



## Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

### 1 Datenvorspann

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** Klasse/Kurs Q1 (Anzahl 26 SuS, 14w/12m)

**Zeit:** 10:15-11:15

**Schule:**

**Sportstätte:**

**Fachseminarleiter/in:**

**Hauptseminarleiter/in:**

**Ausbildungslehrer/in:**

**Schulleiter/In:**

**Ausbildungsbeauftragte/r:**

---

### Thema des Unterrichtsvorhabens:

Mit dem Flop in unbekannte Höhen - Erarbeitung und Vertiefung der Technik des Fosbury-Flops

### Thema der Unterrichtsstunde:

Flopst du schon oder springst du noch? - Individuelle Optimierung der Technikausführung des Fosbury-Flops durch Erkennen der eigenen Schwierigkeiten mit Hilfe eines videogestützten kriteriengeleiteten kooperativen Feedbacks

### Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die SuS erweitern ihre Technik des Fosbury-Flops, indem sie mit Hilfe einer kriteriengeleiteten Rückmeldung anhand der Bewegungsanalyse ihres eigenen Videos ihre individuellen Probleme erkennen und an diesen gezielt arbeiten.

## Inhalt

1	Datenvorspann .....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge .....	2
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens .....	2
2.3	Begründungszusammenhänge .....	2
2.3.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen .....	2
2.3.2	Curriculare Legitimation .....	3
2.3.3	Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur .....	5
3	Unterrichtsstunde .....	6
3.1	Ziele .....	6
3.2	Begründungszusammenhänge .....	7
3.2.1	Lernausgangslage .....	7
3.2.2	Didaktische Begründung des Schwerpunkts .....	7
3.2.3	Begründung des methodischen Vorgehens .....	8
3.3	Verlaufsplan .....	10
4	Literatur .....	11
5	Anhang .....	11

## 2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

### 2.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

#### Thema:

1. Wir wollen hoch hinaus - Exploratives Erproben verschiedener Sprungtechniken, um die Hochsprungstange zu überqueren
2. In kleinen Schritten immer höher - Problemorientierte Erarbeitung einer Grobform des Fosbury-Flops an Stationen mit Hilfe der Teillernmethode zur Bewusstmachung entscheidender Bewegungsabläufe in verschiedenen Phasen der Gesamtbewegung
3. **Flopst du schon oder springst du noch? - Individuelle Optimierung der Technikausführung des Fosbury-Flops durch Erkennen der eigenen Schwierigkeiten mit Hilfe eines videogestützten kriteriengeleiteten kooperativen Feedbacks**
4. Die «Eins» bekommt der\*die Größte - Problemorientierter Umgang mit dem Leistungsbegriff und Erarbeitung einer «fairen» Bewertung im Hochsprung durch kriteriengeleitete Beurteilung verschiedener Bewertungssysteme mit abschließender Durchführung eines Wettkampfes nach relativen Bezugsnormen

### 2.2 Begründungszusammenhänge

#### 2.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Der SP GK-5, in dem ich seit Oktober hospitiere und seit Anfang dieser Reihe selbstständig im Rahmen meines Ausbildungsunterrichts unterrichte, setzt sich aus 14 Mädchen und 12 Jungen zusammen.

Der Unterricht findet freitags in der 3.-4. Stunde statt. Dies hat zur Folge, dass SuS (vor allem in den Klausurphasen) am Anfang der Stunde fehlen, weil sie davor dreistündige Klausuren schreiben. Diese Tatsache erschwert eine Planung, da es teilweise dazu kommt, dass nur die Hälfte des Kurses anwesend ist.

Die SuS der Q1 wurden stundenplanabhängig den verschiedenen Sport GKs zugeordnet, da diese nicht gleichzeitig stattfinden können. Daraus ergibt sich, dass die SuS erst nach der Zuteilung zum SP GK-5 gemeinsam über das Profil des Sportkurses abstimmen konnten. So wurden von den SuS die Bewegungsfelder Leichtathletik und Tanzen als profilbildende Themenschwerpunkte im Nachhinein gewählt. Dies verursacht eine größere Heterogenität in Bezug auf diese beiden Schwerpunkte.

Die LAA kennt einige wenige SuS aus ihrem eigenständigen Unterricht im vergangenen Schuljahr. Da die Gesamtgruppe allerdings neu ist, wird auf die bisherigen Regeln und Rituale der Ausbildungslehrerin zurückgegriffen.

Die SuS zeigen in der Gesamtgruppe eine durchschnittliche Sportlichkeit, wobei einige SuS deutlich durch verschiedene Talente hervorstechen. Allgemein ist die Motivation, sich zu bewegen da. Allerdings variiert diese Motivation je nach Bewegungsanlass und Aufgabe. Durch abwechslungsreiche Aufgaben wird versucht, diese Motivation hochzuhalten.

Ein S(m) fällt vor allem durch seine sehr häufige Abwesenheit auf.

Die SuS haben alle schulische Vorerfahrungen im Bereich Hochsprung und mit der Fosbury-Flop Technik, weshalb diese nicht neu erlernt werden muss, sondern durch eine Methodenvariation neue Blickwinkel auf die Bewegung an sich eröffnen soll. Nur sehr wenige SuS hatten am Anfang Angst vor der Sprunglatte, welche aber durch eine niedrige Einstiegshöhe besiegt werden konnte. Die SuS teilen sich jedes Mal automatisch in zwei Gruppen (eine Gruppe Mädchen/ eine Gruppe Jungen) bei der Wahl der Hochsprunganlage ein. (Bei den Jungen wird die Sprunglatte meist auch höher gelegt als bei den Mädchen). Diese selbstgewählte Differenzierung der Gruppe wurde bisher nicht thematisiert, da sie bis jetzt für die Aufgabenerfüllung als nicht hinderlich angesehen wurde.

Als gemeinsames Ritual dient das Pfeifen zur Aufmerksamkeitslenkung mit anschließender Anweisung der LAA.

## 2.2.2 Curriculare Legitimation

### Sek II

#### Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte<sup>1</sup>

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</li> <li>• <b>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</b></li> <li>• <b>Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen</b></li> </ul>

<sup>1</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 29f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP der gymnasialen Oberstufe aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des geplanten Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</li> </ul>
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
e) <b>Kooperation</b> und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> </ul>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</li> </ul>

### Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne<sup>2</sup>

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
5) <b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></li> </ul>

### Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase<sup>3</sup>

<b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b>
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren</b></li> </ul>
<b>Sachkompetenz</b>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben</li> <li>grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.</li> </ul>
<b>Methodenkompetenz</b>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.</b></li> </ul>
<b>Urteilskompetenz</b>

<sup>2</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 32f.

<sup>3</sup> Vgl. MSW NRW 2014, S. 35f. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend - sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die ausgewählten Kompetenzerwartungen für die BWK des leitenden Bewegungsfelds/des leitenden Sportbereichs und der übrigen Kompetenzbereiche aus den leitenden Inhaltsfeldern dargestellt.

*Die Schülerinnen und Schüler können*

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

### **2.2.3 Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur**

Der Sportunterricht der gymnasialen Oberstufe soll vor dem Hintergrund einer umfassenden Handlungskompetenz als Zielperspektive die SuS durch sportliche Handlungssituationen zu Erfahrungen, Lernmöglichkeiten und Reflexionsanlässen anregen.

Diese Handlungskompetenz gründet auf bewegungs- und körperbezogenen Erfahrungen, differenziertem sportlichen Können und auf reflektiertem Wissen, wobei dieses Können und Wissen in der Oberstufe systematisch erweitert und unter allen pädagogischen Perspektiven an ausgewählten Bewegungsfeldern und Sportbereichen exemplarisch vertieft wird. Dabei wird zunehmend Anschluss an wissenschaftspropädeutisches und interdisziplinäres Handlungswissen hergestellt.<sup>4</sup>

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben soll das Thema des UVs entwickelt werden. Das UV soll schülerorientiert, im Sinne einer, der Altersgruppe entsprechenden, Selbstständigkeit, angelegt sein, um die Lernmotivation und das Selbstvertrauen der SuS zu stärken.

Das UV soll die SuS in ihren Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen fördern. Es geht darum, die Sprungdisziplin Hochsprung zu optimieren. Gleichzeitig sollen die SuS verschiedene Methoden kennenlernen und diese auf ihre Funktionalität hin beurteilen. Im Sinne einer Trainingsdokumentation müssen die SuS sich in jeder Stunde selbst einschätzen und dies auf einem „Selbsteinschätzungsstrahl“ festhalten. Der Vergleich zwischen den individuellen Fortschritten/Rückschritten lädt zur Diskussion über die gemachten Erfahrungen ein.

Das UV soll den SuS einen Einblick auf biomechanische Gesetzmäßigkeiten in Bezug auf die Aus- und Durchführung von Bewegungen vermitteln. Hierbei steht besonders die Leistungsverbesserung und Technikoptimierung der SuS im Fokus.

Das UV beginnt mit einem explorativen Einstieg, in dem die SuS verschiedene Sprungtechniken ausprobieren sollen und diese anschließend auf ihre Funktionalität hin bewerten. Da die SuS sich alle schon in der Mittelstufe mit der Floptechnik auseinandergesetzt haben, dient diese Stunde zum einen der Reaktivierung der Vorerfahrungen und zum anderen dem Machen von Sprung und Flugerfahrungen als Einstieg in das UV. Die grobe Ausführung der Technik wird demnach bei allen SuS vorausgesetzt, um diesen Gegenstand nun als Anlass für eine nähere Bewegungsanalyse sowie verschiedene methodische Herangehensweisen zu nehmen.

---

<sup>4</sup> MSW NRW 2014, S. 12

So soll in der zweiten DS die Ganzheitsmethode zum Bewegungslernen problematisiert werden und die Bewegungsanalyse nach dem Phasenmodell von Meinel & Schnabel<sup>5</sup> erprobt werden, um die Vor- und Nachteile der Teillernmethode zu erfahren.

Nach dem Prinzip der Verbindung von etwas Bekanntem mit etwas Unbekanntem<sup>6</sup> soll in der darauffolgenden Stunde dann an dem erarbeiteten Vorwissen angeknüpft werden und unter Anwendung des kriteriengeleiteten Feedbacks, welches in diesem Fall zusätzlich durch die Videodokumentation visuell unterstützt wird, individuelle Schwachstellen herausgestellt und selbstständig optimiert werden.

Das UV soll mit der Problematisierung einer absoluten Leistungsbeurteilung und dem Entwickeln eigener Bewertungssystemen enden, sodass die SuS sich kritisch mit dem Leistungsbegriff auseinandersetzen, was unabhängig vom Gegenstand des Hochsprunges einen Lebensweltbezug herstellt.

### **3 Unterrichtsstunde**

#### **3.1 Ziele**

##### **Kernanliegen**

Die SuS erweitern ihre Technik des Fosbury-Flops, indem sie mit Hilfe einer kriteriengeleiteten Rückmeldung anhand der Bewegungsanalyse ihres eigenen Videos ihre individuellen Probleme erkennen und an diesen gezielt arbeiten.

##### **Teillernziele**

Die SuS können...

- sich kriteriengeleitet gegenseitig ein Feedback zur Technikausführung geben,
- ihre individuellen Probleme bei der Technikausführung durch das gegebene Feedback und der visuellen Rückmeldung erkennen,
- durch gezieltes Üben an ihren individuellen Problemen ihre Technikausführung verbessern,
- den Fosbury-Flop in seiner Grobform unter Berücksichtigung wichtiger Bewegungsmerkmale springen,

---

<sup>5</sup> vgl. Meinel & Schnabel 1998, S. 78 f.

<sup>6</sup> vgl. Ebeling & Kastrup 2017, S.8 f.

- ihren individuellen Leistungsfortschritt in der Flop-Technik selbst beurteilen.

## **3.2 Begründungszusammenhänge**

### **3.2.1 Lernausgangslage**

In den vorangegangenen Stunden wurde sich mit dem Gegenstand des Hochsprungs vertraut gemacht, sodass die Grobform der Technikausführung, sowie die damit einhergehenden wichtigen Bewegungsmerkmale in den einzelnen Phasen (Anlauf, Absprung, Flug und Landung), bekannt ist. Die SuS haben unterschiedliche Sprungerfahrungen erprobt sowie ihr Vorwissen und ihre Erfahrung aus der Mittelstufe reaktiviert. Den SuS sind das Sprung-ABC sowie unterschiedliche Übungen zur Aktivierung des unteren Bewegungsapparats und Schulung der koordinativen Fähigkeiten bekannt und sie können diese selbstständig anwenden. Die Ganzheitsmethode und Teillernmethode wurden erprobt und bewertet. Anders als von der LAA erwartet, haben die SuS in der vorangegangenen Stunde mehr Nachteile in der Teillernmethode gesehen und sich eine ganzheitliche Betrachtung der Technik sowie eine individuelle Rückmeldung hierzu gewünscht. Somit ist davon auszugehen, dass die SuS der Methode dieser Stunde sehr positiv gegenüberstehen werden.

In beiden Stunden des UVs haben einige SuS gefehlt. Vor allem in der letzten Stunde waren nur 18 SuS anwesend. Um die fehlenden SuS der letzten Stunde auf den aktuellen Wissensstand zu bringen ist es notwendig, dass wichtige Erkenntnisse aus dieser Stunde am Anfang wiederholt werden.

Des Weiteren haben die SuS in der vorangegangenen Stunde überwiegend ihre Technikausführung als gut bis sehr gut bewertet, was bei vielen aber von außen betrachtet noch nicht der Fall ist. Dies könnte daran liegen, dass sie bis jetzt noch kein Feedback von außen bekommen haben. Falls sich SuS in der gezeigten Stunde nun schlechter einschätzen als in der vorherigen, soll dies thematisiert werden.

### **3.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts**

Der Fokus der gezeigten Unterrichtsstunde liegt darin, dass die SuS mit Hilfe eines kriteriengeleiteten Feedbacks, welches durch die Videoaufnahme zusätzlich visuell unterstützt wird, selbstständig ihre Problembereiche antizipieren, um im Anschluss daran, mit Hilfe einer Fokussierung auf die entsprechende Phase, zielgerichtet an diesen zu arbeiten. Den SuS sind die



einzelnen Phasen Anlauf, Absprung, Flug und Landung der Hochsprungtechnik bekannt, allerdings fehlt vielen SuS das Verständnis der Bedeutung der einzelnen Phasen für die Gesamtausführung des Sprungs. Durch die Fokussierung auf eine Phase im Gesamtzusammenhang mit den anderen Phasen als Teil der Bewegung, soll dieses Bewusstsein geschärft werden. Zum anderen findet hier eine didaktische Reduzierung statt, sodass die SuS sich nur auf eine Phase der Bewegung für den Großteil der Stunde konzentrieren müssen. Da diese Probleme bei jedem\*r SuS individuell sein können, soll die Stunde durch das differenzierte Arbeitsmaterial jede\*n SuS zur selbstständigen Handlung befähigen.

### **3.2.3 Begründung des methodischen Vorgehens**

Im Vorfeld der Stunde werden zwei sich gegenüberstehende Hochsprunganlagen (siehe Anhang) aufgebaut. Dieser Aufbau wird von den SuS organisiert, die als erstes die Halle betreten. Ich habe mich bewusst für diesen Aufbau entschieden, um beide Sprunganlagen im Blick zu haben, damit beide Sprunganlagen sowohl von rechts als auch von links angelaufen werden können und weil das ständige „Mattenverrutschen“ durch die gegenseitige Belastung so minimiert wird. Die Gefahr, dass es zu einem Unfall kommen könnte, wenn gleichzeitig von beiden Seiten gesprungen wird, wurde mit den SuS thematisiert und durch die Regel, dass zum einen immer abwechselnd gesprungen wird und zum anderen erst angelaufen wird, wenn die Anlage frei ist, behoben. Durch die räumlichen und materiellen Begebenheiten sind diese zwei Sprunganlagen das Maximum an Aufbauten für den Hochsprung.

Die Erwärmung hat bereits vor der gezeigten Stunde stattgefunden. Diese geschieht durch gemeinsames Einlaufen, um das HKS anzuregen sowie der Durchführung eines seit der ersten Stunde bekannten Sprung-ABCs, welches sowohl die Koordination beim Springen stärken soll, als auch eine Aktivierung der Muskulatur des für das Springen verantwortlichen Bewegungsapparats sicherstellen soll.

Um das theoretische Wissen der SuS über Phasen und ihre Bewegungsmerkmale zu reaktivieren, sollen diese von den SuS impulsgeleitet am Anfang der Stunde wiederholt werden. Diese sind zum einen im Tafelbereich auf einem Plakat aufgehängt und stehen außerdem auf den für die erste Arbeitsphase ausgeteilten ABs. Um zeitökonomisch zu arbeiten, wird dies bewusst lehrerzentriert gemacht. Danach soll die SuS-Aktivierung durch einen Selbstbeobachtungsauftrag erhöht werden. Es wird eine Verbindlichkeit geschaffen, indem jede\*r SuS nach

zweimaligem Springen seine\*ihre eigene Leistung auf einer Skala selbst einschätzen muss. Diese erste Einschätzung soll später als Vergleichswert für die Stundenprogression dienen.

Da in dieser Stunde viel mit ausgeteilten Materialien gearbeitet wird (verschiedene ABs, I-Pad, Stifte), muss sichergestellt werden, dass diese nicht wahllos in der Halle verteilt liegen. Um hier Ordnung zu gewährleisten, dienen kleine Kästen an den jeweiligen Hallenenden als Arbeitsfläche sowie große Kästen neben der Hochsprunganlage als Filmstation für die I-Pads.

Die Öffnung des Unterrichts hin zu einer hohen Selbstverantwortung der SuS fordert einen Rahmen, an dem sich orientiert werden kann. Dieser Rahmen stellt zum einen die räumliche Orientierung mit der Sprunganlage und den Kästen als Arbeitsflächen dar, zum anderen wird er durch klare Zeitangaben und einer Zieltransparenz untermauert.

Ich habe mich dazu entschieden die Videoaufnahmen mit dem kriteriengeleiteten Feedback zu kombinieren, um zusätzlich zu dem gegebenen Feedback, welches den auditiven Analysator anspricht, den optischen Analysator der SuS zu aktivieren, welcher beim Bewegungslernen eine wichtige Rolle spielt<sup>7</sup>. Sie sollen ihre Technikfehler nicht nur von außen gesagt bekommen, sondern visuell selbst entdecken.

Die SuS sind mit dem Umgang mit den I-Pads vertraut und sollten diese problemlos verwenden können. Hierbei bietet sich der Vorteil der Zeitlupenaufnahme an. Außerdem werden alle Daten nach Abmeldung wieder gelöscht, sodass es auch datenschutzrechtlich keine Probleme gibt.

Das Arbeiten an den individuellen Problemen erfolgt in Gruppen, die sich automatisch durch die Phasenzuordnung bilden. Ich habe mich dafür entschieden, weil die SuS differenziert in ihrer jeweiligen Gruppe eine Phase gezielt fokussieren und nicht mehrere Probleme auf einmal bearbeiten sollen.

Die abschließende Videoanalyse erfolgt jedoch wieder in der ursprünglichen Partnerarbeit, um in dieser Phase ein eins-zu-eins Feedback zu gewährleisten.

---

<sup>7</sup> Friedrich 2011, S.195

### 3.3 Verlaufsplan

<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>			
Begrüßung Aktivierung des Vorwissens Schaffen von Transparenz	Impuls: Beschreibt die einzelnen Bewegungsmerkmale der verschiedenen Phasen nach Meinel & Schnabel. Aufgabe: Springt den Flop zweimal. Beurteilt anschließend eure individuelle Technikausführung durch Positionierung auf der Selbsteinschätzungslinie. Impuls: Erklärt die Vorteile der Bewegungsanalyse nach Meinel/Schnabel (Stichwort Phasenstruktur), die uns bei unserer Technikoptimierung helfen können.	SuS nennen Bewegungsmerkmale, springen den Flop, beurteilen anhand ihrer subjektiven Wahrnehmung ihr Können und aktivieren ihr Vorwissen zur Bewegungsanalyse nach Meinel/Schnabel.	2 Sprunganlagen, Selbsteinschätzungsskala, Halbkreis
<b>Erarbeitung</b>			
Anleitung der Aufgabe Funktion als Lernbegleiterin	Aufgabe: Jedes Paar filmt sich gegenseitig 2-mal. Anschließend wird das Video mithilfe des Beobachtungsbogens analysiert.	Die SuS bilden Pärchen und filmen sich gegenseitig. Jede*r springt zweimal und trägt nach der Filmanalyse das Feedback in den Feedbackbogen ein.	2 Sprunganlagen, 2 Gruppen jeweils 6-7 Paaren, 1 I-Pad pro Paar Feedbackbogen, PA
<b>Zwischensicherung</b>			
Impuls geben	Impuls: Beschreibt eure Eindrücke des Feedbackgebens und die des Bekommens. Inwiefern unterstützt dies das Video?	SuS beschreiben ihre Eindrücke.	Halbkreis vor Tafel
<b>Vertiefung</b>			
Anleitung der Aufgabe Funktion als Lernbegleiterin	Aufgabe: Findet mit Hilfe der Phasenstruktur die Phase, in der ihr die meisten Probleme habt, teilt euch den Phasen entsprechend zu und versucht eine Lösung für euer Problem zu finden. Differenzierung: farblich sortierte Optimierungskarten nach den Phasen mit Fehlerbildern und Hilfen.	SuS beurteilen mit ihrer*m Partner*in zusammen, welche Phase ihnen die meisten Probleme bereitet und finden sich in neuen Expertengruppen mit den gleichen Problemen zusammen. Mit Hilfe der Optimierungskarten finden sie selbstständig Lösungswege, um an ihren Schwachstellen zu arbeiten.	2 Sprunganlagen, 2 Gruppen jeweils 6-7 Paare, 1 I-Pad pro Paar, Feedbackbogen, Optimierungskarten, GA
<b>Anwendung</b>			
Anleitung der Aufgabe Funktion als Lernbegleiterin	Aufgabe: Springt wieder den Flop und filmt euch. Schaut euch das Video gemeinsam an und gebt Feedback. Beurteilt anschließend eure individuelle Technikausführung durch Positionierung auf der Selbsteinschätzungslinie.	SuS springen den Flop, filmen sich gegenseitig, geben sich Feedback und schätzen sich anschließend auf der Selbsteinschätzungsstrahl ein.	2 Sprunganlagen, I- pads, Selbsteinschätzungsstrahl, PA
<b>Abschlussreflexion</b>			
Auswertung der Positionierung	Impuls: Vergleicht eure Positionierung mit der vom Stundenanfang. Beurteilt, inwiefern euch die Bewegungsanalyse bei eurer Technikoptimierung geholfen hat. Vergleicht eure heutige Positionierung mit der der vergangenen Stunde. Erklärt die Unterschiede.	SuS vergleichen und beurteilen Veränderungen in Bezug zum Stundenanfang und zur vorherigen Stunde.	Selbsteinschätzungsstrahl, Halbkreis

---

## 4 Literatur

Ebeling, L.& Kastrup, V. (2017): Leistung im Hochsprung optimieren und dokumentieren. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht, 66 Heft 4. Schorndorf. S. 7-13.

Friedrich, W. (2011): Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis. Spitta Verlag: Balingen.

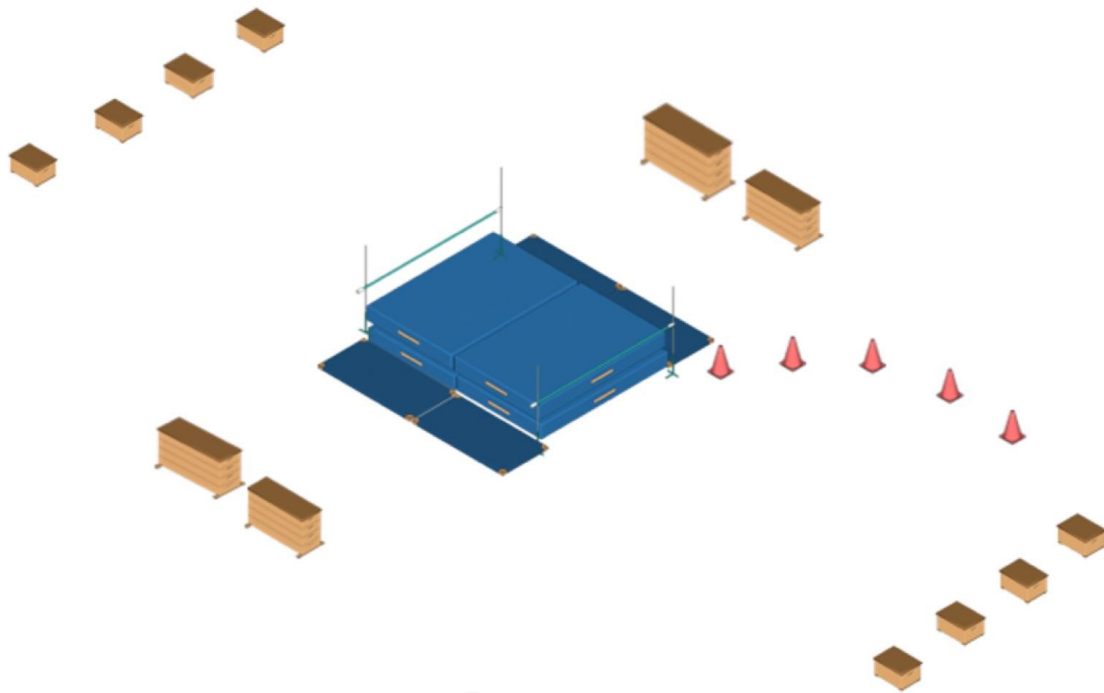
Meinel, K & Schnabel, G. (1998): Bewegungslehre Sportmotorik. Sportverlag: Berlin.

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). (2014): Kernlehrplan für die Sekundarstufe II- Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach: Frechen.

## 5 Anhang

### Mögliches Tafelbild

### Materialien





## Arbeitsblatt

# Technik-Check

### Arbeitsaufträge:

1. Filme den Sprung deines\*r Partners\*in. Schaut euch das Video mehrmals gemeinsam an.
  - Achtet bei jedem Schauen auf die Kriterien jeweils einer Phase.
  
2. Gebt euch anschließend Feedback und tragt dies in der Tabelle ein.
  - **Wichtig:** Die Rückmeldung soll konkret und konstruktiv sein.
    - Der Sprung war gut/nicht gut, ist keine Rückmeldung!

Phase	Kriterien			Optimierungskarte
Anlauf (Vorbereitungsphase)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geradliniger Steigerungslauf</li> <li>• Übergang in Kurve ohne Tempoverlust</li> <li>• Beine überholen den Oberkörper</li> <li>• aktiver Fußaufsatz mit der Sohle</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Absprung (Vorbereitungsphase)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußspitze in Laufrichtung</li> <li>• Schwungbeineinsatz diagonal hoch zur Einleitung der Drehung</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2+3
Flugphase (Hauptphase)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf in den Nacken zur Einleitung der Überstreckung</li> <li>• Brückenposition einnehmen</li> <li>• Brückenposition auflösen</li> <li>• Oberschenkel hoch</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4+5
Landung (Endphase)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Landung in L-Position auf den Schultern/ dem oberen Rücken</li> <li>• Beine gespreizt</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6

# Technikmerkmale Fosbury-Flop

## Anlauf



- Geradliniger Steigerungslauf (bspw. von links, wenn das Sprungbein das Rechte ist)
- Übergang in Kurve ohne Tempoverlust
- Beine überholen den Oberkörper,
- aktiver Fußaufsatz mit der Sohle

## Absprung



- Fußspitze in Laufrichtung
- Schwungbeineinsatz, aktiv diagonal hoch
- Einleitung der Drehung

## Flugphase



- Kopf in den Nacken zur Einleitung der Überstreckung
- Brückenposition einnehmen



- Brückenposition auflösen
- Oberschenkel hoch

## Landung

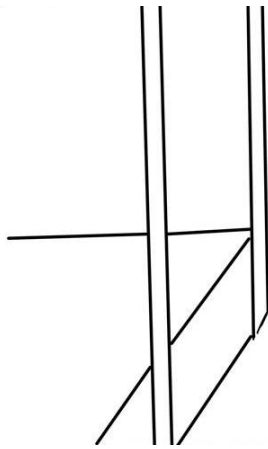


- Landung in L-Position auf den Schultern/ dem oberen Rücken
- Beine gespreizt

## Verbesserung des Anlaufs

## Optimierungskarte 1

**Mögliche Fehler** Keine Neigung in der Kurve



**Ursache**

- Anlauftempo zu gering
- Anlauf zu geradlinig
- Aufrichten zu früh

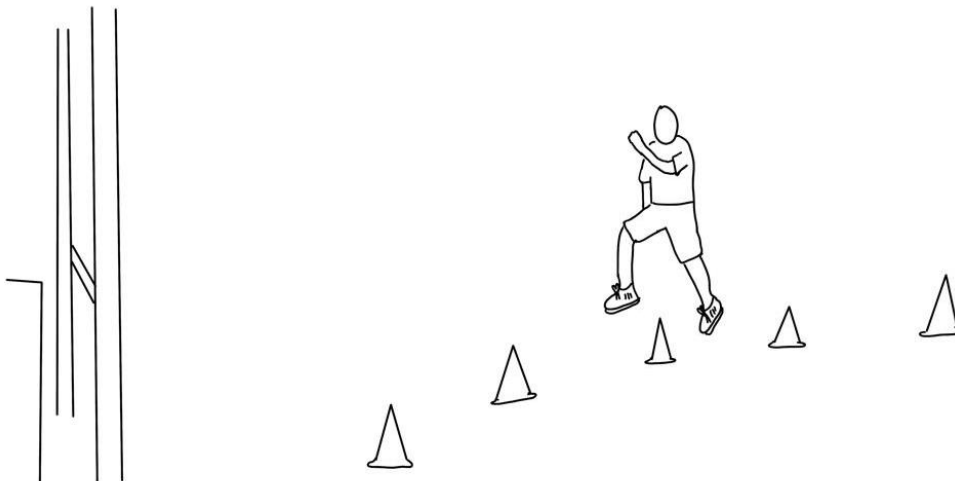
**Korrekturen**

- Bogen-, Achter-, Fliegerläufe (mit ausgebreiteten Armen)

## Verbesserung des Absprungs

## Optimierungskarte 2

**Mögliche Fehler** Falsche Absprungstelle



**Ursache**

- letzter Schritt zu lang
- Anlauftempo zu hoch

**Korrekturen**

- Anlaufen mit Orientierungshilfen, z.B. verschiedenfarbige Hütchen (gelb= Markierung für den Steigerungslauf, rot= Markierung für die Absprungvorbereitung).

## Verbesserung des Absprungs

## Optimierungskarte 3

**Mögliche Fehler** Keine Körperstreckung nach Absprung

**Ursache**

- Rücklage zu stark
- letzter Schritt zu lang
- Sprungfuß setzt nicht parallel zur Hochsprungstange auf
- Bein- und Rumpfmuskulatur zu schwach

**Korrekturen**

- Schersprünge mit einem seitlichen geradlinigen Anlauf

## Verbesserung der Flugphase

## Optimierungskarte 4

**Mögliche Fehler** Springen gegen/auf die Hochsprungstange

**Ursache**

- Schwungarm wird nicht richtig mitgeführt
- Aufrichten zu früh
- falsche Richtung des Schwungbeins (gegen die Hochsprungstange)

**Korrekturen**

- zunächst nur 3-Schritt-Anlauf
- Konzentration auf die Armführung und den Schwungbeineinsatz
- Schwungbein bei Absprung geradlinig nach oben führen



## Verbesserung der Flugphase

**Mögliche Fehler** Springen „im Sitz“ über die Hochsprungstange, keine Bogenspannung

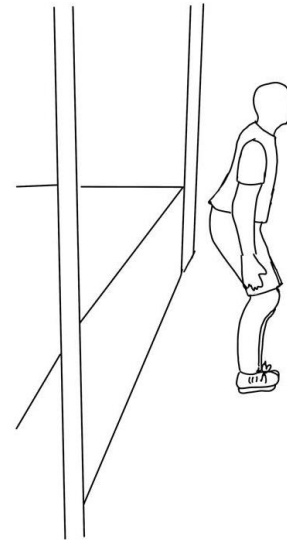
**Ursache**

- Angst vor der Hochsprungstange
- schwache Rumpfmuskulatur
- Becken wird nicht ausreichend überstreckt
- Kopf wird nicht in den Nacken genommen

**Korrekturen**

- Mit dem Rücken zur Hochsprunganlage stehen
- Mit beiden Beinen aus dem Stand kräftig abspringen - zunächst ohne Schnur, dann über Zauberschnur/ Hochsprungstange. Beide Arme schwingvoll mitführen. Körper anspannen.

## Optimierungskarte 5



## Verbesserung der Landung

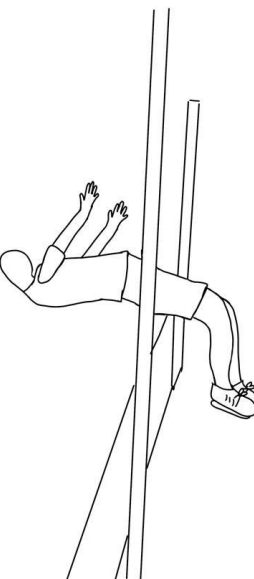
**Mögliche Fehler** Falsche Landung

**Ursache**

- Beine gebeugt (keine Kick-bewegung)
- Abrollen über den Kopf

**Korrekturen**

- Mit dem Rücken zur Hochsprunganlage stehen
- Mit beiden Beinen aus dem Stand kräftig abspringen
- Konzentration liegt auf der Landung des oberen Rückens/ Schultern





# SELBSTEINSCHÄTZUNG: ICH KANN DIE TECHNIK DES FOSBURY-FLOPS...

T.A.G

F.G  
E.G. M.B.  
V.B.

HS  
MB (S)  
GM  
JE.  
M.M.

H.K  
J.J  
TH  
NB  
J.K.H

~~MB~~  
~~MB~~

nach gar nicht

einigermaßen, die wesentlichen Elemente habe ich verstanden

Schon gut, aber ich kann noch einiges verbessern

sehr gut und damit an einen Wettkampf teilnehmen