



Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse 8b (Anzahl 22 SuS, 10w/12m)

Zeit: 11.55 – 12.55 Uhr

Schule:

Sportstätte: Turnhalle unten

Fachseminarleiter:

Thema der Stunde:

Selbstständige und schülerorientierte Erprobung von Bewegungsvariationen beim Hochsprunganlauf zur Erweiterung disziplinspezifischer Bewegungserfahrungen auf grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung der Individualität der Schülerinnen und Schüler

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Hochsprung in der Leichtathletik – Erprobung und Erarbeitung einer neu erlernten leichtathletischen Disziplin in ihrer Grobform zur Erweiterung der Bewegungserfahrungen unter dem Aspekt des kurzzeitigen Fliegens und der Überwindung eines Hindernisses

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	1
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens	1
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens	1
2.3	Begründungszusammenhänge	2
2.3.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse	2
2.3.2	Curriculare Legitimation	2
2.3.3	Fachdidaktische Einordnung	4
2.3.4	Aufbau des UV und Bedeutung der Stunde im UV	5
3	Unterrichtsstunde	6
3.1	Entscheidungen	6
3.2	Begründungszusammenhänge	7
3.2.1	Lernvoraussetzungen.....	7
3.2.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion	8
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen	9
3.3	Verlaufsübersicht	11
4	Literatur	13
5	Anhang	14

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Hochsprung in der Leichtathletik – Erprobung und Erarbeitung einer neu erlernten leichtathletischen Disziplin in ihrer Grobform zur Erweiterung der Bewegungserfahrungen unter dem Aspekt des kurzzeitigen Fliegens und der Überwindung eines Hindernisses

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Selbstständige Erprobung vielfältiger allgemeiner Sprungvariationen zum Erwerb normungebundener Sprungerfahrungen
2. Erarbeitung des Absprungs im Hochsprung zur Erweiterung disziplinspezifischer Sprungerfahrungen
3. Selbstständige und schülerorientierte Erprobung von Bewegungsvariationen beim Hochsprunganlauf zur Erweiterung disziplinspezifischer Bewegungserfahrungen auf grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung der Individualität der Schülerinnen und Schüler

4. Erarbeitung der Flugphase des Flops mit Hilfe des Mattenbergs zur Verdeutlichung disziplinspezifischer Bewegungsmerkmale
5. Erarbeitung und Vergleich unterschiedlicher Wettkampfformen zur Erweiterung der Urteilskompetenz

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	Die SuS sind größtenteils sportbegeistert und motiviert. Die LAA unterrichtet den Kurs seit Schuljahresbeginn im Rahmen des BdU.	Motivation durch Vermeidung von langen Wartezeiten und Pausen aufrechterhalten. Es kann auf eingeführte Rituale zurückgegriffen werden.
Leistungsfähigkeit und Motivation	Die Mehrzahl der SuS hat Freude an der Bewegung. Es gibt keine SuS, die man als Bankdrücker bezeichnen könnte. Jungen und Mädchen haben keine Probleme damit zusammen in einer Gruppe zu arbeiten. Inaktive SuS	Die Motivation der SuS hat positive Auswirkungen auf den Unterricht. Motivation aufrechterhalten Gruppenbildung kann durch das Zufallsprinzip vorgenommen werden Aufgaben übertragen (Beobachtungsauftrag)
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Die SuS der Lerngruppe haben alle in ihrer Schullaufbahn Erfahrungen im Hochsprung gesammelt, jedoch noch nicht mit der Floptechnik. Eine Schülerin betreibt Leichtathletik im Verein.	Freude am Gegenstand nutzen und aufrechterhalten bzw. Ängste abbauen.
Arbeits- und Sozialformen	Rituale: Pfeiff als Aufmerksamkeitslenkung, Versammeln im Sitzkreis zum Stundenbeginn, Versammeln im Sitz- oder Stehkreis in den Reflexionsphasen	Rituale können je nach Bedarf genutzt werden.
Äußere Bedingungen und Material	Die Halle ist recht klein, bietet aber Platz zwei Hochsprunganlagen aufzubauen. Softbälle, Turnmatten, Weichbodenmatten, Hochsprungständer, Arbeitsblätter, Aufbaupläne, Schnur	Relativ enge Bewegungsfläche in der Halle, aber es soll so viel Aktivität wie möglich stattfinden. Material in einem Kasten sammeln.

2.3.2 Curriculare Legitimation

Sek I

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

¹ Vgl. MSW NRW 2012, S. 17f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der Lehrprobe besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP G8

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) • Differenziertes Leistungsverständnis (z. B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoß)

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7 -9³

<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitenniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern • Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in Grobform ausführen
Methodenkompetenz

aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die eine Rolle für den Schwerpunkt der geplanten Stunde spielen werden.

² Vgl. MSW NRW 2012, S. 19f.

³ vgl. MSW NRW, 2012, S. 25. Die hier aufgeführten Kompetenzen sind auf jene reduziert, die für das Kernanliegen der Stunde eine Rolle spielen. Besonders wichtige Aspekte sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/ den leitenden Sportbereich behandelt.

Die Schülerinnen und Schüler können

- Leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen

2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Die Sportart Leichtathletik hat schon seit längerem im Kontext des Schulsports mit geringer und abnehmender Attraktivität zu kämpfen. Die Idee der Leichtathletik „höher, schneller, weiter“ im Sinne der Leistungsorientierung, Anstrengung und dem Training sollte jedoch ernst genommen werden. Aufgrund dieser Problemlage erscheint eine sportliche und gleichzeitig pädagogische Orientierung des Schulsports sinnvoll, in der sowohl die Sache als auch der Schüler bzw. die Schülerin Berücksichtigung findet.

Laufen, Springen und Werfen bilden den Basischarakter der Leichtathletik unter dem sich alle leichtathletischen Disziplinen grob zusammenfassen lassen. Die Aneignung leichtathletischer Bewegungsabläufe als Kulturgut und der damit verbundenen Herstellung von Handlungsfähigkeit in diesem Bereich ist der Sachorientierung zuzuordnen. Gleichzeitig ist es jedoch möglich Leichtathletik mehrperspektivisch unter der Berücksichtigung verschiedener Sinnorientierungen zu betreiben. Dabei sollen die Reize der Leichtathletik erschlossen werden und eine positive Einstellung zum Sporttreiben entwickelt werden.

Bezüglich des Leistungsaspekts sind zwei unterschiedliche Leistungsvorstellungen zu beachten. Zum einen die soziale Bezugsnorm „besser sein als andere“, aber auch die individuelle Bezugsnorm „besser sein als man selbst vorher“. Diese Form des Leistungsfortschritts ist für jeden Schüler bzw. jede Schülerin erreichbar, wenn er bzw. sie sich anstrengt und ermöglicht dadurch eine positive Selbstbewertung.

Der Schulsport sollte nicht durch zu hohe technische Anforderungen überfordert werden, aber ein genereller Verzicht auf Techniks Schulung würde zu Einförmigkeit und anspruchslosigkeit führen.⁴

Neue Schwerpunkte der Leichtathletik in der Mittelstufe sind das Erlernen neuer Disziplinen oder das „anders“ Üben bekannter Disziplinen sowie das Initiieren interessanter Wettkämpfe.

⁴ Zeuner u.a., 2009, S. 4ff.

Die Disziplin Hochsprung gehört zu den traditionellen und erlebnisreichen Disziplinen der Leichtathletik, ist aber in der Schule oft mit Problemen, insbesondere organisatorisch-materieller Art verbunden.⁵ Außerdem zählt der Hochsprung zu den komplexen leichtathletische Fertigkeiten mit hohen konditionellen und koordinativen Anforderungen, sodass der Schulsport gerade in der Mittelstufe nur eine Vermittlung der Technikgrobform leisten kann.⁶ Daher sollte auch das Erlebnis des kurzzeitigen Fliegens und der normgebundenen Überwindung eines Hindernisses einen angemessenen Stellenwert bekommen.⁷

Dabei ist es jedoch von entscheidender Bedeutung, dass die Schülerinnen und Schüler den Flop nicht als Rückwärtssprung betrachten, da diese Bewegungsvorstellung zu eklatanten Fehlern in der Bewegungsausführung führt, die Erfolgserlebnisse verhindern.

2.3.4 Aufbau des UV und Bedeutung der Stunde im UV

Der schulinterne Lehrplan schreibt in der Sekundarstufe I im Bereich der Leichtathletik das Erlernen und Ausführen grundlegender technischer Fertigkeiten vor. Diese Bewegungsabläufe sollen im Verlaufe der Sekundarstufe I auf verschiedene Weise und auf erweitertem Niveau ausgeführt werden. Des Weiteren sollen die Schülerinnen und Schüler die wichtigsten Merkmale der Fertigkeiten benennen und erläutern können. In der Jahrgangsstufe 8 steht der Hochsprung im Vordergrund, der durch die Technik des Flops realisiert werden soll.

Das Unterrichtsvorhaben versucht dem Leistungsaspekt der Leichtathletik in der Disziplin Hochsprung gerecht zu werden, indem der Flop mit seinen wichtigsten Bewegungsmerkmalen vermittelt werden soll und gleichzeitig alternative Wettkampfformen entwickelt werden, um den Anspruch an Mehrperspektivität auch in einer normierten Sportart gerecht zu werden. Da es zunächst wichtig ist allgemeine Sprungerfahrungen zu machen, bevor das Springen weiter spezifiziert und einer konkreten Disziplin zugeordnet wird, beginnt das Unterrichtsvorhaben mit der Erprobung vielfältiger Sprungvariationen, die den Schülerinnen und Schülern ermöglichen sollen ihre normungebundenen Sprungerfahrungen zu erweitern. Gleichzeitig entwickeln die Schülerinnen und Schüler spielerisch hochsprungspezifische, koordinative, konditionelle und läuferische Fähigkeiten, welche grundlegend für den Erwerb einer Hochsprungtechnik sind. Dies geschieht vor allem durch freies Springen über verschiedenartige Hindernisse in verschiedenen Sprungarten.⁸

⁵ Zeuner u.a., 2009, S. 64.

⁶ Wastl / Wollny, 2012, S. 112.

⁷ Wastl, n.n., S. 1.

⁸ Jonath u.a., 1995, S. 100.

Im Anschluss daran erfolgt die Erarbeitung der Absprunghase im Hochsprung, bei der die Schülerinnen und Schüler ihre disziplinspezifischen Sprungerfahrungen erweitern, indem sie den einbeinigen Absprung erlernen und ihr Absprungbein finden. Der Anlauf erfolgt in dieser Phase noch gerade und die Schülerinnen und Schüler führen daraus Steigesprünge auf ein erhöhtes Hindernis (die Hochsprungmatte) aus. Es wird nicht direkt mit dem Flop begonnen, da sonst die Gefahr besteht, dass die Schülerinnen und Schüler nur langsam anlaufen und sich anstelle des Abspringens nur zurücklegen. Durch die Steigesprünge erfolgt jedoch eine deutliche Akzentuierung des Absprungs.

In der darauffolgenden Unterrichtseinheit steht die Gewöhnung an eine rhythmische Anlaufgestaltung im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler erproben selbstständig und schülerorientiert verschiedene Anlaufvariationen. Das methodische Vorgehen beruht dabei auf dem Ansatz des differenziellen Lernens bei dem auch die Individualität der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt wird. Dabei führen sie das erste Mal einen bogenförmigen Anlauf aus, der mit einem Steigesprung auf die Hochsprungmatte endet. Die Schülerinnen und Schüler sollen im Zuge dessen die Innenlage beim Kurvenlauf spüren und ihren eigenen Anlaufrhythmus finden, da eine möglichst große Sprunghöhe akzentuierte Anläufe und kräftige Absprünge erfordert.

Es schließt sich eine Unterrichtseinheit an, in der vor allem die speziellen Bewegungsmerkmale des Flops im Fokus stehen. Daher werden die spezifischen Bewegungsmerkmale der Flugphase des Flops mit Hilfe des Mattenbergs erarbeitet. Der Sprung auf den Mattenberg ruft fast automatisch die Bewegungsform des Flops hervor und dient damit als Bewegungshilfe, ohne dass die Schüler Gefahr laufen den Absprung zu vernachlässigen und sich einfach nach hinten fallen lassen.

Das Unterrichtsvorhaben schließt mit der Erarbeitung und dem Vergleich verschiedener Wettkampfformen des Hochsprungs. Dadurch erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre Urteilskompetenz, indem sie beurteilen wodurch sich die verschiedenen Wettkampfformen unterscheiden und lernen auch ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Selbstständige und schülerorientierte Erprobung von Bewegungsvariationen beim Hochsprunganlauf zur Erweiterung disziplinspezifischer Bewegungserfahrungen auf grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung der Individualität der Schülerinnen und Schüler

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler sollen zentrale Bewegungsmerkmale für den Hochsprunganlauf reflektiert erarbeiten, indem sie verschiedenen Anlaufvariationen erproben und dabei ihre disziplinspezifischen Bewegungserfahrungen erweitern.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Der Sportunterricht der Jahrgangsstufe 8 ist seit Schuljahresbeginn von drei auf zwei Wochenstunden verkürzt. Dieser Zustand wirkt sich auch auf die Lerninhalte aus, da es nicht möglich ist, diese in der kurzen Zeit zu realisieren, was durch die vielen Feiertage in den Monaten Mai und Juni sowie die Schließung der Schule aufgrund der Sturmschäden noch erschwert wird. Dadurch entstehen zum Teil auch sehr lange Pausen zwischen den einzelnen Unterrichtseinheiten, sodass ein Anknüpfen an die vorangegangene Stunde sich oft als schwierig erweist. In diesem Fall haben die Schülerinnen und Schüler bereits zwei Wochen lang keinen Sportunterricht gehabt. Des Weiteren sind sie nicht auf den Unterrichtsbesuch vorbereitet, da die Lerngruppe aufgrund eines kurzfristigen Klassenausfluges geändert wurde. Das Thema Leichtathletik hat bei den Schülerinnen und Schülern relativ gemischte Reaktionen hervorgerufen. Während die einen dem Gegenstand positiv gegenüberstehen, haben andere Vorbehalte, die vermutlich auf vorangegangenen schlechten Erfahrungen basieren.

Insgesamt kann die Lerngruppe als heterogen bezeichnet werden, da sowohl die körperlichen Voraussetzungen und Entwicklungsstände, als auch die Leistungsfähigkeit sehr unterschiedlich sind. Die Schülerinnen und Schüler arbeiten gut in Gruppen zusammen und helfen bzw. unterstützen sich gegenseitig.

In der vorangegangenen Stunde hat sich gezeigt, dass die Schülerinnen und Schüler vorbereitende Sprungformen wie den Hopslerlauf in Grundzügen beherrschen, sowie Steigesprünge aus dem gradlinigen schrägen Anlauf von der Schwungbeinseite. Bis auf einzelne Ausnahmen haben alle Schülerinnen und Schüler ihr Sprungbein gefunden und konnten den Absprung auf die Matte sichtbar akzentuieren. Den Schülerinnen und Schülern bereitet es jedoch oft noch Schwierigkeiten den Absprungpunkt im ersten Drittel der Matte zu treffen und nicht zu weit

an der Matte vorbeizulaufen. Die Schülerinnen und Schüler haben auch bereits erste Erfahrungen mit dem Springen über eine Schnur mit niedriger Höhe gemacht.

Die Organisationsform beim Hochspringen an einer Matte zwischen den Links- und Rechtspringern bzw. -springerinnen ist den Schülerinnen und Schülern aus der vorangegangenen Stunde bekannt, sodass auf dieses Wissen zurückgegriffen werden kann.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

In der vorliegenden Stunde erweitern die Schülerinnen und Schüler ihr disziplinspezifischen Bewegungserfahrungen, indem sie verschiedene Anlaufvariationen beim Hochsprung erproben. Der Hochsprung besitzt eine große Bewegungskomplexität, da zahlreiche motorische Anforderungen hintereinander geschaltet sind und koordiniert werden müssen. Daher ist es sinnvoll die Bewegungslänge zu verkürzen und im Sinne der seriellen methodischen Übungsreihe den Anlauf mit Absprung und den Flug in Kombination mit der Landung zu schulen. Da in dieser Stunde das Üben des Anlauf-Absprung-Komplexes im Vordergrund steht, werden die Schülerinnen und Schüler nur einen Steigesprung aus dem Kurvenlauf auf die Matte ausführen. Flugphase und Landung spielen zunächst nur eine sekundäre Rolle und werden daher verkürzt. Bei diesen Anlauf-Absprung-Übungen ist besonders der kurvenförmige Anlauf mit Kurveninnenlage von Bedeutung, während gleichzeitig die Aufmerksamkeit darauf gerichtet ist, dass die Anlaufgeschwindigkeit in den Absprung umgesetzt werden kann. Vielfach ist gerade der kurvenförmige Anlauf problembehaftet, da dieser viel zu schnell oder zu langsam erfolgt oder der Radius zu groß oder zu klein ist. Die elementaren funktionalen Bewegungsmerkmale des Hochsprungs bleiben jedoch trotz der Verkürzung der Programmlänge erhalten. Die Invarianten des Anlaufs werden durch visuelle Orientierungshilfen (Anlaufmarkierungen) unterstützt.⁹

Die Stunde bietet die Möglichkeit mit Hilfe von Anlaufvariationen seinen eigenen individuell angepassten Anlauf zu finden, aus dem die horizontale Anlaufgeschwindigkeit in eine vertikale Absprungbewegung umgesetzt werden kann. Die Individualität wird dabei insbesondere durch die Methode des differenziellen Lernens berücksichtigt.

Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, dass die Körperinnenlage in der Kurve ein zentrales Bewegungsmerkmal ist, dass für einen erfolgreichen Sprung nicht ignoriert werden kann. Wichtig ist auch eine möglichst hohe Anlaufgeschwindigkeit, die jedoch nichts nützt, wenn der Springer nicht in der Lage ist, diese Geschwindigkeit beim Absprung zu übertragen. So muss jeder seine eigene Anlaufgeschwindigkeit finden. Es spielt somit auch nur eine eher

⁹ Wastl / Wollny, 2012, S. 115f.

nebengeordnete Rolle, ob der Anlauf als Steigerungslauf oder in gleichmäßig hohem Tempo realisiert wird.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Die Unterrichtseinheit wird im Sitzkreis begonnen, sodass ein gemeinsamer Einstieg, an dem alle Schülerinnen und Schüler teilnehmen, gewährleistet ist und das Stundenthema transparent gemacht werden kann.

Das Spiel Zombieball wurde zur ersten Erwärmung ausgewählt, da die SuS dieses Spiel als sehr motivierend empfinden und es gleichzeitig ihr Herz-Kreislauf-System aktiviert. Des Weiteren haben die SuS einen großen Bewegungsdrang, dem damit Rechnung getragen wird und nach dem Auspowern im Spiel zu einer konzentrierteren Arbeitsphase führen soll, insbesondere im Hinblick auf die in den Lernvoraussetzungen beschriebenen aktuellen Umstände. Danach erfolgt eine spezifische Erwärmung, die die Schülerinnen und Schüler auf den kurvenförmigen Anlauf im Hochsprung vorbereitet, indem sie einen Slalomparkour durchlaufen, der aus Kurvenläufen durch Hütchen und 8er-Läufen besteht. Diesen Parkour durchlaufen die Schüler selbstständig.

Im Anschluss daran erhält die Lerngruppe einen Aufbauplan, der den Aufbau der beiden Hochsprunganlagen zeigt. Für das Führen des Mattenwagens werden zwei Schülerinnen und Schüler beauftragt. Die Schülerinnen und Schüler bauen nun selbstständig die beiden Hochsprunganlagen auf. Diejenigen, die bereits mit dem Aufbauen fertig sind, setzen sich in den Sitzkreis und warten dort.

Daraufhin erfolgt eine Erprobungsphase, in der den Schülerinnen und Schülern ein Anlaufkorridor zwischen zwei optisch markierten Anlaufkurven zur Verfügung steht und verschiedene Kurvenläufe erproben. Dadurch sollen die Schülerinnen und Schüler ihre eigene Anlaufkurve finden, die am besten zu ihnen als Individuum passt. Damit soll den Schülerinnen und Schülern möglich sein ihre Anlauflänge und den Kurvenradius selbst nach ihren körperlichen und konditionellen Voraussetzungen zu bestimmen. Der vorgegebene Korridor darf jedoch nicht verlassen werden. Auch wenn es in dieser Unterrichtsphase hauptsächlich um die Erprobung des Hochsprunganlaufes geht, soll dieser immer mit einem Steigesprung auf die Matte enden, da es wichtig ist den Anlauf in den Absprung umsetzen zu können und damit die beiden Bewegungsabläufe miteinander zu verbinden. Es sollte jedoch sowohl aus Sicherheitsgründen als auch aus bewegungsfunktionalen Gründen darauf geachtet werden, dass der Absprung im ersten Drittel der Matte erfolgt. Zur besseren Orientierung wird der Absprungpunkt daher markiert.

Der Anlaufkorridor ist so gewählt, dass jeder Schüler bzw. jede Schülerin, je nach Körpergröße und Anlaufgeschwindigkeit seinen Kurvenradius in einem Bereich zwischen recht enger und etwas weiterem Bogen in diesem Toleranzbereich frei wählen kann.

Für die Durchführung dieser Unterrichtsphase werden die Schülerinnen und Schüler gleichmäßig auf die beiden Hochsprunganlagen verteilt. Links- und Rechtsspringer laufen abwechselnd an und gehen hinter der Matte zurück zu ihrer Seite, ohne den Anlaufbereich der beiden Anlagen zu kreuzen.

In der sich anschließenden Erarbeitungsphase erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Aufgabenkarte, auf der verschiedene Anlaufvariationen angegeben sind, die alle ausgeführt und mit einem Smiley-System bewertet werden sollen. Dabei ist jedoch wichtig, dass jede Variation nur einmal ausgeführt werden soll. Diese Vorgehensweise beruht auf dem Prinzip des differenziellen Lernens, dass keine ausgeführte Bewegung exakt wiederholt werden kann. Gleichzeitig wird berücksichtigt, dass Bewegungsmuster sowohl bei verschiedenen Leistungsstufen als auch bei unterschiedlichen Altersklassen höchst individuell sind. Aufgrund dieser Erkenntnisse, ist es wenig plausibel als Lern- und Trainingsziel eine stabile Idealtechnik nach traditionellem Verständnis zu wählen. Die Schülerinnen und Schüler sollen vielmehr dazu befähigt werden ständige Schwankungen in einem Teil der Bewegung durch Schwankungen in anderen Teilen der Bewegung wieder auszugleichen und damit die Fähigkeit erlangen eine Bewegung, an die sich ständig ändernden Bedingungen, anzupassen. Außerdem zeigt sich durch das Ausführen und Bewerten der verschiedenen Anlaufvariationen und dem Vergleich mit den Ergebnissen der anderen Schülerinnen und Schüler, welche Bewegungsmerkmale besonders wichtig sind. In der folgenden Reflexionsphase wird dies thematisiert, indem die Schülerinnen und Schüler ihre Bewegungserfahrungen miteinander vergleichen und dadurch erkennen, welche Bewegungsmerkmale zentral sind und welche größeren individuellen Variationen unterliegen können.

Danach üben die Schülerinnen und Schüler, die für alle gültigen Merkmale des Hochsprunganlaufs und finden gegebenenfalls auch eigene Variationsmöglichkeiten, sodass die stabilen Bewegungsmerkmale auch unter verschiedenen Bedingungen ausgeführt und an diese angepasst werden können.

Im abschließenden Ausstieg tauschen sich die Schülerinnen und Schüler noch einmal über ihre gemachten Erfahrungen der Übungseinheit aus und die Unterrichtseinheit endet mit einem Ausblick auf die nächste Stunde.

3.3 Verlaufsübersicht

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
<i>Einstieg</i>			
Begrüßung Vorstellung des Besuchs Schaffen von Transparenz	Kurzer Ausblick auf den Verlauf der Sportstunde		Sitzkreis
<i>Aktivierungsphase</i>			
Die LAA leitet das Spiel ein, indem sie 3 Bälle in die Runde wirft.	Zombieball: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems	Die SuS ohne Ball bewegen sich frei in der Halle, während die SuS mit Ball versuchen die anderen abzuwerfen.	Ganze Gruppe Invaliden als Hilfs- schiedsrichter
<i>Spezifische Erwärmung</i>			
Die SuS bereiten sich auf die Kurve im Hochsprunganlauf vor.	Kurvenläufe durch Hütchen, 8er Läufe	Die SuS durchlaufen die Slalomparkours selbstständig.	Alle SuS
<i>Aufbau</i>			
Die Lerngruppe erhält einen Aufbau- plan für den Aufbau der beiden Hoch- sprungmatten. Für das Führen des Mattenwagens werden zwei SuS be- stimmt.	Es werden zwei Hochsprunganlagen aufgebaut.	Die SuS bauen selbstständig die beiden Hochsprunganlagen auf. Die SuS, die bereits fertig sind, setzen sich in den Sitzkreis.	Alle SuS
<i>Erprobungsphase</i>			
Die LAA achtet darauf, dass der An- laufkorridor nicht verlassen wird und der Absprung im ersten Drittel der Matte erfolgt.	Den SuS steht ein Anlaufkorridor für den Hoch- sprunganlauf zur Verfügung, innerhalb dessen kön- nen die SuS ihren eigenen Anlauf bestimmen. Dieser Anlauf fungiert dann als Basis für die folgende Erar- beitungsphase.	Die Sus erproben verschiedene Kurvenläufe für den Hochsprunganlauf und finden die Anlaufkurve, die am besten zu ihnen als Indi- viduum passt.	Ca. 10 SuS pro An- lage

<i>Erarbeitungsphase</i>			
Die SuS erhalten eine Aufgabenkarte mit den verschiedenen Anlaufvariationen, die ausgeführt werden sollen.	Die SuS erhalten eine Aufgabenkarte, auf der verschiedene Anlaufvariationen vermerkt sind, die ausgeführt und bewertet werden sollen. Jede Variation wird nur einmal ausgeführt.	Die SuS führen verschiedene Anlaufvarianten, die auf der Aufgabenkarte angegeben sind aus und beurteilen diese mit Hilfe eines Smileysystems.	Ca. 10 SuS pro Anlage
<i>Reflexion</i>			
Moderation	Welche Anlaufvariationen haben sich für euch als effektiv erwiesen?	Die SuS erkennen, welche zentrale Merkmale des Anlaufs für alle gültig sind und welche sich voneinander unterscheiden.	Sitzkreis
<i>Üben</i>			
Die SuS üben die für alle gültigen Merkmale des Hochsprunganlaufs und finden ggf. auch eigene Variationsmöglichkeiten.		Die SuS führen die allgemeingültigen Anlaufmerkmale des Hochsprunganlaufs mit Bewusstheit aus und variieren den Hochsprunganlauf.	Ca. 10 SuS pro Anlage
<i>Ausstieg</i>			
Moderation Abschlussgespräch über Lernfortschritt und Weiterarbeit			Sitzkreis

4 Literatur

Wastl, P. / Wollny, R.: *Leichtathletik in Schule und Verein. Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer*. Schorndorf 2012.

Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW: *Kernlehrplan für das Gymnasium - Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen*. Sport Ritterbach Verlag, Frechen 2011.

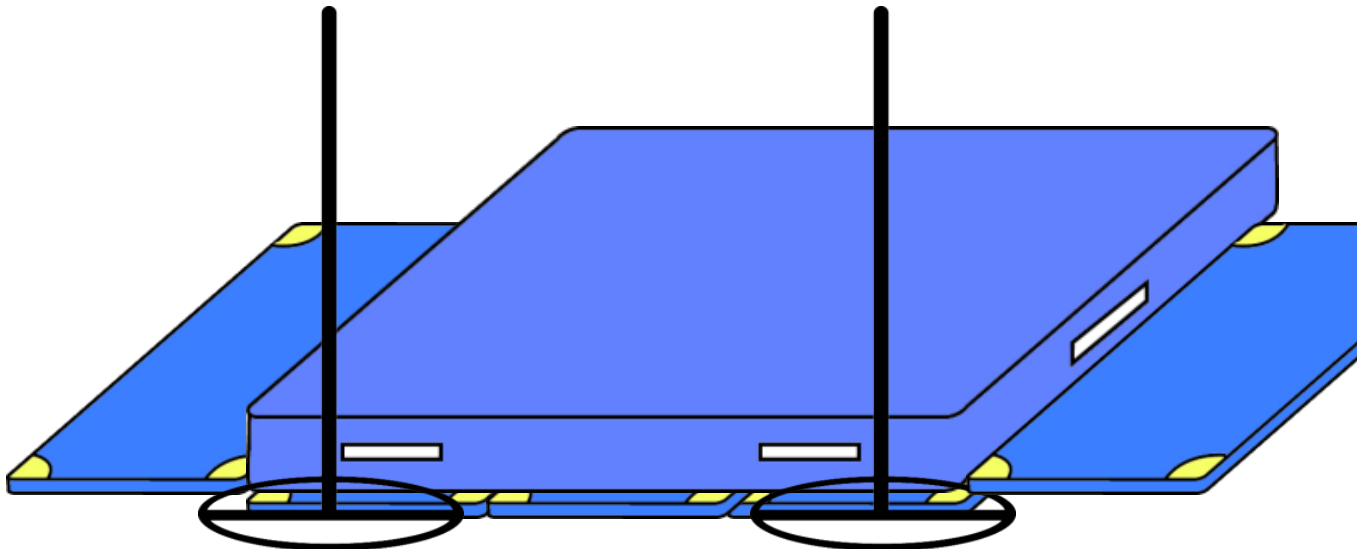
Zeuner, A. / Hoffmann, S. / Lehmann, F.: *Sportiv. Leichtathletik*. Leipzig 2009.

Wastl, P.: *Methodik Leichtathletik. Thema Hochsprung*. <http://user.phil-fak.uni-duesseldorf.de/~wastl/Wastl/LA/H09-Methodik-Hochsprung.pdf> (letzter Zugriff: 10.06.2014)

Jonath, U. / Krempel, R. / Haag, E. / Müller, H.: *Leichtathletik Teil 2. Springen*. Reinbek 1995.

5 Anhang

Aufbauplan



Aufgabenkarte

Aufgabe:

Führe deinen Hochsprunganlauf unter Berücksichtigung der in der Tabelle genannten Besonderheiten **aus** und **bewerte** diese mit Hilfe der Smileys.

Anlaufvariationen	😊	😐	😞
Kurvenlage			
in die Kurve legen			
ohne Kurvenlage			
aus der Kurve rauslegen			
Geschwindigkeit			
gleichmäßig			
steigern			
verringern			