

## Unterrichtsentwurf

**Fach:** Sport  
**Datum:** 10.12.1998  
**Zeit:** 10.30 - 11.15 Uhr  
**Klasse:** 2c (10 Schülerinnen und 18 Schüler)  
**Fachlehrer:**

**Thema der Unterrichtseinheit:** Die Bewegungsgeschichte  
„Indianer“  
in der leichtathletischen Grundschulung

**Thema der Unterrichtsstunde:** Vielfältiges Springen innerhalb eines  
Parcours, eingebettet in die Bewegungs-  
geschichte „Indianer“.

### 1. Unterrichtszusammenhang

#### Stellung der Stunde in der Einheit:

- Laufschulung innerhalb der Bewegungsgeschichte „Indianer“. 2 h
- Vielfältiges Springen innerhalb eines Parcours, eingebettet in die Bewegungsgeschichte „Indianer“. 1 h
- Vielfältiges Werfen an Stationen, eingebettet in die Bewegungsgeschichte „Indianer“. 2 h

### 2. Lernziele

#### Groblernziel:

Die Schülerinnen und Schüler sollen die Bewegungsvielfalt des Springens erfahren.

#### Feinlernziele:

Die Schülerinnen und Schüler sollen durch selbständiges Erproben die Arten des Springens mit einem Bein, mit beiden Beinen, in die Höhe, in die Weite, von etwas herab, auf etwas hinauf, mit einem Stab, in ein Ziel hinein, über Hindernisse hinweg und Mehrfachsprünge mit Richtungswechsel ausführen, indem erwartet werden kann, das sie ...

- bei Station 1 aus dem Angehen mit einem Bein von einem Langkasten herunterspringen.
- bei Station 2 mit einem Stab von einem Langkasten über einen Graben springen
- bei Station 3 aus dem Anlauf mit einem Bein von einem Reuter-Brett über einen Graben springen.
- bei Station 4 aus dem Anlauf mit einem Bein von einem Reuter-Brett über ein Hindernis springen.
- bei Station 5 aus dem Anlauf mit beiden Beinen von einem Mini-Trampolin auf eine höher liegende Matte springen.
- bei Station 6 von einer Langbank aus mit dem Seil über einen Graben in einen Zielkreis springen.

- bei Station 7 aus dem Stand beidbeinig Schlussprünge mit Richtungswechsel durch ein Reifenlabyrinth springen.

### **3. Klassensituation**

Seit Februar 1998 erteile ich in der Klasse 2 c eigenverantwortlichen Unterricht im Fach Sport. Die Klasse setzt sich aus 28 Schülerinnen und Schülern (10 Mädchen/18 Jungen) zusammen.

Die Schülerinnen und Schüler nehmen motiviert und engagiert am Sportunterricht teil. Sie zeigten in den bisherigen Sportstunden immer dann großes Interesse, wenn sie selbständig in offenen Bewegungssituationen einen Parcours oder verschiedene Stationen durchlaufen konnten. Das entspricht auch der Beschreibung dieser Altersstufe in der Literatur. Laut SCHEID sind die Kinder dieser Lerngruppe im frühen Schulkindalter. Das Bewegungsverhalten dieser Altersgruppe ist durch eine ausgeprägte Lebendigkeit und Mobilität gekennzeichnet. „Der Drang nach Erkundung und Erprobung (Anm. d. Verf.: siehe oben), nach Bewegung und Spiel ist typisch.“ (SCHEID, S. 277) „Dabei ist die biologische Grundlage für die Entwicklung der Koordination in diesem Altersabschnitt mehr prädestiniert (schnellere Reifung des ZNS) als für die Entwicklung der Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit).“ (HAHMANN, S.48)

Das Sozialverhalten dieser Lerngruppe ist im Allgemeinen gut. Trotzdem fällt es auf, dass sich die Geschlechter voneinander abgrenzen. Das inzwischen ritualisierte Abschlussspiel soll dabei helfen dem entgegen zu wirken.

Die Klasse hat sich im bisherigen Verlauf des Sportunterrichts weitestgehend an abgesprochene Sicherheitsregeln (gerade beim selbständigen Durchlaufen von Parcours) gehalten.

Der Sitzkreis als Sozialform ist ein festes Ritual im Sportunterricht dieser Lerngruppe. Die Schülerinnen und Schüler sind es gewohnt, sich im Sitzkreis zu begrüßen, auszutauschen, Informationen und verbale Arbeitsaufträge zu bekommen.

Meiner Einschätzung nach haben alle Kinder dieser Klasse einfache Sprünge über bzw. auf kleinere Gegenstände oder Gräben in ihrem täglichem Spiel (z. B. Spielplatz, Schulhof) schon erprobt. Auch aus der Literatur geht hervor, dass diese Fertigkeiten zur Alltagsmotorik im frühen Schulkindalter gehören (vgl. Dombrowski 1994, S. 12).

Sprünge mit unterstützenden Materialien (hier: Stab, Reuter-Brett, ), wie sie in dieser Stunde ausgeführt werden sollen, gehören in der Regel nicht zum täglichen Bewegungsspiel von heutigen Kindern. Im Sportunterricht dieser Lerngruppe wurde das Thema „Springen“ als Bewegungsform bisher inhaltlich nicht behandelt. Eine Ausnahme bildet dabei die Station 5 (Mini-Trampolin), die schon aus zurückliegenden Sportstunden bekannt ist.

In dieser Stunde werde ich auf M. ein besonderes Augenmerk richten. Durch sein Körpergewicht ist er evtl. nicht in der Lage, Bewegungen so auszuführen wie er es gerne möchte. Dann werde ich ihm Tipps bzw. Hilfestellungen geben.

Durch die Bewegungsgeschichte „Indianer“ erhoffe ich mir eine zusätzliche Motivation der Kinder. Schon beim fächerübergreifenden Basteln des indianischen Kopfschmuckes waren die Schülerinnen und Schüler begeistert, während des Sportunterrichts in die Rollen von Indianern zu schlüpfen.

Externe Bedingungen:

Die Grundschule besitzt keine größeren Stäbe. Für diese Stunde habe ich daher von einem Sportverein Stabhochsprungstäbe ausgeliehen. Auch die Fahrradreifen sind normalerweise nicht in der Schule vorhanden.

### **4. Sachanalyse**

In der olympischen Leichtathletik gibt es vier Sprungdisziplinen. Der Weit- und Dreisprung fordern das Springen in die Weite. Im Gegensatz dazu gilt es im Stabhoch- und Hochsprung die größtmögliche Höhe zu überwinden.

In der Leichtathletik haben sich im Laufe der Jahre bestimmte Techniken als besonders ökonomische Lösungsmöglichkeiten erwiesen, die sich zum Erreichen von großen Höhen bzw. Weiten durchgesetzt haben. Die Darstellung dieser Techniken würde den Rahmen dieses Entwurfs sprengen. Deshalb verzichte ich darauf.

Kennzeichnend für jede Art von Sprung sind drei ineinander übergehende Bewegungsabschnitte: Absprung - Flugphase - Landung. Dem Absprung geht dabei in der Regel ein mehr oder weniger langer Anlauf voraus.

In dieser Stunde geht es darum, den Kindern die große Bewegungsvielfalt des Springens näher zu bringen (vgl. Klassensituation), und das soll durch folgende zu erwartende Bewegungsmöglichkeiten geschehen:

### ***Station 1***

Material: 1 Langkasten, 1 Niedersprungmatte.

Sprung von einem Langkasten auf eine Niedersprungmatte.

Erfolgt der Sprung aus dem Angehen heraus, ist mit einbeinigem Absprung zu rechnen.

### ***Station 2***

Material: 1 Langkasten, 1 Stab, 1 kleine Matte, 1 Weichbodenmatte.  
Sprung mit dem Stab von einem Langkasten über einen kleinen Graben auf eine Weichbodenmatte.

Die Kinder werden sich mit beiden Händen am Stab festhalten, sich mit beiden Beinen abstoßen und sich am Stab über den Graben tragen lassen.

### ***Station 3***

Material: 1 Reuter-Brett, 1 gemalte Schlange, 1 kleine Matte.

Sprung aus dem Anlauf von einem Reuter-Brett über eine Schlange hinweg auf eine kleine Matte.

### ***Station 4***

Material: 1 Reuter-Brett, Kunststoff-Blöcke, 1 Weichbodenmatte.

Sprung aus dem Anlauf von einem Reuter-Brett über verschieden hohe Kunststoff-Blöcke auf eine Weichbodenmatte.

### ***Station 5***

Material: 1 Langbank, 1 Mini-Trampolin, 6 kleine Kästen, 1 Weichbodenmatte.

Sprung aus dem Anlauf von einem Mini-Trampolin auf eine höher gelegene Weichbodenmatte.

### ***Station 6***

Material: 1 Langbank, 4 Seile, 3 kleine Matten, Kreide.

Von einer Langbank ausgehend Schwingen am Seil über einen Graben mit abschließendem Sprung in einen Kreidekreis auf einer kleinen Matte.

### ***Station 7***

Material: 16 Fahrradreifen, Klebeband.

Schlussprünge in durch Klebeband markierte Fahrradreifen.

In einer Bewegungsgeschichte spielen die Kinder Rollen, die sie in eine Phantasiewelt bringen. Dabei erleben sie die unterschiedlichsten Abenteuer. Beim Spielen dieser Rollen werden die Kinder mit

unterschiedlichen Bewegungsproblemen konfrontiert, die sie selbständig lösen sollen.

Anmerkung: In der Literatur ist der Begriff „Bewegungsgeschichte“ bisher nicht explizit behandelt worden!

### **5. Didaktische Analyse**

Das Springen ist eine der elementaren Bewegungsformen des Menschen und entspricht dem natürlichen Bewegungsverlangen der Kinder. Das trifft auch auf die Schülerinnen und Schüler dieser Klasse zu (vgl. Klassensituation).

Innerhalb der zu Grunde liegenden Stunde thematisiere ich das Springen um die Klasse insofern weiterführen, dass ich sie mit bestimmten Gerätearrangements über ihre bisherigen Erfahrungen hinaus zum Ausführen von vielfältigen Sprüngen anleite. Unter Bezug auf ihren Entwicklungsstand (vgl. Klassensituation) fordert MARTIN (Schorndorf 1988) den Erwerb einer Vielzahl von Basistechniken (hier: verschiedene Arten des Springens) in der Grobkoordination. Daneben legitimieren die RAHMENRICHTLINIEN (S. 7) die Behandlung des Springens als grundlegende Bewegungsfertigkeit im 1. und 2. Schuljahr.

Daraus leitet sich das Groblernziel ab, dass die Kinder die Bewegungsvielfalt des Springens machen sollen.

Die Bewegungskompetenz der Schülerinnen und Schüler soll also dahingehend erweitert werden, dass sie die verschiedenen Formen des Springens beispielsweise das Weit-, Hoch-, Rüber-, Rauf-, Runter- oder Zielspringen ausführen und erfahren sollen. In dem beschriebenen Parcours erfahren die Kinder unterschiedliche Ausführungen des Springens an den einzelnen Stationen (vgl. Sachanalyse). Aus denen sich dann die Lernziele ergeben (vgl. Feinlernziele).

Differenzierungsnotwendigkeiten sind hier keine gegeben, da die Schülerinnen und Schüler die Bewegungsanforderungen, und damit den Schwierigkeitsgrad, an sich selbst individuell bestimmen können. Gerätearrangements, die ihnen die Möglichkeit des selbstbestimmten Handelns bieten, wecken immer großes Interesse bei den Kindern (vgl. Klassensituation). Das veranlaßte mich dazu, den Sprungparcours in eine Bewegungsgeschichte einzubetten. Geschichten dieser Art sind nach METZGER-ANDERS (S. 3) kindgemäß, weil sie die Kinder faszinieren und sie zum Nachmachen auffordern. Nachmachen heißt für ihn nachspielen und dabei die Welt im wahrsten Sinn des Wortes begreifen. Erfahrungen haben mir gezeigt, dass die Klasse darüber hinaus durch die Eingliederung einer Bewegungsgeschichte eigene Ideen entwickelt und dadurch zum selbständigen und vor allem vielfältigen Handeln angeregt wird.

Auch die RRL (S. 7) fordern in Sportstunden die Gewährleistung von Freude an Bewegung und Spiel. So sollen sich die Kinder in den ersten beiden Schuljahrgängen soviel wie möglich spielerisch bewegen (RRL, S. 5). „Spiele und spielerische Bewegungsformen schaffen die Voraussetzungen für eine vielfältige Bewegungsförderung und für die Entwicklung der grundlegenden Bewegungsfertigkeiten.“

Aus meiner Sicht hat das Unterrichtsthema einen hohen Stellenwert, da es eine Vorbereitung auf spätere sportliche Aktivitäten in Schule und Verein darstellt, insbesondere der leichtathletischen.

### **6. Methodische Analyse**

Im Mittelpunkt dieser Stunde steht der Geräteparcours, der den Schülerinnen und Schülern gewisse Erlebnis- und Erfahrungsdimensionen eröffnen soll. Voraussetzung dafür ist ein selbsttätiger handelnder Umgang mit den Gerätearrangements. Diese offenen Bewegungsformen schließen daher einen Lehrgang als Vermittlungsform in dieser Stunde aus.

Die Kinder haben zu Beginn der Stunde die Möglichkeit, sich frei in der Halle zu bewegen. Der erste Bewegungsdrang kann so gestillt werden und eine entwicklungsbedingte Mobilität, Bewegungsfreude und Spontaneität der Schülerinnen und Schüler möglicherweise kompensiert werden. Aus Sicherheitsgründen sollen die bereits aufgebauten Geräte noch nicht benutzt werden. Da die Geräte vor und nach der zu Grunde liegenden Stunde ebenfalls benutzt werden, entfällt der zeitaufwendige Auf- und Abbau.

Zur Einstimmung in die Thematik finden sich die Kinder am „Lagerfeuer“ im Sitzkreis zur Begrüßung ein. Der Sitzkreis als Begrüßungsform ist den Kindern bereits bekannt.

Das anschließende Tanzen und Laufen rund um das Lagerfeuer herum soll der Erwärmung dienen. Dies geschieht vor dem Hintergrund, dass in einem späteren Entwicklungsstadium die Kinder ohnehin an eine Erwärmung ihrer Muskulatur zur Vermeidung von Verletzungen herangeführt werden sollen (allgemeine Kapillarisation). Auch wenn eine Erwärmung für den Bereich des Sportunterrichts in der Grundschule in der Fachliteratur umstritten ist, möchte ich an dieser Unterrichtsphase aus genannten Gründen festhalten (vgl. MEYNERS, 1983 S. 178 ff.). Die Kinder haben in dieser Phase die Möglichkeit einen eigenen Tanzstil zu passender Indianermusik erproben. Der 4er-Rhythmus soll die Kinder beim Tanzen unterstützen. Im Rahmen der Bewegungsgeschichte „Indianer“ schließt sich eine anders geartete Musik an.

Als Überleitung zum Hauptteil der Stunde erzähle ich die folgende Bewegungsgeschichte „Indianer“:

*Wir gehören zum Stamm der Leisen Sohlen. Für den harten und kalten Winter benötigen wir noch Essensvorräte. Deswegen machen wir uns auf die Suche nach Tieren, die wir jagen können. Auf unserem Weg sind aber viele Hindernisse und Schwierigkeiten, die wir bewältigen müssen.*

*Weil unser Dorf auf einem kleinen Berg liegt, müssen wir zuerst einmal von diesem Berg runterspringen. Um dann über den tiefen Graben zu kommen, brauchen wir einen langen Stab. Hinterher kommen wir in eine Gegend, in der sehr viele dornige Büsche wachsen. Damit wir uns nicht verletzen, müssen wir über die Büsche rüber springen ohne sie zu berühren. Dann kommen wir an einen tiefen Fluß. Um den zu überqueren, dürfen wir nur auf die markierten Steine springen. Sonst fallen wir ins Wasser. Plötzlich taucht vor uns eine glatte Felswand auf. Hier kommen wir nur weiter, wenn wir auf den Felsen hinauf springen. Mit Hilfe von Ästen schwingen wir dann über einen tiefen Sumpf. Auf der anderen Seite können wir nur auf großen Steinen landen, um nicht im Sumpf zu versinken. Ganz gefährlich wird es danach, wenn wir über die Felsspalte rüber springen müssen, in der eine giftige Schlange lebt.*

Mit Hilfe der Bewegungsgeschichte „Indianer“ sollen die Kinder in die Rollen von Indianern schlüpfen. Indianer lebten in der freien Wildnis und waren daher auf natürliche Bewegungsformen angewiesen. Auch heute noch sind Kinder vom Indianerspielen fasziniert. Die Schülerinnen und Schüler haben im fächerübergreifenden Unterricht ihren eigenen Kopfschmuck und die Schlange gebastelt. Dadurch entsteht bei den Kindern eine noch engere Beziehung zu ihrer Rolle und dem Spiel. Das ist der Grund, warum ich mich gegen das Mitbringen bereits vorgefertigter Kopfschmuckes entschieden habe.

Alternativ gibt es auch andere Themen in Bewegungsgeschichten, wie z. B. „Affen“, „Piraten“ oder „Roboter“. Zum einen waren einige bereits Bestandteil des Sportunterrichts dieser Klasse zum anderen ist das Thema „Indianer“ im Hinblick auf die gesamte Einheit

prädestiniert. Die natürlichen Bewegungsformen Laufen, Springen und Werfen gewährleisten im Zusammenhang mit dem Thema „Indianer“ eine hohe Authentizität.

Eine Alternative zu den vorgegebenen Stationen wäre es, die Schülerinnen und Schüler selbständig Gerätearrangements zum Thema „Springen“ konstruieren und bauen zu lassen. Ich habe mich aber dagegen entschieden, weil die Kinder möglichst viele verschiedene Arten des Springens kennenlernen sollen. Im Zusammenhang mit der ganzen Einheit (noch Laufen und Werfen) hätte zudem die selbständige Erarbeitung den Rahmen dieser Einheit gesprengt.

In der ersten Erkundungsphase haben die Kinder die Möglichkeit, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Kontrollmöglichkeiten beim Lernprozess unterliegen der subjektiven Handlungsregulierung des einzelnen Kindes beim Springen. Kontrollen sind deshalb für diese Unterrichtsstunde nicht eingeplant. Beobachtungen während dieser Unterrichtsphase durch mich sollen Über- bzw. Unterforderungen der Kinder erkennen, Gefahrenmomente aufdecken, sozial unverträgliche Verhaltensweisen der Schülerinnen und Schüler verhindern und Bewegungslösungen festhalten. Ich hoffe, dass die Schülerinnen und Schüler in dieser Phase möglichst viele der angebotenen Stationen benutzen.

Auf Grund des hohen Aufforderungscharakters des Mini-Trampolins ist es möglich, dass diese Station von den Kindern vornehmlich genutzt wird. In diesem Fall werde ich eingreifen, in dem ich die Auflage erteile, nicht nur an einer Station zu bleiben.

Im anschließenden Sitzkreis um das Lagerfeuer berichten die Schülerinnen und Schüler über ihre Erfahrungen. Innerhalb dieser kognitiven Phase können Besonderheiten bzw. Unterschiede der verschiedenen Sprünge herausgestellt werden. Beispielhaft werden Schüler-Demonstrationen vorgeführt. In einer zweiten Erprobungsphase haben die Kinder die Möglichkeit den Parcours im Hinblick auf die gesammelten Erfahrungen erneut zu durchlaufen.

Das Antipp-Spiel soll einen ruhigen Abschluß der Stunde ermöglichen. Unterstützend und themenbezogen spielt im Hintergrund leise ruhige indianische Musik. Um die Annäherung zwischen den beiden Geschlechtern zu fördern, habe ich bei dem Spiel die Auflage gestellt, jeweils ein Kind des anderen Geschlechts angetickt wird.

## 7. Geplanter Unterrichtsverlauf:

ZEIT	LEHRER -SCHÜLER-INTERAKTION	ORGANISATIONS-FORM	MEDIEN
10.3 0	Umziehen Bewegen in der Halle, ohne Benutzung der Geräte Begrüßung am Lagerfeuer	Sitzkreis	1 Seil Gymn.- Stäbe gelbe u. rote Tücher
10.3 5	<b><u>Einstieg / Erwärmungsphase:</u></b> L erklärt Erwärmung (bekannt aus der letzten Stunde) Ss laufen und tanzen um das Lagerfeuer	L-Vortrag  Einzelarbeit	Rhythmische  Indianer- musik
10.3 8	<b><u>Hauptteil / Erkundungsphase I:</u></b> L erzählt Bewegungsgeschichte und erklärt Sicherheitsregeln - nur 1 Kind ist jeweils auf	Sitzkreis L-Vortrag	Station 1: 1 Langkast. 1 Niederspr.- matte Station2:

10.5 0	<p>einem Gerät - bei Stab-Station großer Sicherheits- raum Ss explorieren frei an den Geräte- arrangements</p> <p>L sammelt Ss um das Lagerfeuer Ss demonstrieren Bewegungslösungen und berichten über Erfahrungen bei den verschiedenen Sprüngen</p>	<p>Einzelarbeit</p> <p>Sitzkreis Ss- Demonstration U.-Gespräch</p>	<p>1 Langkasten 1 Stab 1 kl. Matte 1 Weichboden Hütchen <u>Station 3:</u> 1 Reuterbrett 1 gemalte Schlange 1 kl. Matte <u>Station 4:</u> 1 Reuterbrett</p> <p>Kunststoff- blöcke 1 Weichboden <u>Station 5:</u> 1 Langbank 1 Mini- Tramp. 6 kl. Kästen 1 Weichboden <u>Station 6:</u> 1 Langbank Seile 3 kl. Matten Kreide <u>Station 7:</u> 16 Fahrrad- mäntel</p> <p>Klebeband</p>
10.5 5	<p><b><u>Erkundungsphase II:</u></b> L fordert Ss auf, vorgestellte Bewegungs- lösungen auszuprobieren und nicht er- probte Stationen zu erproben Ss setzen ihr Erproben fort und nehmen evtl. die gegebenen Anregungen auf</p>	<p>L-Vortrag</p> <p>Einzelarbeit</p>	
11.1 0	<p><b><u>Abschluß:</u></b> „Antipp-Spiel“ L tippt S an, der tippt S des anderen Geschlechts an und geht leise aus der Halle zum Umziehen; bis alle Ss die Halle verlassen haben</p>	<p>Liegekreis</p>	<p>ruhige indianisch e Musik</p>
11.1 5	<p>Stundenende</p>		

## 8. Literatur

**Bauersfeld, K.-H./Schröter, G.:** Grundlagen der Leichtathletik, Berlin 1992

**Digel, H.:** Brauchen wir eine neue Leichtathletik? Leichtathletik als organisierter Breitensport,  
In: Becker, U. (Hrsg.): Leichtathletik im Lebenslauf, Aachen 1994

**Dombrowski, O.:** Leichtathletik mit Grundschulkindern, Aachen 1994

**Hahmann, H.:** Gesund durch Bewegung, Govi-Verlag

- Katzenbogner, H.:**, Leichtathletik macht Spaß! Materialsammlung, Freising 1994
- Katzenbogner, H./Medler, M.:** Spielleichtathletik. Teil II Springen und Wettkämpfen,  
Neumünster 1996
- Keller, R./Fritz, A.:** Auf leisen Sohlen durch den Unterricht. Ein Arbeitsbuch zum spiel- und handlungsorientierten Unterricht im 1. und 2. Grundschuljahr, Schorndorf 1995
- Krisam, A.:** Sport - Alternative Sportgeräte, Stationstraining, Gerätebahnen mit Bewegungsgeschichten, Puchheim 1998
- Martin, D.:** Training im Kindes- und Jugendalter, Schorndorf 1988
- Medler, M.:** Leichtathletik - Spiel- und Wettspielformen, Neumünster 1986
- Nieders. Kultusminister (Hrsg.):** Rahmenrichtlinien für die Grundschule - Sport, Hannover 1982
- Rusch, H./Weineck, J.:** Sportförderunterricht. Lehr- und Übungsbuch zur Förderung der Gesundheit durch Bewegung, Schorndorf 1998, 5., neu bearbeitete Auflage
- Scheid, V.:** Motorische Entwicklung in der mittleren Kindheit. Vom Schuleintritt bis zum Beginn der Pubertät, In: Baur, Bös, Singer (Hrsg.): Motorische Entwicklung. Ein Handbuch, Schorndorf
- Sommer, J.:** Oxmox ox Mollox. Kinder spielen Indianer, Münster 1998