

Aufwärmen im Sport(-unterricht) verstehen, entwickeln und beurteilen
 1. Einzelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
Eröffnungsphase 10 min.	<p>Aufbau: Bereitstellen der Materialien mit den Schülerinnen und Schülern, die zuerst die Halle betreten.</p> <p>Sitzkreis: Begrüßung, Bekanntgabe des Themas, Brainstorming: a) Warum wärmt man sich auf? Erwartete Antworten als Begründung des Aufwärmens sind "Verletzungsprophylaxe" und evtl. "Leistungssteigerung". Weitere Aspekte, die diesen Zwecken dienlich sind, wie z.B. "Anregung des Herz-Kreislaufsystems" und "Erhöhung der Körperkerntemperatur" könnten ebenfalls bereits von Schülerinnen und Schülern angesprochen werden (ggf. weiterer Impuls: Was passiert beim Aufwärmen??). Die Wortwahl wird sich von den genannten Schlagwörtern unterscheiden. Zusätzliche Effekte (Koordinationsverbesserung, psychische Vorbereitung) werden ggf. von der Lehrkraft genannt. b) Welche Wirkung können wir überprüfen? Überprüfung des Herz-Kreislaufsystems (durch Pulsmessung) und der Leistungssteigerung (durch doppelten Sprungtest). zu a): Überprüfung der Anregung des Herzkreislaufsystems: 1. Pulsmessung (Werte auf blaue Klebepunkte) zu b): kurze Erläuterung des doppelten Sprungtests, Gruppeneinteilung durch Abzählen (6 4er Gruppen), den Gruppen wird je ein Arbeitsblatt ausgehändigt, auf das die blauen Punkte aufgeklebt werden (siehe Arbeitsauftrag)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel • 3 Maßbänder (+ Kreppband) • 6 Stationsnummern • Stifte • Klebepunkte • Arbeitsblätter (incl. Arbeitsaufträge) • Beispiel für Tafelbild zu Funktionen des Aufwärmens
Hauptphase 25 min.	<p>Überprüfung der Leistungssteigerung durch Aufwärmen in drei Gruppen Erster Testteil: Standweidreisprung mit Messung der Weiten (Eintragen auf dem Arbeitsblatt) (In der einschlägigen Literatur (Brodthmann 1983, Trebels 2000) findet man in diesem Zusammenhang auch den Standweitsprung. Dieser eignet sich nur begrenzt, da es sich beim einfachen Standweitsprung um eine einmalige schnellkräftige Bewegung handelt.)</p> <p>Belastungsphase: Die Gruppen 1 und 2 werden von der Lehrkraft im Sinne eines allgemeinen und speziellen Aufwärmens auf den zweiten Testteil gezielt vorbereitet. (Diese Aufwärmung wird für den Großteil des Kurses angemessen dosiert sein, um die im zweiten Testteil gewünschten Effekte sichtbar werden zu lassen. Auf eine Dehnphase wird aus demselben Grund verzichtet (siehe auch Stunde 3).) Die Gruppen 3 und 4 wärmen sich außerhalb der Sporthalle selbstständig auf. Die Gruppen 5 und 6 wärmen sich nicht auf. Gruppe 5 erhält die Aufgabe, das Aufwärmprogramm der Gruppen 1 und 2 zu protokollieren; Gruppe 6 protokolliert das Programm der Gruppen 3 und 4. Anschließend: Zweite Pulsmessung</p> <p>Zweiter Testteil: Standweidreisprung mit Messung der Weiten (Eintragen der Pulswerte und der Weiten auf dem Arbeitsblatt, siehe Arbeitsauftrag)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblätter • Stifte • Klebepunkte • Maßbänder
Abschlussphase 10 min.	<p>Sitzkreis: - Sammeln und Interpretieren der Ergebnisse (Erwartet wird eine Leistungssteigerung in allen Gruppen, die jedoch unterschiedlich hoch ist. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Leistungsverbesserung als Effekt des Aufwärmens begreifen.), - Methodenreflexion (Wie sind wir vorgegangen? / Lässt sich diese Vorgehensweise auch auf andere Fächer / Bereiche des Lebens übertragen?) und - Ausblick, Beauftragung zweier Schülerinnen / Schüler mit der Aufwärmung für die nächste Stunde, Hausaufgabe: Entwicklung von Kriterien für allgemeines und spezielles Aufwärmen (pro Schüler / Schülerin mind. 3 Karteikarten) auf der Grundlage des Textes nach Bruckmann, K. / H.-D. Recktenwald: Schulbuch Sport. Ein Arbeitsbuch für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 7-13. Aachen 2003, S. 110-116</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel • ausgefüllte Arbeitsblätter (Bild aufwärml I) • Tafel • Textkopien

Aufwärmen im Sport(-unterricht) verstehen, entwickeln und beurteilen
 2. Einzelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Material
<p>Eröffnungsphase</p> <p>10 min.</p>	<p>offener Beginn: Die hereinkommenden Schülerinnen und Schüler sollen ihre Karteikarten zu denen in der Hausaufgabe erarbeiteten Kriterien an der Tafel clustern.</p> <p>Begrüßung im Sitzkreis; kurze Diskussion der aufgestellten Kriterien: a) Fehlt was!?!; b) Ist etwas besonders wichtig? / Reihenfolge!?!; Erwartet wird im besten Fall:</p> <p>allgemeines Aufwärmen: a) möglichst große Muskelgruppen; b) unkomplizierte Übungen (Laufen, Hüpfen, Überspringen etc.); c) Bewegungen ohne maximale Kraft- und Geschwindigkeitseinsätze / allmähliche Erwärmung anstreben; d) Kopplung mit gymnastischen Übungen (Dehnung der Hauptmuskulatur)</p> <p>spezielles Aufwärmen: muss auf den Hauptteil vorbereiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tafel ● Magnete ● Karteikarten ● Flip ● Bild Kriterien
<p>Aufwärmphase/Hauptphase</p> <p>20 min.</p>	<p>Durchführung des Aufwärmprogramms der Schülerinnen / Schüler, die damit in der letzten Stunde beauftragt wurden</p> <p>In unseren Fall zum Handball durch Vereinsspielerin (Ziel: Vorbereitung auf ein Spiel):</p> <p>a) Einlaufen ohne Ball (verschiedene Laufarten, mit Zusatzaufgaben Armkreisen etc.) (5 min)</p> <p>b) Dehnung Top 10 (5 min)</p> <p>c) paarweise Einwerfen (in Bewegung); abschließende Torwürfe von verschiedenen Positionen (8 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ausreichend Handbälle
<p>Abschlussphase</p> <p>10 min.</p>	<p>Reflexion im Sitzkreis: Beurteilung des Aufwärmprogramms anhand der im ersten Teil der Stunde aufgestellten Kriterien (ggf. weiterentwickeln)</p> <p>Impulse: a) Hat dieses Aufwärmprogramm alle Kriterien erfüllt? (begründete Antworten); b) Wenn nein, welche Verbesserungsvorschläge habt ihr?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tafel ● Magnete ● Karteikarten

Aufwärmen im Sport(-unterricht) verstehen, entwickeln und beurteilen
 3. Einzelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
<p>Eröffnungsphase</p> <p>10 min.</p>	<p>Informativer Unterrichtseinstieg im Sitzkreis</p> <p>Ziel: Die Schülerinnen und Schüler werden zunächst mit den Messverfahren zur Messung der Rumpfbeugefähigkeit vertraut gemacht. Darüber hinaus wird mit dem Rumpfbeugetest nochmals die Wirkung des allgemeinen Aufwärmens überprüft. Dazu demonstriert der Lehrer zu Beginn der Stunde den Rumpfbeugetest. (WICHTIG: Keine ruckartigen Bewegungen sondern gleichmäßige langsame Bewegungen ausführen!)</p> <p>Aufbau der Stationen: kleiner Kasten und Lineal; Werte oberhalb des Kastens negativ, unterhalb positiv</p> <p>Vortest: Messung der Rumpfbeugefähigkeit der Schülerinnen und Schüler; Ergebnisse werden auf Folie festgehalten (ggf. Kranke als ?Schreiber? einbauen; Vortest zweimal ausführen lassen, um Messgenauigkeit zu demonstrieren!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ausreichend Turnkästen • Maßbänder • Ergebnisfolie (hinterlegen!) • OHP • Stifte • Bilder Rumpfbeugetest (hinterlegen!)
<p>Aufwärmphase</p> <p>10 min.</p>	<p>Laufübungen von Hallenende zu Hallenende (ca. 7 min)</p> <p>Zwischentest: Messung der Rumpfbeugefähigkeit der Schülerinnen und Schüler; Ergebnisse werden auf Folie festgehalten; Differenzen berechnen: In der Regel liegen die Ergebnisse zwei bis drei Zentimeter über den Ergebnissen des Vortests.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ausreichend Turnkästen • Maßbänder • Ergebnisfolie • OHP • Stifte
<p>Hauptphase</p> <p>10 min.</p>	<p>Ausgiebige Dehnphase unter besonderer Berücksichtigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur durch den Lehrer</p> <p>Nachtest: Messung der Rumpfbeugefähigkeit der Schülerinnen und Schüler; Ergebnisse werden auf Folie festgehalten; Differenzen berechnen: Zu erwarten ist eine nochmalige (Leistungs-)Verbesserung um 1-2 cm!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ausreichend Turnkästen • Maßbänder • Ergebnisfolie • OHP • Stifte
<p>Abschlussphase</p> <p>10 min.</p>	<p>Reflexion der Ergebnisse; festzuhalten bleibt:</p> <p>a) Beweglichkeit lässt sich durch alleiniges allgemeines Aufwärmen verbessern (ohne Dehnen)</p> <p>b) durch Dehnen nochmalige leichte Verbesserung</p> <p>c) Leistungssteigerung durch Aufwärmen bestätigt</p> <p>ggf. freudvoller spielerischer Schluss</p> <p>Hausaufgabe: Entwickelt Kriterien für spielerisches Aufwärmen ? 3 Karteikarten! (Pro Karteikarte ein Begriff!)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • -Ergebnisfolie • OHP • ggf. Spielmaterial • Karteikarten

Aufwärmen im Sport(-unterricht) verstehen, entwickeln und beurteilen
4. Einzelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Material
<p>Eröffnungsphase</p> <p>10 min.</p>	<p>Offener Beginn: Die hereinkommenden Schülerinnen und Schüler sollen ihre Karteikarten zu denen in der Hausaufgabe erarbeiteten Kriterien an der Tafel clustern.</p> <p>Begrüßung im Sitzkreis; kurze Diskussion der aufgestellten Kriterien: a) Fehlt was!?!; b) Ist etwas besonders wichtig? / Reihenfolge!?!; Erwartet wird im besten Fall: spielerisches Aufwärmen: a) Gesamtkörperbeanspruchung (Einsatz großer Muskelgruppen); b) Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für alle Mitspieler (einfache Spielregeln, möglichst kein Warten oder Ausscheiden); c) geringe Belastung zu Beginn - allmähliche Erwärmung (Sprints, hohe Sprungbelastungen, anspruchsvolle Reaktionsaufgaben etc. anfangs vermeiden)</p> <p>Welche Aufwärmspiele kennt ihr?!; An welchen wollen wir die Kriterien erproben?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tafel ● Magnete ● Karteikarten ● bitte Bild "Aufwärmkritspiel" einfügen!
<p>Aufwärmphase/Hauptphase</p> <p>20 min.</p>	<p>Ausgiebiges spielerisches Aufwärmen am Beispiel beliebter Aufwärmspiele der Schülerinnen und Schüler: Hier "Sitzfußball", "Kettenfangen" und "Zombie"!</p> <p>Sitzfußball: Zwei Mannschaften spielen mit einem großen Sitzball Fußball gegeneinander. Tore sind die gesamten Stirnseiten des Hallendrittels. Fortbewegungen nur im Krebsgang!</p> <p>Kettenfangen: Ein Schüler beginnt als Fänger. Hat er einen Schüler gefangen, dann fangen sie als Paar weiter. Weitere gefangene Schüler erweitern das Paar bis es vier Schüler sind, dann teilen sie sich in zwei neue Paare usw. Wer bleibt als letzter übrig?</p> <p>Zombie: Die Schüler laufen in der ganzen Halle durcheinander. Die Bälle werden wahllos in die Menge geworfen, und jeder kann sich einen Ball schnappen. Nach spätestens drei Schritten muss der Ball geworfen werden. Ziel ist es andere Schüler abzuwerfen. Gespielt wird jeder gegen jeden. Wird ein Spieler A abgeworfen (fängt also den Ball nicht), muss er so lange auf einer Bank sitzen, bis der Schüler, der ihn abgeworfen hat, selbst abgeworfen wurde. Nun darf Spieler A wieder mitspielen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Bänder für Fänger ● 3 Schauffbälle ● Bank
<p>Abschlussphase</p> <p>10 min.</p>	<p>Reflexion im Sitzkreis: Beurteilung der "Aufwärmspiele" anhand der im ersten Teil der Stunde aufgestellten Kriterien (ggf. weiterentwickeln) Impulse: a) Haben diese Aufwärmspiele alle Kriterien erfüllt? (begründete Antworten); b) Wenn nein, welche Verbesserungsvorschläge habt ihr?</p> <p>Hausaufgabe zur Vorbereitung der arbeitsteiligen Gruppenarbeit (Gruppen bereits jetzt einteilen und Sportarten bzw. Bewegungsfeldern zuordnen: Entwickelt ein 15-20 min Aufwärmprogramm für die Sportart bzw. das Bewegungsfeld eurer Gruppe: (A) Leichtathletik (Stunde: Abnahme Sportabzeichen 100 m Lauf), (B) Basketball (Stunde: Abschlussturnier) (C) Turnen (Stunde: Abnahme Bundesjugendspiele Turnen und (D) Ringen und Kämpfen (Stunde: Einführung in Kämpfe in der Bodenlage)!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tafel ● Magnete ● Karteikarten ● Bsp-Bild

Aufwärmen im Sport(-unterricht) verstehen, entwickeln und beurteilen
 5. Doppelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
Eröffnungsphase 5 min.	Begrüßung im Sitzkreis; Ziel der Stunde: erster Teil (= Aufwärmen) weitere Erprobung von Aufwärmspielen, zweiter Teil (= Hauptteil): Entwicklung von Aufwärmprogrammen ausgehend von der Hausaufgabe; Wiederholung der aufgestellten Kriterien für spielerisches Aufwärmen spielerisches Aufwärmen: a) Gesamtkörperbeanspruchung (Einsatz großer Muskelgruppen); b) Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für alle Mitspieler (einfache Spielregeln, möglichst kein Warten oder Ausscheiden); c) geringe Belastung zu Beginn - allmähliche Erwärmung (Sprints, hohe Sprungbelastungen, anspruchsvolle Reaktionsaufgaben etc. anfangs vermeiden) Welche Aufwärmspiele kennt ihr?; An welchen wollen wir die Kriterien erproben?	<ul style="list-style-type: none"> ● Tafel ● Magnete ● Karteikarten
Aufwärmphase 20 min.	Ausgiebiges spielerisches Aufwärmen am Beispiel von Völkerballvariationen: Hier "Sanitätärvölkerball", "Heimlich Schleichen" und "Völkerball verkehrt!" Sanitätärvölkerball: Zugrunde liegt das bekannte Völkerballspiel. Abgeworfenen Schüler verlassen aber nicht das Spielfeld sondern legen sich auf den Boden und rufen nach den Sanitätären. Sanitätäre sind alle noch nicht abgetroffenen Mitspieler. Um einen abgeworfenen Spieler zu befreien, müssen ihn die Sanitätäre zu zweit an den Armen über eine beliebige Außenlinie des Spielfeldes ziehen. Die Sanitätäre können bei Rettungsaktionen abgeworfen werden. Heimlich Schleichen: Zugrunde liegt das bekannte Völkerballspiel. Als zusätzliche Möglichkeit ? neben dem Abwerfen eines Gegenspielers ? wieder ins eigene Feld zu gelangen, besteht die Chance von der Grundlinie aus durch das generische Feld ins eigene Feld zu schleichen, ohne abgeschlagen zu werden. Völkerball verkehrt: Zugrunde liegt das bekannte Völkerballspiel. Zu Beginn des Spiels ist pro Mannschaft nur ein Spieler im Feld, die anderen stehen außerhalb und müssen versuchen, den gegnerischen Spieler zu treffen. Wer getroffen hat geht ins Spielfeld seiner Mannschaft. Das Spiel ist gewonnen, wenn eine Mannschaft komplett im Feld steht. kurze Zwischenreflexion im Sitzkreis: Beurteilung der "Aufwärmspiele" anhand der Kriterien; Impulse: a) Haben diese Aufwärmspiele alle Kriterien erfüllt? (begründete Antworten); b) Wenn nein, welche Verbesserungsvorschläge habt ihr?	<ul style="list-style-type: none"> ● Bänder für Könige ● 3 Schaustoffbälle ● Bänke
Hauptphase 50 min.	Arbeitsteilige Gruppenarbeit in den in der Vorstunde gebildeten Gruppen; Grundlage ist die Hausaufgabe: Die Suchüler sollen sich die Ergebnisse ihrer Ha kurz vorstellen und das beste Aufwärmprogramm auswählen (ca. 10 min) Gruppenkarussell (4x10 min): je ein Instruktor bleibt pro Gruppe stehen; der Rest führt die Aufwärmprogramme durch und bewertet sie	<ul style="list-style-type: none"> ● Tafel ● Magnete ● Karteikarten ● Abschlussklausur (bitte hinterlegen!)
Abschlussphase 5 min.	Reflexion im Sitzkreis: begründete Auswahl des besten Aufwärmprogramms aller Gruppen anhand der im Uv aufgestellten Kriterien (ggf. weiterentwickeln) Hausaufgabe: Zwei Schüler übernehmen das Aufwärmen in der nächsten Stunde!	