



## Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

### Datenvorspann

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** Klasse 9a ... (Anzahl... SuS, ...w/...m)

**Zeit:** 9:55 – 11:30 Uhr

**Schule:**

**Sportstätte:** Sporthalle

**Fachseminarleiter/in:**

**Hauptseminarleiter/in:**

**Ausbildungslehrer/in:**

**Schulleiter/In:**

**Ausbildungsbeauftragte/r:**

---

### Thema der Stunde:

Erarbeitung des Schrittweitsprungs unter besonderer Berücksichtigung der Anlaufphase.

### Kernanliegen:

Kopplung von Anlauf- und Absprunghase des Schrittweitsprungs.

### Teillernziel:

1. Die SuS automatisieren den 3er Rhythmus mit anschließendem einbeinigem Absprung.
2. Die SuS erfahren eine Methode zur selbständigen Kontrolle und (Weiter-) Entwicklung des individuellen Anlaufes.
3. Die SuS können die Anlauf- und Absprunghase sowie deren Kopplung motorisch umsetzen.

## Verlaufsübersicht

<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Organisation</i>	<i>Kommentar</i>
Begrüßung 3 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterrichtseröffnung</li> <li>• Einhalten der Sicherheit</li> <li>• Arbeitsauftrag Schattenlaufen</li> </ul>	Aufmerksamkeitslenkung von privaten zu unterrichtlichen Aspekten	Treffen am Mittelkreis	Ritual
Aufwärmen 5 Min.	Schattenlauf mit dem Trainingspartner Einschränkung: mind. Traben	Selbstständiges einbringen der bereits erlernten Bewegungsformen, Lockerungs- und Kräftigungsübungen	Bewegen in der gesamten Halle mit Musik	Trainingsteam: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akteur erhält unmittelbar Rückmeldung über seinen Bewegungsablauf</li> <li>• Beobachter schult seine Wahrnehmung und das Verständnis für den Bewegungsablauf</li> </ul> Erwärmungsform: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Aufwärmen zur HKS-Anregung</li> <li>• Lockerer Einstieg in die gemeinsame Arbeit mit dem Trainingspartner (kooperieren)</li> <li>• Auffordernder Charakter der Musik nutzen</li> </ul>
Lauf-ABC (7 Min.)	Kreuzlauf Ausfallschritt Abrollen über den Fußballen Hopslerlauf Hopslerlauf in die Höhe (Steigesprünge zunehmende Bewegungsamplitude) Hopslerlauf in die Weite Hockstrecksprünge Hockstrecksprünge in die Weite Steigerungslauf Skippings mit Übergang in den Sprint	Konzentrierte vorbereitende Technicarbeit. Erprobung optimaler Bewegungsausführungen, durch Korrekturhilfe von Trainingspartner und Lehrer ⇒ Aufmerksamkeitslenkung auf den eigenen Bewegungsablauf und den des Partners	Nutzung einer Hallenhälfte; Aufstellen an der Stirnseite der Halle; unbekannte oder nicht beherrschte Übungen werden vorgeführt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zur Verbesserung der Beweglichkeit, koordinativen Einstimmung auf die Lauf- und Sprungleistung (Fokus Ballenabdruck, Armeinsatz)</li> <li>• Erhöhung der Leistungsbereitschaft der Muskulatur und des HKSs</li> <li>• Prinzipien: Vom Bekannten zum Unbekannten, Vom Einfachen zum Schweren, steigende Intensität</li> </ul>

Reflektierte Praxis (5 Min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückblick: Was haben wir in der letzten Stunde erarbeitet/ festgehalten</li> <li>• Instruktionen zum Stationsaufbau</li> <li>• Erläuterungen zur Anlaufstation (unbekannt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3er Rhythmus mit einbeinigem Absprung</li> <li>• Explosiver Absprung über den Fußballen in die Höhe (visuelle Hilfe)</li> <li>• Diagonale Arm-Bein-Koordination mit abstoppen des Armeinsatzes im 90° Winkel zur Beschleunigungsübertragung (Körperteil auf gesamten Körper)</li> <li>• Möglichst langes Einhalten der Position</li> </ul>	Treffen am Mittelkreis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreisform: Ritualisierung aufgrund der unruhigen Lerngruppe</li> <li>• Beachtung der genannten in den folgenden Anforderungen</li> </ul>
Aufbau der Stationen (5 Min.)	<p>Zuweisung der Trainingsteams zu den Stationen und Arbeitsauftrag Aufbau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Stationen: Kastentreppe, Reifen und Anlaufstation</li> </ul>	Kurze Orientierung und Beginn des Aufbaus	<p>Aufbauskizzen austeilen evtl. knapp erläutern</p> <p>10 Ringe, 2 Weichbodenmatten, kleine Niedersprungmatte, Bodenläufer, kleine blaue Matten, drei Kastendeckel und ein Kastenteil, 2 Seile, 3 Hütchen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständigkeit fordern und fördern</li> <li>• effektive Zeitznutzung durch Aufteilung</li> </ul>
Stationsbetrieb I (13 Min.)	<p>Jede Gruppe beginnt an der Station, die sie aufgebaut hat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ringe in einen regelmäßigen Abstand legen (individuelle Messungen, evtl. zwei Stationen)</li> <li>2) Sprunganlage mit Kastenteilen</li> <li>3) Anlaufstation mit 3 Markierungen (Ablauf-, Höchstgeschwindigkeits-</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Die SuS finden durch wiederholte Nutzung der Station ihren individuellen Abstand heraus und erweitern die Station ggf.</li> <li>2) Die SuS nutzen die Kastenteile zur Umsetzung der letzten Anlaufphase und des aktiven Absprungs in die Höhe sowie der</li> </ol>	s.o.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Schulung der Rhythmusfähigkeit: Kopplung der letzten drei Schritte und des einbeinigen Absprungs</li> <li>2) Die Höhenunterschiede veranlassen die SuS ihren Absprung zu intensivieren, indem die Phase verlangsamt und der Krafteinsatz aufgrund der Distanzerweiterung erhöht wird</li> <li>3) Anlaufschulung zur kognitiven Entlastung der Gesamtbewegung, um die Konzentration auf die</li> </ol>

	und Absprungmarke)	möglichst langen Haltung der Steigungsposition. 3) Seigerungslauf zur Erarbeitung individueller Ablauf- und Höchstgeschwindigkeitsmarken. Die SUS stellen ihren individuellen Anlauf zusammen, indem sie die vorgegebenen Markierungen zur ersten Orientierung nutzen und sie danach individuell variieren. Durch Wiederholungen wird der Anlauf vereinheitlicht		Technik des Absprungs und der Flugphase zu lenken
Umbau (2 Min.)	Die Kastentreppe wird durch ein Sprungbrett ersetzt.		Sprungbrett	
Abschlussspiel (10 Min.)	Sprunganlage mit Sprungbrett: Zielbewegung mit Absprunghilfe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erprobungsrunde/ Probedurchlauf</li> <li>• Einbau des Abschlussspiels „Wer springt am weitesten“</li> </ul>	Die SuS versuchen die Gesamtbewegung unter Berücksichtigung der vorherigen Stationen zu realisieren. Im Wettkampf sammeln die SuS ihre 3 besten Weiten, sodass jedes Trainingsteam seine 6 Weiten addiert und mit den anderen vergleicht.	2 Seilchen, die jeweils die individuell angestrebte Höhe und Weite visualisieren  Tafel zur Fixierung der Weiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungbrett: Visualisierung der Absprungzone, Verlängerung der einzelnen Phasen (Absprung und Flug) durch Höhengewinn, Verstärkung der Trennung von richtig und falsch reaktiver Impuls), Beschleunigung durch Geräte hat motivierender Charakter</li> <li>• Seilchen: Aufforderungs- und Erinnerungshilfe (Höhe und Weite)</li> <li>• Wettkampfgedanke einbringen (sich fordern und im Team messen)</li> </ul>
Abbau/ Auswertung des Spiels 5 Min.		2 Trainingsteams werten die Ergebnisse aus, alle anderen beteiligen sich am Abbau		
Reflektierte Praxis 5 Min.	Thematisierung der Bedeutung der Anlaufschulung für den Weitsprung	Die SuS sollen die Optimierung der Anlaufphase als Voraussetzung für	Treffen am Mittelkreis	Verknüpfung von motorischen und kognitiven Aufgaben im Sportunterricht fordern und fördern. Es soll verdeutlicht

Verabschiedung		Die Gesamtbewegung Schrittweitsprung erkennen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Erreichen einer optimalen Geschwindigkeit/ Höchstgeschwindigkeit (Zusammenhang von Standweitsprungweite und Anlaufsprungweite verstehen)</li><li>• Mögliche Fehlerquellen: Beschleunigung, Schrittlänge, Rhythmus, Endgeschwindigkeit</li></ul>		werden, dass Kognition/ Bewegungsanalyse und Strategieschulung viel Raum in Anspruch nehmen, da sich Sportler hohe Effektivität davon versprechen.
----------------	--	---	--	--