

Leichtathletik – weit stoßen und schnell laufen mit Köpfchen

Unterrichtsvorhaben für die Kursstufe

Themenbereich:	Bewegung lernen, Bewegung optimieren – technisch-koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern
Inhaltsbereich:	Laufen, Springen, Werfen

Vorbemerkung

Ausgangspunkt des Unterrichtsvorhabens ist die Idee der Verknüpfung von Praxis und Theorie (PTV). Ziel ist, Kompetenzen aus dem Bereich Wissen (Bewegung lernen, Bewegung optimieren – technisch-koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern) und Kompetenzen aus dem Inhaltsbereich Laufen, Springen, Werfen (Sprinten und Stoßen) vernetzt zu entwickeln.

Mehrperspektivität

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

Durch z.B. verschiedene Startsignale beim Sprinten (taktile, optisch und akustisch) wird Wahrnehmung zum Thema im Unterricht. Im Zusammenhang mit dem Thema Reaktionszeit wird diese an verschiedenen Stellen des Unterrichts besprochen.

Durch die Aufgabenstellung zur filmgestützten Analyse der Kugelstoßtechnik erleben Schülerinnen und Schüler den Unterschied zwischen eigenem Tun und sich selbst beobachten. Der Abgleich zwischen der Wahrnehmung während der sportlichen Bewegung und der retrospektiven Beobachtung ist Thema in verschiedenen Unterrichtssituationen.

Leistung

Über Trainingsreize und die theoretische Auseinandersetzung mit Techniken (und deren Training) erfahren die Schüler*innen den direkten Zusammenhang zwischen Training und Leistungssteigerung. Dies wird an verschiedenen Punkten im Unterricht thematisiert.

Im Unterrichtsvorhaben angesteuerte Kompetenzen aus dem Inhaltsbereich 3.4.3 Laufen, Springen, Werfen

- können aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren (TK 1)
- können Regeln der Disziplinen nennen (TK 3)
- können wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch) (TK 4)

Im Unterrichtsvorhaben angesteuerte Kompetenzen aus dem Inhaltsbereich 3.4.1 Wissen

- können sportliche Bewegungen unter funktionaler Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen) (TK 2)
- können mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -diagnostik (zum Beispiel Videoanalyse) sachgerecht umgehen (TK 4)

Leichtathletik – weit stoßen und schnell laufen mit Köpfchen

Konkretisierung der in Doppelstunde 4 angesteuerten Kompetenzen aus dem Inhaltsbereich Wissen

- können eigene, als Filmsequenz aufgezeichnete Bewegungen anhand der Haupt- und Hilfsaktionen sowie der Aktionsmodalitäten von Druckwürfen auf Weite (nach Göhner, 2012) beschreiben
- können die Bewegungsbilder der Videoaufzeichnungen mit objektiv optimalen Bewegungsabläufen vergleichen und Ausführungsunterschiede benennen
- können auf dieser Basis funktionale Fehlerbilder erkennen und benennen
- können auf Basis der Bewegungsanalyse Partnerrückmeldungen geben und konkrete Aktionen der Stoßtechnik (wie z.B. das Tiefgehen) in einer Übungsphase optimieren

Lernvoraussetzungen und organisatorische Bedingungen in Stunde 4

Gruppengröße:	3 bis 5 Personen
Anzahl der Gruppen:	beliebig
Aufbau:	3 bis 5 Kugelstoßanlagen und 2 Hallenkugeln pro Anlage
Gerätebedarf:	pro Schüler ein Tablet
Software:	hudletechnique (freeware)

Leichtathletik – weit stoßen und schnell laufen mit Köpfchen

Übersicht Themen des Unterrichtsvorhabens	
Doppelstunde 1	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen im Sport veranschaulichen <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spielerische Formen des Antretens und Sprintens - Grundlagen des Stoßens
Doppelstunde 2	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen im Sport beschreiben - Aktionsskizze (zum Standstoß) <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinativer Fähigkeiten des Laufens / Lauftechnik - Standstoß
Doppelstunde 3	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktionsskizzen und funktionale Belegung (zum Standstoß) - Technikmerkmale Blockstart <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blockstart und Beschleunigungsphase - Stoßen aus dem rhythmisierten Angehen (ggf. Anleiten)
Doppelstunde 4	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hudletechnique als Analysesoftware - Aufzeichnung Bewegung Standstoß <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeitstraining - Standstoß (ggf. Anleiten) und dessen Aufzeichnungen - Erstellung eines 2-minütigen Analysefilms zum Standstoß bzw. zum Stoßen aus der Stoßauslage (auch als Hausaufgabe möglich)
Doppelstunde 5	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Betrachtung (und ggf. Benotung) der geschnittenen Filme <p>Hausaufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeitstraining wie in Stunde 4
Doppelstunde 6	<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beurteilungskriterien Blockstart <p>Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blockstart und Sprint 100m
Doppelstunde 7	<p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Praxisnote Sprint zum Beispiel Techniknote für Blockstart und Note für 100m Sprint

Leichtathletik – weit stoßen und schnell laufen mit Köpfchen

1. Doppelstunde
<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen im Sport veranschaulichen <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spielerische Formen des Antretens und Sprintens - Grundlagen des Stoßens
<p>Material: Beamer, Lautsprecher, Laptop, Whiteboard, Whiteboard Marker, etc.</p>

Unterrichtsverlauf	Hinweise
<p><u>Einleitender Stundenteil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kognitive Aufgabe: Betrachten von Reihenbildern zum Standstoß - Allgemeines und spezifisches Erwärmen mit kleinen Spielen 	<p><u>Kognitiver Anteil (auch im Hauptteil möglich)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - drei Bilder zum Standstoß - Schüler*innen beschreiben, was sie sehen - Schüler*innen nennen andere Möglichkeiten, Bewegungen im Sport zu veranschaulichen (ggf. Vor und Nachteile besprechen)
<p><u>Hauptteil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielformen zum Starten und Sprinten (Schwarz/Weiß, Staffelhasche, Familie Mayer etc.) - Kugelgewöhnung - verschiedene Formen des Schockens und Stoßens (Zielbewegung Standstoß) 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwerpunkt des Stoßens sind z.B. die Technikmerkmale KORREKTE POSITION DER KUGEL IN DER HAND UND AM HALS, ELLBOGEN HINTER DER KUGEL und GANZKÖRPERSTRECKUNG NACH DEM STOß.
<p><u>Schluss</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprintstaffeln in Kombination mit Stoßaufgaben z.B. als Biathlon 	
<p><u>Reflexion</u> Aufgabe zur Reflexion: Nennt die wichtigsten Merkmale der Stoßbewegung</p>	

Leichtathletik – weit stoßen und schnell laufen mit Köpfchen

2. Doppelstunde
<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen im Sport beschreiben - Aktionsskizze (zum Standstoß) <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinative Fähigkeiten des Laufens / Lauftechnik - Standstoß
<p>Material: z.B. Reihenbilder, Moderationskarten, Magnete, etc.</p>

Unterrichtsverlauf	Hinweise
<p><u>Einleitender Stundenteil</u> Allgemeines und spezifisches Erwärmen mit kleinen Spielen</p>	
<p><u>Hauptteil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Formen der allgemeinen Laufschiule - Verschiedene Sprintformen - Kognitive Aufgabe: Betrachtung von Reihenbildern. Zuordnen von Bildern, Hauptaktionen und Aktionsmodalitäten. - Methodische Reihe zum Stoßen (vom Standstoß zum Stoßen aus dem 3-Schritt-Rhythmus) 	<ul style="list-style-type: none"> - Beim Stoßen zieldifferentes Vorgehen möglich (z.B. stoßen aus dem frontalen Angehen oder stoßen aus dem rhythmisierten seitlichen Angehen mit drei Schritten etc.) - Kognitiver Anteil: Schüler*innen ordnen Bildern Hauptaktionen und Aktionsmodalitäten (inklusive Definitionen) zu. Dies kann mit unterschiedlichen Medien und Methoden erfolgen: <ul style="list-style-type: none"> ○ z.B. mit Magneten, Bildern, Karten, PowerPoint etc. an der Tafel/an der Hallenwand etc. ○ z.B. als Lehrervortrag, fragend entwickelnd etc.
<p><u>Schluss</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - spielerische Formen des Laufens und Stoßens (verschiedene Wettkampfformen wie Sprintstaffeln oder Zielstoßwettbewerb etc.) 	

Leichtathletik – weit stoßen und schnell laufen mit Köpfchen

3. Doppelstunde
<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktionszeichnungen und funktionale Belegung (zum Standstoß) - Technikmerkmale Blockstart <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blockstart und Beschleunigungsphase - Stoßen aus dem rhythmisierten Angehen (ggf. Angleiten)
<p>Material: z.B. Reihenbilder, Magnete, Moderationskarten, etc.</p>

Unterrichtsverlauf	Hinweise
<p><u>Einleitender Studententeil</u> Kognitive Aufgabe: Belegung der Hauptaktionen und Aktionsmodalitäten der letzten Stunde mit Funktionen.</p>	<p>Kognitiver Anteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Schüler*innen ordnen Aktionen bestimmte Funktionen zu. – Dies kann mit unterschiedlichen Medien und Methoden erfolgen: <ul style="list-style-type: none"> ○ z.B. mit Magneten, Bildern, Karten, PowerPoint etc. an der Tafel / an der Hallenwand etc. ○ Z.B. als Lehrervortrag, fragend entwickelnd etc.
<p><u>Hauptteil:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Blockstart (Demonstration und Übungen) - Startsignal (Demonstration und Starten auf Signal mit anschließenden kurzen Beschleunigungen) - Üben an Stationen zum Sprintstart, rhythmisierten Angehen, ggf. Angleiten und Ausstoßen 	<p>Verschiedenen Stationen mit verschiedenen Aufgaben, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Frontalstöße aus der Schrittstellung (Originalkugel) – Blockstart mit Signalgeber – Rhythmusübungen (mit Ausstoß leichte Kugel) frontal/seitlich/rückwärts – Übungen zum Angleiten (Differenzierung für Stärkere)
<p><u>Schluss</u> Reflexionsgespräch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung der wichtigsten Stundenanteile <ul style="list-style-type: none"> ○ z. B. Kugelstoßen; Hauptaktionen, Aktionsmodalitäten, funktionale Belegung und ggf. persönliche Fehlerbilder) oder auch Regelwerk ○ z.B. Sprinten; Startsignal oder auch Regelwerk

Leichtathletik – weit stoßen und schnell laufen mit Köpfchen

4. Doppelstunde (ausführlich dargestellt in der Präsentation)
<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hudletechnique als Analysesoftware - Aufzeichnung Bewegung Standstoß <p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeitstraining - Standstoß (ggf. Angleiten) und dessen Aufzeichnungen - Erstellung eines 2-minütigen Analysefilms zum Standstoß bzw. zum Stoßen aus der Stoßauslage (auch als Hausaufgabe möglich)
<p>Material: IPads, Präsentationsmedium (z.B. Beamer und Laptop), etc.</p>

Unterrichtsverlauf	Intentionen/Hinweise/Medien
<p><u>Einleitender Stundenteil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeines und spezifisches Erwärmen - Laufschule 	
<p><u>Hauptteil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeitstraining - Einführung in Software - Aufzeichnen eines Standstoßes - Beginn der Analyse in Kleingruppen 	<ul style="list-style-type: none"> - IPADs - Arbeitsblatt - Ggf. Power-Point-Präsentation
<p><u>Schluss</u> Formulierung der Hausaufgabe</p>	
<p><u>Hausaufgabe</u> Analyse des aufgezeichneten Standstoßes</p>	<p>Schüler*innen analysieren und schneiden zu Hause Ihre eigene Aufnahme.</p>

Leichtathletik – weit stoßen und schnell laufen mit Köpfchen

5. Doppelstunde
<p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Betrachtung (und ggf. Benotung) der geschnittenen Filme <p>Hausaufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeitstraining wie in Stunde 4
<p>Material:</p> <p>z.B. Beamer, Laptop, etc.</p>

Unterrichtsverlauf	Intentionen/Hinweise/Medien
Betrachtung aller Filme	Ggf. für die Notengebung einsetzbar (anhand vorher kommunizierter, transparenter Kriterien). Achtung: Datenschutz beachten!
Training nach Trainingsplan	auch als Hausaufgabe möglich

Leichtathletik – weit stoßen und schnell laufen mit Köpfchen

6. Doppelstunde

Theorie:

- Beurteilungskriterien Blockstart

Praxis

- Blockstart und Sprint 100m

Material:

z.B. iPads, Software Video Delay, Beobachtungskarten Blockstart

Unterrichtsverlauf	Intentionen/Hinweise/Medien
<ul style="list-style-type: none"> - Allgemeines und spezifisches Erwärmen für ein anschließendes Schnelligkeitstraining; - Allgemeine Laufschiule 	
<ul style="list-style-type: none"> - Start aus dem Block und Beschleunigung incl. Partnerbeobachtung und Video Delay - Kognitive Aufgabe: Herausarbeiten von Kontenpunkte für einen technisch sauberen Start. - Schnelligkeitstraining ggf. mit Anteil Schnelligkeitsausdauer (für Stehvermögen) 	<ul style="list-style-type: none"> - iPads können hier zur Selbstbeobachtung und Optimierung des Starts herangezogen werden. - Kognitiver Anteil: Kontenpunkte Blockstart.
<ul style="list-style-type: none"> - Auslaufen 	

7. Doppelstunde

Praxis:

- Praxisnote Sprint
- zum Beispiel Techniknote für Blockstart und Note für 100m Sprint

Unterrichtsverlauf	Intentionen/Hinweise/Medien
<ul style="list-style-type: none"> - Benotung Sprint - Benotung Kugel 	Ggf. Leistungs- und Techniknoten (Techniknoten anhand vorher festgelegter, geübter und Transparenter Knotenpunkte und Kriterien)