



Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Klasse/Kurs 5d (Anzahl 29 SuS, 14w/15m)
Zeit: 11:52 – 13:00
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:
Kernseminarleiter/in:
Ausbildungslehrer/in:
Schulleiter/In:
Ausbildungsbeauftragte/r:
Gäste:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Gemeinsam sind wir schneller - Einführung in das Staffellaufen unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Organisationsformen und Wechsel

Thema der Stunde:

Der fliegende Wechsel - SuS orientierte, in der Struktur angeleitete Erarbeitung eines zeit-ökonomischen Wechsels innerhalb einer Wechselzone im Rahmen einer zwei-minütigen Rundstaffel zur Distanzoptimierung

Kernanliegen:

Die SuS laufen durch die Bestimmung von individuellen Ablaufzeitpunkten für den Wechsel innerhalb einer Wechselzone fließende und schnelle Wechsel, um die zurückgelegte Laufstrecke während einer Zwei-Minuten-Rundlaufstaffel zu erhöhen.

Inhalt

Datenvorspann.....	0
1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
1.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
1.2 Begründungszusammenhänge	2
1.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen	2
1.2.2 Curriculare Legitimation	3
1.2.3 Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur	4
2 Unterrichtsstunde	6
2.1 Ziele	6
2.2 Begründungszusammenhänge	6
2.2.1 Lernausgangslage	6
2.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts	6
2.2.3 Begründung des methodischen Vorgehens	7
Verlaufsübersicht	9
3 Literatur	11
4 Anhang	12

1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

1.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Thema des Unterrichtsvorhabens (UV):

Gemeinsam sind wir schneller - Einführung in das Staffellaufen in der leichtathletischen Disziplin Sprint unter besonderer Berücksichtigung des Miteinanders und Gegeneinanders

1. Allein oder gemeinsam – Kontrastierende Erarbeitung der Zeitersparnis durch abwechselndes Sprinten innerhalb einer Rundlaufstaffel zur Förderung der Kooperationsbereitschaft
2. Hin und wieder zurück – SuS orientierte Erprobung verschiedener Wendestaffeln unter dem Aspekt freier Lauf- und Auslaufräume beim Wechseln zur Förderung von sicherheitsgerechtem Verhalten beim Sprinten.
3. Nicht nur das Laufen zählt – Kooperatives Verhalten als Strategie für den Sieg bei einer Memorystaffel zur Stärkung der Kommunikation in der Kooperation
4. Hinter der Linie – SuS orientierte Erarbeitung eines regelkonformen, schnellen Wechsels am Beispiel verschiedener Pendelstaffeln zur Schulung von normgebundenen Verhaltensweisen
5. Die 2-Minuten Staffel – SuS orientierte, kooperative, material- und staffelformgebundene Entwicklung von Transportstaffeln zur Förderung der Organisationsfähigkeit von Sportgelegenheiten innerhalb vorgegebener Strukturen
6. **Der fliegende Wechsel - SuS orientierte, in der Struktur angeleitete Erarbeitung eines zeit-ökonomischen Wechsels innerhalb einer Wechselzone im Rahmen einer zwei-minütigen Rundstaffel zur Distanzoptimierung**
7. Gib den Stab weiter – SuS orientierte Erarbeitung der Technik der Staffelstabübergabe in einer Rundlaufstaffel

1.2 Begründungszusammenhänge

1.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	Die Klasse 5d ist die Sportklasse der Luisenschule und besteht aus 14 weiblichen und 15 männlichen SuS. Der Unterricht findet drei Mal wöchentlich in 67,5-Minuten-Stunden statt: montags und freitags zwischen 11:52-13:00 in der Turnhalle der Luisenschule und mittwochs zwischen 07:50-08:58 Uhr in der Ruhrsporthalle. An den Montags- und Mittwochsterminen sind maximal 26 SuS anwesend, da 3 Schüler*innen beim Vormittagstraining sind.	Insbesondere in den Stunden am Montagmittag sind die SuS oft voller Bewegungsdrang und müssen sich, um wieder aufnahmefähig zu sein, erst einmal bewegen. Hier hat sich eine kurze Spielphase oder animierende Bewegungsaufgaben bewährt. Durch die regelmäßige Abwesenheit der Schüler*innen bietet sich eine sichere Planungsbasis.

	Der Lehramtsanwärter (im Weiteren LAA) unterrichtet den Kurs seit dem 24.09.2018 in den Montags- und Mittwochseinheiten.	
Leistungsfähigkeit und Motivation	Die meisten SuS zeigen eine überdurchschnittliche Sportlichkeit. Die SuS sind motiviert, Leistung zu erbringen.	Die SuS können auch mit anspruchsvollen Bewegungsaufgaben konfrontiert werden. Die Frustrationstoleranz bei einzelnen Schülern ist allerdings relativ gering, so dass diese entsprechend reaktiviert werden müssen
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Die SuS haben grundlegende Erfahrungen mit Staffelspielen aus der Grundschule.	Die Vorerfahrung mit Staffelspielen ermöglicht es, den Gegenstand unter verschiedenen Aspekten zu didaktisieren.
Arbeits- und Sozialformen	Eine Ritualisierung mit Start und Ende im Sitzkreis und ein obligatorisches Spiel zu Beginn der Stunde bilden für die SuS einen gewohnten Rahmen. Gesprächsregeln und Verhaltensweisen für Plenumsphasen, die meist im Sitzkreis stattfinden, sind den SuS bekannt. Gruppenarbeiten im Unterricht bergen in der Lerngruppe immer wieder Konfliktpotenziale, da einzelne SuS ein sehr dominantes Verhalten zeigen und sich dadurch andere SuS eingeschränkt und ungerecht behandelt fühlen.	Rituale werden konsequent sowohl von den SuS als auch von der Lehrkraft eingefordert. Die Regeln für Gruppenarbeit und Gesprächsphasen, die im Rahmen der Klassenlehrerstunden ausgearbeitet wurden, müssen immer wieder in Erinnerung gerufen werden. Es bedarf einer klaren Aufgabenstruktur und -zuordnung beim Auf- und Abbau.

1.2.2 Curriculare Legitimation

Der Gegenstand der Staffelspiele ist im Schulinternen Lehrplan (SILP) der Schule in der Jgst. Fünf vorgesehen.

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
e) Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> • Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) • soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen • Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).

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)

¹ Vgl. MSW NRW, 2012, S. 17 f. 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 Sekundarstufe I aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des geplanten Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

² Vgl. MSW NRW, 2012, S. 19f.

Kompetenzerwartungen am Ende der Jahrgangsstufe 6³

<i>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen.
Methodenkompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.
Urteilskompetenz
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none">• die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.

1.2.3 Fachdidaktische Begründung der Reihenstruktur

Ein langfristiges Ziel, dessen erster Grundstein mit dem UV zum Gegenstand der Staffelläufe in der 5. Klasse gelegt werden soll, ist eine angestrebte Teilnahme der Luisenschule am Inno-gy-Schulstaffellauf (8x100 Meter). Dieser Staffellauf erfolgt entsprechend internationaler Vorgaben mit einer Wechselzone von 30 Metern in denen der Läufer, der den Staffelstab übernimmt, abläuft und diesen in dieser übergeben bekommen muss (vgl. Deutscher Leichtathletikverband, 2018). Da ein Staffellauf mit Stabübergabe in einer Wechselzone eine hohe motorische Anforderung stellt, soll im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens bereits im Winter eine erste Annäherung an das Staffellaufen und an den Wechsel innerhalb einer Rundstaffel vorgenommen werden, bei der neben vielen weiteren Organisationsformen und Staffelvariationen auch eine didaktisch reduzierte Form des Staffelwechsels in einer Wechselzone stattfinden soll.

Staffelläufe bieten die Möglichkeit individuelle Leistungen innerhalb einer Gruppe als gemeinsame Leistung zu erleben. Diese Leistung ist bei reinen Laufstaffeln neben der leichtathletischen Lauf- oder Sprintleistung auch stark von der Zeitökonomie des Wechsels abhängig, der innerhalb bestimmter Regeln stattfinden soll. Die klare Organisationsform bietet die Möglichkeit den SuS eine klare Raumstrukturierung und die Einhaltung von klaren Organisationsformen zu vermitteln. Die in der Altersklasse notwendig klare Struktur bietet den SuS Orien-

³ Vgl. MSW NRW, 2012, S. 23. 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.

tionierung. Freiere Formen würden die Gruppe vermutlich bisher überfordern. Im UV wird an die, meist aus der Grundschule oder dem Verein, bekannte Wendestaffel und anschließend die Pendelstaffel angeschlossen. Dies ist insbesondere in Bezug auf die lebhafteste Klasse wichtig und fordert ein konsequentes Ermahnen bei Nichteinhaltung. Dies gilt insbesondere bei den zu Beginn der UR eingeführten Sicherheitsaspekten, wie freie Lauf- und Auslaufräume in (leichtathletischen) Sportarrangements, die am Gegenstand der Wendestaffel erarbeitet und als Maßnahmen zur Unfallprävention eingeführt wurden. Zudem ermöglicht erst ein eigenständiges Entwickeln einer Transportstaffel und ein eigenständiges Optimieren von Wechseln bei denen die SuS innerhalb normgebundener, vorgegebener Strukturen ihr sportliches Handeln gestalten und optimieren können. Die Komplexität der zu optimierenden Wechsel steigt, teilweise gekoppelt mit der Anforderung eines Materialtransports, durch die Organisationsform der Staffel. Von der einfachen Wendestaffel entwickelt sich diese durch die Einführung eines zweiten Wechsellpunktes zur Pendelstaffel und fordert so mehr Kooperation bei den Wechseln. Beide Formen sind sich in der Gestaltung und den Optimierungsmöglichkeiten des Wechsels sehr ähnlich, so dass hier zusätzlich Anforderungen zu einem Materialtransport gestellt werden können. Die Rundstaffel an einem Wechsellpunkt unterscheidet sich durch die Anlaufhaltung des Läufers. Eine höhere Komplexität, die logisch folgt, bietet die Einführung einer Wechselzone, die durch das vorherige Anlaufen des nächsten Läufers eine zeitliche Optimierung ermöglicht. Sie stellt hohe Anforderungen an die Stabilität der Laufgeschwindigkeit, das Timing und die Absprache zwischen den Wechselnden. Die Einführung der Wechselzone unter dem Aspekt eines zeitoptimierten, schnellen Wechsels bildet den Schwerpunkt der heutigen Unterrichtsstunde, in der die SuS nun ähnlich wie in den Vorstunden die Wechsel versuchen zu optimieren. Um dies zu ermöglichen, wird der Fokus durch eine Sensibilisierung auf den Ablaufzeitpunkt des nächsten Läufers innerhalb der Wechselzone gelenkt. Somit kann in der Folgestunde die Stabübergabe problematisiert und die Zielform des Staffellaufs mit Staffeltab exploriert werden.

Die starke Leistungsorientierung und das Interesse am Leistungsvergleich mit anderen SuS ist in der Sportklasse sehr hoch, so dass in dem UV insbesondere die kooperative Komponente des gemeinsamen Leistens hervorgehoben wird. So wird direkt in der ersten UE die Einzelleistung der Gruppenleistung gegenübergestellt und so der Sinn eines Staffellaufs erschlossen. Die Komponente der Kooperation wird durch diese Betonung und durch die Fokussierung auf die Optimierung der Wechsel zwischen den Läufer*innen in den verschiedenen Staffelformen hervorgehoben. Kooperation in der Gruppe zum Erreichen eines Ziels sind insbesondere in den UEs zur Memorystaffel und dem Erfinden eigener Staffeln unabhängig vom Laufen der Staffel betont. Die Leistungsorientierung im Vergleich zu anderen, im Sinne einer externen Bezugsnorm, ist ein wesentliches Merkmal der Leistungsmotivation der Kinder. Dieser Aspekt der Konkurrenz wird in den ersten UEs durch das parallele Laufen der Staffeln und den Ergebnisvergleich in der zweiten UE mit erfüllt, allerdings im Verlauf des Vorhabens in Richtung der kooperativen Komponente verlagert. Die SuS müssen zur Leistungsoptimierung besser kooperieren und bei Wechseln klare Absprachen treffen. Diese Fortschritte sind nicht im externen Vergleich, sondern nur über gemeinsame individuelle Bezugsnormen der jeweils als Staffel fungierenden Gruppe messbar, so dass der Vergleich zu den anderen Gruppen an Bedeutung verliert.

2 Unterrichtsstunde

2.1 Ziele

Kernanliegen

Die SuS laufen durch die Bestimmung von individuellen Ablaufzeitpunkten für den Wechsel innerhalb einer Wechselzone fließende und schnelle Wechsel, um die zurückgelegte Laufstrecke während einer Zwei-Minuten-Rundlaufstaffel zu erhöhen.

2.2 Begründungszusammenhänge

2.2.1 Lernausgangslage

Die SuS haben im Vorfeld die Organisationsformen von Pendel- und Wendestaffeln in verschiedenen Organisationsformen kennengelernt und haben versucht, die Wechsel zu optimieren. Teilweise existierten bei den Gruppen bereits die Idee des „fliegenden Wechsels“ bei dem der nächste Läufer mit Abstand hinter der Wechsellinie bereits Geschwindigkeit aufnimmt.

Die SuS kennen die Organisationsform der Rundlaufstaffel mit einem Wechsellpunkt aus der vergangenen Stunde. Auch die Messung der Leistung über das Runden zählen innerhalb der Zwei-Minuten-Staffel ist bereits eingeführt.

Sie verhalten sich innerhalb der Vorgaben meist regelkonform und halten sicherheitstechnische Aspekte wie freie Wechsel- und Auslaufzonen ein. Der Impuls des externen Vergleichs ist weiterhin immer noch gegeben, allerdings etwas reduziert.

2.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts

Das Erarbeiten des Ablaufzeitpunktes bei einer Rundstaffel, um einen schnellen Wechsel in einer Wechselzone zu ermöglichen, bildet den Schwerpunkt der Unterrichtsstunde. Im Sinne der didaktischen Reduktion wird ohne Staffelstab und nur mit dem Abschlagen der Hand gearbeitet. Das Verlieren des Staffelstabes würde sehr viel Zeit kosten und so die Erfahrbarkeit der Laufstreckenerhöhung gefährden. Die Gefahr eines Wechselfehlers ist dadurch und durch den vorgegebenen Wechselablauf, von rechts auf links, deutlich reduziert. Durch die mangelnde Erfahrung der SuS mit einer Wechselzone im Rahmen einer Rundlaufstaffel, die einen fliegenden Wechsel von hinten ermöglicht, wird erwartet, dass die SuS den Wechsel in der Zone ineffektiv durchführen. Sie müssen abstoppen, verzögern, laufen auf und können nicht das individuell maximale Tempo während des Abschlagens laufen. Dieses Problem sollen die SuS in der UE mit Hilfe der Bestimmung von Ablaufpunkten bearbeiten und so die Laufleistung der Gruppe verbessern. Während der Bearbeitung müssen sie mit ihren zwei gleichbleibenden Wechsellpartnern kommunizieren und verbessern ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit. Zudem schult das Erfahren des Wechselzeitpunktes bei maximaler Laufgeschwindigkeit die Wahrnehmung von Geschwindigkeit und Zeit.

Als Maßeinheit für die Quantifizierung des Lerneffekts dient neben der Beobachtung des L die Laufleistung der Gruppe innerhalb der Zwei-Minuten-Staffel. Diese bietet sich an, da hier individuelle Leistungsunterschiede in der Gruppe nivelliert werden und ein individuelles aufwändiges Zeitmessen entfällt. Zudem tritt, im Gegensatz zu Staffeln mit Streckenvorgabe, nicht der direkte visuelle Unterschied von Gruppen, die schon fertig sind oder als letztes in

das Ziel kommen, auf, sodass der externe Vergleich erschwert und der individuelle Vergleich gefördert wird.

Aufgrund der Komplexität des Wechsels und seiner Organisation wird bewusst nur eine Wechselzone genutzt, obwohl eine zweite Zone auf der gegenläufigen Seite möglich und ggf. zur Erhöhung der Übungsintensität sowie der Bedeutsamkeit der Wechsel im Vergleich der Laufzeiten sinnvoll erscheint, wird. Aus organisatorischen Gründen und auf diese verzichtet. Zwei Wechselzonen erschweren zudem das Einhalten der Wechselpaare deutlich, die für eine erfolgreiche Optimierung der Wechsel maßgeblich sind. Das Auffüllen des hinter der Riege auf der Bank liegenden Wechselpunktes würde zudem eine Kollisionsgefahr produzieren. Durch die vier in der Halle längs laufenden Gruppen würde zudem jeweils eine weitere Person im relativ engen Laufkorridor eine Gefahr darstellen. Um die Zahl der Personen im Laufkorridor so gering wie möglich zu halten, darf sich nur immer der nächste Läufer zur Wechselmarke begeben. Die anderen SuS müssen auf der Bank sitzen. Durch die vier Gruppen bei maximal 26 SuS werden 6er bis 7er Gruppen gebildet. Bei einer Zusammenlegung auf drei Gruppen wären die Pausenzeiten auf der Bank und die Laufzeiten insgesamt zu lang.

Besonders wichtig ist es, dass die SuS den Zusammenhang von Ablaufzeitpunkt und Wechselpunkt verstehen, um den Ablaufzeitpunkt bewusst zu variieren, so dass der Wechselzeitpunkt bei immer gleicher Laufgeschwindigkeit über die Wechsel hinweg optimiert werden kann. Die Reflexion nach der Exploration der Wechselzone, die die Problematisierung aufzeigt, ist eine entscheidende Gelenkstelle. Hier muss insbesondere die Bedeutung der immer wieder zu replizierenden Laufgeschwindigkeit mit dem Ziel des maximal schnellen Laufens dargestellt und die SuS auf die Bestimmung des Ablaufzeitpunktes fokussiert werden. Eine Lenkung erfolgt bereits mit der Betonung eines möglichst schnellen Wechsels bei maximalem Lauftempo im Rahmen der Exploration. Um die maximale Laufgeschwindigkeit zu bewerkstelligen, benötigen die SuS zwischendurch ausreichend Pausen zur Regeneration. Diese werden durch die Reflexionspausen und den Pausen in der Staffel selbst ermöglicht.

2.2.3 Begründung des methodischen Vorgehens

Das gewählte Rotationssystem im Rahmen der Zwei-Minuten-Rundlaufstaffel bietet die Möglichkeit sowohl an einer bekannten Organisationsform als Ausgangspunkt anzuknüpfen als auch diese nur durch minimale Änderung für die Exploration der Wechselzone und das Erarbeiten sowie Anwenden des schnellen Wechsels mittels Ablaufpunkten anzupassen, ohne dabei eine neue Organisationsform einführen zu müssen. Die immer gleichbleibende Reihenfolge der Läufer*innen einer Gruppe sichert, dass die Wechsel immer mit demselben Partner ausgeführt werden, so dass sich jeder S in der Erarbeitung nur mit zwei S austauschen muss.

Für die Erarbeitung benötigen die SuS eine Orientierungserfahrung, die mittels des ersten Übungsdurchgangs, an dem alle Wechselläufer*innen an einem definierten Punkt, den der Läufer erreicht, ablaufen sollen. Diesen können sie anschließend individuell mit ihren Partnern anpassen. Zur Erleichterung der Einordnung des Ablaufpunktes wird zur räumlichen Orientierung der Anlaufbereich vor der Wechselzone durch Hütchen gegliedert. Das Erreichen der Marke soll über die zuvor eingeführte Wechselhaltung visuell vom Wechselläufer wahrgenommen werden. Allerdings könnte dem Wechselläufer die Wahrnehmung des Erreichens der Ablaufmarke auch durch ein akustisches Signal von den SuS erleichtert werden, so dass dieser eine Rückmeldung über zwei Wahrnehmungskanäle erhält. Diese „Lernhilfe“ wird allerdings nicht aktiv eingeführt, da die SuS später bei der Stabübergabe in der Folgestunde ein akustisches Signal zum Nachhinführen des Staffelarmer erarbeiten und diese Signale bei gegebenem Aufbau zu eng aneinander und wahrscheinlich zu ähnlich wären. Die zwei Wechsel pro Person pro Durchgang sollen eine entsprechende Erfahrungsbasis und Replizier-

barkeit sichern. Die klare Strukturierung zwischen Bewegungs- und Austauschphase soll insbesondere die notwendige Zeit zum Austausch mit beiden Wechselpartnern schaffen und parallel die Gefahr der Kollision von durch Diskussion unaufmerksam gewordenen SuS mit Läufer*innen aus anderen Gruppen vermeiden. Die Vorgabe des Wechselablaufs von rechts auf links soll die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen Wechsels erhöhen und die SuS entlasten. Ohne diese Vorgabe kann davon ausgegangen werden, dass diese fehlende Absprache zu einem weiteren Problem beim Wechsel führen würde, das die Durchführung eines möglichst schnellen Wechsels überlagern könnte. Diese Vorgabe geschieht ebenfalls zur Entlastung der Folgestunde.

Eine Differenzierung im Schwierigkeitsgrad erfolgt innerhalb der Aufgabenstellung der Erarbeitung nicht ausdrücklich, sie bietet allerdings durch die Wahl eines individuellen Ablaufpunktes jedem Wechselpaar eine Differenzierung in Abhängigkeit zur individuellen Sprintleistung der Beteiligten. Paare, die nicht zusammenfinden, werden durch den L unterstützt.

Der Aufbau wird von den SuS auf der Grundlage eines visualisierten Aufbauplanes vorgenommen, der durch erste gestellte Hütchen in der Raumorientierung unterstützt wird. Eine klare Aufgabenzuordnung ist in der Klasse notwendig. Die Variationen in der Organisationsform verlangt, damit die Informationsdichte innerhalb einer Ansage nicht zu groß wird, ein mehrmaliges Zusammenrufen der SuS. Dies unterbricht immer wieder die Aktionsphasen der SuS, ist allerdings nicht vermeidbar. Um den Distanzgewinn durch Einführung und Übung des fliegenden Wechsels in der Wechselzone quantifizierbar zu machen, sollen die SuS die Rundenzahlen zählen und zur Sicherung in einem Arbeitsblatt notieren. Dieses soll einem Vergessen der Rundenzahlen vorbeugen und der Visualisierung des Lerneffekts dienen.

Das SuS bekannte Fangspiel bietet die Möglichkeit für die SuS in der UE anzukommen und den ersten Bewegungsbedarf zu decken. Als Fangspiel enthält es das Element des Jagens und Abschlagens, das als Idee auch auf den Wechsel innerhalb der Wechselzone übertragen werden kann.

Verlaufsübersicht

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft (L)	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Verhalten der SuS	Organisation
<i>Einstieg & Einstimmung</i>			
Begrüßung der Lerngruppe Vorstellung der Gäste L leitet Spiel: „Harry Potter & Lord Voldemort“ an.	Das Fangspiel ist den SuS mit einem Wunschbrunnen bekannt.	SuS können Bewegungsenergie abbauen	Sitzkreis in Hallenmitte
<i>Aufbau</i>			
L teilt Gruppen und organisiert den Aufbau	Eine klare Zuordnung verschafft Struktur und Sicherheit. (4 SuS / Bank, 2-3 SuS für Hütchen)	SuS bauen auf und setzen sich anschließend in den Sitzkreis	Offener Sitzkreis an der Hallenstirnseite
<i>Wiederholung der Organisationsform</i>			
L erläutert Organisationsform, führt Wechselablauf ein und organisiert die Durchführung	Zwei-Minuten-Rundlaufstaffel mit einem Wechselpunkt pro Runde. Ablaufen erst nach Abschlagen an der Hand. Ziel: So viele Runden wie möglich in den zwei Minuten laufen.	SuS stellen sich rechtzeitig für den Wechsel bereit und führen das Rotationssystem durch. SuS zählen Runden und notieren diese auf AB	Rotationssystem in 4 Rundlaufstaffeln
<i>Exploration</i>			
L führt Wechselzone ein und organisiert die Durchführung	Zwei-Minuten-Rundlaufstaffel mit einer Wechselzone pro Runde. Wechsel innerhalb der Wechselzone durch Handkontakt bei maximaler Laufgeschwindigkeit. Ziel: So viele Runden wie möglich in den zwei Minuten laufen.	SuS führen den Wechsel in der Zone ineffektiv durch. Sie müssen abstoppen, verzögern, laufen auf und können nicht das individuell maximale Tempo während der Übergabe laufen. SuS zählen Runden und notieren diese auf AB	Rotationssystem in 4 Rundlaufstaffeln
<i>Reflexion und Problematisierung</i>			
L steuert mit Leitfragen zur Bestimmung eines Ablaufpunkts mittels Sichtmarke um in maximal schnellem Lauf abschlagen zu können.	Bei maximalem Tempo bestimmt der Ablaufzeitpunkt den Wechselzeitpunkt! Der passende Ablaufzeitpunkt kann durch die Anpassung einer Startmarkierung erfolgen.	SuS nennen (Wechsel-)Läufer zu schnell oder zu langsam. SuS nennen als Lösungsidee für das jeweilige Problem den Moment des Loslaufens richtig zu wählen.	Sitzkreis an der Hallenstirnseite

<i>Erprobung und Übung</i>			
L leitet Übungsläufe in allen Gruppen synchron ein	<p>Jeder S soll pro Durchgang zwei Wechsel mit möglichst maximalem Tempo durchführen und durch die Verschiebung des Ablaufzeitpunkts den Wechsellpunkt im hinteren Teil der Wechselzone bei möglichst hoher Laufgeschwindigkeit ermöglichen. Anschließend wird mit den zwei Wechsellpartnern besprochen, ob die Ablaufpunkte nach vorne oder hinten verschoben werden müssen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Durchgang: Ablaufen, nach Vorgabe als Basiswert 2. Durchgang SuS probieren geänderten Ablaufzeitpunkt aus. 3. Durchgang: SuS festigen den Ablaufzeitpunkt durch Wiederholung oder probieren einen neuen aus. ... 	SuS optimieren den Wechsel, indem sie ausgehend vom ersten Durchgang die Startmarkierung individuell mit dem Wechsellpartner anpassen.	Staffelrundlauf mit Besprechungsphasen in 4 Gruppen auf vier Bahnen.
<i>Anwendung</i>			
L leitet ein bis zwei Zwei-Minuten-Staffeln an.	Zwei-Minuten-Rundlaufstaffel mit einer Wechselzone pro Runde. Wechsel innerhalb der Wechselzone durch Handkontakt	SuS laufen durch die Anwendung von individuellen Ablaufpunkten insgesamt schnellere Wechsel und schaffen eine Distanzoptimierung. SuS zählen Runden und notieren diese auf AB	Riegen auf vier Bänken. Rotationssystem in 4 Rundlaufstaffeln
<i>Abbau, Ergebnisbetrachtung und Verabschiedung</i>			
<p>L organisiert Abbau</p> <p>Auswertung und Begründung der Streckenentwicklung durch die SuS</p>	<p>Eine klare Zuordnung verschafft Struktur und Ordnung (4 SuS / Bank, 2-3 SuS für Hütchen).</p> <p>Durch den Vergleich der Strecken aus den drei Zwei-Minuten-Staffeln wird die zeitliche, bzw. räumliche Verbesserung durch fliegende und durch Übungsprozess beschleunigte Wechsel verdeutlicht.</p>	<p>SuS bauen zügig ab und finden sich anschließend mit Arbeitsblatt im Sitzkreis wieder zusammen</p> <p>SuS nennen zur Begründung der Verbesserung die schnelleren und besseren Wechsel.</p>	Sitzkreis in der Hallenmitte

3 Literatur

- Deutscher Leichtathletikverband (2018). *Ab 2018: Regeländerungen bei Staffel-Wechselräumen*. Zugriff am 12.11.2018 unter <https://www.leichtathletik.de/news/news/detail/ab-2018-regelaenderung-bei-staffel-wechselraeumen/>
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2012). *Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen – Sport*. Zugriff am 13.11.2018 unter https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsportpraxis_und_fortbildung/pdf/G8_Sport_Endfassung2-1.pdf

4 Anhang

	Gelaufene Runden (Auch halbe und viertel Runden)
Anlauf an Wechsellpunkt nach Abschlagen	
Erste Mal ausprobieren mit Abschlagen in Wechselzone	
Wettkampf mit Abschlagen in Wechselzone	

