



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen  
Seminar Gymnasium/Gesamtschule  
Hindenburgstr.76-78  
45127 Essen

## **Schriftlicher Entwurf gemäß § 34 Abs. 4 OVP zur unterrichtspraktischen Prüfung am ... im Fach Sport**

**Studienreferendarin**

**Schule**

**Lerngruppe**

**Ort**

**Fachlehrer**

9c, 28 SuS ( 16w, 12m)

### **Prüfungskommission**

**Vorsitzender**

**Schulvertreter**

**Bekannte Seminarvertreterin**

**Fremder Seminarvertreter**

**Thema des Unterrichtsvorhabens: „Let’s jump“- Das Erarbeiten, Einüben und Reflektieren von Bewegungserfahrungen im Jumpstyle mit dem Ziel der selbstständigen Weiterentwicklung einer Gruppenchoreografie zur Erweiterung gestalterischer Fähigkeiten**

**Thema der Stunde: "Let’s jump around"- Die kooperative Erarbeitung geeigneter Verbindungen zur Überwindung von Raumwegen am Beispiel des Jumpstyle**

**Kernanliegen: Die SuS<sup>1</sup> erarbeiten kooperativ geeignete Verbindungen zur Überwindung von Raumwegen, indem sie reflektieren, welcher Schritt sich für welche Fortbewegung eignet.**

**Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche:**

---

<sup>1</sup> Schülerinnen und Schüler

Leitende Pädagogische Perspektive: Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten

Weitere Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern

Leitender Inhaltsbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

### Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens:

Stunde	Thema
1. Doppelstunde	„Let’s jump“- Das Erlernen des Vor- und Basicjumps als motorische Basisfähigkeit
2. Doppelstunde	Die kooperative Erarbeitung neuer Jumps zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires im Jumpstyle auf der Basis eines Stationenlernens
3. Doppelstunde	„Let’s jump together“- Das Einüben einer Jumpstyle Choreografie zur Erweiterung der gestalterischen Fähigkeit
<b>4. Stunde</b>	<b>"Let’s jump around"- Die kooperative Erarbeitung geeigneter Verbindungen zur Überwindung von Raumwegen am Beispiel des Jumpstyle</b>
5. Doppelstunde	Die selbstständige Weiterentwicklung der Choreografie in Kleingruppen zur Erweiterung kreativer gestalterischer Fähigkeit
6. Doppelstunde	Das Üben, Präsentieren und Reflektieren der Gruppenchoreografien zur Optimierung der Bewegungsausführung am Beispiel eines Videofeeds
7. Doppelstunde	Die Präsentation und Leistungsbewertung der Jumpstyle Choreografien am Beispiel eines Videos Feeds

### Didaktisch-methodischer Kommentar

Das Kernanliegen der heutigen Stunde sieht vor, dass die SuS geeignete Verbindung zur Überwindung von Raumwegen kooperativ erarbeiten, indem sie reflektieren, welcher Schritt sich für welche Fortbewegung am besten eignet. Thema der Stunde sowie des Unterrichtsvorhabens legitimieren sich zum einen durch die schulinterne Obligatorik zum anderen durch die zugewiesenen Inhaltsbereiche und pädagogischen Perspektiven.<sup>2</sup>

Die Idee zu diesem Unterrichtsvorhaben entstand aufgrund der Entscheidung, die SuS für einen fitnessorientierten Tanzstil zu gewinnen, alternativ zur Aerobic. Jumpstyle ist ein Tanzstil, der ursprünglich aus den USA stammt, jedoch in Europa, vor allem in den Niederlanden, Belgien und Deutschland eine weite Verbreitung findet.<sup>3</sup> Diese Verbreitung

<sup>2</sup> RuL, 2001, S. 93f.

<sup>3</sup><http://www.jumpstyle-poetzsch.de/index.php/was-ist-jumpstyle.html>. Link vom 17.9.2011, 15. 34Uhr.

findet primär über das Internet statt, indem Jugendliche ihre Videos mit Tricks und Schrittfolgen bei „YouTube“ oder „MyVideo“ einstellen.<sup>4</sup> Da es sich bei der zu unterrichtenden Klasse um ein neuntes Schuljahr handelt, in der die SuS in einem Alter zwischen 14 und 15 sind, schien dieses Thema für geeignet, zumal sich Jugendliche in diesem Alter viel mit dem Internet auseinandersetzen und hierüber kommunizieren. Getanzt wird zur Technomusik mit 140 -160 bpm, was den Fitnesscharakter dieses Tanzstils dokumentiert, zusammen mit der Bewegung, die aus Sprüngen („jumps“), Drehungen („turns“) und Tritten („kicks“) besteht.<sup>5</sup> Die SuS absolvieren durch die Belastung ein intensives Intervalltraining und haben auch noch Spaß dabei.<sup>6</sup> Des Weiteren schien der Inhalt besonders vor dem Hintergrund des koedukativen Sportunterrichts für geeignet, da sich dieser Tanzstil in der Erfahrung mit SuS als besonders geeignet erweist.<sup>7</sup>

Aufgrund der hohen motorischen Anforderungen, sowie der dynamischen Ausführung erhält dieser Tanzstil für Jungen eine höhere Attraktivität sowie einen größeren Aufforderungscharakter als beispielsweise das Ballett.

Ein weiterer Aspekt, der die Idee zu diesem Unterrichtsvorhaben verstärkt hat, ist der Einsatz von digitalen Medien im Sportunterricht. Durch die Ausbildungssituation in dieser Klasse lag der Gedanke nahe, das Videofeedback als Wahrnehmungserweiterung und Mittel der transparenten Leistungsbewertung in dieses Unterrichtsvorhaben zu integrieren, zumal wir zwei Lehrer in diesem Kurs sind, so dass der Aufwand und die Organisation hierfür verringert wird und optimal erscheint. Ein weiterer Grund den Einsatz digitaler Medien in dieses Unterrichtsvorhaben zu integrieren, ist, dass auf Wunsch der SuS die Möglichkeit besteht, ihre persönlichen Ergebnisse ins Internet einstellen zu können. Somit rahmt das Internet dieses Unterrichtsvorhaben, da es sowohl für den Einstieg als auch für die Präsentation des Endprodukts genutzt wird.

Ziel dieses Unterrichtsvorhabens ist es, die SuS möglichst selbstständig an einen neuen Inhalt heranzuführen. Sie sollen lernen kooperativ zu arbeiten und vorgegebene Kriterien explorieren, erarbeiten und reflektieren um gestalterisch aktiv zu werden. Zudem sollen SuS, die diesen Inhalt aus Vorerfahrungen kennen, als Experten fungieren, um den SuS zu helfen, die noch Probleme bei der Umsetzung haben.

Bezogen auf die Lerngruppe lassen sich folgende Bemerkungen machen: die Klasse 9c ist eine heterogene Lerngruppe, die den Gegenstand Jumpstyle mit unterschiedlicher Begeisterung aufgenommen hat. Trotz der besonderen Eignung dieses Inhalts für den koedukativen Unterricht<sup>8</sup> zeigten sich die Jungen zunächst skeptisch. Dieses Bild ist im Laufe des Unterrichtsvorhabens verblasst jedoch nicht ganz verschwunden, so dass sich bezüglich der Motivation im Kurs ein durchwachsendes Verhältnis beobachten lässt. Dies ist mitunter darauf zurückzuführen, dass einige männliche SuS dieser Lerngruppe deutliche Probleme bei der koordinativen Umsetzung der Bewegung zeigen. Diese Beobachtung ist in der letzten Stunde signifikant geworden, als es darum ging einzelne Schritte in einer Choreografie miteinander zu verbinden. Aufgrund dessen wurde die von mir geplante Choreografie bereits um zwei Schritte reduziert. Somit setzt sich die aktuelle Choreografie aus fünf verschiedenen Schritten zusammen: dem „Vorjump“, „Basicjump“, „Tip front-Tip back“, „The Hook“ und dem Schritt „Tip left-Tip right“ zusammen. In der heutigen Stunde wird sich Schülerzahl von 28 auf 19 dezimieren, da unsere Schule einen Jazztag in Mülheim veranstaltet und die restlichen SuS der Klasse daran teilnehmen.

---

<sup>4</sup> [www.YouTube.com](http://www.YouTube.com); [www.MyVideo.de](http://www.MyVideo.de)

<sup>5</sup> Westermann, Claudia und Scholz, Kim: Jumpstyle- ein Trend, der die Jugend bewegt. Bielefeld, 2009, S.1.

<sup>6</sup> Katzer, David: Jumpstyle als Ausdaueranz. In: Sportpädagogik 2/2009, S.11.

<sup>7</sup> Westermann, Claudia und Scholz, Kim: Jumpstyle- ein Trend, der die Jugend bewegt. Bielefeld, 2009, S.1.

<sup>8</sup> Westermann, Claudia und Scholz, Kim: Jumpstyle- ein Trend, der die Jugend bewegt. Bielefeld, 2009, S.1.

Die Erwärmung findet, wie in den Stunden zuvor, lehrerzentriert statt. Dies hat den Vorteil, dass die SuS zu Beginn der Stunde besser in die Stunde reinfinden und SuS, die in der letzten Stunde gefehlt haben, haben die Möglichkeit Anschluss zu finden und den Inhalt der letzten Stunde aufzuarbeiten. Die Lehrerzentrierung zu Beginn der Stunde soll den SuS des Weiteren Orientierung und Sicherheit in Bezug auf den Inhalt vermitteln, da die Erarbeitung in diesem Unterrichtsvorhaben primär selbstständig passiert, so dass der Lehrer in den weiteren Phasen des Stundenverlaufs als Berater fungiert. Mir ist wohl bewusst, dass es sich nicht um eine klassische Erwärmung handelt, dennoch wird hiermit eine Einstimmung auf die Stunde intendiert, die sowohl motorisch als auch kognitiv auf den Inhalt einstimmt. Die Aufstellung der Erwärmung sieht so aus, dass der Lehrer mit dem Rücken zu den SuS steht und diese in drei Reihen aufgestellt sich dahinter positionieren. Die Aufstellung soll so erfolgen, dass jeder SuS Sicht auf den Lehrer hat, d.h. die Reihen stehen leicht versetzt. Im Laufe der Erwärmung sollen alle drei Reihen durchwechseln, so dass sich jede Reihe mindestens einmal vorne befindet. Die SuS bewegen sich gemeinsam mit dem Lehrer zur Musik, indem sie die in der letzten Stunde erlernte Choreografie durchtanzen. Die Aufstellung ist bewusst so gewählt worden, da von den SuS nach der ersten Stunde zurückgemeldet wurde, dass es ihnen leichter fällt, die Bewegung zu erlernen, wenn der Lehrer mit dem Rücken zu den SuS steht. Das Einnehmen eines Spiegels seitens des Lehrers hat die SuS mehr verwirrt, da sie immer wieder umdenken mussten. Somit wurde sich darauf geeinigt, dass im weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens, der Lehrer bzw. die SuS, die „Vormachen“, mit dem Rücken zur Gruppe stehen. Um jedoch als Lehrer eine gute Beobachtungsperspektive einnehmen zu können, soll bei der Erwärmung neben dem Wechsel der Reihen auch die Vortänzerposition durchgewechselt werden, so dass der Lehrer die Möglichkeit hat die SuS bei der Choreografie aus unterschiedlichen Perspektiven wahrzunehmen. Hierbei gilt es jedoch darauf zu achten keine Schüler zu karikieren sondern SuS vortanzen zu lassen, die sicher in der Bewegung und Choreografie sind.

Nach der Erwärmung sollen die SuS in einer Übungsphase erneut Zeit bekommen die Choreografie in Kleingruppen einzuüben. Diese Übungsphase wird aufgrund der angedeuteten Schwierigkeiten bei der Choreografie in der letzten Stunde eingeschaltet. Somit bekommen die SuS die Möglichkeit sich erneut mit der Choreografie intensiv innerhalb der Kleingruppe auseinanderzusetzen. Die Gruppen setzen sich aufgrund der heutigen Sondersituation von 19 SuS im Vergleich zur letzten Stunde neu zusammen. Insgesamt soll es heute vier Gruppen mit fünf SuS geben. Die Gruppengröße hat sich in den letzten Stunden als effektiv und produktiv erwiesen. Zudem soll an einer heterogenen Zusammensetzung der Kleingruppen festgehalten werden, ebenso wie in den vergangenen Stunden. Zudem soll die Gruppenbildung dafür sorgen, dass schwächere SuS von stärkeren SuS lernen. Im weiteren Verlauf der Stunde erhalten die SuS den Arbeitsauftrag einen Positionswechsel in der Choreografie zu vollziehen, indem sie einen geeigneten Schritt herausfinden und erproben, mit dem sich eine Raumüberwindung gestalten lässt. Der Positionswechsel innerhalb der Choreografie soll den Raumweg provozieren. Die Aufgabe des Positionswechsels soll insofern näher definiert werden, als das vorab geklärt wird, was mit einem Positionswechsel gemeint ist. Kurz gesagt ist ein Positionswechsel der Wechsel von A nach B, wobei nach vorne nach hinten und zur Seite gewechselt werden kann. Die Ergebnisse der SuS aus der Erprobungsphase sollen in einer ersten Gesprächsphase reflektiert werden in der die Erfahrungen der SuS gesammelt werden und geklärt werden soll, welche Schritte sie eingesetzt haben, um einen Positionswechsel zu vollziehen. Darüber hinaus sollen die SuS herausstellen welcher Schritt sich für welchen Wechsel eignet. Die SuS verfügen momentan über ein Repertoire von fünf Schritten (s. oben), wobei der „Vorjump“ die einfachste Variante der Vorwärtsbewegung darstellt. Weitere Schritte, die sich zur Vorwärtsbewegung eignen, sind der „Basicjump“ und der „Schritt Tip front Tip back“. Seitlich bietet sich der Schritt „Tip

left Tip right“ an. Die Rückwärtsbewegung kann mit Hilfe der gleichen Schritte initiiert werden wie die Vorwärtsbewegung, wobei sich der Körperschwerpunkt hierbei nach hinten verlagert, um eine Rückwärtsbewegung einzuleiten. Nachdem die ersten Erfahrungen gesammelt und strukturiert wurden, soll in der weiteren Erarbeitung an der Optimierung des Wechsels gefeilt werden. Dies soll in einer weiteren Reflexionsphase thematisiert werden, indem die Frage aufgeworfen wird, wann der Positionswechsel denn als gelungen zu bewerten ist. Hierbei soll herausgestellt werden, dass es wichtig ist, dass alle gemeinsam starten und gemeinsam an ihrem neuen Standort ankommen, um wieder gemeinsam mit der Choreografie zu starten bzw. fortzufahren. Zum Ende der Stunde sollen einzelne Gruppen exemplarisch ihre Choreografie präsentieren, wobei auf eine Rückmeldung der anderen SuS verzichtet werden soll. Die SuS sollen in diesem Unterrichtsvorhaben für das Präsentieren ihrer Ergebnisse sensibilisiert werden und sollen das Procedere als solches einüben. Im weiteren Verlauf soll die Rückmeldung via Videofeedback geschehen, so dass in der heutigen Stunde, ebenso wie in der Stunde zuvor, die Wertschätzung des Ergebnisses im Vordergrund stehen soll und nicht das Bewerten bzw. Rückmelden.

## **Literatur**

Kastrup, V. (2010). Gehopst wie gesprungen. In *Sportpädagogik*, 1/ 10, S. 42- 47.

Katzer, David: Jumpstyle als Ausdauertanz. In: *Sportpädagogik* 2/2009, S.11-13.

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein- Westfalen (Hrsg.).(2001). *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport*. 1. Aufl. Frechen: Ritterbach

Westermann, C. & Scholz, K. (2009). Jumpstyle – ein Trend, der die Jugend bewegt. In *Raabits Sport*. Bielefeld: Raabe.

<http://www.jumpstyle-poetzscha.de/index.php/was-ist-jumpstyle.html>. Link vom 17.9.2011, 15.34Uhr.

## **Verlauf**

Phase	Inhalt	Organisation	Medien	Kommentar
Einstieg	Begrüßung;  Lehrer macht gemeinsam mit den SuS die bekannte Gruppenchoreografie vor	Sitzkreis;  Aufstellung in drei Reihen (versetzt)	Musik-anlage; I-Pod	Förderung der Motivation  physische, emotionale, koordinative sowie thematische Vorbereitung  Schulung ritualisierter Verfahren
Übung	Die SuS üben die Choreografie erneut in Kleingruppen	Arbeit in Kleingruppen; Lehrer als Berater	Musik-anlage; I-Pod	Anknüpfung an motorische Erfahrung der SuS
Aufgabenstellung	Arbeitsauftrag: Vollzieht einen Positionswechsel in euren Gruppen in der Choreografie, indem ihr einen geeigneten Schritt zum Wechsel der Position in euren Gruppen erprobt.	Sitzkreis	Musik-anlage; I-Pod	Ziel der heutigen Stunde deutlich machen
Exploration	Die SuS erproben innerhalb ihrer Kleingruppe mögliche Schritte zur Gestaltung des Positionswechsels und dem damit verbundenen Raumweg.	Arbeit in Kleingruppen, Lehrer als Berater	Musik-anlage; I-Pod	SuS erproben und erfahren aktiv Lösungsmöglichkeiten
Reflexion	Beschreibt eure Erfahrungen: Welcher Schritt eignet sich für die Fortbewegung nach vorne, zur Seite etc.?	Sitzkreis		Bewusstes Lernen
Erarbeitung	Gezieltes Üben des Positionswechsel mit den Erkenntnissen der Reflexionsphase	Arbeit in Kleingruppen; Lehrer als Berater	Musik-anlage; I-Pod	Vom Einfachen zum Komplexen
Präsentation	Die Gruppen präsentieren ihr Ergebnis	Halbkreis	Musik-anlage; I-Pod	Förderung der Präsentationsfähigkeit
Abschluss	Fazit, Ausblick auf die nächste Stunde	Sitzkreis		Transparenz über den weiteren Verlauf

Versicherung der eigenständigen Leistung:

„Hiermit versichere ich, dass ich die schriftliche Planung eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der schriftlichen Planung, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn entnommen sind, in jedem Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das Gleiche gilt auch für beigegebene Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen.“

Essen, 26.09.2011

---

Linda Hülsmann