/ 2010.
- Balz, Eckart. Fachdidaktische Konzepte update oder; Woran soll sich der Schulsport orientieren? In: sportpädagogik 1/ 2009.
- Heine, Erich. „Das ist ein irres Gefühl!“ In: sportpädagogik Sonderheft Nr. 32460, herausgegeben von Andreas H. Trebels.
- Papenhausen, Claudia. Flieggen und sich frei fühlen... In: sportpädagogik Sonderheft Nr. 32460, herausgegeben von Andreas H. Trebels.
- Medler, M u. Rämpke, R: Turnen am Minitrampolin (7. Auflage), Sportbuch-Verlag Corinna Medler, Flensburg 2000.
- MSWF (Hrsg.) 2001: Rahmenvorgaben für den Schulsport. Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein –Westfalen, Frechen 2001. Ritterbach.
- Schmoll, Lars. Vom Einlaufen und Dehnen! Anmerkungen zu einer zeitgemäßen Aufwärmarbeit im Sportunterricht. In: sportunterricht. Schorndorf, 57 (2008), Heft 4.

### Internetquellen:

- Kernlehrplan -  
[http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene\\_download/gymnasium\\_g8/G8\\_Sport\\_Endfassung2.pdf](http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_g8/G8_Sport_Endfassung2.pdf), Stand: 15.12.2012
- [http://www.grashof-gymnasium-bredeney.de/images/pdf/curricula/sport/curriculum\\_sport.pdf](http://www.grashof-gymnasium-bredeney.de/images/pdf/curricula/sport/curriculum_sport.pdf), Stand: 16.12.2012

## 5 Anhang

### Mögliches Plakat

- Auf den gleichen Anlauf (Schnelligkeit)
  - Auf die gleiche Sprungausführung

**Worauf müsst ihr bei euren Synchronsprüngen  
besonders achten?**

- Auf die gleiche Landung
- Auf die gleiche Absprungintensität

- ...

→ Daraus ergeben sich folgende Regeln:

- \*Wir müssen – uns auf einen Sprung einigen!
- \*Wir müssen – Absprachen treffen und diese einhalten!
- \* Wir müssen gleichzeitig im Tuch abspringen!

...

### Schriftliche Arbeitsanweisung für die Übung:

Lauft gemeinsam mit eurem Partner von Fahnenstange zu Fahnenstange und führt auf der Markierung einen synchronen Sprung aus! Haltet euch dabei an die erarbeiteten Regeln. Beobachtet die anderen Paare und gebt Feedback!

### Beobachtungsauftrag für kranke SuS:

1. Aufgabe: Beobachte die synchronen Sprünge deiner Mitschüler/innen. Suche dir gezielt ein oder zwei Paare aus. Gib ihnen ein gezieltes Feedback!
  
2. Aufgabe für die Übungsphase nach unsere Besprechung im Kreis:  
Gib ihnen in der zweiten Durchführungsphase Feedback, welche von unseren zusammengestellten Regeln sie einhalten und welche noch nicht.

