



Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse 9a (Anzahl 30 SuS, 12 w/ 18m)

Zeit: 8.15 – 9.45 Uhr

Schule:

Sportstätte: Sporthalle

Fachseminarleiter/in:

Hauptseminarleiter/in:

Ausbildungslehrer/in:

Schulleiter/In:

Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema der Stunde: Die Nachziehbeinbewegung beim Hürdenlauf zur Verbesserung der individuellen Bewegungsfähigkeit beim Überlaufen von Hürden.

Kernanliegen: Die Schülerinnen und Schüler sollen die Nachziehbeinbewegung beim Hürdenlaufen verbessern, indem sie die Bewegung in unterschiedlichen Arrangements zielgerichtet anwenden.

Unterrichtsphase	Inhaltlicher Schwerpunkt/ Unterrichtsgeschehen	Organisation	Medien/ Material
Unterrichtsbeginn	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Vorstellen des Besuchs - Transparenz schaffen 	Sitzkreis	
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen - Übungen des Lauf-ABC angeleitet durch einzelne SuS 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler laufen eine bekannte Runde durch den Wald - anschließend sammeln sie sich auf dem Parkplatz und führen gemeinsam Übungen durch - Nicht-Aktive bauen in der Zeit die Hindernisse auf und stellen die restlichen Materialien bereit 	<ul style="list-style-type: none"> - Bananenkisten, - auch große Kästen, Hütchen und Reifen werden von den Nicht-Aktiven bereitgestellt
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel: „Hindernisstrecke aufbauen“ - Laufen über Hindernisse (mit Beinwechsel) 	<ul style="list-style-type: none"> - für das Spiel werden die drei Mannschaften abgezählt - zunächst bleiben die Hindernisse wieder niedrig (Gewöhnung) 	
Kognitive Phase	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung der Technikaspekte - SuS zeigen den Hürdensitz 	Sitzkreis	
Übungsphase	<ul style="list-style-type: none"> - mehrere Übungen zur Verbesserung der Technikaspekte: <ul style="list-style-type: none"> - große Kästen übergehen Schwungbeineinsatz: <ul style="list-style-type: none"> - Reifenübung Nachziehbein <ul style="list-style-type: none"> - mit Partnerhilfe über ein hohes Hindernis - unterschiedliche hohe Bananenkisten überlaufen 	<ul style="list-style-type: none"> - mehrere Kästen zum Übergehen, um nach Körpergröße zu differenzieren - auch bei den weiteren Übungen wird in Gruppen geübt 	<ul style="list-style-type: none"> - große Kästen in verschiedenen Höhen - Reifen und Hütchen - Bananenkisten
Anwendung	<ul style="list-style-type: none"> - nun werden die neu erlernten Elemente beim Überlaufen von Hindernissen erprobt - Phase wird gelegentlich unterbrochen, um einzelne Aspekte anhand von Bsp. zu beobachten 	<ul style="list-style-type: none"> - die SuS können sich je nach Körpergröße, Schnelligkeit etc. auf die Bahnen verteilen und die Hindernishöhe und Abstände selbst anpassen 	

Reflexionsphase	<ul style="list-style-type: none">- Zusammenfassung: Was haben wir gemacht? Was ändert sich dadurch?- Was fehlt ggf. noch?- Abschied und Ausblick auf die nächste Stunde	Sitzkreis	
------------------------	--	-----------	--

Didaktische Begründungen zentraler Entscheidungen:

In der letzten Stunde sollten zunächst die Angschwelle n einiger SuS durch die Gewöhnung an das Überlaufen von Hindernissen abgebaut werden. Sie wurden langsam an den unbekannt en Gegenstand „Hürdenlauf“ herangeführt und konnten zunächst mit niedrigen Hindernissen beginnen, die für einige SuS im Verlauf der Stunde erhöht wurden. Dabei wurden auch schon die grundlegenden technischen Elemente beim Überlaufen der Hürde angesprochen.

In der nun folgenden Stunde sollen diese Technikelemente vertieft werden. Dies soll vor allem im Hinblick auf eine der nächsten Stunden geschehen. Dann fahren wir gemeinsam zum Stadion „Am Hallo“, wo die SuS zum ersten Mal den richtigen Hürden begegnen. Dort können sich die besonders leistungsstarken SuS an höhere Höhen heranwagen – jedoch sollten sie dazu grundlegende technische Elemente umsetzen können. So wird zum Beispiel die Bewegung des Nachziehbeins erst ab einer gewissen Höhe bedeutsam – darauf sollen die SuS bereits in der nun folgenden Stunde aufmerksam gemacht werden.

Zunächst einmal ist ein intensives Aufwärmen unbedingt nötig. Ohne intensives Aufwärmen ist die Verletzungsgefahr bei einer solch anspruchsvollen Disziplin zu hoch. Dementsprechend sollen die SuS – auch um das Ritual im Hinblick auf Leichtathletikreihen im Unterricht beizubehalten – eine ihnen bekannte Runde durch den Wald laufen. Anschließend sollen sie noch einmal wichtige Übungen des Lauf-ABC ausführen, die sie in der letzten Woche kennengelernt haben. So werden sie auf die koordinativ sehr anspruchsvolle Disziplin vorbereitet. Dies ist Teil der allgemeinen Erwärmung.

Im nächsten Schritt – der spezifischen Erwärmung - findet zunächst wieder eine Gewöhnung statt. Da die Schüler in der letzten Stunde nach einem Staffellauf gefragt haben, soll dieser in abgewandelter Form auch stattfinden. Die abgewandelte Form ist deshalb von Bedeutung, weil ein reiner Staffelwettkampf im Bereich des Hürdenlaufs schwer umzusetzen ist. Alternativ wird nun das Spiel „Hindernisstrecke aufbauen“ durchgeführt. Dabei erhält jedes Team Bananenkisten, um eine Hindernisstrecke aufzubauen. Spieler 1 läuft auf das ertönende Signal los, stellt den Gegenstand ab, läuft bis zum Ende der Laufstrecke und wieder zurück. Die nachfolgenden Spieler müssen nun die vorherigen Hindernisse überwinden, ehe sie ihr eigenes abstellen dürfen. Das Spiel mit Wettkampfcharakter dient ebenfalls der Erwärmung. Da nun aber das Tempo erhöht wird, werden die SuS spezifisch an den Sprintcharakter dieser Disziplin herangeführt. Anschließend sollen die Sus noch einmal locker über niedrige Hindernisse laufen. Nach einigen Durchgängen werden sie dazu aufgefordert das Schwungbein zu wechseln, um die Beidbeinigke it zu schulen.

Nach diesem Einstieg sollen die SuS in einer kurzen kognitiven Phase die bereits in der letzten Stunde angesprochenen Aspekte der Technik wiederholen und diese durch den Hürdensitz zeigen. Dieser verdeutlicht noch einmal die Elemente der Technik und dient zugleich als Dehnübung.

Im Anschluss daran sollen die genannten Elemente eingeübt werden. In einem ersten Schritt werden die Bewegungen des Schwungbeins und Nachziehbeins beim Übersteigen eines hohen Kastens geübt. Bei dieser Übung können die SuS sich auf die einzelnen Elemente konzentrieren, da durch das Aufsitzen auf dem Kasten die Möglichkeit zur Pause besteht, die bei der Hürdenüberquerung nicht gegeben ist. Eine weitere Übung schult spezifisch den Schwungbeineinsatz. Im Anschluss daran soll verstärkt die Nachziehbeinbewegung geübt werden, da die SuS hiermit in der letzten Stunde vermehrt Schwierigkeiten hatten. Deshalb wird die Bewegung zunächst an einem hohen Hindernis in Zeitlupe geübt; hierbei kann unter Umständen ein/e SoS zur Seite stehen und unterstützen. Anschließend werden die Bananenkisten so nebeneinander positioniert, das ein Hindernis höher und das andere niedriger ist. So können die Hindernisse mit den Technikelementen überquert werden und die SuS erhalten noch einmal eine optische Hilfe.

Zuletzt werden dann die neu erlernten Technikelemente auf einer Hindernisbahn erprobt. Hierbei wird gelegentlich unterbrochen, damit die SuS einige Mitschüler beobachten und bestimmte Aspekte beobachten können. Wichtig ist auch, dass die SuS an dieser Stelle die Möglichkeit zur Differenzierung erhalten. So können leistungsstärkere und größere SuS die Hindernisse erhöhen, während andere bei der niedrigen Variante bleiben. Differenziert man an dieser Stelle nicht, fühlen sich die Leistungsstarken schnell unterfordert. Zum Abschluss der Stunde sollen die SuS noch einmal die wichtigsten Erkenntnisse der Stunde nennen und sie erhalten einen Ausblick auf die nächste Stunde.

Anzumerken ist, dass die Schule keine Hürden hat und man dementsprechend kreativ mit den zur Verfügung stehenden Materialien umgehen muss. Für diese Stunde nutze ich größtenteils Bananenkisten, da diese vielfältig einsetzbar und leicht zu transportieren sind.

Ein weiterer Punkt ist der Ort der Sportstunde. Diese Stunde wurde bewusst so konzipiert, dass sie sowohl draußen als auch drinnen stattfinden kann. Aufgrund der momentan gegebenen Wetterlage ist dies unbedingt notwendig. Sollte das Wetter entsprechend gut sein, wird wie in der letzten Woche der Parkplatz hinter der Sporthalle genutzt. So bleibt der Aufwand

beim Aufbau gering und man muss die Bananenkisten nicht am Morgen zum Sportplatz transportieren.