



*A Good Practice Project* 



# Ideen-Brunch Sportunterricht

Praxisideen kompetenzorientierten Sportunterrichts  
im verbalen Doppelpass



Koordination

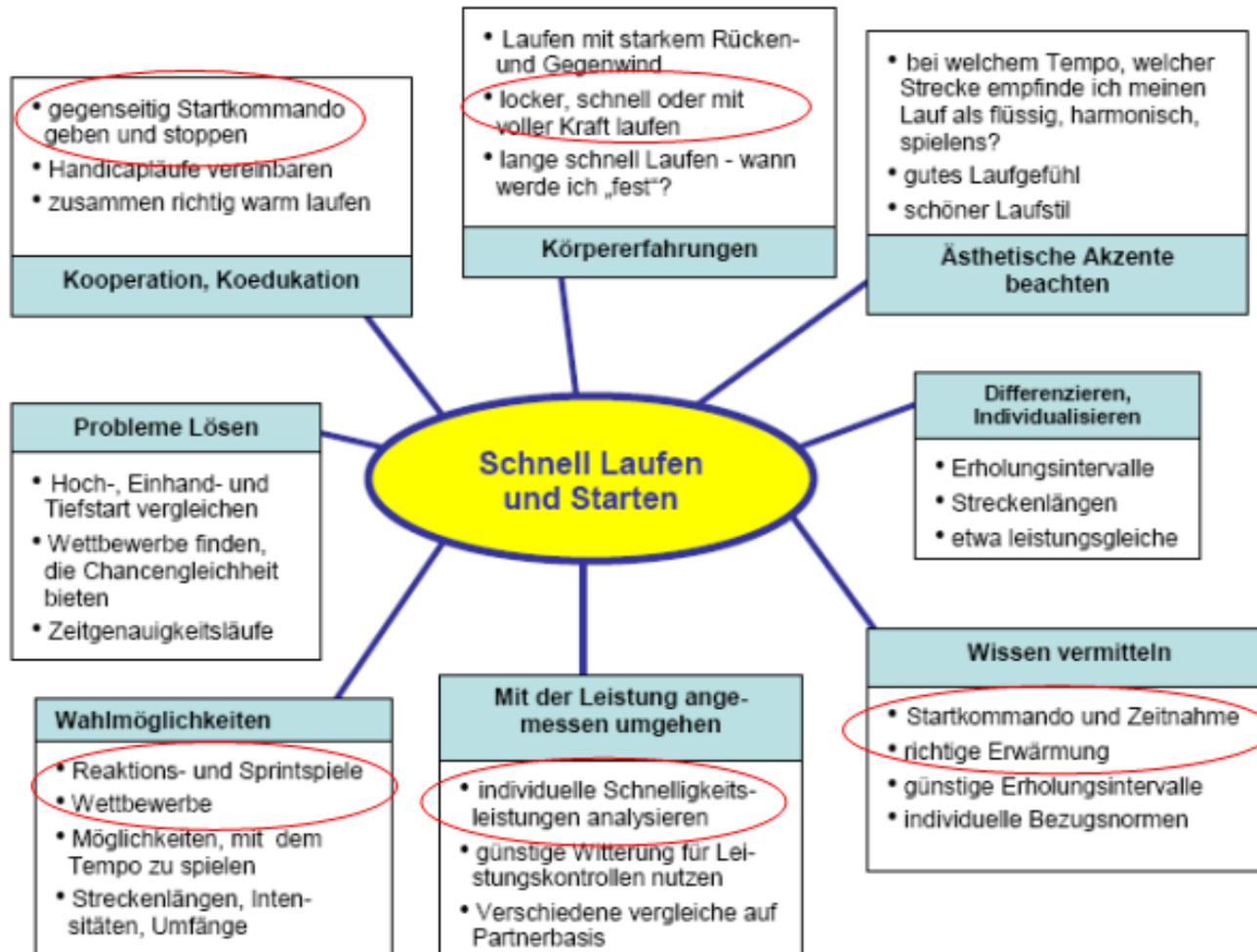
Spielleichtathletik

Atelier B III

# Schnell laufen und springen

Evaluationsbereich	Kompetenz
Agir	schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein
Agir	können koordinative Anforderungen bewältigen
Agir	erkennen vorgegebene Leistungskriterien

# Schnell laufen und springen



# Schnell laufen und springen

---

## 1. UE – Reaktionsschulung & Beschleunigung

- Leichtathletikspezifische Ganzkörpererwärmung + Konzentrationsschaffung (ABC)
- Schwarz-Weiß
- Sprints über 20 bis 25 m
- Sprints über 20 bis 25 m mit verschiedenen Ausgangstellungen als Wettkampf

# Schnell laufen und Springen

---

## 2. UE – Reaktionsschulung & Beschleunigung

- Aufwärmen: ABC-Linienlauf & Stretching
- Vorbereitung auf den Hauptteil: Staffeln
- Hauptteil: Frequenzarbeit & Tiefstart



# Schnell laufen und springen

---

## 3. UE : Sprungschulung in die Weite

a) Sprungkoordination – Mehrfachsprünge

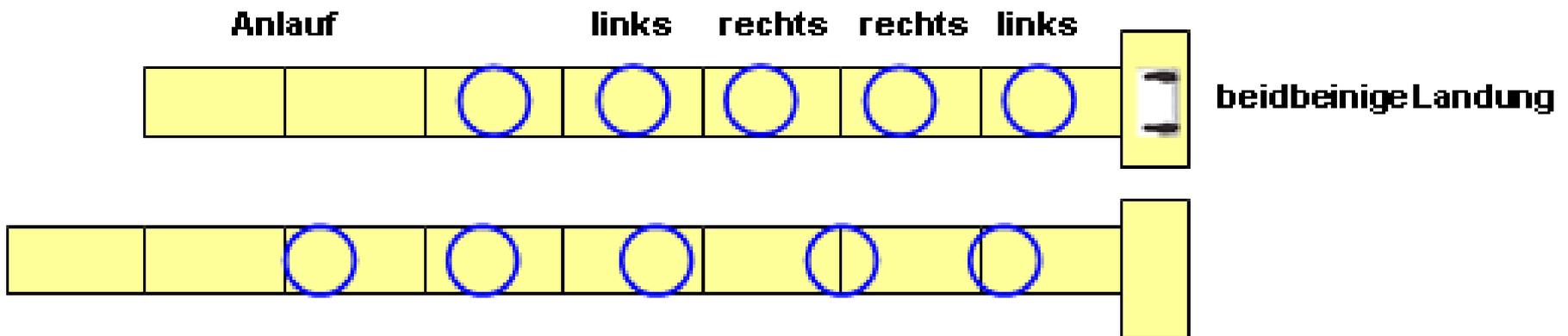
b) Vorbereitung Sprinttest – Spielleichtathletik

- Aufwärmen: Hahnenkampf
- Vorbereitende Übungen (Sprung-ABC)
- 5er-Sprung: s. nächste Folie

# Schnell laufen und springen

## 5er-Sprung in 2 Gruppen (Differenzierung)

- Kompetenz: „können koordinative Anforderungen bewältigen“



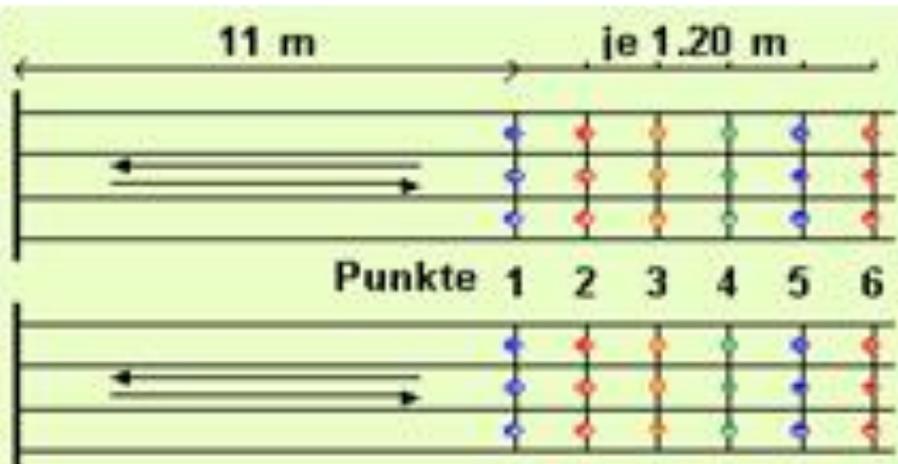
# Schnell laufen und springen

---

## Ringli-Sprinttest als Vorbereitung auf nächste UE

- Kompetenz: „schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein“
- Sprinter haben 7“ Zeit, um Ring aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ring in der entsprechenden Zeit zurück gebracht, gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 P.; wenn nicht, 0 P. Jeder hat 2 Versuche. Es werden 2 Anlagen aufgestellt, so dass immer 2 Gruppen gleichzeitig laufen!
- Wertung: 2 Versuche werden zs. gezählt + durch 2 geteilt.

# Schnell laufen und springen



## Evaluation

A+	6	AA
A	5,5	AA/AB
A-	5	AB
B+	4,5	BB
B	4	BB/BC
B-	3,5	BC
C+	3	CC
C	2,5	CC/CD
C-	2	CD
D	1	DD
E	0	EE

# Schnell laufen und springen

---

- 4.UE : Verbesserung der Sprungtechnik & Sprinttest 1
- 5.UE : Sprungtest & Sprinttest 2



Ideen-Brunch 19.11.2011

# Atelier B3

Spielleichtathletik Tème

Diskussion



# Koordination



# Mögliche Herangehensweise für 7e und 8e/8e Schüler

- *6 Schwerpunkte* (Gleichgewicht, Koordinationsleiter, Jonglieren, Koordination mit kleinen und großen Bällen, sowie Seilspringen)
- Gezielt die Schüler dazu befähigen *koordinative Anforderungen* zu bewältigen und die eigenen Fähigkeiten dabei *richtig einzuschätzen*
- Förderung koordinativer Fähigkeiten
- Schülerautonomie



# Planung des Unterrichtsvorhaben

- Jeder Schwerpunkt besteht aus mehreren kleinen Übungen → Herausforderung
- Prinzip → einfach-schwer
- der Sportlehrer sollte unbedingt differenzieren um die Starken wie auch die Schwachen Schüler nicht zu demotivieren



# Planung des Unterrichtsvorhabens

## mögliche Unterrichtsgestaltung

UE1	Einführung ins Thema, Schwerpunkt: Seilspringen und große Bälle -erlernen der Technik (Seilspringen und dribbeln) -arbeiten mit 2 Bällen, unterschiedlich große Bälle, etc.)
UE2	Schwerpunkt: Koordinationsleiter und Jonglieren -erlernen der Technik - langsames herantasten an die Koordinationsleiter und ans Jonglieren
UE3	Schwerpunkt: Seilspringen, große Bälle, kleine Bälle -arbeiten mit Partner und 1-2 Bällen -verschiedenste Übungen mit Jonglier- oder Tennisbällen. Jeweils mit 2 Bällen arbeiten.
UE4	Schwerpunkt: Gleichgewicht, große Bälle, Seilspringen (autonomes Arbeiten in „Ateliers“) -Jeder Inhalt ist in mehrere Schwierigkeitsgrade unterteilt.
UE5	Schwerpunkt: Koordinationsleiter, kleine Bälle, Jonglieren (autonomes Arbeiten in „Ateliers“) -Jeder Inhalt ist in mehrere Schwierigkeitsgrade unterteilt.
UE6	Schwerpunkt: Vorbereitung der Evaluationsstunde (Level-Blatt)
UE7	Evaluation

# Qualitative Anforderungen

Richtlinien/Anforderungsprofil	Kommentar:
1. Alltagstauglichkeit (Infrastrukturen, Material, Zeit...)	Ist in jeder Sporthalle durchführbar, auch kleinere Hallen. Ist vom zeitlichen Rahmen aufwendig (Folien, aufstellen des Materials) Es wird einiges an Material benötigt (Bälle, Seile, Koordinationsleiter, etc)
2. Lehrplanbezug	Können koordinative Anforderungen bewältigen. Schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein
3. Differenzierung	Differenzierung für alle Schüler möglich und notwendig
4. Bewegungsanteil	Der Bewegungsanteil ist optimal
5. Schülerautonomie	Schüler arbeiten teilweise autonom (in Kleingruppen)
6. Transparenz der Schülerbewertung	Sehr transparent



# Unterrichtseinheiten

- UE1+ UE2: Frontalunterricht mit kleinen reizvollen Übungen (auf Differenzierung achten)
- AB UE3/UE4 autonomes arbeiten in Kleingruppen in Stationen (programmierter Unterricht)
  - ✓ Stationen in mehrere Schwierigkeitsgrade unterteilt
    - Jeder Schüler kann sich steigern...
    - Nussknacker für die Starken



# Aufgabe 1



## Grundsprung

Das Seil vorwärts drehen und mit beiden Füßen gleichzeitig springen. **Mit** und **ohne** Zwischensprung!

**Achtung:** Ellenbogen bleiben am Oberkörper, mit den Handgelenken drehen, auf den Fußspitzen springen



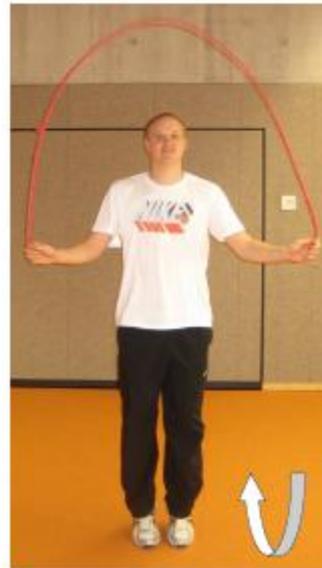
Gehe erst zu **2**, wenn du es je **15 mal** ohne Fehler mit **und** ohne Zwischensprung geschafft hast!!

# Aufgabe 2



## Rückwärtsdrehen

Versuche den Grundsprung... aber dieses Mal dreht das Seil in die andere Richtung (von vorne nach hinten)!!



Wenn du dies **12x** hintereinander fertigbringst,  
dann geht es weiter mit Aufgabe **3!**

# Aufgabe 3



## Sprünge auf einem Bein

Zuerst auf dem *rechten* Bein springen (10x hintereinander), dann auf dem *linken* Bein springen (10x hintereinander).



Wenn du dies je **10x** hintereinander fertigbringst,  
dann geht es weiter mit Aufgabe **4!**



# Aufgabe 4



## Kreuzsprung

Sobald das Seil über deinem Kopf ist, kreuze deine Arme vor dem Körper und hüpf über das verdrehte Seil!

Nach dem Kreuzsprung, Arme 'entkreuzen', Grundsprung, dann wieder Kreuzsprung .....



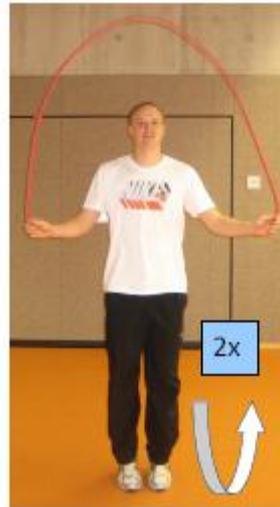
Wenn du insgesamt **5 Kreuzsprünge** schaffst, geht es weiter mit Aufgabe **5!**

# Aufgabe 5



## Doppelsprung

Schwinge das Seil so schnell, dass es 2x während **eines** Sprungs unter deinen Füßen durchkommt. Danach „normal“ weiterspringen ehe du es nochmal versuchst.



Wenn du insgesamt **5 Doppelsprünge** schaffst,  
geht es weiter zum **Nussknacker!**

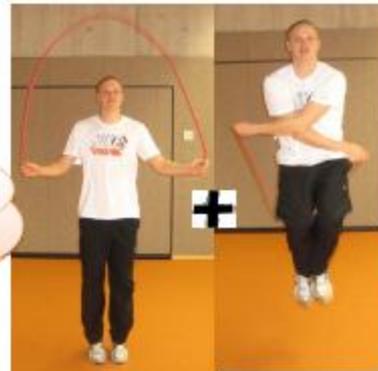
# Nussknacker



## Kombination von Doppelsprung und Kreuzsprung

Versuche diese beiden Sprünge hintereinander auszuführen. *Leichte Variante mit Zwischensprung, schwere Variante ohne Zwischensprung.*

Jetzt musst du nur noch deinem Sportlehrer zeigen, dass du den Nussknacker gemeistert hast!



# Unterrichtseinheiten

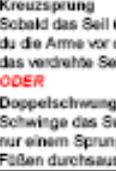
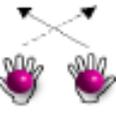
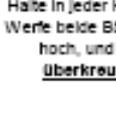
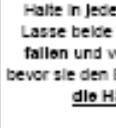
- ✓ Stationen sollen nacheinander Bewältigt werden
- ✓ Disziplin (einhalten der Reihenfolge, sich einschätzen können → Übung Bewältigt oder nicht?)
- ✓ Gruppenmitglieder helfen den Schwächeren
- ✓ Insgesamt sehr motivierend für die Schüler



# Unterrichtseinheiten

- UES/UE6: Testvorbereitung
- Die Schüler durchlaufen 6 Stationen (6 Schwerpunkte) die allesamt in 4 Schwierigkeitsgrade unterteilt sind
- Die Schüler arbeiten mit dem sogenannten „Level-Blatt“ wo sie die von ihnen bewältigten Übungen ankreuzen
- „Levels“ ausprobieren und herausfinden welche Levels man problemlos beherrscht.



		Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
1	<b>Seilspringen</b> Level 1, 2 und 3: <u>minimum 10 aufeinanderfolgende Sprünge!</u> Level 4: <u>minimum 6 aufeinanderfolgende Sprünge!</u>	<b>Seillaufen</b> Springe im vorwärtslaufen durch das Seil. 	<b>Grundsprung</b> 	<b>Rückwärtsdrehen</b> Grundsprung... aber das Seil dreht in die andere Richtung (von vorne nach hinten)!! 	<b>Kreuzsprung</b> Sobald das Seil über deinem Kopf ist, kreuzt du die Arme vor dem Körper und hüpfst über das verdrehte Seil <b>ODER</b> <b>Doppelschwung</b> Schwinde das Seil so schnell, dass es bei nur einem Sprung zweimal unter deinen Füßen durchtaucht 
	Kreuze an welche Übungen du schaffst				
2	<b>Koordinationsleiter</b> <u>ohne Fehler durchlaufen!</u>	<b>Easy Run</b> Durch die Steppleiter laufen, Füße abwechselnd in die Felder setzen 	Seitlich überkreuzen. Seitwärts laufen, Oberkörper bleibt ruhig und aufrecht. Ein Fuß in jedes Gitter. 	<b>Easy seitwärts Steps.</b> Seitwärts durch die Leiter laufen, mit beiden Füßen in ein Feld treten, dann diagonal nach hinten heraustreten (rechts-links) 	Mit beiden Füßen ins Gitter treten, (Rhythmus rechts-links oder links-rechts). Immer 2 Gitter nach vorne, 1 zurück, 2 nach vorne, usw. 
	Kreuze an welche Übungen du schaffst				
3	<b>Jonglieren</b> <u>minimum 8 Durchgänge ohne Fehler!</u>	<b>Über Kreuz werfen mit 2 Bällen</b>  	<b>Jonglieren mit 3 Bällen (1 Durchgang)</b> (werfen - werfen - fangen - werfen - fangen) 	<b>Jonglieren mit Jonglierhörn</b> 	<b>Fortlaufend Jonglieren mit 3 Bällen</b> werfen - werfen - fangen - werfen - fangen - werfen - fangen - werfen - fangen... 
	Kreuze an welche Übungen du schaffst				
4	<b>Koordination mit Bällen</b> <u>minimum 8 Wiederholungen ohne Fehler!</u>	<b>Kontrolliert dribbeln mit 2 Bällen</b> <u>gleichzeitig</u> oder <u>abwechselnd</u>  	<b>Einen Ball hochwerfen, einen Ball dribbeln.</b> Gleichzeitig werfen und dribbeln!! 	<b>Auf den Boden jonglieren mit 2 Bällen</b> 	<b>2 Bälle in der Luft jonglieren, ohne den Boden zu berühren.</b> 
	Kreuze an welche Übungen du schaffst				
5	<b>Gleichgewicht</b>	<b>Einbeinstand auf Weichbodenmatte</b> ..... (mit geschlossenen Augen, 20 Sekunden) 	<b>Über eine Bank balancieren und gleichzeitig dabei einen Ball dribbeln (hin und zurück).</b> 	<b>Während 20 Sekunden auf einem Bein auf dem Kreisel stehen (mit geschlossenen Augen)</b> 	<b>Auf einem Bein auf dem Kreisel stehen und jonglieren (2 oder 3 Bälle).</b> Der Kreisel muss in der horizontalen bleiben 
	Kreuze an welche Übungen du schaffst				
6	<b>Koordination mit Tennisbällen</b> <u>minimum 8 Wiederholungen ohne Fehler!</u>	Halte in jeder Hand einen Tennisball. Werfe beide Bälle über Kreuz hoch und fang die Bälle auf. <u>(nicht überkreuzt aufpassen!)</u> 	Halte in jeder Hand einen Tennisball. Werfe beide Bälle gleichzeitig vertikal hoch, und fang die Bälle mit <u>überkreuzten Händen auf</u> 	Halte in jeder Hand einen Tennisball. Lasse beide Tennisbälle <u>gleichzeitig fallen</u> und versuche beide zu fangen bevor sie den Boden berühren <u>indem du die Hände überkreuzt.</u> 	Werfe beide Bälle über Kreuz in die Luft, und fange die Bälle mit <u>überkreuzten Armen wieder auf.</u> 
	Kreuze an welche Übungen du schaffst				

# Evaluation

- UEB/UE7: Evaluationsstunde:
  - ✓ Die Schüler präsentieren 2 oder 3 (Zeit) vorherbestimmte Schwerpunkte
  - ✓ Die Schwerpunkte sind also für alle Schüler die gleichen
  - ✓ Innerhalb dieser Schwerpunkte entscheiden die Schüler welchen Schwierigkeitsgrad sie vorzeigen wollen.

z.B. Bewältigung

Level 1: DD

Level 2: CC

Level 3: BB

Level 4: AA/AB

- ✓ Einschätzen (Es wird ein Fehlversuch erlaubt → Zeitrahmen!). Dieser Punkt kann auch bewertet werden (z.B. 3/3 richtig → A, 2/3 richtig → B, 1/3 richtig → C, 0/3 richtig → D)

Ideen-Brunch 19.11.2011

# Atelier A

Projektorientiertes Unterrichten am Beispiel des  
Triathlons

Diskussion

