

Sportwissenschaftliche Fakultät

Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik

Fachgebiet Schulsport

Wintersemester 2022/2023

**LehrerInnenhandreichung**

Im Rahmen der Lehrveranstaltung „SPS IV/V“

Modul: 08-008-0015

**Thema:**

Differenzielles Erlernen des Sprintstarts und Weitsprungs im

Sportunterricht

vorgelegt von Gruppe 3:

ALENA GRÜNEBAUM

DANIEL GROSCHUPF

JENNY LEHMANN

JOLANTHE KERTA

YANNEK SEIDEL

Dozent: Philipp Deubel

Höheres Lehramt an Gymnasien

Abgabedatum: 17.04.2023

Inhaltsverzeichnis

[1 Kurzbeschreibung des Projektes 2](#_Toc132640657)

[2 Lernziele 2](#_Toc132640658)

[3 Bedingungsanalyse 3](#_Toc132640659)

[4 Organisation 4](#_Toc132640660)

[4.1 Verortung des Unterrichtsfilms in der Unterrichtsstunde 4](#_Toc132640661)

[4.2 Methodische Vorüberlegungen, die dem Ablauf des Films zu Grunde liegen 6](#_Toc132640662)

[4.3 Maßnahmen zur Differenzierung 6](#_Toc132640663)

[5 tabellarischer Stundenverlaufsplan 8](#_Toc132640664)

[6 Lehrplanverortung 11](#_Toc132640665)

[6.1 Verortung im sächsischen Lehrplan für Gymnasien 11](#_Toc132640666)

[6.2 Lernbereichsplanung Klasse 7 Leichtathletik 12](#_Toc132640667)

[7 Literatur- und Quellenverzeichnis 13](#_Toc132640668)

[Anhang 14](#_Toc132640669)

**Differenzielles Erlernen des Sprintstarts und Weitsprungs**

**im Sportunterricht**

# 1 Kurzbeschreibung des Projektes

Ist es möglich ein und dieselbe Bewegung wiederholt durchzuführen? Schöllhorn (2011) und sein Ansatz des differenziellen Lernens würde diese Frage verneinen. Schöllhorns Ansatz verfolgt die Annahme, dass Bewegungen bzw. Bewegungsausführungen individuell verschieden sind und dass eine mehrmalige identische Bewegungsausführung nahezu unerreichbar sei (Schöllhorn, 2011). Schwankungen bzw. Abweichung vom Leitbild werden in diesem Ansatz bewusst zur Gestaltung des Lernprozesses und zur Erreichung des individuellen Bewegungsoptimums genutzt (Schöllhorn, 2011). „Durch Konfrontation des Athleten mit ständig veränderten Bewegungsausführungen wird der Athlet gezwungen sich ständig in größerem Maße neu anzupassen” (Schöllhorn, 2011, S. 64). Der klassische Ansatz arbeitet mit methodischen Reihen, um zur Zielbewegung hinzuführen, weshalb Reihenfolge und Wiederholungen der Übungen fest vorgegeben sind (Schöllhorn, 2011). Bei dem Ansatz des differenziellen Lernens ist dies nicht der Fall (Schöllhorn, 2001). In diesem kann beliebig zwischen den Übungen unabhängig der Nähe zur Zielbewegung gewechselt werden (Schöllhorn, 2011). Ziel des Ansatzes ist es die Anpassungsfähigkeit zu schulen (Schöllhorn, 2011). „[D]er Athlet findet quasi durch Abtasten des potentiellen Lösungsraums das für ihn individuelle Bewegungsoptimum” (Schöllhorn, 2011, S. 65).

Diese Handreichung trägt den Titel „Differenzielles Erlernen des Sprintstarts und Weitsprungs im Sportunterricht“. Das primäre Ziel dieser Unterrichtssequenz stellt somit die individuelle Optimierung der bereits bekannten sporttechnischen Fertigkeiten des Weitsprunges und des Sprintstarts mit Hilfe des differenziellen Ansatzes dar.

# 2 Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler kennen

* diverse Vorübungen, die Sie an die Zielbewegung Weitsprung und Tiefstart heranführen.

Die Schülerinnen und Schüler können

* anlehnend an das Konzept des differenziellen Lernens diverse Anlauf-, Sprung-, Start- und Laufübungen aus einem Video entnehmen und diese im Nachgang in unspezifischer Reihenfolge selbstständig erproben.

Die Schülerinnen und Schüler beurteilen

* nach Ausführung aller Übungen aus dem Video, welche für Sie relevant/ effektiv erscheinen, um Sie an die Zielbewegung heranzuführen und dürfen sich auf diese in der Übungsphase verstärkt fokussieren.
* anhand der Videoaufzeichnungen ihre Bewegungsausführungen und können Unterschiede zum Leitbild erkennen sowie analysieren.

# 3 Bedingungsanalyse

**Jahrgangsstufe**: 7

**Gruppengröße**: 24 (14 Jungen, 10 Mädchen) davon zwei sportbefreite SchülerInnen

**Vorkenntnisse**:

Die SchülerInnen haben bereits in der fünften und sechsten Klasse den Lernbereich Leichtathletik im Unterricht kennengelernt. Sie haben den Hoch- sowie den Tiefstart als Starttechnik kennengelernt (gemäß SMK, 2019). Des Weiteren haben sie verschiedene Laufübungen im Unterricht durchgeführt und sich somit bereits mit dem Sprint und dessen Charakteristika vertraut gemacht (gemäß SMK, 2019).

In Bezug auf den Weitsprung ist festzuhalten, dass die SchülerInnen gemäß dem sächsischen Lehrplan ihre „Weitsprungtechnik vervollkommnen“ (SMK, 2019, S. 19) konnten in der fünften und sechsten Klasse. Die Zieltechnik ist, ihnen bei diesem Unterrichtsinhalt ebenfalls bereits bekannt. Sie kennen ihre individuell optimale Anlaufentfernung und die Absprungszone.

**Dauer**: 90 min

**Material**:

* Die Schule besitzt einen Sportplatz sowie eine Zweifachturnhalle und ist in Bezug auf das Material sehr gut ausgestattet.
* Das benötigte Material für die Stunde (12 Kegel, 2 Startblöcke, 2 Springseile, 4 Tablets (auf mind. zwei Tablets muss die App Video Delay Instant Replay Pro installiert sein), 2 Stative, Lehrvideo) ist vorhanden.

**Lernumgebung**: Sportplatz

# 4 Organisation

## 4.1 Verortung des Unterrichtsfilms in der Unterrichtsstunde

Zu Beginn der Unterrichtsstunde findet nach der Begrüßung, der Anwesenheitskontrolle und der Zielbekanntgabe eine Erwärmung statt, um das Verletzungsrisiko zu senken. Für die Erwärmung sind ca. 15 Minuten eingeplant. Anschließend wird im Hauptteil der Stunde der Unterrichtsfilm in Form einer Stationsarbeit in den Unterricht integriert. Dazu erfolgt zunächst der Aufbau der Stationen und im Anschluss daran versammeln sich alle SchülerInnen vor der Lehrkraft, welche den Ablauf der Stationsarbeit sowie den Umgang mit den Tablets erklärt, die an jeder Station benötigt werden. Dafür sind insgesamt fünf Minuten eingeplant. Die Einteilung in vier Gruppen erfolgte bereits bei der Erwärmung durch Abzählen. Die Gruppen bleiben bestehen. Insgesamt gibt es zwei Fünfer- und zwei Sechser-Gruppen. Von den insgesamt 24 SuS sind zwei SchülerInnen sportbefreit. Diese erhalten während der Stationsarbeit die Beobachtungsaufgabe, die Ausführung der Übungen der SchülerInnen mit den Ausführungen auf dem Lehrvideo zu vergleichen und gegebenenfalls neue Bewegungsvarianten zu entwickeln.  Eine Auswertung diesbezüglich findet im Anschluss an die Stationsarbeit statt.

Da die übrigen SchülerInnen an den Stationen individuell üben sollen, gibt es vier verschiedene Stationen an denen bestimmte Ausschnitte (jeweils sechs bis sieben Übungen pro Station) des Films abgespielt werden. Es gibt für Weitsprung 13 und für den Sprintstart 12 Übungen. Beide wurden in der Mitte aufgeteilt, sodass pro Station sechs bis sieben Übungen zu absolvieren sind.

*Tab. 1. Übungen der einzelnen Stationen*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Station 1:** **Sprintstart** | **Station 2:** **Sprintstart** | **Station 3:** **Weitsprung** | **Station 4:** **Weitsprung** |
| * Start aus dem Strecksitz
 | * Start aus dem Hochstart mit Abdruckhilfe
 | * schneller Anlauf ohne Armarbeit
 | * Standweitsprung
 |
| * Start aus der Bauchlage, Hände auf dem Rücken
 | * Tiefstart
 | * Anlauf mit hohem Kniehub
 | * flacher Absprung ohne Schwungbeineinsatz
 |
| * Start aus dem Hockstand
 | * Start mit Gegendruck
 | * schneller Anlauf mit hohem Kniehub und Armkreisen (vorwärts/ rückwärts/entgegen-gesetzt)
 | * Steiler hoher Absprung über Seil
 |
| * Start aus dem Fallstart
 | * Tiefstart mit Variation der Schrittlänge
 | * Anlauf mit variierter Schrittlänge (lang/kurz)
 | * flacher, langer Absprung über Seil
 |
| * Start aus dem Hochstart
 | * Start aus dem Traben/Gehen/Laufen - vorwärts
 | * Steigesprünge mit Zwischenschritten beim Anlauf
 | * Steigesprung mit Gegenarmkreisen
 |
| * Dreipunktstart
 | * Start aus dem Traben/Gehen/Laufen rückwärts
 | * einbeiniger Absprung ohne Anlauf
 | * Flugphase mit Armkreisen vorwärts/rückwärts
 |
|  |  |  | * Beine im Flug anhechten und wieder fallenlassen
 |

(Schöllhorn (2011), Wastl (o. J.), Beckmann & Gotzes (2009))

Zwei Stationen widmen sich dem Start und zwei Stationen dem Weitsprung. Ein Wechsel erfolgt anschließend zunächst intern zwischen den jeweiligen Stationen zum Weitsprung und den jeweiligen Stationen zum Sprintstart bevor anschließend ein großer Wechsel zwischen den Stationen der verschiedenen sporttechnischen Fertigkeit stattfindet. Die verschiedenen Übungen, die auf den Tablets an den Stationen zu sehen sind, sollen die SchülerInnen an ihren jeweiligen Stationen ausführen. Jede Übung muss hierbei mindestens einmal durchgeführt werden. Pro Station haben die SchülerInnen insgesamt zehn Minuten Zeit. Danach wechseln sie innerhalb von zwei Minuten zur nächsten Station und führen dort die anderen vorgestellten Übungen aus. Insgesamt werden für die Stationsarbeit 46 Minuten benötigt. Anschließend werden die einzelnen Stationen innerhalb von fünf Minuten von den einzelnen Gruppen abgebaut. Die Gruppe, die zuletzt an der jeweiligen Station war, baut diese auch ab. Im Anschluss daran werden die zwei benötigten Stationen für den Schlussteil aufgebaut. Im Schlussteil sollen die SchülerInnen die Zieltechnik des Sprints mit dem Tiefstart und die Zieltechnik des Weitsprunges ausführen. Dies ist damit zu begründen, dass die SchülerInnen die Zieltechniken bereits in der fünften und sechsten Klassenstufe intensiv behandelt haben. Des Weiteren war das Ziel der Unterrichtsstunde, dass die SchülerInnen ihrem individuellen Bewegungsoptimum beim Sprintstart und beim Weitsprung durch vielfältige Bewegungsvariationen näherkommen. Ihre nun verbesserte Technik sollen sie mit ihrer Technik aus der vorherigen Stunde vergleichen. In dieser wurde ebenfalls bereits mit der App Video Delay Instant Replay Pro gearbeitet, wodurch den SchülerInnen ihre vorherige Bewegungsausführung bekannt ist. Dazu werden zwei Gruppen durch die Lehrperson eingeteilt, welche sich an der jeweiligen Station hintereinander aufstellen. Gruppe 1 und Gruppe 2 sowie Gruppe 3 und Gruppe 4 aus der vorherigen Stationsarbeit schließen sich jeweils zu einer Gruppe zusammen. An den Stationen sind zwei Tablets auf Stativen aufgestellt. Auf ihnen muss die App Video Delay Instant Replay Pro installiert sein. Dadurch können die SchülerInnen ihre Bewegung ausführen und im Anschluss zum Tablet laufen, um sich diese selbstständig anzuschauen und ihre Leistung zu reflektieren. Insgesamt werden für diesen Unterrichtsteil zehn Minuten eingeplant. Nach fünf Minuten wechseln die SchülerInnen zur jeweils anderen Station (Station 1: Sprint, Station 2: Weitsprung). Abschließend erfolgt eine Auswertung, der Abbau sowie die Verabschiedung.

## 4.2 Methodische Vorüberlegungen, die dem Ablauf des Films zu Grunde liegen

Aufgrund des Ansatzes des differenziellen Lernens und der damit verbundenen unspezifischen Aneinanderreihung von alternativen Bewegungsvarianten nach Schöllhorn (2011) ist im Film eine unspezifische Abfolge von diversen Übungen vorzufinden. Diese weichen vom Leitbild ab und verfolgen das Ziel der erhöhten Flexibilität und Differenzierungsfähigkeit in verschiedenen Situationen. Um die Übungen im Film dennoch etwas zu strukturieren, wurde beim Sprintstart folgende Unterteilung getroffen: 1. Start „aus standardisierten, ruhenden Positionen” und 2. „Abläufe aus nicht standardisierten, bewegten Positionen” (Schöllhorn, 2011, S. 124). Die Bewegungsvariationen zum Weitsprung wurden wie folgt unterteilt: 1. „Differenzen im Anlauf” (Beckmann, 2009 zitiert nach Wastl, o. J., S. 4), 2. „Differenzen im Absprung” (Beckmann, 2009 zitiert nach Wastl, o. J., S. 4), 3. Differenzen in der „Flugphase” (Beckmann, 2009 zitiert nach Wastl, o. J., S. 4).

## 4.3 Maßnahmen zur Differenzierung

Bei der Planung des Unterrichts wurden folgende Differenzierungsmaßnahmen getroffen:

Alle SchülerInnen können individuell an ihrer Leistung während der Stationsarbeit arbeiten, da sie selbstständig die Übungen ausführen und wiederholen können. Die einzige Vorgabe ist, dass alle SchülerInnen jede Übung einmal ausgeführt haben müssen. Anschließend können sie z. B. ihnen noch schwerfallende Übungen selbstständig für sich erneut wiederholen.

Die SchülerInnen, die krankheitsbedingt nicht am Unterricht teilnehmen können, werden ebenfalls in das Unterrichtsgeschehen durch die Beobachtungsaufgabe integriert. Neben dem Vergleichen der Übungsausführungen der SchülerInnen mit der Übung auf dem Video und der Zielbewegung sollen sie auch mögliche neue Variationen der Übungen rausfiltern. Diese können bei der Planung neuer Unterrichtsstunden mit aufgegriffen werden und die Leistung der SchülerInnen würde somit wertgeschätzt werden.

Des Weiteren bekommen alle SchülerInnen durch das Einsetzen der App am Ende der Stunde eine individuelle Rückmeldung über deren Ausführung der Technik.

*Sozialform:* Stationsarbeit

*Intensität* mittlere - submaximal

*Anzahl der zu bearbeitenden Bewegungsaufgaben:* Video 6-7 Übungen pro Station (2 Stationen zu Weitsprung á 6-7 Übungen und zwei Stationen zum Sprintstart á 6 Übungen)

-> insgesamt durchlaufen die SchülerInnen 25 verschiedene Bewegungsvariationen

*Visualisierung* Videos auf Tablets

*Sprache altersgerechter* Sprachgebrauch

*Regeln*

* An jeder Station muss jede Übung mindestens einmal durchgeführt werden.
* Anschließend können Übungen individuell wiederholt werden.
* Alle gehen sorgfältig mit den Tablets um.
* Es wird nur gesprungen, wenn die Sprunggrube frei ist.

*Aufgaben für sportbefreite SchülerInnen*

* Weitsprung: harken
* Stationsarbeit allgemein:
	+ Beobachtung SchülerInnen und Vergleich mit Zielbewegung/Lernvideo
		- -> herausfiltern neuer Varianten

# 5 tabellarischer Stundenverlaufsplan

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stundenteil** **did. Funktion** **Zeit**  | **Ziele und Teilziele**  | **Inhaltliche** **Gestaltung**  | **Methodische Gestaltung und Belastung**  | **Organisation/ Medien**  | **Besonderheiten** |
| **ET****(17')**(2')(7')(7')(1') | Pädagog. und Psych. VorbereitungErwärmung Erwärmung des HKS TZO Physiologische Vorbereitung TZOAuswertung | Begrüßung der Klasse Anwesenheit Motivation der SuS Ziel Bekanntgabe Lauf ABC LK demonstriert die Übungen Danach werden die Übungen von den SuS bin zum hinteren Kegel durchgeführt Paarhasche | LK erklärt Plan für die Stunde *Differenzielles Lernen des Sprintstarts und Weitsprungs* Klasse wird in 4 Gruppen aufgeteilt - verschiedenste Übungen aus dem Lauf ABC - Anfersen, Kniehebellauf, Wechselsprünge etc. - Fokus auf Sprungübungen, Steigerungsläufe am Ende- rückzu traben - variiertes Üben Geringe Intensität 10 Übungen à eine Wiederholung LK erklärt die Regeln des Spiels und wählt 2 Fänger aus - die gefangenen Läufer bilden immer Paare und werden zu Fängern - verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten (rennen, einbeiniges oder beidbeiniges springen...) 3 DurchgängeMittlere IntensitätBewertung der Erwärmung- Lob, Kritik | Aufstellung entlang der Grundlinie 4 Gruppen 8 Kegel SuS zählen in Reihenfolge von 1-4 ab und finden sich in den Gruppen hinter den 4 Kegeln zusammen SuS hintereinander weg 16m Raum des Fußballplatzes als Spielfläche und Begrenzung nutzen Partnerarbeit Frontal | Fokus auf untere ExtremitätenLehrkraft steht zentriert und hat das Spielfeld im Blick |
| **(8') Stundengelenk:** Umorganisation für den HT, Aufbau der 4 Stationen (Anleitung der SuS), Erklärung des weiteren Verlaufs der Stunde (Gruppenarbeit, Vorgaben, Regeln), Einteilung der Gruppen (gleiche Gruppen wie in der Erwärmung), Belehrung und Demonstrierung der Tabletnutzung (vorsichtiger Umgang) sowie Nutzung des Lernvideos, Hinweise zum selbstständigen Lernen, Ablaufen der Stationen mit der Klasse, Fragen und Unklarheiten klären *Hinweise:* Erst das Lernvideo anschauen, dann die Übungen nach machen Alle Übungen müssen einmal durchgeführt werden Erst wechseln die Sprint- und Weitsprunggruppen untereinander, bevor es zum großen Wechsel kommt  |
| **HT****(46')** | Technik/Variationen für Sprint und Weitsprung weiterentwickelnTZOAnlauf, Absprung, Flugphase, Sprintstart Hinleitung zum Weitsprung und Sprint Vertiefung der Bewegungsabläufe des Lernbereichs Leichtathletik Schnelligkeitstraining SelbstständigesLernen  | Stationsarbeit2 Stationen à 6 Übungen Sprint 2 Stationen à 6-7 Übungen Weitsprung  | SuS fangen mit der Stationsarbeit an Sprint: Start aus dem Strecksitz, Start aus der Bauchlage, Hochstart, Fallstart, Dreipunktstart, Tiefstart... * SuS geben Startsignal

Weitsprung: Anlauf ohne Arme, Anlauf mit Kniehub und Armkreisen, Schlusssprung, Anlauf mit variierter Schrittlänge... Alle Übungen einmal probieren Reihenfolge frei wählbarLieblingsübung(en) öfters wiederholen Mittlere bis Submaximale Intensität Aerobes Training Kein Wettkampf Variiertes Üben  | 2 Startblöcke 2 Springseile 4 Tablets 12 Kegel 10 Minuten an jeder Station 2 Minuten Pause zum wechseln und trinken zwischen den Stationen 2 Stationen auf der Laufbahn (Sprint) 2 Stationen an der Sprunggrube (Weitsprung) | *"Erst das Lernvideo anschauen, dann die Bewegungs-aufgaben selber umsetzen"*Verletzte/Kranke SuS schauen sich die Lernvideos ebenfalls an und beobachten und vergleichen die Bewegungen LK als Ansprech-partner zwischen den Stationen *"Wartet bis die Sprunggrube frei ist"*  |
| **(4') Stundengelenk:** Abbau/Umbau der Stationen (Jede Gruppe baut ihre Station ab), "Einen Startblock bitte stehen lassen", Trinkpause Auswertung Stationsarbeit, Beobachtungen erläutern Aufteilung in 2 Gruppen (Gruppe 1 und 2, Gruppe 3 und 4 zusammen), Einrichten der Video Delay Instant Replay Pro App Tablet und Stativ an den beiden Stationen einrichten  |
| **ST** **(15')** (10') (5')  | ZO Zielbewegung ausführen - Weitsprung - Sprint Auswertung  | Stationsarbeit 1 Station für den Sprint 1 Station für den WeitsprungAusführung der Zieltechnik Filmen der SuS Auswertung Abbau Verabschiedung  | Mittlere Intensität So viele Wiederholungen wie möglich (hintereinander weg) Miteinander üben Bewegung durchführen und dann am Tablet anschauen Komplimente, Kritik Stationsarbeit zusammenfassen Feedback von SuS  | 1 Startblock 1 Kegel 2 Tablets 2 Stative 5 Minuten an jeder Station SuS entlang der Grundlinie Frontal  | *"Auf meinen Pfiff erfolgt der Stationswechsel"* *"Kranke/Verletzte SuS bitte die Sprunggrube harken"*  |

# 6 Lehrplanverortung

## 6.1 Verortung im sächsischen Lehrplan für Gymnasien

**Spezielle fachliche Ziele**

* die SuS „vertiefen ihr Können leichtathletischer Bewegungsabläufe” (SMK, 2019, S. 8)
* die SuS „erweitern ihre Kenntnisse zu den Bewegungsabläufen” (SMK, 2019, S. 8) im Lernbereich „Leichtathletik“

**Lernbereiche Typ 1**

* die SuS schulen ihre „Schnelligkeit im Kurzstreckenbereich” (SMK, 2019, S. 21) anhand diverser Übungen: Tiefstart, fliegende Sprints, Steigerungsläufe (SMK, 2019, S.21)
* die SuS festigen ihre Weitsprungfertigkeiten mit diversen Akzentuierungen im Absprung, Anlauf und der Flugphase (SMK, 2019, S.21)

**Lernbereich Typ 2**

* die SuS können die „Leistungsanforderungen im Sport mit den individuellen Möglichkeiten [...] abgleichen" (SMK, 2019, S. 52)
* die SuS können eigenständig „Prozesse des Übens” (SMK, 2019, S. 52) gestalten und andere dabei in ihren Lernprozessen beraten und helfen (SMK, 2019, S. 52)
* die SuS schulen in dieser Unterrichtsstunde ihre Rhythmisierungs-, Reaktions-, Kopplungs-, Umstellungs- und Differenzierungsfähigkeit, wie dies im Lehrplan aufgeführt wird (SMK, 2019, S. 52)

## 6.2 Lernbereichsplanung Klasse 7 Leichtathletik

Diese Lernbereichsplanung orientiert sich an den Vorgaben des sächsischen Lehrplans für das Fach Sport an Gymnasien (SMK, 2019). In der Klassenstufe 7 sind für das Fach Sport zwei Unterrichtsstunden pro Woche (SMK, 2018, Anlage 4a) vorgesehen. Der Aufbau der Lernbereichsplanung orientiert sich an der beispielhaften Planung von Deubel (o. J.).

*Tab. 2. Lernbereichsplanung Klasse 7 Leichtathletik*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum (Woche)** | **Stundenthema/Inhalt** | **Bemerkung** |
| 02.05.2023 (Woche 1 á 90 min) | **Einführungsstunde** * Wiederholung Technikmerkmale Hochsprung
* Thematisierung der Sprungtechniken Flop und Schersprung
* gezieltes Üben der favorisierten Technik mit gespanntem Seil
* Übung Ausdauerlauf
 | * Über den gesamten Zeitraum wird am Ende der Stunde (außer in der Stunde vom 30.05.2023) die Ausdauer der SuS trainiert.
 |
| 09.05.2023 (Woche 2 á 90 min) | **Hochsprung*** Üben der Zieltechnik unter Verwendung der Hochsprunglatte
* Übung Ausdauerlauf
 |  |
| 16.05.2023 (Woche 3 á 90 min) | **Leistungsüberprüfung Hochsprung*** individuelles Üben, im Anschluss daran erfolgt LK
* ÜbungAusdauerlauf
 |  |
| 23.05.2023 (Woche 4 á 90 min) | **Sprint und Weitsprung*** Wiederholung zentraler Technikmerkmale
* Üben der Techniken Sprint und Weitsprung
* Steigerungsläufe, Sprint mit Tiefstart
* Dabei werden erste Werte genommen.
* Übung Ausdauerlauf
 | * Stationsarbeit: Weitsprung und Sprint
* Einsatz der App Video Delay Instant Replay Pro
* SuS haben Trainingstagebuch, um Werte zu Sprint, Weitsprung, Ausdauerlauf und Kugelstoß einzutragen über gesamten Zeitraum.
 |
| 30.05.2023 (Woche 5 á 90 min) | **Differenzielles Lernen beim Sprintstart und Weitsprung*** Ausführung verschiedener Übungen zu Optimierung der individuellen Bewegungslösung
 | Stationsarbeit* Einsatz der App Video Delay Instant Replay Pro
 |
| 06.06.2023 (Woche 6 á 90 min) | **Kugelstoßen*** Zieltechnik klären
* Methodische Reihe
* Übung Ausdauerlauf
 | * SuS tragen Werte zu Kugelstoßen und Ausdauerlauf in ihre Trainingstagebücher ein.
 |
| 13.06.2023 (Woche 7 á 90 min) | **Wurf*** Erkunden verschiedener Übungen zum Weit- & Schleuderwurf
* Übung Ausdauerlauf
 | * SuS tragen Werte zu Ausdauerlauf in ihre Trainingstagebücher.
 |
| 20.06.2023 (Woche 8 á 90 min) | **Mehrkampf*** Sprintlauf
* Ausdauerlauf
* Weitsprung
* Kugelstoßen
* Perspektive Leistung
* Leistungsüberprüfung
 | * SuS tragen Werte in ihre Trainingstagebücher ein.
* Werte mit den zuvor erreichten Werten vergleichen
* Leistungsentwicklung verdeutlichen
 |

# 7 Literatur- und Quellenverzeichnis

Beckmann, H. (2009). Differenziell Springen – Sprünge durch vielfältige Variationen erlernen. In Sp*ortpädagogik 33 (3 u. 4), 59-*63.

Beckmann, H. & Gotzes, D. (2009). Differenzielles Lehren und Lernen in der Leichtathletik – ein Sprintexperiment im Sportunterricht. In Sportunterricht 58 (2), 46-50

Deubel, P. (o. J.). *Beispiel einer Lernbereichsplanung Turnen Klasse 6*. Moodle-Kurs: Schulpraktische Studien IV/V\_WS22/23. Zugriff unter https://moodle2.uni-leipzig.de/mod/folder/view.php?id=989567 [limitierter Zugriff]

Sächsisches Staatsministerium für Kultus (SMK). (2018, 20. Juni). Verwaltungsvorschrift
des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus
über Lehrpläne und Stundentafeln für Grundschulen, Förderschulen, Oberschulen einschließlich Oberschulen+, Gymnasien (Sekundarstufe I), Gemeinschaftsschulen (Primarstufe und Sekundarstufe I), Abendoberschulen, Abendgymnasien und Kollegs (jeweils Vorkurs und Einführungsphase) und allgemeinbildende Schulen im sorbischen Siedlungsgebiet im Freistaat Sachsen
(VwV Stundentafeln). Anlage 4a. Zugriff unter https://www.revosax.sachsen.de/vorschrift/17744#xanl

Sächsisches Staatsministerium für Kultus (SMK). (Hrsg.). (2019). *Lehrplan Gymnasium Sport*. Dresden. Zugriff unter http://lpdb.schule-sachsen.de/lpdb/web/downloads/2366\_lp\_gy\_sport\_201-9\_final.pdf?v2

Schöllhorn, W. (2011). *Schneller Sprinten und Laufen in allen Sportarten*. Hofmann.

Wastl, P. (o. J.). *Grundlagen der Bewegungslehre im Sport – Anwendungsmöglichkeiten des Differenziellen Lernens im Sportunterricht*. Bergische Universität Wuppertal – Sportwissenschaft. S. 4. Zugriff am 15. April 2023 unter https://www.itps.uni-wuppertal.de/fileadmin/itps/Wastl/B-Abstract\_08.pdf

# Anhang

SPRINTSTART

Beim differenziellen Lernen ist es wichtig, Abweichungen vom Leitbild zu nutzen, um eine bewusste Gestaltung des Lernprozesses und breitgefächerte individuelle Entwicklung zum Bewegungsoptimum zu ermöglichen (Schöllhorn, 2011, S. 64 – 66). So kann die Bewegungsausführung (in Start- oder Endposition, Umfang, Dauer oder Rhythmus) verändert werden, aber auch die Sinneswahrnehmung, verwendete Geräte und Materialien oder auch die Rahmenbedingungen, wie beispielsweise anderes Gelände (Wastl, o.J., S. 4).

Die im Video dargestellten Übungen sind in keiner konkreten Übungsreihenfolge dargestellt und beschäftigen sich besonders mit der Veränderung der Ausgangslage. Diese kann in zwei Kategorien aufgeteilt werden. Zum einen die Kategorie der Abläufe aus standardisierten, ruhenden Positionen und zum anderen Abläufe aus nicht standardisierten, bewegten Positionen (Schöllhorn, 2011). Um eine verbesserte Übersichtlichkeit in diesem Video zu gewährleisten, haben wir diese Einteilung im Video übernommen.

In der ersten Kategorie zur Erlernung und Vertiefung findet sich der Start aus standardisierten, ruhenden Positionen. Hier kann die Grundform des Ablaufs verändert werden oder auch die Ausgangsbedingungen des Ablaufs (Schöllhorn, 2011). Übergeordnetes Ziel dieser Übungskategorie ist es, so schnell wie möglich aus der eingenommenen Position nach dem Startkommando in den Sprint überzugehen. Ausgangslage der ersten Übung ist in diesem konkreten Fall die Bauchlage. Alternativ können für diese Übung weitere ruhende Positionen, wie die Rückenlage, der Strecksitz oder auch der Schneidersitz gewählt werden (Wastl, o.J.). Die Hände können in der Ausgangslage auf dem Boden oder am Körper positioniert werden. Auf Kommando lautet die Aufgabe so schnell wie möglich aus der liegenden oder sitzenden Position (mit oder auch ohne Handeinsatz) zu starten. Dafür muss sich die Person erst aufrichten, bevor sie mit dem Sprint beginnen kann.

Ausgangsstellung der nächsten Übung ist der Hockstand. In diesem werden die Füße nebeneinander und die Hände direkt an der Linie positioniert. Sobald das Kommando „Fertig“ ertönt, wird das Gesäß angehoben und mit dem Startkommando aus dieser Position gestartet.

Der Fallstart folgt als nächste Übung. Hier positioniert sich der Sportler oder die Sportlerin mit beiden Füßen an der Linie und lässt sich langsam nach vorn fallen. Dieser Fallzustand wird so lang zugelassen, bis sich die Person fast selbst abfangen muss. Dieser Moment wird genutzt, um in die explosive Startphase zu gelangen. Es folgen schnelle kleine Schritte, mit einem gesenkten Oberkörper, um schnellstmöglich eine hohe Geschwindigkeit zu erreichen.

Anschließend wird sich dem Hochstart gewidmet. In diesem stellen sich die SportlerInnen in Schrittstellung an die Startlinie. Dabei wird das stärkere Bein vor an der Startlinie und das Schwächere zwischen zwei bis drei “Kaffeebohnen” dahinter positioniert. Auf „Fertig“ beugen die SportlerInnen die Beine leicht ein und senken ein wenig den Oberkörper nach vorn ab, wobei das meiste Gewicht auf dem Vorderbein liegen sollte. Mit dem Startkommando wird sich mit beiden Beinen vom Boden abgedrückt. Das hintere Bein schnellt zügig nach vorn, um den ersten Schritt zu machen und damit den Sprint einzuleiten.

Die nächste Übung, der Dreipunktstart, ist dem Hochstart sehr ähnlich. Sie unterscheiden sich in der Position, die auf das Kommando „Fertig“ eingenommen wird. Wie es der Name bereits vermuten lässt, berühren drei Punkte den Boden – die zwei Füße und eine Hand. Bei SchülerInnen mit einem stärkeren rechten Bein findet sich dieses circa eine “Kaffeebohne” hinter und die linke Hand direkt an der Startlinie. Bei SportlerInnen mit einem stärkeren linken Bein, bildet demzufolge die rechte Hand den dritten Punkt und die Fußpositionen werden einmal gewechselt. Durch Dreipunkt-Haltung liegt das Becken höher als die Schultern. Gestartet wird, wie bereits in den oben genannten Startpositionen beschrieben, durch einen kräftigen Abdruck aus der Startposition, um den Sprint einzuleiten.

Um ein anderes Empfinden für das Abdrücken zu erhalten, kann der Start aus dem Hochstart mit einer Abdruckhilfe geschehen. In unserem Fall haben wir einen Teil des Startblocks genutzt und daraus den Hochstart, wie oben beschrieben, durchgeführt.

Der Tiefstart ist eine weitere Übung, die den SchülerInnen bereits bekannt sein sollte. Die Startposition wird eingenommen, in dem das stärkere Bein weiter vorn zur Startlinie positioniert wird. Das schwächere Bein wird weiter hinten im Startblock platziert. In der Regel steht der Vorderfuß ein bis zwei “Kaffeebohnen” und der Hinterfuß zwei bis drei “Kaffeebohnen” von der Startlinie entfernt. Die Hände befinden sich etwas weiter auseinander als Schulterbreit an der Startlinie. Auf „Fertig“ wird das Becken angehoben und das Gewicht noch weiter auf die Arme verlagert. Aufgrund dessen ist die Beckenachse etwas höher als die Schulterachse. Mit dem Startsignal wird sich mit beiden Beinen explosiv aus dem Startblock gedrückt. Zu Beginn des Starts sollten die Schritte kleiner ausfallen, zunehmend aber größer werden. Für die ersten 20-30 m bleibt der Kopf gesenkt, um schnellstmöglich die persönliche maximale Geschwindigkeit zu erreichen. Mit fortlaufender Strecke werden die Schritte länger und der Oberkörper aufgerichtet.

Somit muss sich die startende Person gezwungener Maßen stärker aus dem Startblock drücken. Auch die Variation der Schrittlänge kann verändert werden. Diese Variation ist nicht an den Tiefstart gebunden. In anderen ruhenden Positionen kann gleichfalls die Schrittlänge variiert und durch beispielsweise Hütchen markiert werden.

Die zweite Kategorie sind Abläufe aus nicht standardisierten, bewegten Positionen. Beispiel dafür ist der explosive Start aus dem Traben, Gehen oder Laufen vorwärts (Wastl, o.J.). Hier geht es darum, sich locker zu bewegen und auf verschiedene Kommandos so schnell wie möglich aus der laufenden Bewegung auszubrechen und in den Sprint überzugehen. Diese Arbeitsweise kann aus vielen anderen bewegten Positionen erfolgen, beispielsweise aus der Rückwärtsbewegung. Andere Möglichkeiten bilden auch seitliche Bewegungen, wie Kreuzschritt oder der Seitschrittsprunglauf oder auch Sprungbewegungen, wie Hopserlauf, Wechselsprünge oder auch, je nach Trainingserfahrung, der Sprunglauf.

WEITSPRUNG

Der Weitsprung lässt sich in Anlauf, Absprung und Landung einteilen. Eben diese Unterteilung wird auch bei den folgenden Übungen genutzt (Beckmann 2009 zitiert nach Wastl, o.J.). Variationen können laut Beckmann und Gotzes (2009) Änderungen durch die Lehrperson in der Bewegungsgeometrie, der Bewegungsgeschwindigkeit, des internen Bewegungsrhythmus sowie der Randbedingungen der Bewegungsausführen erzeugt werden.

**Differenzen im Anlauf**

Für diese Übungen empfiehlt es sich einen kurzen Anlauf zwischen zehn bis 15m zu wählen. Generell kann im Anlauf das Tempo, die Schrittlänge sowie die Arm- und Beinarbeit differenziert werden. Am Ende einer Übung kann beispielsweise ein Steigesprung erfolgen, um den konkreten Absprung zu symbolisieren.

Als erste Übung findet sich ein schneller, kurzer Anlauf ohne Armeinsatz. Die Arme werden an der Körperseite positioniert und nicht bewegt.

Eine weitere Übung differenziert den Anlauf, der mit hohem Kniehub oder auch Unterfersen kombiniert mit Armarbeit erfolgen soll. Die Knie sollen mindestens auf Hüfthöhe geführt werden, während die Arme die Bewegung unterstützen. Alternativ kann die Übung auch ohne Armeinsatz erfolgen. Weiterhin es ist auch möglich, unterschiedliche Arten des Armkreisens (vorwärts/ rückwärts/ entgegengesetzt) durchzuführen.

Durch Veränderungen der Schrittlänge kann der Anlauf zusätzlich variiert werden. Um die unterschiedlichen Schrittlängen deutlich zu machen, kann mit Hütchen gearbeitet werden.

Als weitere Anlaufübung können Steigesprünge eingesetzt werden. Zwischen den Steigesprüngen können ein bis drei Schritte durchgeführt werden, um die Explosivität in der Bewegungsabfolge zu steigern. Gleichzeitig können auch bei dieser Übung die Markierungen variiert werden. In unserem Fall wurden Hütchen als Markierungen eingesetzt, die jedoch keine Herausforderung für den Bewegungsablauf bilden. Alternativ können (Mini)-Hürden oder Bananenkisten genutzt werden, um ein hohes Abspringen zu bewirken.

**Differenzen im Absprung**

Nicht nur im Anlauf, auch im Absprung kann die sporttechnische Fertigkeit des Weitsprungs differenziert werden. So kann beispielsweise ohne Anlauf ein einbeiniger Absprung in die Sprunggrube erfolgen. Eine andere Möglichkeit ohne Anlauf bildet der Standweitsprung. Bei diesem stellt sich die Sportlerin bzw. der Sportler schulterbreit kurz vor die Kante der Weitsprunggrube. Ziel ist es mit beiden Beinen so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei gilt es zu beachten, dass bei der Landung kein Schritt bzw. Fallen nach hinten erfolgt.

Weitere Übungen beeinflussen den Absprungwinkel, in dem der Sportler beziehungsweise die Sportlerin den Absprungbalken verlässt. Eine Übung ist der flache Absprung ohne Sprungbeineinsatz. Auch hier laufen die SportlerInnen aus zehn bis 15m auf das Sprungbrett zu. Anders als bei der Zielübung wird hier jedoch nicht steil nach vorn abgesprungen. Außerdem wird das nachgeführte Schwungbein nicht als Schwungbein verwendet und auf Hüfthöhe bewegt, sondern stattdessen unter dem Körper behalten. Einen Gegensatz dazu bildet die nächste Übung. In dieser soll steil nach oben abgesprungen werden. Dieser steile Absprung soll durch ein Hindernis, beispielsweise eine Hürde oder ein gespanntes Seil unterstützt werden. Eine weitere Möglichkeit in der Variation des Sprungwinkels ist ein halbwegs hoher, dafür aber langer Absprung. Um hier den langen Absprung zu erreichen, kann ebenso ein Seil oder Gummi zum Einsatz kommen.

**Differenzen in der Flugphase**

Zuletzt kann der Weitsprung durch Differenzen in der Flugphase verändert werden. Eine Möglichkeit ist es in dieser Phase die Arme anders einzusetzen, beispielsweise durch Armkreisen (vorwärts/ rückwärts/ entgegengesetzt).

Eine andere Variable bildet die Bewegung der Beine nach dem Absprung. Normalerweise wird das Schwungbein mindestens auf Hüfthöhe geführt und das Absprungbein auf eben diese Höhe nachgezogen. In der nächsten Übung geht es darum, die Beine im Flug anzuheben und sofort wieder nach unten fallen zulassen.

**Selbstständigkeitserklärung**

Ich versichere, dass mein Beitrag an der vorliegenden Gruppenarbeit in der Auflistung der Anteile der beteiligten Bearbeiter wahrheitsgemäß wiedergegeben wurde.
Ich versichere, dass ich meinen Anteil an der vorliegenden Arbeit ohne unzulässige Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt (als Zitate) oder indirekt (dem Sinn nach) übernommenen Textstellen und Gedanken sind in der Arbeit als solche kenntlich gemacht worden.



Name: Jolanthe Kerta Datum, Unterschrift: 14.04.2023,

Name: Jenny Lehmann Datum, Unterschrift: 14.04.2023



Name: Daniel Groschupf Datum, Unterschrift:14.04.2023



Name: Alena Grünebaum Datum, Unterschrift: 14.04.2023

Name: Yannek Seidel Datum, Unterschrift: 17.04.2023