

## „Gymnastische Grundformen (Körpertechniken) analysieren, reflektieren und verbessern“

### Ziele des Unterrichtsvorhabens

- ⇒ Bewegungen benennen und beschreiben
- ⇒ Bewegungen/Bewegungsabläufe analysieren
- ⇒ Kriterien für Bewegungsqualität kennen lernen und wahrnehmen
- ⇒ Kriterien für Bewegungsqualität bei sich und anderen anlegen

### Vorgaben

- Fester Ablauf mit verschiedenen gymnastischen Grundformen (acht Achter-Sequenzen)
- Theorieinhalte: Bewegungsbeschreibung – Phasenmodell (nach Meinel/ Schnabel) – qualitative Bewegungsmerkmale (drei ausgewählte)
- Drei azyklische Körpertechniken (Grundlage für die Pflichtsequenzen in der Kursstufe) werden von den Schülerinnen und Schülern (SuS) selbstständig in den Ablauf integriert
- Gegenseitiges Feedback der SuS mit Hilfe des Beobachtungsbogens für SuS
- Rückmeldung der Lehrkraft mit Hilfe des Beobachtungsbogens für die Lehrkraft

### Anmerkungen zu Videoaufnahmen (→ nur für die SuS)

Es bietet sich an, während des UV Videoaufnahmen zu machen. Diese dienen ausschließlich den SuS als „Rückmeldeinstrument“. Es sollten mindestens zwei Videoaufzeichnungen gemacht werden. Die erste Aufnahme sollte vor dem Theorie-Input „qualitative Bewegungsmerkmale“ erfolgen, um bei Folgeaufnahmen diese miteinander vergleichen zu können (Coach´s Eye® besitzt die Funktion „COMPARE“, bei der zwei Videos parallel nebeneinander dargestellt werden können).

SuS die nicht aktiv am Unterricht teilnehmen, können zur Erstellung von Videoaufnahmen und auch zum Ausfüllen von Beobachtungsbögen mit Hilfe der Videoaufnahmen eingesetzt werden.

Die Lehrperson erstellt lediglich einen passwortgeschützten Ordner<sup>1</sup> und verteilt die Tablets bzw. sammelt diese wieder ein.

### Anmerkungen zur Leistungserhebung und Notenbildung durch die Lehrkraft

Die Leistungserhebungen im Lernprozess dienen den SuS als individuelle Rückmeldung bzw. zur Feststellung ihres Lernfortschritts.

Zur Leistungsabnahme, um Noten zu ermitteln, haben die SuS die Möglichkeit zwei Durchgänge zu tanzen. Der Durchgang mit der höheren Gesamtpunktzahl wird zum Erstellen der Note herangezogen.

Hinweis:

Die Leistungserhebung erfolgt ausschließlich mit Hilfe des Beobachtungsbogens für die Lehrkraft durch die Lehrkraft. In den Stunden gemachte Videoaufnahmen dürfen nicht zur Leistungsabnahme (Noten) herangezogen werden!

---

<sup>1</sup> Es handelt sich hierbei um schuleigene Tablets, die über den Zeitraum des Unterrichtsvorhabens in der Hand der Lehrperson bleiben.

## Intention der 1. Doppelstunde

1. Klärung der Frage: Inwieweit sind SuS in der Lage Bewegungsbeschreibungen in Bewegungen umzusetzen bzw. vorgegebene Bewegungen zu beschreiben bzw. schriftlich zu fixieren.
2. Austausch/Kommunikation über Bewegungen/Bewegungsbeschreibungen (Ist „Bewegungsvokabular“ (Fachsprache) ausreichend vorhanden?)
3. Üben und Präsentieren einer Bewegungsabfolge sowie Feedback geben

## Verlauf der 1. Doppelstunde

- Grundformenkombination erarbeiten/erlernen und beschreiben**
- Austausch – Reflexion**
- gemeinsames Üben/ Präsentieren der Grundformenkombination**
- Arbeitsauftrag: Recherche**

## Aufgabe1 (Kopiervorlage 1, S. 1 und 2)

Hinweis 1:

Die beiden Gruppen sind durch einen Sichtschutz (z.B. Weichbodenmatten) voneinander getrennt, so dass sie sich nicht sehen können.

Hinweis 2:

Es handelt sich um denselben Ablauf (5 Achter, Nr. 1 – 5).

Hinweis 3:

Musik wird aus zwei Gründen beim Erlernen des Ablaufs eingesetzt:

1. Zur Rhythmusunterstützung
2. Gespräche in den beiden getrennten Hallenhälften können nicht mitgehört werden.

Gruppe A: Kopiervorlage 1, Seite 1

- Erhält eine Bewegungsbeschreibung
- SuS **erarbeiten den Ablauf selbstständig**  
→ Bewegungsbeschreibung in die Praxis umsetzen

Gruppe B: Kopiervorlage1, Seite 2

- SuS **erlernen den Ablauf** von der Lehrperson

- SuS erstellen eine Bewegungsbeschreibung des Ablaufs

### **Aufgabe 2** (Kopiervorlage 2)

Hinweis:

Es werden Zweiergruppen gebildet, jeweils eine Schülerin aus der Gruppe A und aus der Gruppe B.

Die SuS bearbeiten die Aufgabe 2.

### **Aufgabe 3** (Kopiervorlage 3)

Arbeiten in Zweiergruppen:

- Gemeinsames **Reflektieren** über die beiden Vorgehensweisen
- Gemeinsames **Üben** der Abfolge
- Üben mit **Feedback**

### **Aufgabe 4** (Kopiervorlage 4, S. 3 und 4)

#### **Aufgabentausch**

Gruppe A: Kopiervorlage 4, Seiten 3

- erlernt von der Lehrkraft die „Achter“ 6 – 8;
- erhält ein Arbeitsblatt und beschreibt die Bewegungsfolge

Gruppe B: Kopiervorlage 4, Seiten 4

- erhält die Bewegungsbeschreibung für die „Achter“ 6 – 8
- erarbeitet die Bewegungsfolge selbständig

### **Aufgabe 5** (Kopiervorlage 5)

## Intention der 2. Doppelstunde

1. SuS üben zunächst die komplette Grundformenkombination
2. SuS lernen durch einen Input der Lehrkraft das Phasenmodell (nach Meinel/Schnabel) kennen
3. SuS lernen gymnastische Grundformen (Drehungen, Stände/Gleichgewichtselemente, Sprünge) als Beispiele für azyklische Bewegungen kennen
4. SuS erweitern die Grundformenkombination mit den erlernten azyklischen Bewegungen (Passé-Drehung, Standwaage, Schrittsprung/Spagatsprung)

## Verlauf der 2. Doppelstunde

- Erwärmung/Wiederholung des Ablaufs**
- Theorie – Input: Phasenmodell**
- Praxis – Theorie – Verknüpfung**  
(azyklisches Bewegungsbeispiel: Passé-Drehung)
- Eigenständiges Erarbeiten von zwei weiteren azyklischen Bewegungen**
- Austausch der Erarbeitungsergebnisse**
- Erweiterung der Grundformenkombination durch die drei azyklischen Elemente**

## Aufgabe 6 (Kopiervorlage 6)

Hinweis 1:

Die Lehrperson gibt einen **Input zum Phasenmodell** (Meinel/Schnabel; Göhner), das sich auf alle azyklischen Bewegungen anwenden lässt (→ hierzu „Theorievorlage“) und visualisiert die wichtigsten Aspekte (Kopiervorlage 6).

Hinweis 2:

Die Lehrperson erarbeitet mit den SuS **ein** Beispiel einer azyklischen Bewegung (zum Beispiel Passé – Drehung; bietet sich an, da es sich hier um die schwierigste azyklische Bewegung handelt) und verwendet dazu das neu erarbeitete Vokabular.

Hinweis 3:

Da eine azyklische Bewegung in der Regel von der Lehrkraft vermittelt wird (es kann selbstverständlich auch die Standwaage oder der Schrittsprung gewählt werden), wird bei der Erarbeitung der beiden weiteren azyklischen Bewegungen durch die SuS, die Klasse bei Aufgabe 7 in zwei Gruppen geteilt.

Die Materialien sind so angelegt, dass im Text keine Veränderungen vorgenommen werden müssen.

## **Materialien**

- ❖ Allgemeine Bewegungsmerkmale von Drehungen (Kopiervorlage 7 ppt)
- ❖ Spezifische Bewegungsbeschreibung Passé – Drehung und Abbildungen (Kopiervorlagen 7a-2 und 7a-3 oder alternativ 7a-4)
- ❖ Eventuell Einsatz von Videos (Passé – Drehung aus verschiedenen Perspektiven)

### **Aufgabe 7** (Kopiervorlagen 7b-1 und 7b-2 )

Hinweis 1:

Die SuS erarbeiten in zwei Expertengruppen die beiden weiteren azyklischen Bewegungen (Standwaage, Schrittsprung/Spagatsprung)

#### **Materialien**

- ❖ Allgemeine Bewegungsmerkmale von Ständen – Gleichgewichtselementen (Kopiervorlage 7 ppt)
- ❖ Spezifische Bewegungsbeschreibung Standwaage (Kopiervorlage 7b- und Abbildungen (Kopiervorlage 7b-3 oder alternativ Kopiervorlage 7b-4 Text mit Abbildungen)
- ❖ Eventuell Einsatz von Videos
- ❖ Allgemeine Bewegungsmerkmale von Sprüngen (Kopiervorlage 7 ppt)
- ❖ Spezifische Bewegungsbeschreibung Schrittsprung/Spagatsprung (Kopiervorlage 7c-2 und Abbildungen (Kopiervorlage 7c-3 oder alternativ Kopiervorlage 7c-4 Text mit Abbildungen)
- ❖ Eventuell Einsatz von Videos

Hinweis 2:

Eine azyklische Bewegung soll sich über eine Achter-Sequenz erstrecken.

Hinweis 3:

Die SuS nehmen die einzelnen Phasen der Drehung/ des Standes/ des Sprunges bewusst wahr und wenden die gemachten Erfahrungen/Erkenntnisse beim gegenseitigen Feedback an.

### **Aufgabe 8**

Hinweis:

Es werden Paare (zwei Personen aus unterschiedlichen Expertengruppen) gebildet.

#### **Arbeiten in Zweiergruppen (eventuell auch in Dreiergruppen)**

- Gegenseitiges „Lehren“ der Standwaage und des Schrittsprungs mit Einsatz des neu erlernten Vokabulars und den zur Verfügung gestellten Materialien

- Gemeinsames **Üben** der Grundformenkombination
- Erweitern der GF-Kombination durch den „Einbau“ der drei azyklischen Bewegungen (zum Bsp.: Standwaage zwischen 2. und 3. Achter; Drehung zwischen 4. und 5. Achter; Sprung zwischen 8. und 1. Achter)
- Üben mit **Feedback** und **Korrektur**

### Intention 3. Doppelstunde

1. Theorieinhalte (Phasenmodell) werden wiederholt und gefestigt
2. Wiederholung und Festigung der Bewegungsabfolge
3. Erste Videoaufnahme zum späteren Vergleich (weitere folgen): Verbesserung der Bewegungsqualität (siehe Anmerkungen zu Videoaufnahmen)

### Verlauf der 3. Doppelstunde

- Erwärmung/Wiederholung der Grundformenkombination** (aus der ersten Doppelstunde)
- kurze Wiederholung der Theorieinhalte der letzten Stunde** (Phasenmodell)
- Üben** (eventuell Fertigstellung) **der erweiterten** (durch die drei azyklischen Elemente – drei weitere Achter-Sequenzen) **Grundformenkombination**
- Übungsphase: Festigung der Abfolge** (insgesamt 11 Achter-Sequenzen)
- Videoaufnahmen**

### Aufgabe 9

Hinweis 1:

Die SuS erhalten zu viert ein Tablet (je nach Verfügbarkeit).

Es folgt eine kurze Einführung in die App Coach´s Eye® (siehe Informationen zur App).

Hinweis 2:

Die Gruppen filmen sich gegenseitig.

Die Filmsequenz wird mit Gruppenname und Datum passwortgeschützt abgespeichert<sup>2</sup>.

### Intention 4. und 5. Doppelstunde

1. SuS lernen qualitative Bewegungsmerkmale kennen
2. SuS nehmen die eigene Bewegung und die der Mitschüler bewusst wahr

<sup>2</sup> Es handelt sich hierbei um schuleigene Tablets, die über den Zeitraum des Unterrichtsvorhabens in der Hand der Lehrperson bleiben.

### 3. SuS reflektieren Bewegungen hinsichtlich ausgewählter Merkmale

#### Verlauf 4. und 5. Doppelstunde

- Erwärmung/Wiederholung der erweiterten Grundformenkombination**
- Theorie – Input bzw. Erarbeitungsphase zu qualitativen Bewegungsmerkmalen**
- Übungsphase unter Berücksichtigung ausgewählter qualitativer Bewegungsmerkmale**

#### Aufgabe 10

(Kopiervorlage 8 – ppt Qualitative Bewegungsmerkmale, Kopiervorlagen 9 und 10)

Hinweis 1:

Qualitative Bewegungsmerkmale sind für die Bewegungskorrektur und/oder für Leistungsbeurteilungen wichtig.

Für das Unterrichtsvorhaben werden drei Merkmale exemplarisch ausgewählt.

Hinweis 2 und Anweisung:

Die SuS erhalten **ein** Arbeitsblatt (Kopiervorlage 9), mit dessen Hilfe sie jeweils eines der drei ausgewählten qualitativen Bewegungsmerkmale (Bewegungsfluss – Bewegungsumfang – Bewegungspräzision) charakterisieren sollen.

Wichtige Begriffe werden von den SuS auf Kärtchen festgehalten und von jeder Gruppe im Plenum erläutert.

Die SuS erhalten zudem das Informationsblatt (Kopiervorlage 10), um die Ergebnisse aller Gruppen festzuhalten.

#### Aufgabe 11

Hinweis und Anweisung:

Fokus: **Bewegungsumfang**

Die SuS tanzen in ihren Zweiergruppen (evtl. Dreiergruppen) die erweiterte GF- Kombination in unterschiedlich großen Übungsflächen (durch Pylonen abgegrenzt). Dabei sollen sie die gesamte Fläche nutzen/ausfüllen bzw. dürfen diese nicht übertreten.

Im Anschluss an diese Übung werden die Erfahrungen ausgetauscht und diskutiert.

#### Aufgabe 12

Hinweis und Anweisung:

Fokus: **Bewegungsfluss und Bewegungspräzision**

Die SuS tanzen in ihren Zweiergruppen (evtl. Dreiergruppen) die erweiterte GF- Kombination. Sie legen dabei den Schwerpunkt/achten auf die qualitativen Bewegungsmerkmale Bewegungsfluss und Bewegungspräzision.

### **Aufgabe 13** (Kopiervorlage 11)

Hinweis 1 und Anweisung:

In ihren Zweiergruppen (evtl. Dreiergruppen) beobachten die SuS sich gegenseitig und geben Rückmeldungen. Sie erhalten dazu von der Lehrkraft einen Beobachtungsbogen (Kopiervorlage 10).

Hinweis 2:

Mit Hilfe des Beobachtungsbogens geben sich die SuS gegenseitig Rückmeldung. In dieser Phase setzen sich die SuS automatisch mit Bewegungsqualität auseinander. Sie legen die entsprechenden Kriterien an und reflektieren anhand dieser ihre eigene Ausführung wie auch die der Partnerin.

### **Intention 6. und 7. Doppelstunde**

1. SuS üben und verbessern sich mit medialer Unterstützung (Tablets – App Coach's Eye®)
2. SuS nehmen ihren Lernfortschritt vor und nach dem Theorie-Input wahr

### **Verlauf 6. und 7. Doppelstunde**

- Erwärmung/Wiederholung der erweiterten Grundformenkombination unter Berücksichtigung ausgewählter qualitativer Bewegungsmerkmale**
- Gegenseitiges Beobachten und Feedback geben (siehe Aufgabe 13)**
- Leistungserhebungen durch die Lehrkraft mit Hilfe des Bewertungsbogens (Kopiervorlage 12)**
- Reflexion des eigenen Lernfortschritts (siehe Aufgabe 14)**
- Leistungsabnahme – Notenermittlung**

### **Anmerkung zum Bewertungsbogen (Lehrkraft)**

Die Punkteverteilung und die maximal zu erreichende Punktzahl von 60 Punkten stellt einen Vorschlag dar.

Die zur Verfügung gestellte Umrechnungstabelle von Punkten in Noten erfolgt in Anlehnung an den Verrechnungspunkte-Schlüssel der Beurteilungs- und Korrekturrichtlinien für die Abiturprüfung (MKS: Korrektur- und Bewertungshinweise).

Die Punktzahl für die Technik ist gesplittet, um den SuS eine detailliertere Rückmeldung über den Lernfortschritt der azyklischen Bewegungen zu geben.

### Anmerkungen zur Leistungserhebung durch die Lehrkraft

Die Leistungserhebungen im Lernprozess dienen den SuS als individuelle Rückmeldung bzw. zur Feststellung ihres Lernfortschritts.

### **Aufgabe 14**

Unterrichtsgespräch zur Reflexion des eigenen Lernfortschritts

#### Mögliche Fragen an die SuS:

- Konntet ihr eure Bewegungsqualität steigern?
- Welche Ursachen seht ihr in dieser Leistungsverbesserung?
- ...?

#### Mögliche Fragen, die die SuS sich selbst stellen:

- Habe ich mich verbessert?
- Wo habe ich mich verbessert?
- Woran könnte das liegen?
- Was hat dazu beigetragen?
- Woran muss ich noch üben?
- ...?

### Anmerkungen zur Notenerhebung durch die Lehrkraft

Zur Leistungsabnahme, um Noten zu ermitteln, haben die SuS die Möglichkeit zwei Durchgänge zu tanzen. Der Durchgang mit der höheren Gesamtpunktzahl wird zum Erstellen der Note herangezogen.

## **Ausblick – 8. Doppelstunde**

### **Intention 8. Doppelstunde**

1. SuS gestalten die Grundformenkombination um bzw. erweitern diese
2. SuS üben mit Hilfe medialer Unterstützung (Tablets – App Coach´s Eye®)

### Verlauf 8. Doppelstunde

- Erwärmung/Wiederholung der erweiterten Grundformenkombination unter Berücksichtigung ausgewählter qualitativer Bewegungsmerkmale**
- Theorie – Input: Gestaltungskriterien**
- Aufgaben zur „Umgestaltung“ der vorgegebenen Grundformenkombination unter Berücksichtigung unterschiedlicher Gestaltungskriterien (z.B. Veränderung der Reihenfolge der einzelnen Achter-Sequenzen)**
- Videoaufzeichnungen**
- Aufgabe: Bewegungsbeschreibung mit Hilfe des erstellten Glossars (siehe Aufgabe 5)**

Hinweis:

Diese Informationsmaterialien wurden von Frau Gabriele Fischer-Blüm, Ausbilderin Sport am staatlichen Seminar für Didaktik und Lehrerbildung Heidelberg, zur Verfügung gestellt: