

Ausführlicher Unterrichts- entwurf

Schulung der exekutiven Funktionen im Tanz

18.04.2016

1. BEDINGUNGSANALYSE

Jede Unterrichtsplanung richtet sich auf eine spezielle Lerngruppe aus, die es im Folgenden genau zu analysieren gilt. Ebenso nehmen die Rahmenbedingungen einer Unterrichtssituation entscheidend Einfluss auf alle methodisch-didaktischen Entscheidungen.

1.1 Situation der Schule / der Sportklasse

An dieser Stelle werden die Rahmenbedingungen der Sportstunde aufgeführt, bezüglich Schule und der Beschreibung der konkreten Lerngruppe.

Vertrautheit der Schülerinnen mit Lehr- und Lernmitteln

Bezogen auf die U-Inhalte, U-Phasen und Methoden wird die Vorerfahrung der Lerngruppe angegeben.

Regeln und Rituale

Beschreibung der eingeführten Regeln und Rituale

1.2 Rahmenbedingungen

Die Sporthalle als Lehr- und Lernort

Angaben zur Unterrichtssituation bezogen auf die konkrete Stunde

Unterrichtssituation / Stundenplan

Stellung der Stunde im Stundenplan, ggf. Angaben zu Besonderheiten

2. SACHLICHE AUSEINANDERSETZUNG MIT DER THEMATIK

Der Lerninhalt, der in der gezeigten Unterrichtsstunde im Mittelpunkt steht, soll in diesem Kapitel inhaltlich beleuchtet werden, um daran anschließend durch eine sinnvolle didaktische Reduktion für die jeweilige Lerngruppe reduziert und vereinfacht zu werden.

2.1 Begriffsklärung „Exekutive Funktionen“

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist ein wichtiger Faktor für das Lernen und für die soziale Entwicklung. Sie resultiert aus 3 Leistungen des Gehirns, den sogenannten exekutiven Funktionen, die ihren Sitz im Stirnhirn (präfrontaler Kortex) haben¹:

Arbeitsgedächtnis

Im Arbeitsgedächtnis kann man Informationen kurzfristig speichern und verarbeiten. Ein gut ausgebildetes Arbeitsgedächtnis sollte 5-7 Elemente speichern können und in der Lage sein, Handlungsalternativen aufzuzeigen. In dieser Stunde werden Buchstaben mit 7 verschiedenen Bewegungen kodiert, die den Mädchen bekannt sind. Diese gilt es heute zu wiederholen.

¹ Alle Inhalte, sofern sie nicht anders gekennzeichnet sind, stammen aus dem PFiFF Lehrwerk: Förderung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation im Sport von Dr. Sabine Kubesch.

Inhibition

Die Inhibition, die Verhaltens- und Aufmerksamkeitskontrolle, befähigt den Menschen, Impulse zu unterdrücken, Störreize auszublenden, einen Belohnungsaufschub zu ermöglichen und die Konzentration zu halten. Die Sportgruppe soll in allen Unterrichtsphasen dazu in der Lage sein, die Aufmerksamkeit auf die Aneinanderreihung der Bausteine zu lenken und diese zu halten.

Kognitive Flexibilität

Die kognitive Flexibilität ermöglicht es, dass man sich schnell auf veränderte Situationen einstellen kann und aus Fehlern lernt. Durch die ständige Variation der Reihenfolge in der Erwärmung und in der Erarbeitungsphase müssen die Mädchen stets flexibel mit den erlernten Bewegungsmotiven umgehen.

Werden alle drei Bereiche durch gezielte Übungsformen angesprochen, tritt, laut Hirnforschung, eine vermehrte Synapsenbildung zwischen den drei Hirnfunktionen ein, die dafür sorgt, dass die Selbstregulation verbessert wird. Das beste Lernalter liegt dabei zwischen dem 6. und dem 20. Lebensjahr.

2.2 Auswahl der Bewegungsmotive und didaktische Reduktion

Die Mädchen lernen 7 vorgegebene Bewegungsmotive („Bausteine“) kennen, die an die Buchstaben A-F und X gekoppelt werden. Bewegungsmotive kann man aus unterschiedlichen Quellen entnehmen (Musikclips, Aerobic, Elemente des Jazz/HipHop/Modern oder eigenes Erfinden).

Die Motive der heutigen Stunde sind überwiegend dem Aerobic und dem Jazz-Bereich angelehnt. Die zugeordneten Buchstaben sind bewusst gewählt, um ein Erinnern zu erleichtern. Aufgrund der koordinativen Umsetzungsprobleme der Mädchen, die sich in der vorangegangenen Stunde gezeigt haben, habe ich die Anzahl der Motive von geplanten 7 auf 5 reduziert:

- **Motiv „A“**

Gewicht auf das rechte Bein, linker Fuß wird auf den Ballen aufgestellt, rechte Hand zeigt nach oben. Selbiges nach links. Bewegung wird zweimal durchgeführt.

- **Motiv „B“**

4 Schritte nach vorne, rechts beginnt, 4. Schritt schließt. 4 Schritte nach hinten, 4. Schritt schließt.

- **Motiv „C“ (→ Wahlmöglichkeit)**

Schritt nach rechts, links schließt (2x). Gekoppelt dazu 2 Armkreise rechter Arm von außen nach innen. Selbiges nach links.

- **Motiv „D“**

Drehung nach rechts mit vier Schritten, rechtes Bein beginnt, vierter Schritt schließt. Selbiges nach links.

- **Motiv „E“** (→ Wahlmöglichkeit)

V-Step nach vorne, Arme werden dabei nacheinander nach oben geführt und Rückkehr zum Ausgangspunkt, die Bewegung wird zweimal durchgeführt.

- **Motiv „F“**

Rechtes Bein vor - linkes Bein schließt, Gewicht auf das vordere Bein, linkes Bein zurück – rechtes Bein schließt, Gewicht auf das hintere Bein (2x)

- **Motiv „X“**

Side step (4 mal Side step mit Klatschen der Hände, nach rechts beginnend)

3. DIDAKTISCHE ENTSCHEIDUNGEN

Bevor die methodische Umsetzung eines Lerninhaltes angedacht wird, gilt es, fachdidaktische Überlegungen über den Inhalt anzustellen und diesen durch den Bildungsplan und die pädagogischen Perspektiven zu legitimieren.

3.1 Einbettung des Themas in den Bildungsplan 2016

Das Thema „Schulung der exekutiven Funktionen – Tanzen nach dem Bausteinprinzip“ wird dem Pflichtbereich **Tanzen, Gestalten, Darstellen** zugeteilt. Die Schülerinnen erweitern ihre Bewegungserfahrungen und ihr Bewegungsrepertoire. Sie erstellen zusammen mit einer Partnerin oder in einer Kleingruppe zu Musik eine Bewegungsverbindung und erleben Freude an der gemeinsamen Bewegung. Dabei wird dem **kreativen Handeln** eine besondere Bedeutung beigemessen. Das **kooperative Zusammenarbeiten** in Kleingruppen bietet dabei Möglichkeiten des sozialen Lernens (vgl. Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen, Bildungsplan 2016, 3.2.1.5).

3.2 Bedeutung der Thematik (unter dem Aspekt der Mehrperspektivität)

3.2.1 Bedeutung der exekutiven Funktionen

Die exekutiven Funktionen können die schulische Lernleistung beeinflussen. Sind sie beeinträchtigt, können sich vielfältige Probleme zeigen, wie z.B. Konzentrationsprobleme, Leserechtschreibschwäche, Dyskalkulie, ADS oder ADHS². Gerade Kinder mit schwach ausgebildeten exekutiven Funktionen können dabei von einer gezielten Förderung in der Schule einen großen Nutzen ziehen. Dabei nimmt man nicht nur die Lernleistung in den Blick, sondern auch die soziale

² Alle Inhalte, sofern sie nicht anders gekennzeichnet sind, stammen aus dem PFiFF Lehrwerk: Förderung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation im Sport von Dr. Sabine Kubesch.

Entwicklung der Kinder, die im alltäglichen Miteinander der Jugendlichen eine wichtige Rolle spielt. Auch in diesem Bereich (z.B. Empathie, Mitgefühl und Selbstbeherrschung) wirkt die Schulung der exekutiven Funktionen ein und sorgt für eine positive Entwicklung der Selbstregulation (Leitperspektive PG).

3.2.2 Bedeutung des Tanzens

Der Doppelauftrag des Schulsport ist sowohl im Bildungsplan 2016 als auch 2004 bestimmend. Man legt Wert auf die ERZIEHUNG ZUM SPORT (Bildungsplan 2016, 1.1), d.h. die Mädchen sollen zu einem lebenslangen Sporttreiben animiert werden. Dabei ist gerade die Sportart Tanzen äußerst geeignet, um einen Weg in diese Richtung zu gehen, da sich im Freizeitbereich häufig Möglichkeiten zum Tanzen ergeben.

Auch dem Grundgedanke, der ERZIEHUNG IM UND DURCH SPORT, wird in dieser Stunde nachgegangen, was sich in folgenden **pädagogischen Perspektiven** festmacht:

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten

Häufig finden gerade beliebtere Schülerinnen einen Zugang zu diesem Themenbereich, da der Aspekt des Bewegungsausdrucks einen großen Beitrag zur Tanzfähigkeit leistet und dieser unabhängig von körperlichen Voraussetzungen vorhanden ist. Dieses neu gewonnene sportliche Selbstvertrauen kann dann auch auf andere Themenbereiche übertragen und genutzt werden. Ein weiteres Plus im Bereich des Tanzens ist die Eröffnung von kreativen Handlungsräumen und der ästhetischen Erziehung. Im gestalterischen Bereich des Tanzens gibt es häufig kein richtig oder falsch, man unterscheidet vielmehr nach der Aussagekraft, der Rhythmisierungsfähigkeit und der Ästhetik einer Bewegung. Dies spricht die unterschiedlichsten Schülerinnen an, die sportlich begabten wie die unbegabten Schülerinnen.

Das Leisten erfahren und reflektieren

Tanz dient der Bewegungs- und Körpererziehung im Bereich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und das auf eine sehr natürliche (im Bewegungsfluss aufgebaut) und weibliche Art und Weise. Dabei agieren die Schülerinnen stets mit ihrem eigenen Körpergewicht, was in diesem Alter eine sehr funktionale Belastungsform darstellt. Besonders geeignet zeigt sich Tanz ebenso für den Aufbau und Erhalt der koordinativen Fähigkeiten, speziell der Rhythmisierungs- und Koppelfähigkeit. Das isolierte Bewegen einzelner Körperteile (Polyzentrik) auf den vorgegebenen Takt einer Musik beinhaltet höchste Anforderungen der Koordination und das auf motivierende und spielerische Weise. Durch die Präsentationen, die beim Thema Tanz gehäuft auftauchen, können die Schülerinnen üben, sich mit ihrem Körper vor einer Gruppe zu zeigen. Durch häufiges Vorführen erhalten die Schülerinnen Routine und die Angst verringert sich. Dies dient ihnen nicht

nur im weiteren schulischen Bereich (z.B. bei Referaten), sondern auch im Berufsleben (Leitperspektive BO).

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

Der Einsatz von Musik ist ein großer Vorteil in der Sportart Tanz, da die Schülerinnen sich sehr gerne gemeinsam zu Rhythmen und Klängen bewegen und dies ganzheitliche Erfahrungen eröffnet, die sie intensiv empfinden können. Insofern beinhaltet Tanz stets auch eine Musikerziehung, sowie die Möglichkeit zu vielfältiger Körpererfahrung im Sinne des alternativen Schulsportkonzepts.

Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Die Schulung der Kooperationsfähigkeit hat beim Tanzen einen großen Stellenwert. Tanzen ist sowohl eine Individual- als auch eine Mannschaftssportart, d.h. die Bewegungen werden von jedem Einzelnen durchgeführt, dies jedoch fast immer im Bezug zu einer Klein- oder Großgruppe. Man konzentriert sich sowohl auf sich selbst als auch auf die Musik und die Mit tänzerinnen. Vor allem im Bereich des Gestaltens ist es eine große Anforderung an ein Team, sich für eine Idee zu entscheiden, sie in Form von machbaren Bewegungen umzusetzen und sie zu üben (Leitperspektive BTV). Eine Bewegungsverbinding in der Gruppe lebt vom Zusammenspiel und der Einheitlichkeit der Tänzer und setzt von daher Kooperationsfähigkeit voraus. Diese Möglichkeit des sozialen Lernens kann vor allem im Sportunterricht an realen Situationen bewusst eingesetzt werden und dazu eignen sich gerade Gruppenarbeiten bei Gestaltungsaufgaben im Tanz.

3.3 Einbettung der Stunde in die Unterrichtsarbeit

Die Schülerinnen haben im Laufe der letzten Monate Erfahrungen in unterschiedlichen Themenbereichen gesammelt (Laufen, Springen, Werfen; Bewegen an Geräten). Zuletzt wurde ein umfangreiches Unterrichtsvorhaben zum Themenbereich Spielen (Fußball) durchgeführt.

In der letzten Sportstunde habe ich die Mädchen in die Schulung der exekutiven Funktionen durch den Tanz eingeführt. Dabei haben sie die Bewegungsmotive gekoppelt an die Buchstaben kennen gelernt. Über den Einsatz unterschiedlicher Vereinfachungsstrategien wurden differenzierende Maßnahmen beim Erlernen der motorischen Muster angewandt. Da zwischen dem Erlernen der Motive und der heutigen Stunde drei Wochen liegen, muss heute davon ausgegangen werden, dass die Motive nicht mehr präsent sind und daher noch einmal wiederholt werden müssen.

Die heutige Stunde dient der Einführung in die eigene Tanzgestaltung der Schülerinnen. Im weiteren Verlauf sollen die Gestaltungsaspekte erweitert werden, eigene Motive eingearbeitet und auf diese Weise individuelle Gesamtchoreografien entstehen, die am Ende des Unterrichtsvorhabens auch benotet werden sollen.

Der **Planungsverlauf** für das Unterrichtsvorhaben sieht wie folgt aus:

- Schulung der exekutiven Funktionen: Kennen lernen einzelner Bewegungsmotive
- **Schulung der exekutiven Funktionen: Tanzen nach dem „Bausteinprinzip“**
- Erstellen einer Bewegungsverbindung
- Überarbeiten der Gestaltungen
- Neugestalten von Bewegungsmotiven
- Präsentationen u. Beratung anhand gemeinsam erarbeiteter Bewertungskriterien
- Bewertung

3.4 Vermittlungsaspekte zur Schulung der exekutiven Funktionen

Für das **Training des Arbeitsgedächtnisses** eignen sich vor allem Übungen und Spiele, bei denen sich die Schüler Signale merken und entsprechend reagieren sollen. Wichtig ist, die altersgerechte Gestaltung der Anforderungen. Bei jüngeren Schülern fängt man mit wenigen Signalen an, um dann die Anzahl langsam auf bis zu sieben zu steigern, mehr Informationen fasst das Arbeitsgedächtnis in der Regel nur schwer.

Inhibition und **kognitive Flexibilität** werden geübt, wenn zuvor gelernte Regeln oder Abfolgen immer wieder geändert werden. Durch zusätzliche Kombinationen von Neuerungen (akustische oder visuelle Signale), lassen sich die Schwierigkeitsstufen einer Übung erhöhen. Eine wirksame Schulung beginnt dann, wenn die Kinder an ihre Leistungsgrenze gebracht werden. Werden die Aufgaben problemlos umgesetzt, muss eine Steigerung erfolgen, um eine weitere Bildung der Synapsen anzuregen.

Ich gehe davon aus, dass alle Mädchen der Sportklasse durch die Motivauswahl, die Wahlmotive und die sich stetig verändernde Reihenfolge an ihre individuelle Grenze geführt werden (Individualisierung des Lernprozesses).

4. KOMPETENZERWERB

In diesem Kapitel wird aufgezeigt, was diese Unterrichtsstunde bezogen auf den Bildungswertes des Faches Sport beizutragen hat und welcher Fortschritt im Lernprozess der SuS erwartet wird. Dabei wird die spiralcurriculare Ausrichtung des Bildungsplanes bedacht, d.h. die Einzelstunde und auch das ganze Unterrichtsvorhaben können die angegebenen Leitperspektiven und Kompetenzen nicht vollständig abdecken, sondern einen Beitrag leisten. Lediglich die Unterrichtsziele werden durch die Einzelstunde erreicht.

4.1 Leitperspektiven

Folgende Leitperspektiven werden durch das Unterrichtsvorhaben angesprochen:

- **Prävention und Gesundheitsförderung (PG)**

Die Gesundheitsförderung steht in dieser Stunde im Zentrum und ist besonders wirksam durch die Förderung der Selbstregulation. Die Mädchen steuern in einer sportlichen Handlungssituation ihre Aufmerksamkeit durch eine Schulung der exekutiven Funktionen, die in allen Unterrichtsphasen im Mittelpunkt der Durchführung steht.

- **Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt (BTV)**

Durch das gemeinsame Gestalten einer Bewegungsverbinding werden die Mädchen dazu aufgefordert, achtsam mit den Meinungen und Fähigkeiten der einzelnen Kinder umzugehen, um eine Lösung der Gestaltungsaufgabe zu erreichen. Bei Konflikten müssen diese bewältigt und ein Interessenausgleich geschaffen werden. Die Lehrerin hat darauf zu achten, dass sich die Schülerinnen frei und ohne Angst in ihrer Meinung artikulieren können.

4.2 Prozessbezogene Kompetenzen

Folgende prozessbezogene Kompetenzen werden durch die Unterrichtsstunde angestrebt:

- **2.1 Bewegungskompetenz**

(2) koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden

(3) Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken

- **2.3 Personalkompetenz**

(5) eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren

(6) in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern und Anstrengungsbereitschaft entwickeln

- **2.4 Sozialkompetenz**

(2) wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren

(3) bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen

(6) bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren und kooperieren.

4.3 Inhaltsbezogene Kompetenzen

Folgende inhaltsbezogene Kompetenzen aus dem Pflichtbereich 3.2.1.5 „Tanzen, Gestalten, Darstellen“ werden durch die Unterrichtsstunde angesprochen:

Die Schülerinnen und Schüler können

(1) tänzerische Grundformen rhythmisch und raumorientiert demonstrieren.

(2) vorgegebene Bewegungen in komplexen Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen.

(5) sich eine Bewegungskombination einprägen und diese dokumentieren.

(7) einfach Funktionen von Rhythmus auf Bewegungsabläufe anwenden.

(8) eine Bewegungsverbindung umgestalten und in einer Gruppengestaltung präsentieren.

4.4 Unterrichtsziele

Hauptzielsetzung

Die Schülerinnen schulen ihre exekutiven Funktionen durch die Aktivierung ihres Arbeitsgedächtnisses (5 Bewegungsmotive), ihrer kognitiven Flexibilität (Veränderung der Reihenfolge nach dem „Bausteinprinzip“) und ihrer Inhibition (Konzentration auf die korrekte Umsetzung).

In der gezeigten Unterrichtsstunde können die Schülerinnen:

Im motorischen Bereich

- ihre Reaktionsgeschwindigkeit (Signal – Motorische Umsetzung) schulen. → *Anforderungsbereich 1*
- verschiedene vorgegebene Bewegungsmotive auf den Rhythmus der Musik durchführen. → *Anforderungsbereich 1*
- eine kurze Bewegungsverbindung in der Kleingruppe entwickeln und im vorgegebenen Rhythmus tanzen. → *Anforderungsbereich 2*

Im kognitiven Bereich

- sich an die Bewegungsmotive und an die jeweiligen Buchstaben erinnern und sie in der passenden Reihenfolge motorisch umsetzen. → *Anforderungsbereich 2*
- erfahren, dass man durch Veränderungen an der Reihenfolge der Motive und der Aufstellungsform der Gruppe zu einem individuellen Tanz kommen kann. → *Anforderungsbereich 1*
- sich überlegen, wie die Gestaltungsaufgabe mit Hilfe der bekannten Motive zu lösen ist. → *Anforderungsbereich 2*

Im methodisch-strategischen Bereich:

- versuchen, sich auf eine gemeinsame Bewegungsverbindung in der geforderten Zeit zu einigen. → *Anforderungsbereich 2*

5. METHODISCHE ENTSCHEIDUNGEN

Anbei wird die Unterrichtsplanung hinsichtlich ihrer gewählten Methodik beschrieben und die Auswahl begründet.

5.1 Erwärmung

5.1.1 Allgemeine Erwärmung: Auffrischen des Vorwissens (ca. 10 Minuten)

Nach einer kurzen Begrüßung im Kreis und der **Bekanntgabe** der **Zielsetzung** der Stunde („Am Ende der Stunde soll ein eigener Tanz entstehen“), wird das **Vorwissen** der Mädchen aktiviert. Ich erkläre und demonstriere dazu die allgemeine Erwärmung: In der Halle stehen 5 Hütchen mit

Buchstaben versehen. Die Mädchen sollen sich läuferisch um die Hütchen zur Musik bewegen. Bei Musikstopp halte ich einen Buchstaben in die Höhe. Die Kinder sollen so schnell wie möglich zum passenden Hütchen laufen und dort das Bewegungsmotiv tanzen, mit dem der Buchstabe kodiert wurde. Dieses wird so lange wiederholt, bis die Musik (Elle King „Ex's & Oh's“) erneut startet. Der Vorgang wird so häufig durchgeführt, bis alle Motive mindestens einmal wiederholt wurden. Die Erklärung diese Erwärmungsform wird durch ein konkretes Vorzeigen verbunden, damit mögliche Umsetzungsprobleme im Vorfeld minimiert werden.

Nehmen ein oder mehrere Mädchen nicht aktiv am Sportunterricht aktiv teil, werde ich diese bitten, die Schilder auszuwählen und in die Höhe zu halten sowie die Musikanlage zu bedienen.

Durch diese allgemeine Erwärmung sollen die Bewegungsmotive wiederholt werden, was wegen den Osterferien wichtig ist, da die Erinnerung an die erlernten Bewegungen aufgefrischt werden muss. Auf diese Weise wird der Hauptteil vorbereitet und die Mädchen können in einem geschützten Rahmen (Gesamtgruppe) unbeobachtet die Bewegungsmotive bei den motorisch und kognitiv stärkeren Schülerinnen ansehen und nachahmen. Zudem leistet diese allgemeine Erwärmung bereits einen Beitrag zur Hauptzielsetzung der Stunde: Die Mädchen müssen kognitiv flexibel mit dem Wissen des Arbeitsgedächtnisses umgehen. Zudem schulen sie ihre Inhibition durch die Konzentration auf die korrekte Umsetzung.

Es wäre auch möglich gewesen, direkt mit der speziellen Erwärmung zu starten, um angesichts der knappen 45-Minuten-Einheit Unterrichtszeit für den Hauptteil einzusparen. Ich habe mich aber für diese allgemeine Erwärmung entschieden, um die konditionelle Bewegungsintensität zu erhöhen und einen „sanften“ kognitiven Einstieg aller zu ermöglichen.

5.1.2 Spezielle Erwärmung: Tanzen nach der „Bausteinmethode“ (ca. 15 Minuten)

Ich beende die allgemeine Erwärmung und fordere die Mädchen dazu auf, sich in Blockaufstellung mit Blick zur Lehrerin aufzustellen.

Die Hütchen mit Buchstaben der Erwärmung werden auf bereit stehende Langbänke aufgestellt, so dass eine Sicht aller auf die Buchstaben und die Lehrerin möglich ist.

Unter Beachtung des didaktischen Prinzips „Vom Einfachen zum Schweren“ werden die Bewegungsmotive zur Musik (Mark Ronson „Uptown funk“) getanzt:

1. Abfolge A - X wird **gemeinsam mit der Lehrerin** getanzt.
2. Abfolge wird **ohne Lehrerin**, mit Schülermentorinnen in der ersten Reihe getanzt.
3. **Fragen** zum Ablauf werden geklärt und mit Hilfe von verschiedenen Vereinfachungsstrategien (Variation der Programmlänge und –breite sowie einzelner Parameter) gelöst.
4. Abfolge wird mit **einer geringfügig veränderten Reihenfolge** getanzt (X „wandert“ durch die Abfolge).

5. Abfolge wird mit **einer neuen Reihenfolge** unmittelbar und ohne Vorbereitung getanzt. Ich zähle die Klasse ein, damit ein gemeinsamer Start gewährleistet ist.
6. Abfolge wird mit einer **durch eine Schülerin festgelegten Reihenfolge** getanzt.

Die Schülerinnen sollen durch diese spezielle Erwärmung auf ein Grundniveau bezüglich der Durchführung der Bewegungsmotive gebracht werden. Zudem werden durch eine ständige Veränderung der „Bausteine“ die exekutiven Funktionen angesprochen, da die Mädchen eine große kognitive Flexibilität bezüglich ihres Bewegungswissens aufbringen müssen. Das Wissen, das sie in dieser Unterrichtsphase sammeln (Variation der Abfolge), soll im weiteren Verlauf der Stunde als Basis des Umgestaltens und der eigenen Kreativität genutzt werden können. Da im weiteren Stundenverlauf die Bewegungsintensität aufgrund der Gestaltungsprozesse eher gering ist, soll nun ein „Bewegungsminimum“ aufgebaut werden.

5.2 Erarbeitungsphase

Erarbeitung einer Bewegungsgestaltung (ca. 15 Minuten)

Nach dem Wiederholen der vorgegebenen Bewegungsmotive sollen sich die Mädchen in einen Halbkreis vor mich setzen. Diese Organisationsform ist gut dazu geeignet, um Informationen zu vermitteln, da alle Sicht zur Mitte auf die Lehrerin haben. Ich binde das heutige Thema der Stunde in den Gesamtzusammenhang des Unterrichtsvorhabens ein und erläutere die Aufgabenstellung der sich anschließenden Gruppenarbeit.

Die Mädchen gehen in drei leistungsheterogene Gruppen zusammen (Gruppeneinteilung erfolgte aus Zeitgründen in der vorangegangenen Stunde). Jede Gruppe soll sich eine eigene Bewegungs-Verbindung aus den vorgegebenen Motiven zusammenstellen. Zudem soll eine bestimmte Aufstellungsform während der Gestaltung eingenommen werden. Als visuelle Hilfe erhalten die Gruppen jeweils die Bewegungsmotive auf Papier sowie leere Blätter, um weitere Buchstaben zu notieren.

Ich habe mich gegen einen schriftlichen Arbeitsauftrag entschieden, da ich der Meinung bin, dass Kinder im Sportunterricht lernen müssen, sich kurze und überschaubare Anweisungen zu merken (→ Anregung des Arbeitsgedächtnisses). Stattdessen werde ich eine Schülerin bitten, die Arbeitsanweisung in eigenen Worten zu wiederholen.

Im Sinne des offenen Unterrichts sollen die Kinder stets das Gefühl bekommen, sich im Unterricht selbst einbringen zu können. Sei es durch die Übergabe von Verantwortung (eigenes Erstellen von Kleingruppen, gemeinsame Einigung auf eine Umsetzungsvariante und die Einhaltung des Zeitplans) oder aber durch die Möglichkeit, sich kreativ einbringen zu können. Deshalb werden die Mädchen in dieser Unterrichtsphase induktiv arbeiten. Ich diene lediglich als Beraterin, um die

Mädchen bei Fragen oder Problemen zu unterstützen. Dabei gilt das Prinzip der minimalen Hilfe, d.h. hier sollten motivationale Hilfestellungen genügen.

Die Schülerinnen arbeiten nun selbstständig in Kleingruppen. Diese sind in den Ecken der Halle verteilt. Die Bewegungsintensität ist in Gestaltungsphasen zu Beginn stets gering, da die Schwerpunkte im Sinne der Aufgabe in den Bereichen der Kommunikation und der Exploration liegen. Nach einer gewissen Zeit wird zur Motivation und Orientierung der Tänzerinnen das Lied in gedämpfter Lautstärke gespielt, damit sie im passenden Rhythmus ihre Kombinationen üben können.

Die Schülerinnen überdenken ihr neu aufgebautes Bewegungsrepertoire unter dem Aspekt des Umgestaltens und müssen auch jetzt eine große kognitive Flexibilität zeigen, ihr Arbeitsgedächtnis wird gefordert, ebenso die Inhibition jeder Einzelnen, so dass eine Schulung der exekutiven Funktionen im Sinne der Zielsetzung der Stunde gegeben ist. Der gestalterische Freiraum liegt in der Auswahl der Motive, ihrer Zusammensetzung, ihrer Überleitung und ihrer Ausgestaltung. In kurzer Zeit muss es für die Gruppen möglich sein, einen individuellen Tanz zu erstellen. Dies ist nur über den Weg des Umgestaltens von bereits Bekanntem möglich. Natürlich birgt diese kreative Freiheit auch die Gefahr, dass sich die Mädchen auf keine Reihenfolge einigen und bei der anschließenden Präsentation nichts beitragen können. Dieses „Scheitern“ wird jedoch auch einen Beitrag zum Lernprozess der Mädchen leisten, da Kinder auch lernen müssen, die Konsequenzen ihres Verhaltens oder das der Gruppe zu tragen.

Bei Gesprächen über die Aufstellung der Gruppe müssen die Teammitglieder Kooperationsfähigkeit zeigen und eventuell auftretende Konflikte lösen. Man spart bei der nachfolgenden Präsentation Zeit, da die Schülerinnen wissen, wie sie sich aufzustellen haben.

5.3 Anwendungsphase

Vorstellung der Gruppenergebnisse (ca. 5 Minuten)

Ich bitte die Klasse, die Arbeitsergebnisse zu präsentieren. Dazu bleiben alle Gruppen in ihrem jeweiligen Übungsbereich. Ich lege eine Reihenfolge der Gruppen fest und erläutere das Prinzip des fließenden Übergangs zwischen den Gruppen. Sofort, nachdem eine Gruppe ihr Arbeitsergebnis präsentiert hat, setzt die nachfolgende Gruppe ein. Alle Gruppen tanzen zweimal, um die Bewegungsintensität am Stundenende noch einmal zu erhöhen und die Gesamtchoreographie zu verlängern, was die Mädchen stolz auf den selbst erarbeiteten und nun sichtbaren Lernfortschritt werden lässt. Für mich ist beim Thema Tanz ein Präsentieren zum Stundenende wichtig, da die Mädchen lernen sollen, in einem überschaubaren Rahmen, ihre Bewegungen und ihren Ausdruck zu zeigen. Die Gruppenarbeitsphase erfährt durch das Darstellen des Ergebnisses eine Abrundung,

zudem sollen die Mädchen erkennen, dass innerhalb kürzester Zeit ein individueller Tanz aus einer gemeinsamen Basis entstanden ist.

Alternativ zu dieser Vorgehensweise hätten die Gruppen auch nacheinander präsentieren können, dabei hätten die anderen als Zuschauerinnen gedient und gezielt Rückmeldungen erteilen können. Da jedoch die zur Verfügung stehende Zeit vermutlich knapp sein wird und die Bewegungsintensität dadurch geringer ausfallen würde, habe ich mich für das gemeinsame Präsentieren entschieden.

Nachdem ich den Schülerinnen eine Rückmeldung über die gezeigten Arbeitsergebnisse gegeben habe und ihnen noch einmal den Begriff der exekutiven Funktionen in Erinnerung rufe, endet die gezeigte Stunde und die Mädchen werden zum Umziehen entlassen.

6. ANLAGEN

Verlaufsplanung

7. LITERATURLISTE/MEDIEN

- KUBESCH, Dr. S.: Förderung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation im Sport. PFIFF Lehrwerk (2013)
- MINISTERIUM FÜR KULTUS UND SPORT: Bildungsplan für die Realschule. Stuttgart 2016.
- MINISTERIUM FÜR KULTUS UND SPORT: Bildungsplan für die Realschule. Stuttgart 2004.
- MEUSEL, W. ./WIESER, R. (Hrsg.): Handbuch Bewegungsgestaltung. Seelze-Velber 1995.
- POSTUWKA, G.: Kennzeichen von Bewegungsgestaltung. In: MEUSEL, W. ./WIESER, R. (Hrsg.): Handbuch Bewegungsgestaltung. Seelze-Velber 1995.
- www.fit-lernen-leben.ssids.de (Zugriff am 01.03.2016)
- Download: Mark Ronson "Uptown Funk (feat. Bruno Mars)"
- Download: Elle King "Ex's & Oh's" (Love Stuff)