

Die Umsetzung verschiedener didaktisch- methodischer  
Leitvorstellungen aufgezeigt an einem Unterrichtsbeispiel zum

Thema:

*Schulung der elementaren Grundformen Laufen und  
Springen an niedrigen Hindernissen*

Gerätebedarf

- 16 Schaumstofftürme
- 8 Bananenkisten
- 4 Gymnastikstäbe
- 8 Tennisringe
- 8 Basketbälle
- 8 Kopierkartons
- 8 Gymnastikstäbe

Vorstellung der aufzubauenden Hindernisbahnen

Erste Bahn („leicht“): Hinweg: Schaumstofftürme flach in regelmäßigem Abstand  
Rückweg: Schaumstofftürme hoch in regelmäßigem Abstand

Zweite Bahn („mittel“): Hinweg: Bananenkisten quer in regelmäßigem Abstand  
Rückweg: Bananenkisten längs in regelmäßigem Abstand

Dritte Bahn („schwer“): Hinweg: kleine Hürden (aus Tennisringen, Medizinbällen,  
Gymnastikstangen) in regelmäßigem Abstand  
Rückweg: etwas höhere Hürden (aus Kopierpapier-  
kartons, Gymnastikstangen) in regelmäßigem  
Abstand

## Unterrichtsverlauf unter Berücksichtigung didaktisch-methodischer Leitvorstellungen

Zum **Einstieg** treffen sich Lehrer und Schüler im Sitzkreis, um das Stundenthema mithilfe einer kurzen motivierenden Rahmenerzählung (z.B. „Räuber im Räuberwald- sie müssen bestimmte Dinge gut beherrschen- Laufen und Springen“) aufzuzeigen.

*Didaktisch- methodische Leitvorstellungen:*

*Um den Schülern die **Zielsetzung** bewusst zu machen, wird sie **gemeinsam mit ihnen erarbeitet** (Offenheit und Zielorientierung vgl. S. 14/15 TRP Sport). Das Unterrichtsthema/Stundenziel sowie die Einbettung dessen in ein kindgemäßes Rahmenthema orientiert sich an der **Bedürfnis- und Interessenslage der Lerngruppe**. Die Schüler erkennen, dass sie etwas Besonderes lernen, sind dadurch **motiviert** (Inhaltliche Offenheit, Erfahrungs- und Handlungsorientierung vgl. S. 14/15 TRP Sport).*

Während der anschließenden **Erwärmungsphase** laufen die Schüler kreuz und quer durch die Halle, ohne die aufgebauten Hindernisse zu überspringen. Der Lehrer gibt dabei verschiedene Bewegungs-/Laufaufgaben:

- Hopslerlauf, - seitwärts laufen, - rückwärts laufen, - zu verschiedenen Rhythmen laufen, - „leise“ laufen (Ballenlauf),....

*Didaktisch- methodische Leitvorstellungen:*

*Durch ihren **spielerischen Charakter** ist diese Erwärmung für die Schüler **motivierend**. Sie orientiert sich an bereits **bekanntem Bewegungsformen**. Zudem befinden sich alle Schüler in Bewegung, wodurch eine **hohe Bewegungsintensität** erreicht wird. Sie bietet **gezielte Vorbereitungen für die Zielbewegung** (Erfahrungs- und Handlungsorientierung sowie Prozess- und Ergebnisorientierung, vgl. TRP Sport S.15).*

In der **ersten Hauptphase (Übungsphase)** stellen sich die Schüler an der ersten Hindernisbahn auf. Nachdem sie diese zunächst nach eigenen Vorstellungen überquert haben, versucht man durch Übernahme geeigneter Schülerlösungen und bewegungsgebundenen Aufgaben zum Laufen und Springen(- überlaufe die Hindernisse, - laufe leise, - mache immer gleich viel Schritte) allmählich zur Zielbewegung (Schwungbein nach vorne-oben, „leise“ auf Fußballen landen, gleichmäßiger Laufrhythmus einhalten) hinzuführen.

*Didaktisch- methodische Leitvorstellungen:*

*Das gewöhnliche Laufen und Springen ist den Schülern bekannt, sodass an dieser **Bewegungsvorstellung angeknüpft** werden kann. Durch gebundene Bewegungsaufgaben und Einengung der Aufgabenstellung soll das Rhythmische Laufen und das „richtige“ Überspringen **gezielt vorbereitet und bewusst gemacht** werden.*

*Das Üben an Hindernisbahnen fördert das **selbstgesteuerte Lernen**. Ein kontinuierliches Bewegen „im Strom“ ermöglicht die Umsetzung der Zielsetzung einer **hohen Bewegungsintensität**. (Offenheit und Zielorientierung, Inhaltliche Vielfalt sowie Erfahrungs- und Handlungsorientierung, vgl. TRP Sport S. 14/15 )*

Anschließend erfolgt eine kurze **Reflexionsphase**. Lehrer und Schüler treffen sich an einem geeigneten Demonstrationsort. Hier kann die Zielbewegung von Schülern oder Lehrer gezeigt und genauer beobachtet werden. Gezielte Beobachtungsaufgaben (z.B. Beobachte den Fuß, das Knie, den Rhythmus) können dabei sehr hilfreich sein. Zusätzlich können über Bewegungsbilder die typischen Bewegungsmerkmale konkret visualisiert und verbalisiert werden.

*Didaktisch- methodische Leitvorstellungen*

*Diese Phase des Unterrichts dient der **bewussten Veranschaulichung** der Bewegungsmerkmale. Die **Bewegungsvorstellung** der Schüler wird gefördert und damit die*

***Bewegungsqualität verbessert und erweitert.** Schüler lernen hier über ihre und andere Bewegungsausführungen zu reflektieren und können dadurch ein **differenziertes Bewegungs- und Körpergefühl** ausbilden (Offenheit und Zielorientierung sowie Prozess- und Ergebnisorientierung, vgl. TRP Sport S. 14/15)*

In der **zweiten Hauptphase (Übungsphase)** wird den Schülern die Möglichkeit gegeben, durch weitere Parcoursdurchläufe (Gesamtparcours)- auch in differenzierter Form - das Laufen und Springen unter Beachtung der besprochenen Bewegungsmerkmale zu üben.

*Didaktisch- methodische Leitvorstellungen*

*Das Üben dient der Festigung und **Verbesserung der Bewegungsqualität**. Übungs- und **Anwendungssituationen** sind wesentliche Voraussetzungen für folgende **Könnenserfahrungen**, schafft Motivation für zukünftiges Bewegungslernen sowie **Entwicklung von Leistungsbereitschaft**. Die unterschiedlichen Hindernisbahnen bieten die Möglichkeit qualitativer **Differenzierungsmaßnahmen**, um eventuelle Über- bzw. Unterforderungen zu vermeiden. Zugleich lernen die Schüler die **Leistungen anderer** zu akzeptieren und **respektieren** (Erfahrungs- und Handlungsorientierung, Soziales Lernen, Individualisieren und Integrieren, Werteorientierung, vgl. TRP Sport S. 15/16))*

In der **Schlussphase** kommen Schüler und Lehrer wieder im Sitzkreis zu einem kurzen Abschlussgespräch zusammen. Das neu Gelernte kann hier wiederholt zusammengefasst werden. Einzelne Schüler können jetzt noch einmal die Zielbewegung demonstrieren, während die anderen diese beobachten und beurteilen.

*Didaktisch- methodische Leitvorstellungen*

*Indem die Schüler die dazugelernte Bewegung einschließlich ihrer Bewegungsmerkmale wiedergeben, ergibt sich eine Art Lernzielkontrolle. Diese soll den Schülern ihren*

*Lernzuwachs bewusst machen. Den Schülern eröffnet sich dadurch die **Sinnhaftigkeit** übender und anwendender Maßnahmen (Erfahrungs- und Handlungsorientierung, Prozess- und Ergebnisorientierung, Offenheit und Zielorientierung, vgl. TRP Sport, S. 14-16)*

GS Deidesheim