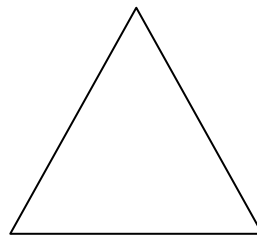


**Vom klassischen „schlechten“ über den „guten“ klassischen zum „richtig“ guten Sportunterricht – modellartige Vorstellungen des Bewegungslernens (Perspektive A) geschlossener, normierter motorischer Fertigkeiten – exemplarisch verdeutlicht am Gegenstand Handstand**

**„schlau machen“ – gilt immer, am besten mit Strukturierung im didaktischen Dreieck:**

**SuS/Lernvoraussetzungen:** wenig Körpergefühl, eingeschränkte kinästhetische Erfahrung, Übergewicht, wenig Erfahrung mit Ausschluss von Sinnen zur Steuerung der Koordination, wenig Körperspannung, Kraftfähigkeiten sehr unterschiedlich, wenig Bewegungsvorstellung, Körperkontakt zulassen nicht einfach, Angst vor Verletzung, wenig Risikobewusstsein, Verletzungsgefahr wird sehr unterschiedlich eingeschätzt, keine



**Sache:** im Gleichgewicht auf den Händen bleiben, Stützen des Körpergewichts auf den Händen, Körperspannung, Überkopforientierung (kinästhetische Wahrnehmung), Krafteinsatz dosieren, Aufschwingen in den Handstand, Körperstreckung, Arme durchgestreckt, kein Hohlkreuz, Arme schulterbreit, geschlossene Beine, Kopf im Nacken, Blick auf die Hände, Arme in Hochhalte, Hände parallel aufsetzen, weiter Arm-Rumpf-Winkel, soll im Bewegungsverlauf bleiben, Schwungbeineinsatz getreckt, Nachführen des Schwungbeines

**Lehrer:** Übungen mit/ohne Hilfestellung/ Sicherheitsstellung und materiale Hilfen, Schwingen gegen die Wand, aus der Hocke an der Wand hochlaufen, in den Handstand heben lassen, vom kleinen Kasten aufschwingen, aufschwingen und fallen lassen auf Weichboden, etc.

## **1 Klassischer „schlechter“ Sportunterricht**

### **1.1 Und was macht der klassische (schlechte) Sportunterricht daraus:**

**„Thema“:** „Ich mach heute Handstand mit Meinen“

**Kernanliegen:** Die SuS sollen den Handstand lernen.

**Prinzipien:** Übungen vorgeben, wozu/warum unwichtig, motorische Lernziele dominieren, Normierung vor Offenheit, motorische Leistung im Vordergrund für Leistungsbeurteilung, Produkt wichtiger als der Prozess, Sache vor Person, elementenhaft-synthetisch, lehrerzentriert – „autoritär“, Produktorientierung

**Struktur:** a) Warmlaufen in der Runde, u.U. mit Armkreisen b) Liegestütz (un)differenziert (Ju/Mä) c) Dehnen, L macht vor, SuS machen nach d) Bewegungsvorstellung entwickeln (L sagt an, L macht vor, SoS´ macht vor, Bildreihe...) e) Aufbau, MÜR (üben, korrigieren, anweisen, zurechtweisen, fordern, überprüfen, abbrechen, vorzeigen lassen von den Guten) f) Notenfindung g) „Ball raus“

## 1.2 Folge

**Wahrnehmung vieler SuS, besonders der Schwachen:** Starke ist der Unterricht zu langsam, Schwache kommen nicht mit, Aufwertung der Starken und Abwertung der Schwachen, geringe Lernerfolge (weder bei den Starken noch den Schwachen), keine Motivation, Störungen, Verweigerungshaltungen, Frustration, Ängste, Bloßstellung

**Wahrnehmung der Lehrkräfte, besonders der Schwachen:** SuS können nix mehr, weder „Leistung“ noch Verhalten; es gibt immer weniger SuS, die wollen und können etc.

## 2 „Guter“ klassischer Sportunterricht

### 2.1 Didaktische Analyse

**Probleme, die zu erwarten sind:** Angst, Gleichgewicht, Körperspannung, Vertrauen, Kooperation, Konzentration, Koordination ...

**Worauf konzentriere ich mich? Wo setze ich den Akzent? Wo liegt der Bildungswert des Gegenstands? Wozu?**

- Damit: - Ängste vor schwierigen Bewegungen abgebaut werden können (C)
- Gleichgewichtsfähigkeit weiterentwickelt werden kann (A)
  - Kooperation als hilfreich erfahren wird (E)
  - verbale und taktile Rückmeldungen angewendet werden können (A, E, F)
  - Hilfe zulassen und annehmen einfacher wird (E)
  - man stolz auf seine Leistung sein kann (D)
  - man den Körper ganz anders fühlen kann (A)
  - man sich weder unterschätzt noch überschätzt (C)
  - man mit seinem Körper verrückte Dinge tun kann (B)
  - die Bedeutung der Hilfestellung richtig eingeschätzt wird (A) etc.

### 2.2 Exemplarisch an einem Problem mit einer Übung/oder auch mehreren Übungen in die Tiefe arbeiten

**Für eine geeignete Übung oder mehrere geeignete Übungen entscheiden und diese durch Bewegungsaufgaben und –anweisungen akzentuieren:**

Aufgaben stellen, damit das Richtige passiert und nicht sagen, was richtig ist/wäre -> nicht arbeiten an den Erscheinungen, sondern an den Ursachen (denn das Richtige

können nur die SuS für sich konstruieren – „damit geht’s gut, damit nicht so“, „das mache ich nochmal“, „so geht’s leichter/besser“, „hier fühle ich mich wohl/unwohl“, „das ist ja eine tolle Übung“, „ich bin kaputt, ich brauche eine Pause“ etc.)

Beispiele:

- strecke dich im Handstand, bis Du die Hand eines Helfers berührst
- halte im Handstand einen Gegenstand zwischen Deinen Beinen, probiere verschiedene Positionen aus
- sage Deinen Helfern, in welchem Winkel sich Dein Körper befindet
- setze die Hände ganz weit nach vorne oder ganz nah
- übe mit unterschiedlichen Kastenhöhen
- gehe auf deinen Händen spazieren
- lasse Dich von den Helfern mal aus dem Gleichgewicht bringen
- etc.

aber ganz wichtig: Anforderungen/Zielvorgaben stellen, damit die SuS den Sinn nicht aus den Augen verlieren, die SuS sollen etwas zeigen können, einen Lernfortschritt dokumentieren – Progression (Lernerfolg, Lernfortschritt) stiftet Sinn (damit ich was kann), Nichts ist erfolgreicher als Erfolg, es kommt nicht so sehr auf den Gegenstand an, sondern auf die im wahrsten Sinn des Wortes erfolgreiche Vermittlung

## 2.3 Übungsphase für den Bildungswert: Bedeutung der gegenseitigen Rückmeldung beim Bewegungslernen akzentuieren (verdeutlichen) (Protokoll der Praxiseinheit von Frau Winkler)

### HINFÜHRUNG ZUM HANDSTAND

**Ziel:** eine gegenseitige Rückmeldung für SuS ermöglichen

**Material:** großer Kasten, kleine Matten

**Übung:** die SuS legen beide Oberschenkel auf den Kasten, die Hände werden auf die Matte aufgesetzt. Zwei Helfer tragen die Beine im Oberschenkelklammergriff nach oben. Der Turnede soll dort einige Sekunden mit Hilfestellung stehen bleiben. Danach werden die Beine wieder auf dem Kasten abgelegt.

Anweisungen, durch die sich SuS gegenseitig korrigieren können:

#### 1.) Handaufsatz: optische Hilfe durch Kreide

auf die kleine Matte werden relativ nah am Kasten zwei Kreidekreise eingezeichnet, in die die SuS ihre Hände aufsetzen sollen.

Begründung: Dadurch soll erreicht werden, dass die SuS

- a) die Hände nahe am Kasten aufsetzen, um den Rumpf-Armwinkel groß zu halten, was bessere Stabilität im Stütz ermöglicht.
- b) Zudem werden so die Hände ungefähr schulterbreit aufgesetzt.

- c) Werden zusätzlich die Finger eingezeichnet kann man so auch die Handposition vorgeben und verhindern, dass die SuS die Hände extrem nach innen oder außen drehen  
Den Handaufsatz sollten die SuS schon korrigieren, bevor die Beine nach oben gebracht werden!

## **2.) Kopfsteuerung: optische Hilfe durch Aufmerksamkeitslenkung**

Die SuS erhalten als Anweisung

- „auf die Fingerspitzen gucken“ oder
- „versucht das Comic zwischen euren Händen zu lesen“ (Ein Comic oder ähnliches wird zwischen die Hände des Turnenden gelegt) oder
- „versucht herauszufinden, wie viele Finger euch euer Partner zeigt“ (Der Partner hält eine bestimmte Anzahl Finger in den Raum zwischen die Hände des Turnenden)

Begründung: Dies dient dazu, dass die SuS den Kopf leicht in den Nacken nehmen, wodurch der Rücken leichter gerade gehalten werden kann und die Körperspannung erleichtert wird. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die SuS das Kinn auf die Brust nehmen und dadurch in den Rundrücken kommen, oder schon eine Rollbewegung einleiten.

Auch die Kopfsteuerung sollte schon korrigiert werden, bevor die Beine nach oben geführt werden, gerade bei SuS mit geringer Stützkraft.

## **3.) Körperspannung: akustische/taktile Hilfen**

- Anweisung: „Versucht mit den Zehenspitzen bis an die Hallendecke zu kommen“
- „Stell dir vor ein Eurostück soll zwischen Deinen Pobacken eingeklemmt werden“ (Diese Anweisung ist mit Vorsicht zu genießen....)
- ein Band/Blatt zwischen die Knöchel klemmen lassen

Begründung: Diese Hilfen sollen dazu führen, dass die SuS eine Körperstreckung erreichen

## **2.4 Übungsphase für den Bildungswert: Bedeutung des Einsatzes der Hilfestellung beim Bewegungslernen akzentuieren (verdeutlichen) (Protokoll der Praxiseinheit von Frau Zander)**

### **HINFÜHRUNG ZUM HANDSTAND**

**Was muss der Helfer wie wann machen?**

**Material:** großer Kasten, kleine Matten

**Übung:** die SuS legen beide Oberschenkel auf den Kasten, die Hände werden auf die Matte aufgesetzt. Zwei Helfer tragen die Beine im Oberschenkelklammergriff nach oben. Der Turnende soll dort einige Sekunden mit Hilfestellung stehen bleiben. Danach werden die Beine wieder auf dem Kasten abgelegt.

Verschiedene Möglichkeiten des Einsatzes der Hilfestellung:

Demo: Wo greift die Hilfestellung? -> Klammergriff am Oberschenkel

#### **1.) Was ist bei der Hilfestellung zu beachten? (Anleiten)**

- Nicht loslassen
- Bewegung begleiten, nicht im Weg stehen

- Kommunikation
- 2.) **Progression durch veränderte Aufgabe des Helfers**
- Kurz loslassen: Wer schafft es am längsten ohne?
- Wo sind die Hände der Helfer in der Zeit?
- Wer entscheidet, wann wieder zugegriffen wird?
  - a) Hilfestellung
  - b) Turner entscheidet selbst wann es los geht
  - c) Turner entscheidet, wann es los geht und wieder zugegriffen wird
- Immer eine andere Aufgabe stellen: erst hochführen, dann selbstständig aufschwingen (vom Kasten wegstützen-> verschiedene Stationen mit unterschiedlich hohen Kästen) und abrollen
- Erst einen hohen Kasten, dann einen kleinen, um sich dort nur noch mit einem Fuß abzudrücken
- Differenzieren: Hilfestellung fasst erst zu (Klammergriff um Oberschenkel), dann mit den Armen einen Kreis bilden (Handgelenksgriff der Helfer) und schließlich ohne Hilfestellung

## 2.5 Exkurs: jetzt gehen alle Aufgaben in Richtung Selbständigkeit/ Offenheit/ Anwendung:

Für diesen Schritt müssen gemeinsam Kriterien/Anforderungen/Lernerwartungen/Zieltransparenz geklärt sein oder werden, damit die Zielorientierung des Kernanliegens nicht aus dem Fokus der SuS und der Lehrkraft gerät.

- Entwickelt eigene Übungen/Variationen/Aufgaben
- Probiert doch mal diese Übung aus
- Verändert/Erweitert/Erleichtert mal diese Übung
- Gestaltet eine Übungsfolge
- Integriert diese Bewegung in eine Choreografie
- Entwickelt einen fließenden Übungsbetrieb

## 2.6 Mögliche Strukturierung

- a) (Spielerische) Einstimmung/Erwärmung mit Akzentuierung (hier Zombieball mit Handstand, wenn getroffen), aus der entweder ein Problem hervorgeht und/oder im Sinne von Vorübungen an Teilproblemen durch Veränderung von Bewegungsaufgaben gearbeitet wird. Selbständige Durchführung eines akzentuierten und vor allem qualitativen Dehnprogramms. Es entsteht Sinn.
- b) Wiederholen einer Bewegung/Übung, Vormachen und Nachmachen einer Bewegung, Aufgreifen eines Bewegungsproblems, Stellen einer Bewegungsaufgabe mit anschließender Problematisierung unter Bezugnahme auf die Bewegungserfahrungen der SuS, Vorstellen einer Übung **und dann**
- c) Erarbeitung/Exploration/Vertraut werden des/mit dem Bewegungsablauf(s) mit Akzentuierung und Progression im Schwerpunkt (klassisch: Übung, und bis hierin ist es völlig in Ordnung, wenn die Erarbeitung rein deduktiv, lehrerzentriert erfolgt)
- d) Zwischenreflexion zur Klärung von auftretenden Schwierigkeiten, Möglichkeiten zur Weiterentwicklung, Demo, Unterstützung bei Selbstrealisation von Entwicklung (wo stehe ich) und vor allem: Anforderungen konkretisieren, was will ich von jedem sehen, was von den Guten,

was von den Schlechteren, wie soll das am Ende aussehen, Lernerwartungen transparent machen

- e) **öffnen und selbständig weiterarbeiten:** Üben mit Differenzierung, Individualisierung, weiteren Aufgaben (Übungen weiterentwickeln und variieren, eigene Übungen erfinden), anderen Übungen, und einer Öffnung für Lösungsmöglichkeiten von Seiten der SuS (siehe Protokolle) -> selbständige Auseinandersetzung mit dem Problem (eigenständige Konstruktion des Kompetenzerwerbs, selbständiger Umgang mit Stärken und Schwächen)
- f) Demonstration, Präsentation, Evaluation mit SuS zusammen
- g) Erfolgskontrolle, Anwendung mit neuer Aufgabe, Wiederholung der Einstimmung (noch mal Zombieball mit Handstand, synchrone Präsentation, Einbettung in Choreografie oder Bewegungsfolge...)
- h) Abschlussreflexion mit Auswertung, differenziertem Feedback und Ausblick

### 3 „Richtig“ guter Sportunterricht mit klassischen Elementen – meine Stunde zum TicTac?!

#### Dritte Stunde im UV mit Gegenstand: Le Parkour (13.Jahrgang)

**Thema der Stunde:** Exemplarisches Erarbeiten methodischer Möglichkeiten zur Erleichterung des selbstständigen Explorierens weiterer „moves“, am Beispiel des „Tic-Tac“ im Parkour.

1. Dreimaliges Durchlaufen eines bekannten Hindernisparcours im eigenen Tempo
2. Staffel ( 2 Mannschaften), jeder durchläuft den Parcours einmal, durch abklatschen läuft der Nächste los
3. Wie 2, bloß mit dem Unterschied, dass an der Tribüne das Geländer überquert werden muss, wieder zurück und zurück springen (Beispiel für Progressionsmöglichkeit)
4. Stehkreis: Wiederholung der Merkmale der Schulterrolle (roullade) – Aufgabe: Üben! der Schulterrolle in Zeitlupe
  - Arm angewinkelt in Vorhalte (Arm gilt nur als taktile Hilfe – Gewicht soll über Schulter/Rücken gerollt werden)
  - In Schrittsstellung landen um direkt weiterlaufen zu können
5. In drei Gruppen Schulterrolle üben, zuerst aus Stand, dann aus tiefer Hocke
  - Frage: „Wie war die Bewegungserfahrung aus der Hocke?“
  - Frage: „Macht es Sinn aus der Hocke zu Rollen?“
  - - Nein, da Energie aus hoher Höhe direkt in den Boden gehen würde, zuviel Energieaufwand um in den Stand zurück zu kommen.
  - SuS sollen nun für sich den optimalen Abrollwinkel finden, in dem sie am schnellsten und mit wenig Energieaufwand wieder in den Stand kommen

Kognitive Phase: „Was haben wir gemacht, um die roullade zu verbessern?“

6. Erarbeitung „Tic-Tac“ Bewegungsaufgabe: Überwinden eines großen Kastens, ohne den Fuß darauf zu stellen, Füße an die Wand bringen erlaubt, Hände dürfen eingesetzt werden
  - Arbeitsauftrag: Was kann man machen, um in die Bewegung zu kommen und diese dann zu optimieren (besser: Stellt in 10min methodische Möglichkeiten vor in die Bewegung zu kommen und diese dann zu optimieren)
  - Kleinen Kasten vor großen Kasten stellen, Hand aufsetzen variieren (optimal weit nach hinten), Wand hoch anspringen

7. Vorstellen der Ergebnisse, ausprobieren der verschiedenen Varianten – Hand aufsetzen variieren, Anlaufwinkel variieren, Hand wegnehmen, try and error, mit Geschwindigkeit arbeiten, Höhe variieren
8. Zum Abschluss Durchlaufen des veränderten Hindernisparcours mit Tic-Tac (Möglichkeit der Wiederaufnahme der Staffeln vom Beginn der Stunde)

Aufbau Hindernisparcour 1: An der Längsseite zwei vorgezogene Sprossenwände mit dicken Matten davor, vor Kopf Tribüne mit 4 kleinen Matten davor, an der nächsten Längsseite 1kleine Matte(längs) 1kleiner Kasten und dahinter zwei kleine Matten(längs)

Aufbau Hindernisparcour 2: An der Längsseite 1 großer Kasten(niedrig) mit dicker Matte(quer) dahinter, dann wieder ein großer Kasten (quer) mit dicker Matte, dahinter zwei vorgezogene Sprossenwände mit 4 kleinen Matten davor, vor Kopf Tribüne mit 4 kleinen Matten davor, an der nächsten Längsseite 1kleine Matte(längs) 1kleiner Kasten und dahinter zwei kleine Matten(längs) dahinter frei im Raum großer Kasten mit dicker Matte dahinter.

#### **4 Was ist gut am klassischen Ansatz?**

Bewegung(erwerb), Bewegungskönnen und Leistungsfortschritt stehen im Mittelpunkt