

sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen

Offizielles Organ



Lehrhilfen

**Unterrichtsanregungen für
die Alltagspraxis Sport**

Sonderheft

hofmann.

Vorwort	3	3 Bewegen an Geräten – Turnen	
Einführung in das Sonderheft	4	<i>Andrea Menze-Sonneck</i> Around the world Eine akrobatische Weltreise	59
<hr/>		<i>Dorette Schilpp</i> Bewegungslandschaften mit Themenschwerpunkt	65
1 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		<i>Sven Lange</i> Der Rheinfall im Sportunterricht Eine Weltreise für Kinder	69
<i>Barbara Haupt</i> Planung und Gestaltung des Unterrichtsvorhabens „Weitspringen“ in Klasse 6	6	<i>Patrick Matros</i> Trendsport „Parkour“	74
<i>Heinz Lang</i> Dauerbrenner Staffelspiele – oft Anlass für Streit	12	<i>Philipp Deubel & Christian Andrä</i> Etwas wagen und verantworten. Ideen für den Sportunterricht in der Turnhalle	80
<i>Gernot Tille</i> Spielerische Entwicklung von kugelstoßspezifischen Fähigkeiten mit dem Medizinball	15	<hr/>	
<i>Lars Schmoll</i> Wie verbessere ich meine Ausdauer? Ein Beispiel zur Arbeit mit Portfolios für die Sekundarstufe II	20	4 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz	
<i>Lena Ebeling & Valerie Kastrup</i> Leistung im Hochsprung optimieren und dokumentieren Biomechanische Gesetzmäßigkeiten als Ausgangspunkt zur Verbesserung der Hochsprungtechnik	25	<i>Britta Hoss</i> Für das Tanzen kann man alle Kinder begeistern	86
<hr/>		<i>Claudia Behrens</i> Der Körper im Tanz – „rund und eckig“	90
2 Bewegen im Wasser – Schwimmen		<i>Anika Ehrenheim</i> Jumpstyle Eine gefragte (Tanz-)Trendsportart für Jedermann	96
<i>Klaus Reischle, Sabine Hafner, Helen Kleinschmidt & Karla Schmitt-Schubert</i> Viel Spaß im Nass mit dem Schwimmfix-Projekt	32	<i>Britta Hoss</i> Improvisation in der Oberstufe – Den Körper als Kommunikationsinstrument einsetzen	104
<i>Christian Reinschmidt & Christian Hensel</i> Vielseitiges Stationstraining in der schwimmerischen Grundausbildung Differenzierte Betrachtung des Schul- und Vereinsschwimmens	35	<hr/>	
<i>Bettina Frommann</i> Wilde Spiele im Wasser	40	5 Spiel, Spielen, Sportspiele	
<i>Matthias Michaelsen</i> Die Bewegungskoordination des Synchronschwimmens erfahren Eine handlungsorientierte Unterrichtsidee im Sportkurs der Oberstufe	47	<i>Matthias Pflüger</i> Basketballspiel einmal anders Eine Einführung durch problem- und kompetenzorientierten Sportunterricht (Sekundarstufe I)	110
<i>Peter Neumann</i> Splashdiving im Sportunterricht? Anregungen zu einem ungewöhnlichen Unterrichtsvorhaben	55	<i>Dirk Neumann</i> Schüler und Schülerinnen entwickeln ein Rugbyspiel Mit Hilfe der Methode der genetischen Spielentwicklung	114
		<i>Heinz Lang</i> Spielregeln sind notwendig	120
		<i>Bettina Wurzel</i> Die Vermittlung von Badminton nach einem Taktik-Spiel-Modell	122

<i>Gabi Rothermel, Heinz Lang</i> INDIACA – das etwas andere Spiel	127	<i>Veit Dubiel</i> Eislaufen als Alternative zum Schwimmen	180
<i>Peter Neumann</i> Sportliche Handlungsformen erleben und verstehen am Beispiel Frisbee® Ein mehrperspektivisches Unterrichtsvorhaben im Sportkurs der 11. Jahrgangsstufe	131	<i>Frank Trendelkamp</i> Gekonnt Stürzen – Vorbereitende Fallschule im Schneesportunterricht	184
<i>Claas Wegner & Sascha Weißer</i> American Fuß-Hand-Ball	138		
<hr/>			
6 Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport		8 Übergreifende Themen	
<i>Claire Lambrecht & Thomas Woznik</i> Kämpfen – ein Weg zum Miteinander? Eine Unterrichtsreihe in Klasse 5	144	<i>Norbert Fessler & Sabine Geiser</i> Weniger ist mehr: Yoga im „bewegten“ Schulalltag Einführung, Programmübersicht und erste Übungen	186
<i>Uwe Mosebach</i> Raufen und Kämpfen im Sportunterricht	152	<i>Winfried Abt</i> Spielerorientierte Schulung koordinativer Fähigkeiten im Sportunterricht der Hauptschule	191
<i>Carolin Kraft</i> Capoeira im Sportunterricht	157	<i>Heinz Lang</i> Stressfrei Gruppen bilden	195
<i>Frank Bächle</i> Ringen und Raufen im Schulalltag	162	<i>Martin Baschta</i> Fitnesstraining in der Sekundarstufe II Schülerinnen und Schüler erstellen einen persönlichen Trainingsplan und trainieren danach	197
<hr/>			
7 Gleiten, Rollen, Fahren– Rollsport/Schneesport		<i>Reinhard Erlemeyer</i> Aggressives Verhalten im Sport erkennen, deuten und spielerisch darstellen	202
<i>Michael Mertens</i> Bewegungsgestaltung mit dem Fahrrad Unter Verwendung schüleraktivierender Methoden	166		
<i>Ole Drewes</i> Die „Snowboardwoche“ Anregungen für eine mehrperspektivische Anfängerschulung	173	<i>Titelbild: Katja Schulz</i>	

Vorwort

Lehrhilfen Reloaded

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach dem Sonderheft zur „Didaktik des Schulsports“ mit „Beiträgen zu einer zeitgemäßen Diskussion“ (2016) haben Sie nunmehr ein Sonderheft mit ausgesuchten Beiträgen aus den „Lehrhilfen für den Sportunterricht“, der „ständige(n) Beilage zur Zeitschrift sportunterricht“, in der Hand. Erstmals sind in diesem Sonderheft Beiträge aus den Lehrhilfen der letzten 10 Jahre nach Bewegungsfeldern und Schulformen systematisiert zusammengestellt. Die Lehrhilfen der Zeitschrift *sportunterricht* sind eine wahre Fundgrube und ein Spiegelbild sportunterrichtlicher Realität.

Beim Blättern in alten *sportunterricht* und der Lehrhilfen kommen Erinnerungen und Fragen auf:

Welche Unterrichts Anregungen waren es wert, in die Lehrhilfen aufgenommen zu werden? Welcher Blick auf Sportunterricht bzw. welcher Anspruch an Sportunterricht wird implizit/explicit über die Beiträge transportiert? Welchen Einfluss üb(t)en die curricularen Vorgaben auf die thematischen und methodischen Zugänge aus? Wie oft wurden die Anregungen in der unterrichtlichen Alltagspraxis aufgegriffen und wenn, mit welchem „Erfolg“? Welche Rückmeldungen würden die „Nutzerinnen und Nutzer“ gern an die Autorinnen und Autoren geben?

Dem Deutschen Sportlehrerverband e.V. (DSLVL) als Herausgeber der Zeitschrift *sportunterricht* und den Lehrhilfen für den Sportunterricht liegt (satzungsgemäß) an der Stärkung von Sportunterricht und Schulsport mit all seinen Facetten. Das zentrale Medium, um den in der Satzung verabschiedeten Auftrag zu erfüllen, ist unsere Fachzeitschrift *sportunterricht* mit den Lehrhilfen.

Die „Lehrhilfen für den Sportunterricht“

- dienen der Qualitätssicherung von Sportunterricht und Schulsport,
- unterstützen Fort- und Weiterentwicklung von Sportunterricht und Schulsport,
- geben Impulse zur Stärkung von Sportunterricht und Schulsport,
- informieren über aktuelle Themen und präsentieren praktische Anregungen zu Sportunterricht und Schulsport,

- verstehen sich als Forum zur Diskussion praktischer Anregungen für den Sportunterricht,
- dienen als Plattform zur Kommunikation gelungener Unterrichtsvorhaben,
- dienen der Profilierung unseres Verbandes.

Verantwortlich für die Auswahl der eingereichten Beiträge und die Strukturierung der Lehrhilfen ist ein Mitglied des Redaktionskollegiums. Seit 1993 ist Heinz Lang im Redaktionskollegium der Zeitschrift *sportunterricht* für die Lehrhilfen zuständig. Ende 2017 nimmt er Abschied aus der Redaktionsarbeit. Während dieses langen Zeitraums hat er das Bild der Lehrhilfen maßgeblich geprägt – durch eigene praktische Anregungen und durch die Auswahl von eingegangenen Beiträgen. Mit diesem Sonderheft möchte der DSLVL (e.V.) auch ein großes Dankeschön für die geleistete Arbeit zum Ausdruck bringen. Erfreulich ist, dass sich mit Prof. Dr. Jessica Süßenbach (Niedersachsen) und Dr. Frank Bächle (Baden-Württemberg) ein Nachfolgeteam für die zukünftige Ausrichtung und Gestaltung der Lehrhilfen gefunden hat, die auch als Mitglieder im Redaktionskollegium eingebunden sind. Ein besonderer Dank dafür gilt dem Initiator Martin Holzweg, dem Vertreter des DSLVL im Redaktionskollegium, und dem Team um den Schriftleiter Günter Stibbe. Hervorgehoben werden müssen auch Sebastian Ruin und Benedikt Krell von der DSHS Köln, die sich bei der Auswahl und Zusammenstellung der Beiträge engagiert eingebracht haben.

Stellvertretend für die Mitglieder des DSLVL und die Leserinnen und Leser der Zeitschrift *sportunterricht* und der Lehrhilfen freue ich mich, dass für die kommenden Jahre eine kontinuierliche Weiterentwicklung dieser wichtigen „ständigen Beilage“ gesichert ist.

Ich wünsche spannende Lektüre und regen Austausch!



Michael Fahlenbock
Präsident des Deutschen Sportlehrerverbandes



Michael Fahlenbock

Einführung in das Sonderheft

Martin Holzweg, Sebastian Ruin & Günter Stibbe

Das Sonderheft „Unterrichtsanregungen für die Alltagspraxis Sport“ wurde im Auftrag des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSL) und mit Unterstützung des Hofmann-Verlags anlässlich der Verabschiedung von Heinz Lang als Redaktionsmitglied von *sportunterricht* erstellt. Von 1993 bis 2017 war Heinz Lang – ein exzellenter Kenner des Schulsports – in alleiniger Verantwortung für die *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, die ständige Beilage von *sportunterricht*, zuständig. In diesen 25 Jahren hat er die erstaunliche Zahl von insgesamt 300 Heften der *Lehrhilfen* zusammengestellt, begutachtet und redaktionell betreut. Der Deutsche Sportlehrerverband als Herausgeber der *Lehrhilfen*, aber auch das gesamte Redaktionskollegium von *sportunterricht* wollen mit diesem Sonderheft ihren besonderen Dank für die langjährige engagierte Zusammenarbeit und kompetente Redaktionsarbeit Ausdruck verleihen. Sie sind sich bewusst, dass vor allem von den *Lehrhilfen* praxisbedeutsame Anregungen für den Schulsportalltag ausgegangen sind und (immer noch) ausgehen.

Ziel des vorliegenden Sonderhefts ist es, ausgewählte Beiträge der *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, die im Zeitraum von 2007 bis 2017 in einem breit gefächerten Themenspektrum entstanden sind, in einem (redaktionell leicht bearbeiteten) Nachdruck zusammenzustellen und überblicksartig zu präsentieren. Die Begrenzung auf einen Zeitraum von gut zehn Jahren wurde dabei vorgenommen, um eine gewisse Anschlussfähigkeit an aktuelle fachliche und fachdidaktische Diskurse um Schulsport zu gewährleisten. Notwendigerweise bedeutet die konzentrierte Auswahl von 39 Beiträgen aus einem Fundus von 132 Monatsheften der *Lehrhilfen*, die in diesem Zeitraum veröffentlicht wurden, jedoch, dass zahlreiche Artikel und interessante Themenbereiche nicht berücksichtigt werden konnten. Daher wird mit diesem Sonderheft keineswegs der Anspruch erhoben, das vielfältige Themenspektrum der ständigen Beilage von *sportunterricht* auch nur annähernd in seiner Gesamtheit abbilden zu können. Vielmehr ist den Herausgebern daran gelegen, mit dem Sonderheft einen Einblick in die Breite und

Fülle der *Lehrhilfen* zu geben und praxisorientierte Anregungen für einen zeitgemäßen Schulsport in gleichermaßen kompakter wie strukturierter Form zu präsentieren.

Als verantwortliche Redakteure des Sonderhefts¹ standen wir vor der schwierigen Aufgabe, die Auswahl und Anordnung der Beiträge vorzunehmen und diese zwischen uns sowie im Einvernehmen mit dem Präsidenten des Deutschen Sportlehrerverbands und dem Verlag abzustimmen. Angesichts des begrenzten Umfangs des Sonderhefts wurde hier zugunsten einer größeren Anzahl an Praxisbeiträgen auf eine gesonderte einführende Moderation der verschiedenen Inhalts- und Themenschwerpunkte verzichtet. Insofern beruhen die zeitliche und inhaltliche Auswahl der Artikel auf subjektiven Einschätzungen und Entscheidungen der Heftverantwortlichen, die sich darüber im Klaren sind, dass auch eine andere thematische Gliederung und Textselektion möglich und lohnend gewesen wäre.

Für die Strukturierung der Beiträge in dieser Textsammlung war es naheliegend, sich an gängigen Bewegungsfeldern und Sportbereichen zu orientieren, die gegenwärtig in zahlreichen („bewegungsfeldorientierten“) Lehrplänen für das Fach Sport – und damit auch für die Schulsportpraxis – in je unterschiedlicher Bezeichnung als verbindliche, alternativ-verbindliche oder optionale Inhaltsfelder zugrunde gelegt werden. Dazu gehören Inhalte und Themen aus den Bereichen „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“, „Bewegen im Wasser – Schwimmen“, „Bewegen an Geräten – Turnen“, „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz“, „Spielen – Sportspiele“, „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ sowie „Gleiten, Fahren, Rollen –

¹ Die Heftverantwortlichen bedanken sich in besonderer Weise bei Benedikt Krell (wissenschaftliche Hilfskraft im Institut für Sportdidaktik und Schulsport der Deutschen Sporthochschule Köln), der wichtige Vorarbeiten bei der Auswahl und Anordnung der Beiträge für das Sonderheft geliefert hat.

Rollsport/Schneesport“.² Darüber hinaus wurde noch ein weiterer Schwerpunktbereich aufgenommen, der sich mit allgemein-übergreifenden Themen wie z. B. Fitnesstraining, Gruppenbildung oder Koordinations-schulung beschäftigt. Innerhalb dieser Inhaltsbereiche erfolgt die Anordnung der Beiträge in der Regel sukzessiv nach verschiedenen Schulstufen: Primarstufe, Grundschule, Sekundarstufe I und Sekundarstufe II. Dabei sind sich die Herausgeber des Sonderhefts bewusst, dass eine trennscharfe Zuordnung nicht immer möglich ist und zahlreiche Praxisanregungen bei entsprechender Modifikation sicherlich auch in unterschiedlichen Schulformen und -stufen umgesetzt werden können. Zudem wurde darauf geachtet, die verschiedenen Inhaltsbereiche im Umfang annähernd gleichmäßig zu gewichten.

Insgesamt sollen die hier versammelten Beiträge in gewisser Weise auch für die Grundhaltung der für *sportunterricht* und *Lehrhilfen* verantwortlichen Redaktion stehen, die offen ist für vielschichtige Positionen, Inhalte und Themen zum Schulsport. Insofern spiegelt sich bereits bei der hier favorisierten Bezeichnung der Bewegungsfelder und Sportbereiche eine „vermittelnde Position“ wider, die von einer sinnvollen Erweiterung und

² Bedauerlicherweise musste in diesem Inhaltsbereich „Wassersport“ unberücksichtigt bleiben, weil im ausgewählten Zeitraum erstaunlicherweise keine Beiträge dazu in den *Lehrhilfen* veröffentlicht wurden. Insbesondere im Zusammenhang mit dem außerunterrichtlichen Sport gehört Wassersport zweifellos zu einem pädagogisch bedeutsamen, vielfältigen Inhaltsfeld. Aus diesem Grund wird auch für August 2018 ein Themaheft zum „Wassersport“ in *sportunterricht* inklusive der *Lehrhilfen* vorbereitet, in dem grundlegende und praxisorientierte Beiträge zu verschiedenen Aktivitäten im Wassersport aufgenommen werden.

Öffnung der Inhaltsbereiche im Sinne einer mit dem erziehenden Schulsport verbundenen „Bewegungsfeldorientierung“ ausgeht, die sich in einem Inhaltsspektrum von umfassenderen Bewegungsgrundformen auf der einen und Sportarten auf der anderen Seite niederschlägt. Dies steht in Zusammenhang mit einer Lehrplanelwicklung, bei der spätestens mit Beginn des neuen Jahrtausends Schulsportinhalte grundlegend aktualisiert und ausgeweitet wurden. In diesem Zusammenhang wurden über etablierte Grundsportarten hinaus weitere (bislang eher vernachlässigte) Sportbereiche, Trendsportarten, nicht-normierte Bewegungsformen und sportart-übergreifende Ansätze in den curricularen Inhaltskanon aufgenommen (vgl. zusammenfassend Stibbe, 2016).

Mit dieser Textsammlung wollen die Heftverantwortlichen, der Deutsche Sportlehrerverband und das Redaktionskollegium der Zeitschrift *sportunterricht* das 25-jährige Engagement von Heinz Lang als leitendem Redakteur der *Lehrhilfen* würdigen. Das Sonderheft soll einen erhellenden Einblick in die Vielfalt und Qualität der *Lehrhilfen* geben, die jeden Monat wertvolle Praxisanregungen für Sportlehrerinnen und Sportlehrer zur Bewältigung des anspruchsvollen Schulsportalltags bereitstellen. Insgesamt bleibt zu hoffen, dass auch dieses Sonderheft zu einer vertieften Auseinandersetzung mit Inhalten und Themen des Schulsports bei Lehrenden und Studierenden an Schule und Hochschule, im Sportlehrerverband, bei allen am Schulsport Interessierten sowie den für Schulsport Verantwortlichen führt.

Literatur

Stibbe, G. (2016). Inhalte und Themen des Sportunterrichts. In M. Holzweg & G. Stibbe (Hrsg.), *Didaktik des Schulsports – Beiträge zu einer zeitgemäßen Diskussion. Sonderheft der Zeitschrift „sportunterricht“* (S. 56–66). Schorndorf: Hofmann.



Planung und Gestaltung des Unterrichtsvorhabens „Weitspringen“ in Klasse 6

Barbara Haupt

Das Lernheft zur Unterrichtseinheit „Weitspringen“

Für das Unterrichtsvorhaben existiert ein spezifisch dafür entworfenes Lernheft (vgl. Abb. 1, 2 und 4) für Schüler (1). Wie damit gearbeitet wird, beschreibt der Beitrag von Haupt in sportunterricht, Heft 4 (2017), S. 113 ff.

Ziele des Unterrichtsvorhabens

Das motorische Hauptziel des Unterrichtsvorhabens besteht in der Leistungssteigerung der Schüler beim Weitsprung. Zielgerichtetes, vielfältiges Üben soll ermöglichen, dass Verbesserungen in der **Anlaufgestaltung**, dem **Treffen der Absprunzzone**, einer **raumgreifenden Landung**, der **Sprungkraft** und **Anlaufgeschwindigkeit** möglich werden. Ermittelt wird der Leistungsfortschritt mit Hilfe der individuell zur Wahl stehenden Bewegungsaufgaben:

- Weitsprung aus der Absprunzzone oder
- Sprung-Dreikampf: Weitsprung wie eben, Dreierhopp und Stab-Ziel-Tiefsprung.

Darüber hinaus werden weitere motorische (vgl. Tab. 1) aber auch kognitive und erzieherische Ziele verfolgt. So stellen sich z. B. die Schüler an Hand verschiedener Aufgabenblätter Ziele und begründen diese, suchen nach Wegen der Zielerreichung, dokumentieren ihr Ausgangs- und Endniveau sowie das eigenverantwortliche häusliche Üben. Letztlich gilt es Ursachen für das (Nicht-)Erreichen der Ziele zu finden.

Ausgangslage

Durchgeführt wird das Unterrichtsvorhaben mit einer 6. Klasse einer Regelschule, die aus 11 Jungen und 14 Mädchen besteht (vgl. sportunterricht, Heft 4 (2017), S. 113 ff.). Sie entspricht einer „normalen“ Regelschul-

klasse, in der gleichzeitig Schüler verschiedener Schulkarrieren und vor allem mit unterschiedlichem Förderbedarf (Lernschwierigkeiten sowie Auffälligkeiten im emotional-sozialen Verhalten) lernen.

In Klasse 5 waren Werfen und ausdauerndes Laufen Schwerpunktthema. Nun steht Springen in die Weite im Mittelpunkt – ergänzt durch Sprinten (als eine Voraussetzung für weites Springen) und ausdauerndes Laufen (Gesundheitsaspekt).

Alle Schüler haben in Klasse 5 einen Hefter angelegt, in dem sie Arbeitsblätter und Informationszettel einheften. Die Arbeitsblätter werden zu Hause ausgefüllt, in der Folgestunde kontrolliert sowie bei Bedarf korrigiert und ergänzt. Dieser Sportheft „wächst“ bis Klasse 10 systematisch mit.

Organisation

Die Unterrichtseinheit umfasst fünf Wochen mit je drei Einzel-Sportstunden, die nach Möglichkeit im Freien durchgeführt werden. Zur Verfügung stehen eine Weitsprunggrube mit zwei Anläufen, eine Sprintbahn (100 m), ein Kleinfeldplatz und ein Bolzplatz.

Es werden für das Unterrichtsvorhaben drei ständige Gruppen gebildet, wobei das Verhalten der Lernenden sowie das soziale Gefüge in der Klasse berücksichtigt werden. Gruppe 1 besteht nur aus „Weitspringern“, Gruppe 2 nur aus „Sprung-Dreikämpfern“ und Gruppe 3 zu gleichen Teilen aus beiden.

Zwei Stationen sind spezifisch für die jeweilige Kontrollform ausgewählt und werden demzufolge nur von den entsprechenden Schülern absolviert (vgl. Tab. 1: „bzw.“). Deshalb benötigt man in vielen Stunden vier Stationen bei drei Gruppen. Gruppe 3 trennt sich dann jeweils an diesen Stationen in zwei Teilgruppen. Die übrigen Stationen werden im Laufe der Stunde durch alle bewältigt („+“ in Tab. 1).

Tab. 1: Übersicht über die Unterrichtseinheit Leichtathletik in Klasse 6a. Ziele/Inhalte außerhalb des Schwerpunktes sind kursiv angegeben. (HA = Hausaufgabe, SZT = Stab-Ziel-Tiefsprung, Wdh. = Wiederholung, Wo. = Woche)

Wo.	Std.	Schwerpunktziele		inhaltliche Schwerpunkte (nur Hauptteil, Ausdauerschulung meist am Stundenende vorgenommen)	Lernheftarbeit (Sachkompetenz kognitiv) (Aufgaben-Nr.)
		Sachkompetenz	Selbst-/Sozialkompetenz		
1	1	Führen des Heftes, Technik-Kriterien Weitsprung, Erfassen der Ausgangswerte	Interesse am Leisten	Stationen: Stab-Ziel-Tiefsprung (SZT) + Weitsprung + Dreierhopp	Leistungen und Technikniveau eintragen (2a); HA: Kontroll-Entscheidung (Nr. 3)
	2	Wdh. Technik-Kriterien Weitsprung, Technik Weitsprung (Anlauf/Absprung), Sprungkraft, Laufausdauer, Reaktionsfähigkeit	selbstständiges Üben, Partnerbeobachtung, Interesse am Fortschritt des Partners, gegenseitige Motivation zum Üben	Stationen: Mehrfachsprünge bzw. Stab-Weitsprung zur Sitzlandung auf Hochsprungmatten + Technik Weitsprung + <i>Knobelsprints</i>	Kontrolle HA, Einteilung in drei passende Gruppen, HA: Ziele und Wege dahin (Nr. 4)
	3	Wdh. Technik-Kriterien Weitsprung, Sprungkraft, Technik Weitsprung (Absprung/Landung), <i>Sprintlauftechnik</i>		Stationen: Technik Weitsprung + Stabsprünge bzw. (Telefon-)Nummern-Hüpfen + Sprints über flache Hürden mit betontem Kniehub	Kontrolle: HA; HA: ab jetzt (bis 3. Std. 5. Wo) Lerntagebuch Sprung führen (Nr. 1)
1	Sprungkraft, Umsetzen der Technik im Weitspringen, <i>Technik Sprintstart</i>	Stationen: Stab-Tiefsprung auf Matte bzw. Sprünge an Gitterleiter + Weitsprung + Technik Sprintstart		HA: Weiterarbeit an Nr. 1	
2	2	Kontrolle Technik Weitsprung, Sprung- und Rumpfkraft, <i>Laufausdauer</i>	selbstständiges Üben, gemeinsam kreative Lösungen finden, gegenseitige Motivation zum Üben	Stationen: Kontrolle Technik Weit. + Sprungstafetten kreieren + SZT, Paarlauf 6 min	Selbst- und Fremdeinschätzung der Technik Weitsprung durch Partner (Nr. 2b/5) mit L-Kontrolle
	3	Sprungkraft, SZT-Springen, weit springen, <i>Sprintschnelligkeit, Laufausdauer</i>		Stationen: SZT bzw. Seilsprungsvarianten + Kniehub-Weitsprung über Bananenkisten + <i>Additionsprints</i>	HA: Weiterarbeit an Nr. 1
3	1	Sprungkraft, weit springen, SZT-springen, <i>Sprintschnelligkeit, Laufausdauer</i>	selbstständiges Üben, gemeinsam kreative Lösungen finden, gegenseitige Motivation zum Üben	Stationen: Sprungfolgen am Reifen (Mehrfachsprünge einbeinig) + SZT bzw. Weitsprung + <i>Kontrolle 50 m</i>	HA: Weiterarbeit an Nr. 1
	2	Sprungkraft, <i>Sprintschnelligkeit, Laufausdauer</i>		Stationen: Hüpfekästchen (weite Entfernungen) + Zonen-Weit-Wettkampf + <i>Kontrolle 50 m</i>	Zwischenkontrolle HA Nr. 1
	3	Sprungkraft, <i>Wurfkraft, Ausdauer</i>		Stationen: Kontrolle Dreierhopp bzw. Weitsprung + <i>Wurfbude (vgl. DLV 2001, Bd. 2, S. 55)</i>	HA: Weiterarbeit an Nr. 1, Eintragen Werte (Nr. 5)
4	1	Sprungkraft, <i>Wurfgenauigkeit, Laufausdauer</i>	selbstständiges Üben, gegenseitige Wertschätzen beim Leisten	Stationen: Kontrolle SZT bzw. Tiefsprünge auf Matte + Weitsprung + Zielwerfen	HA: Weiterarbeit an Nr. 1, Eintragen Werte (Nr. 5)
	2	Sprungkraft, <i>Laufausdauer, Wurfkraft</i>		Stationen: Kontrollen Nach-/Wiederholer Dreierhopp + SZT bzw. Weitsprung + Treibball	HA: Weiterarbeit an Nr. 1, Eintragen Werte (Nr. 5)
	3	in die Weite springen, <i>Armkraft, Laufausdauer</i>		Stationen: Kontrolle Weitsprung 1 + Flugball treffen (vgl. DLV 2001, Bd.2, S. 56), Wettkampf Klammerlauf (Abwandlung zu Steintransportlauf, vgl. DLV Bd. 1, S. 48)	HA: Weiterarbeit an Nr. 1, Eintragen Werte (Nr. 5)
5	1	Sprungkraft, <i>Laufausdauer,</i>	selbstständiges Üben, gegenseitige Wertschätzen beim Leisten	Stationen: Kontrolle Weitsprung 2 + Gruppen-Achterbahn (vgl. DLV 2001, Bd. 1, S. 49)	HA: Weiterarbeit an Nr. 1, Eintragen Werte (Nr. 5);
	2	Sprungkraft, <i>Laufausdauer, Wurfgenauigkeit</i>		Stationen: Kontrollen Nach-/Wiederholer alle Sprung-Disziplinen + Zombiball (vgl. Lange & Sinning, 2007)	HA: Weiterarbeit an Nr. 1 + 5, Reflexion (Nr. 6)
	3	<i>Laufausdauer</i>		Kontrolle Zeitlauf; Spiel nach Wahl	Abgabe der Hefter → Note

Ein Gruppenleiter und ein Stellvertreter sind für das konzentrierte Üben verantwortlich. Schüler mit Attesten sind als Helfer aktiv (beim Auf- und Abbauen, Messen, als Schiedsrichter, zur Fehlerkorrektur, ...).

Planung

Für dieses Bewegungsfeld stehen 15 Stunden (5 Wochen à 3 Stunden) zur Verfügung (vgl. Tab. 1). Da eine Zweiteilung für die Arbeit mit dem Lernheft nicht ausreicht, kann dieses Bewegungsfeld im Jahresverlauf nur einmal, entweder im Herbst oder im Frühjahr, geplant werden.

Findet das Üben in den Hauptteilen der Stunde an drei Stationen statt, verbleiben ca. 8–10 (bei einer Sprungstation) bzw. 16–20 Minuten (bei zwei vorhandenen Sprungstationen) je Gruppe für das Springen.

Methodische Akzente

Erwärmung und Stundenabschluss erfolgen spielerisch mit verschiedenen Lauf- und Sprungspielen.

Selbstständiges Üben

Die Schüler helfen einander beim selbstständigen Üben, wobei die gegenseitige Beobachtung hinsichtlich der Qualität der Bewegungsabläufe (in Abstimmung mit dem Lehrer) im Vordergrund steht. Unterstützt wird dies durch Stationskarten sowie das Reflektieren des Schülerverhaltens bei Stationswechseln und/oder am Stundenende (vgl. Abb. 3).

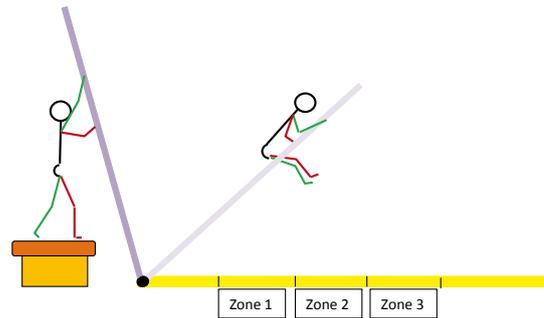
Zunehmend selbstständig erfolgt die richtige Weitemessung, die Vorbereitung der Sprunggrube, der Transport und die Benutzung der notwendigen Geräte.

Besondere Herausforderungen gibt es bei Wettbewerben, die an einzelnen Stationen, also ohne Gegner- oder Lehrerbeobachtung laufen (Stunde 3/2 und 3/3).

Arbeit mit dem Lernheft

Anhand der Technikriterien Weitsprung, im Lernheft durch eine Abbildung veranschaulicht und mit Einschätzungsstichpunkten vorgegeben, erlernen die Schüler in Partner- und Gruppenarbeit das Sehen der Bewegungsschwerpunkte und Einschätzen des Partners bezüglich deren Umsetzung; sie notieren ihre Ausgangswerte, stellen sich Ziele, denken über Wege der Zielerreichung nach und führen ein Lerntagebuch „Sprung“. Am Ende

Station "Stab-Ziel-Tiefsprung"



Ziel: Mit drei Sprüngen möglichst jeweils in Zone 3 landen.

Bewegungsanweisung:

Stellt euch in Schrittstellung auf den Turnhocker. Die Stabspitze steckt ihr in die Weitsprunggrube.

Linksspringer (linkes Bein vorn) haben den Stab vor der rechten Schulter. Sie springen links am Stab vorbei in die Grube (vgl. Abbildung). **Rechtsspringer** haben den Stab vor der linken Schulter und springen rechts vorbei.

Aufgaben:

Probiert für möglichst 3 Punkte (Zone 3) je Sprung aus:

- wie ihr den Stab fassen müsst,
- wie ihr die Beine (Schwungbein und Abdruckbein) effektiv einsetzen könnt,
- ob ihr mit oder ohne Körperdrehung am Stab vorbei fliegen solltet
- wie man zielgenau in einer Zone landet



Beobachtet euch.

Gebt euch untereinander Tipps und Hinweise.

wird unter Zuhilfenahme dieser Eintragungen die Zielerreichung „abgerechnet“.

Abb. 3: Eine Stationskarte Stab-Ziel-Tiefsprung

Den Schülern wird durch die Beachtung der Technik deutlich, dass Üben dann erfolgreich ist, wenn es bewusst geschieht, wenn man durch Üben versucht, das, was noch nicht so klappt, zu verbessern. Die Ergebnisse der Lernheftarbeit sind im Beitrag Haupt (sportunterricht, 4 (2017), S. 113 ff.) dargestellt.

Häusliches Üben

An einigen Stationen stehen kreative Lösungen für Bewegungsaufgaben im Zentrum, die gleichzeitig das häusliche Üben des Springens anregen sollen. So lernen die Schüler durch eigene Sprung-Gestaltungen einfache Möglichkeiten kennen, Sprungkraftschulung variabel und individuell motivierend zu gestalten (Sprungstafetten, Gitterleitersprünge, Hüpf-Kästchen-Varianten und Sprungfolgen am (Fahrrad-)Reifen).

Ziel des vorliegenden Sonderhefts ist es, ausgewählte Beiträge der *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, die im Zeitraum von 2007 bis 2017 in einem breit gefächerten Themenspektrum entstanden sind, in einem (redaktionell leicht bearbeiteten) Nachdruck zusammenzustellen und überblicksartig zu präsentieren. Keineswegs wird dabei der Anspruch erhoben, das vielfältige Themenspektrum der ständigen Beilage von *sportunterricht* in seiner Gesamtheit abbilden zu können. Vielmehr soll das Sonderheft einen Einblick in die Breite und Fülle der Lehrhilfen geben und praxisorientierte Anregungen für einen zeitgemäßen Schulsport in gleichermaßen kompakter wie strukturierter Form präsentieren. Damit stehen die hier versammelten Beiträge in gewisser Weise auch für die Grundhaltung der für *sportunterricht* und *Lehrhilfen* verantwortlichen Redaktion, die offen ist für vielschichtige Positionen, Inhalte und Themen zum Schulsport. Die Strukturierung der Beiträge in dieser Textsammlung orientiert sich an gängigen Bewegungsfeldern und Sportbereichen, wie sie gegenwärtig in zahlreichen („bewegungsfeldorientierten“) Lehrplänen für das Fach Sport zugrunde gelegt werden. Ergänzend kommt ein allgemein-übergreifender Themenbereich hinzu. Insgesamt möchte die vorliegende Zusammenstellung die Auseinandersetzung mit Inhalten und Themen des Schulsports bei Lehrenden und Studierenden an Schule und Hochschule, im Sportlehrerverband, bei allen am Schulsport Interessierten sowie den für Schulsport Verantwortlichen bereichern.

LANDESVERBÄNDE

DSLVBundesverband

www.dslv.de

Baden-Württemberg

www.dslvbw.de

Saar

www.dslv-saar.de

Bayern

www.dslv-bayern.de

Sachsen

www.dslv-sachsen.de

Brandenburg

www.dslv-brandenburg.de

Sachsen-Anhalt

www.dslv-sachsen-anhalt.de

Hamburg

www.dslv-hamburg.de

Schleswig-Holstein

www.dslv-sh.de

Hessen

www.dslv-hessen.de

Thüringen

www.dslv-thueringen.com

Mecklenburg-Vorpommern

www.dslv-mv.de

Niedersachsen

www.dslv-niedersachsen.de

Nordrhein-Westfalen

www.dslv-nrw.de

Rheinland-Pfalz

www.dslv-rp.de

DSLVB

ISBN 978-3-7780-9060-2



9 783778 090602