



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen
Seminar Gy/Ge

**Schriftliche Planung für den zweiten Unterrichtsbesuch
im Fach Sport**

Name:
Lerngruppe: Klasse/Kurs **7d (28 SuS, 18w/10m)**
Zeit: **07:45-08:45 Uhr**
Schule:
Sportstätte:

Anwesend:
Für das ZfsL
Fachseminarleiter:

Für die Schule
Ausbildungslehrerin:
Ausbildungsbeauftragte:

Thema der Stunde

Kooperative Erarbeitung von Ball-/Armbewegungen mit anschließender Übertragung in bereits bestehende Kleingruppenchoreographien zur Weiterentwicklung des Gestaltungsmerkmals Bewegungsvielfalt

Lernziel der Stunde

Die SuS erweitern ihre Gestaltungsfähigkeit in der Sportart BallKoRobics, indem sie kooperativ Ball-Arm-Bewegungselemente erarbeiten und diese in einer bestehenden Schrittfolge einer Gruppenchoreographie anwenden.

1. Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Verdeutlichung musikalischer Rhythmusgrundlagen mithilfe von ausgewählten Aerobicsschritten zur Schulung des Bewegungsrhythmus
2. Weiterentwicklung der Bewegungsvielfalt durch die strukturierte Einführung ausgewählter Aerobicsschritte zur Förderung des Gestaltungsmerkmals Bewegungsvielfalt
3. Festigung der erlernten Aerobicsschritte durch kooperative Anwendung innerhalb einer vereinfachten Aerobicchoreographie zur Vertiefung des Gestaltungsmerkmals Bewegungsvielfalt
4. **Kooperative Erarbeitung von Ball-/Armbewegungen mit anschließender Übertragung in bereits bestehende Kleingruppenchoreographien zur Weiterentwicklung des Gestaltungsmerkmals Bewegungsvielfalt**
5. Selbstständige Entwicklung verschiedener Formationen zur Schulung des Gestaltungsmerkmals Bewegungsrichtung
6. Freie Erprobung vielfältiger Raumwege als Verbindung bereits eingeführter Formationselemente zur Erweiterung des Gestaltungsmerkmals Bewegungsrichtung
7. Kriteriengeleitete Optimierung der Kleingruppenchoreographien unter der reflektierten Berücksichtigung der erarbeiteten Gestaltungskriterien
8. Präsentation und Reflexion der BallKoRobics-Gruppenchoreographien zur Schulung der Präsentationsfähigkeit

2. Verlaufsübersicht

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft (Was macht die Lehrkraft?)	Inhaltsaspekte (z. B. Übungsformen, Spielformen, Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...) (Was ist die Sache?)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten (Was machen die SuS?)	Organisation/ Material
Einstieg			
<ul style="list-style-type: none"> LK gibt gezielte Hinweise zur offenen Erwärmung LK begrüßt SuS, stellt Gäste vor, Herstellen von Transparenz 	<ul style="list-style-type: none"> Offene Erwärmung Begrüßung, Ausblick auf den Stundenverlauf 	<ul style="list-style-type: none"> Die SuS wiederholen in Kleingruppen die bereits erarbeiteten Schrittfolgen Die SuS ordnen das Stundenthema in das Gesamtvorhaben ein 	Gruppenkarten, Aerobic-Schrittkarten Sitzkreis, Plakat 1, Stift, Tesa
Erwärmung			
<ul style="list-style-type: none"> LK leitet die Aufwärmübungen an 	<ul style="list-style-type: none"> Bei allen Übungen sollte der Ball bei SuS bleiben, auf Rhythmus der Musik laufen 	<ul style="list-style-type: none"> Die SuS führen die Aufwärmübungen im Takt der Musik aus und integrieren ihre Bälle in den Bewegungsablauf 	Volley- und Gymnastikbälle, Musikanlage
Zwischenreflexion			
<ul style="list-style-type: none"> Überleitung zum Stundenthema 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Stellt dar, wie ihr den Ball in der Aufwärmung eingebracht habt</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Die SuS stellen ihre Bewegungserfahrungen mündlich dar 	Tafel, Kreide/Plakat 2, Stift, Tesa
Erarbeitungsphase 1			
	<ul style="list-style-type: none"> Erarbeitung von Bewegungselementen mit dem Ball zum Rhythmus der Musik <i>Entwickelt zum Rhythmus der Musik Armbewegungen mit dem Ball.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Innerhalb von Kleingruppen erproben die SuS verschiedene Bewegungselemente mit dem Ball zum Rhythmus der Musik 	5er/6er Gruppen, Volley-/ Gymnastikbälle, Aufgabekarten, Stifte

Zwischenreflexion/ Sicherung 1			
<ul style="list-style-type: none"> • LK führt das Gespräch, stellt ggf. Rückfragen • LK stellt Bewertungsgrundlagen der Stunde vor (Transparenz) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kategorisierung der verschiedenen erarbeiteten Ball-/Armbewegungen, Ergänzung des zweiten Plakats • <i>Stellt dar, welche Bewegungen ihr kennengelernt habt.</i> • <i>Beschreibt, wie man Unterschiede in der Ausführung der Bewegungen erkennen kann</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS stellen ihre Ergebnisse aus der vorherigen Erarbeitungsphase dar • Die SuS beschreiben mögliche Merkmale für die Bewegungsbeobachtung 	Sitz-/Stehkreis, Tafel, Kreide/Plakat, Stift, Tesa
Erarbeitungsphase 2			
<ul style="list-style-type: none"> • LK unterstützt die SuS beratend 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeit: Integration ausgewählter Ball-/Armbewegungen in die bestehende Gruppenchoreographie 	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS kombinieren erlernte Ball-/Armbewegungen mit den bereits bekannten Aerobicsschritten zu einer BallKoRobics-Choreographie 	5er-/6er Gruppen, Volley- und Gymnastikbälle, Musikanlage
Präsentation/ Sicherung 2			
<ul style="list-style-type: none"> • LK gibt akustische Signale zur zeitlichen Orientierung 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Präsentiert euch in den neuen Kleingruppen gegenseitig die bisher erarbeitete BallKoRobicschoreographie und prüft die Umsetzung der Kombination von Ball-/Beinbewegungen hinsichtlich der besprochenen Ausführungsmerkmale.</i> • <i>Treffet euch nun wieder in eurer Choreographie-Gruppe und verbessert eure Choreo hinsichtlich der kritisierten Elemente</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS präsentieren sich gegenseitig die erarbeiteten Choreographien und geben sich Rückmeldungen • Zusammenführen der Stammgruppen: Austausch über erhaltene Rückmeldungen und Optimierung der eigenen Choreographie 	5er-/6er Gruppen, Volley- und Gymnastikbälle, Musikanlage
Abschluss			
<ul style="list-style-type: none"> • LK gibt einen Ausblick auf die nächste Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Beurteilt, inwieweit euch die Rückmeldungen eurer Mitschüler geholfen haben</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS hören zu oder beteiligen sich am Unterrichtsgespräch 	Steh-/Sitzkreis

3. Literatur

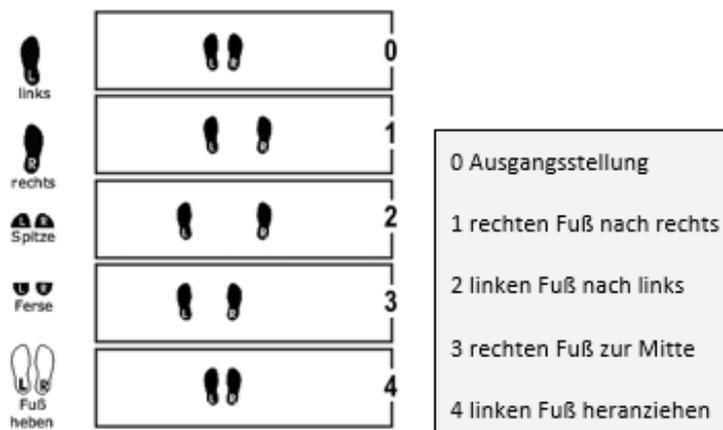
- Birr, I. (2009) *Unterrichtsreihe 2. BallKoRobics- Erweiterung von Bewegungserfahrungen unter besonderer Berücksichtigung der Entwicklung gestalterischer Fähigkeiten und Kreativität.* Zugriff am 11.02.2018 unter <http://ballkorobics.de/unterricht4.html>
- Institut für Jugendfußball (2009). BallKoRobics- Ballbewegungen. Zugriff am 20.02.2018 unter <http://ballkorobics.de/unterricht5.html>
- Fitness Online (o.J.). *All about aerobics.* Zugriff 2011 unter http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/all_about_aerobics.htm
- Fitness Online (o.J.). *25 Jahre Aerobic. Eine Sportart entwickelt sich.* Zugriff 2011 unter http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/geschichte/geschichte_1.htm
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2011). *Kernlehrplan für das Gymnasium - Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport.* Zugriff am 10.02.2018 unter https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SI/sport/KLP_GY_SP.pdf
- Schiro, C. (o.J.) *Schrittlexikon.* Zugriff am 20.02.2018 unter <http://www.aerobictrainer.de/Choreographie/Schritt-Lexikon/schritt-lexikon.html>
- Schreiner, P. (o.J.) *BallKoRobics in der Schule.* Zugriff am 20.02.2018 unter <http://www.pcp.cc/mathe/8a/ballkorobics.pdf>
- Slomka, G. (2008). *Das neue Aerobic-Training.* Meyer & Meyer: Aachen
- Studienreferendarin am Studienseminar Essen (2011). *Selbstständige kriteriengeleitete Erarbeitung und Erprobung aerobic-spezifischer Armbewegungen (kraftvoll, dynamisch, koordiniert) zur Integration in eine bestehende Schrittfolge in eine Kleingruppenchoreographie im Aerobic.* Zugriff am 24.02.2018 unter <http://www.fssport.de/Entwuerfe/uppdyn.pdf>
- Stuhlmann, K. (2009) *Didaktische Vorüberlegungen.* Zugriff am 24.02.2018 unter <http://ballkorobics.de/teil2.html>
- Seminar Düsseldorf (2011). *BallKoRobics. Das Ganzkörpertraining mit Ball und Musik.* Zugriff am 18.02.2018 unter http://www.blog.ballkorobics.de/wp-content/uploads/2011/09/BKR_Theorie.pdf

4. Anhang: Schrittkarten

Sport	Aerobicsschritt : Out-In
Rentrop	

Schrittfolge:

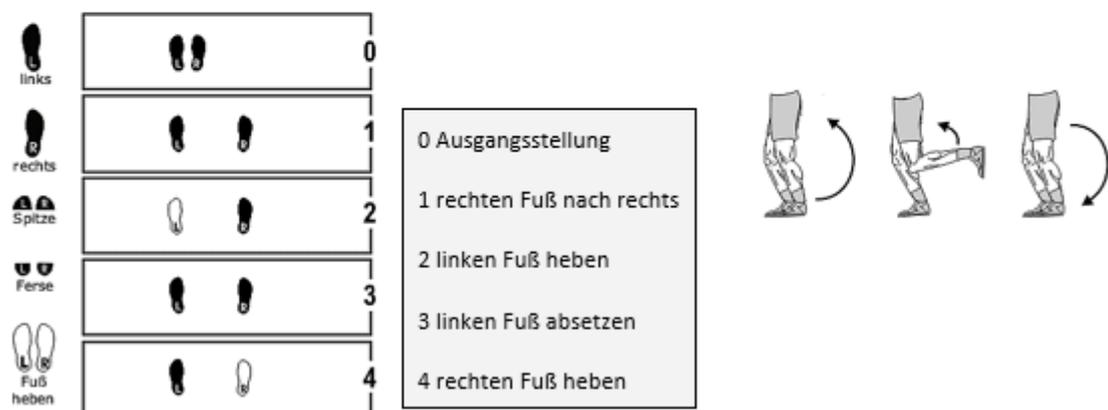
Wechsel zwischen schmaler und breiter Schrittstellung



Sport	Aerobicsschritt : Leg Curl
Rentrop	

Schrittfolge:

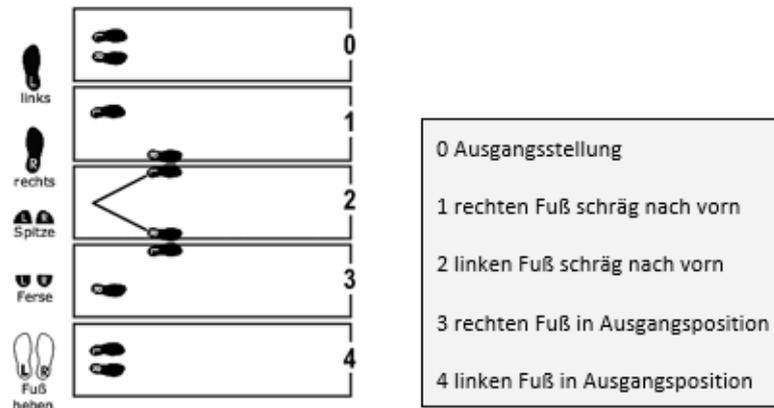
Schritt mit rechtem Fuß nach rechts, entlasten und anwinkeln des linken Beins, anschließender Schritt mit dem linken Bein, entlasten und anwinkeln des rechten Beins.



Sport	Aerobicsschritt : V-Step
Rentrop	

Schrittfolge:

Schritt mit dem rechten Fuß nach schräg rechts vorn, dann mit dem linken Fuß schräg links vor. Der rechte Fuß wird rückwärts in die Ausgangsposition gesetzt, dann der linke.



Sport	Aerobicsschritt : Side to Side
Rentrop	

Schrittfolge:

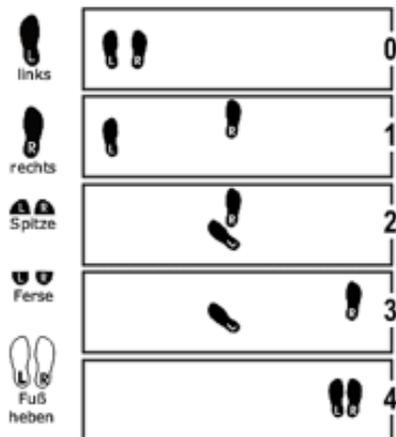
Schritt mit rechtem Fuß nach rechts, entlasten und auf tippen des linken Fußes, anschließender Schritt mit dem linken Bein, entlasten und auf tippen des rechten Fußes.



Sport	Aerobicsschritt : Grapevine
Rentrop	

Schrittfolge:

Breiter Schritt mit dem rechten Fuß nach rechts vorn, der linke Fuß kreuzt dahinter. Der rechte Fuß wird zur rechten Seite gesetzt, der linke herangezogen.



0 Ausgangsstellung

1 rechten Fuß zur Seite (leicht diagonal)

2 linker Fuß kreuzt hinter

3 rechten Fuß zur Seite

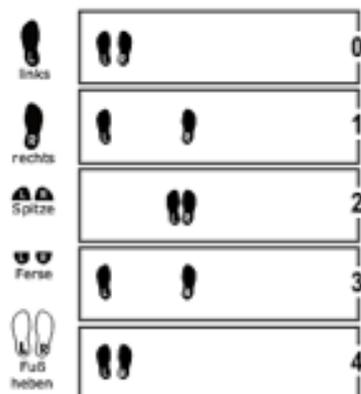
4 linken Fuß heransetzen

Sport	Aerobicsschritt : Step Touch / Scoop
Rentrop	

Schrittfolge:

Schritt mit dem rechten Fuß nach rechts, der linke Fuß wird unbelastet daneben gesetzt.

Schritt mit dem linken Fuß nach links, der rechte Fuß wird unbelastet daneben gesetzt.



0 Ausgangsstellung

1 rechten Fuß zur Seite

2 linken Fuß daneben setzen

3 linken Fuß zurück

4 rechten Fuß daneben setzen

Scoop als Variante:

Die Bewegung ist die gleiche wie beim Step Touch, nur das Schließen der Beine erfolgt im Sprung.

Sport	Aerobicsschritt : Push Touch/ Heel Touch
Retrop	

Schrittfolge:

Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn, dabei den Fuß nur auf tippen lassen, anschließend den Fuß zurück in die Ausgangsposition bringen. Schritt mit dem linken Fuß nach vorn, dabei den Fuß nur auf tippen lassen, anschließend den Fuß zurück in die Ausgangsposition bringen.

0 Ausgangsstellung

1 rechten Fuß nach vorn, Spitze auf tippen

2 rechten Fuß zurück

3 linken Fuß nach vorn, Spitze auf tippen

4 linken Fuß zurück

Heel Touch als Variante: Die Bewegung ist die gleiche wie beim Push Touch, nur wird anstelle der Fußspitze die Ferse aufgesetzt



Sport	Aerobicsschritt : Double Step
Retrop	

Schrittfolge:

Schritt mit dem rechten Fuß nach rechts, der linke Fuß wird unbelastet daneben gesetzt. Schritt mit dem linken Fuß nach links, der rechte Fuß wird unbelastet daneben gesetzt.

0 Ausgangsstellung

1 rechten Fuß zur Seite

2 linken Fuß daneben setzen

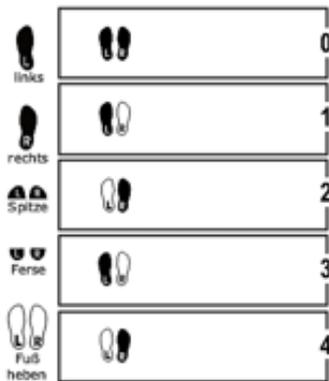
3 rechten Fuß zur Seite

4 linken Fuß daneben setzen

Sport	Aerobicsschritt : Knee Lift
Rentrop	

Schrittfolge:

Das rechte Bein wird gebeugt, rechtwinklig angehoben und wieder abgesetzt. Anschließend Ausführung mit links.

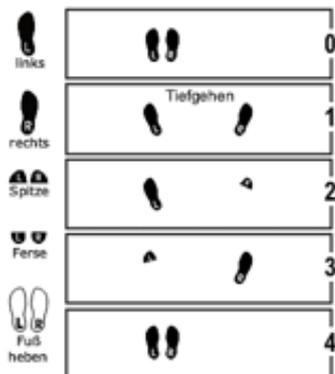


- | |
|--|
| 0 Ausgangsstellung |
| 1 rechtes Bein hüft hoch heben |
| 2 Absetzen rechtes Bein, linkes Bein hüft hoch heben |
| 3 Absetzen linkes Bein, rechtes Bein hüft hoch heben |
| 4 Absetzen rechtes Bein, linkes Bein hüft hoch heben |

Sport	Aerobicsschritt : Plié Touch
Rentrop	

Schrittfolge:

Das rechte Bein wird zur rechten Seite gesetzt, beide Füße leicht nach vorn geöffnet. Dabei werden die Knie gebeugt und der Körperschwerpunkt nach unten verlagert. Bei der zweiten Zählzeit wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert und der rechte Fuß mit der Spitze aufgesetzt. Anschließend der Seitenwechsel (Verlagerung Gewicht auf rechts, linke Fußspitze aufgesetzt). Das rechte Bein wird an das linke herangeführt und die Ausgangsposition dadurch wiederhergestellt.



- | |
|--|
| 0 Ausgangsstellung |
| 1 rechten Fuß zur Seite, in die Knie gehen |
| 2 rechten Fuß entlasten, rechte Spitze aufsetzen |
| 3 linken Fuß entlasten, Spitze aufsetzen |
| 4 rechten Fuß an linken führen |

Aufgaben für Nicht-Aktive:

Sport	BallKoRobics
Retrop	

Name:

Klasse:

1. Ordne dich einer Gruppe deiner Wahl zu und notiere als Schriftführer/in die Ergebnisse der Gruppenarbeit in deren Tabelle.
2. Fasse die verschiedenen Ballbewegungen, die deine Mitschülerinnen und Mitschüler erarbeitet haben, schriftlich zusammen. Stelle sie außerdem mithilfe einer Skizze dar. Welche Variationsmöglichkeiten der Bewegungen sind denkbar?

Name der Bewegung	Wie wird sie ausgeführt? (Skizze/Stichpunkte)	Welche Variationen sind denkbar?

3. Beschreibe, woran erkennbar ist, ob die Ballbewegungen gut oder schlecht ausgeführt worden sind. Notiere mindestens drei Beobachtungsmerkmale!

-
-
-

4. Ordne dich einer Gruppe deiner Wahl zu und gib ihnen Rückmeldungen, ob die Ballbewegungen gut ausgeführt worden sind oder nicht. Wenn nicht, erarbeitet gemeinsam Verbesserungsvorschläge. Mach dir Notizen zu den Verbesserungsvorschlägen.

-
-
-

5. Notiere die Anzahl der Beats in der nächsten Stunde.

Zählzeiten (Wie viele Beats?)

Arbeitsblatt zur Bewegungsfindung:

Sport	<i>BallKoRobics</i>	
Rentrop		

Entwickelt zum Rhythmus der Musik Armbewegungen mit dem Ball.



Wie könnte man die Bewegung nennen?	Wie lässt sich die Bewegung beschreiben? <small>(Skizze oder grobe stichpunktartige Beschreibung der Bewegung)</small>	Welche Varianten findet ihr?

Arbeitsblatt der letzten Stunde

Sport	BallKoRobic-Choreographie
Restrop	

Gruppenmitglieder: _____

Ausgewählte Ballsorte: _____



1

Zählzeiten (Wie viele Beats?)	Aerobic-Schritt (Was machen die Beine?)	Anmerkungen zur Bewegungsausführung	

Mögliche Aerobic-Schritte:

Step touch (Scoop), Double Step, Plié Touch, Leg Curl, Knee Lift, V-Step, Side to Side, Out-In, Grapevine, Lunge, Push Touch, Heel Touch