

Sprungwettbewerbe relativ !? - Wettkampf- und Leistungssituationen erfahren, verstehen und gestalten.
1. Doppelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
<p>Eröffnungsphase</p> <p>15 min.</p>	<p>Informativer Unterrichtseinstieg:</p> <p>a) Transparenz schaffen, Überblick über Aufbau des gesamten Unterrichtsvorhabens geben; Ziel des Unterrichtsvorhabens erläutern: über Leistungen im Sport nachzudenken</p> <p>b) Geschichte vom "grünen Männchen" ; Erklärung der Begriffe Gütekriterium, Wertungsvorschrift, Bezugsnorm</p> <p>Also: "Leistungen im Sport sind weder objektiv noch absolut!" Heute wollen wir versuchen, eine scheinbar absolute Leistung zu untersuchen. Dazu stellen wir sie erst einmal für die Sportart Hochsprung fest.</p> <p>Gütekriterium: Höhenmaximierung</p> <p>Wertungsvorschrift: einbeiniger Absprung, Lattenüberquerung; Latte bleibt liegen.</p> <p>Bezugsnorm: soziale Bezugsnorm</p> <p>Sitzkreis: LV / UG</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel/Plakat • Karteikarten / Magnete oder Folie und OHP (vgl. Folie Theorieübersicht)
<p>Aufbau- und Aufwärmphase</p> <p>15 min.</p>	<p>Aufbau: drei Hochsprunganlagen in einem Hallendrittel quer; unterschiedliche Einstiegshöhen z.B. 90, 100, 110cm (je nach Kurs)</p> <p>Aufwärmen (kann auch durch Schülerinnen und Schüler übernommen werden): leichtathletische Reihenaufwärmung unter besonderer Berücksichtigung der Sprungmuskulatur Dehnung und Kräftigung insbesondere der Sprungmuskulatur</p> <p>Kreisaufstellung: Demonstration oder jede / jeder zweite bzw. dritte macht eine Übung vor</p> <p>Im Zusammenhang mit der Kräftigung wird auch die langfristige Hausaufgabe zur Verbesserung der Sprungkraft erläutert.</p> <p>Hausaufgabe: Führt ein dreiwöchiges Sprungkrafttraining durch: Die Übung (tiefer einbeiniger Fersenheber) wurde im Kurs gezeigt. Ihr dürft Euch dabei an der Wand festhalten. Übt mindestens an jedem zweiten Tag. Jedes Bein kommt dabei 2x dran (li, re, li, re). Macht am ersten Tag so viele Wiederholungen wie möglich. Danach versucht Euch pro Übungstag um zwei Wiederholungen zu steigern! Viel Spaß dabei!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Weichböden • 6 Hochsprungständer • 12 kleine Matten • 3 Latten
<p>Hauptphase</p> <p>35 min.</p>	<p>Hochsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ca. 10 min ausprobieren (dazu keine Techniktipps; einzige Vorgabe: einbeiniger Absprung) - Vorstellen möglicher Techniken (5 min) - maximale Höhen ausspringen (dabei insgesamt nicht mehr als 10 mal springen) (15 min) - individuelle Bestleistung mit Namen und Platzierung von Nichtaktiven in die Tabelle eintragen lassen (5 min) <p>EA an Stationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pinnwand/Tafel • Tabelle (als Plakat) • Eddings/Plakat • Magnete
<p>Schlussphase</p> <p>20 min.</p>	<p>Cool down: Auslaufen und Lockerungsgymnastik (5min) oder Schüttelmassage Beine (je 2,5 min; Partnerwechsel)</p> <p>EA bzw. PA</p> <p>Reflexionsfragen: Wer springt absolut am höchsten? bzw. Wer ist Erste / Erster, Zweite / Zweiter usw. und warum? Wovon ist die erreichbare Höhe abhängig? (Größe, Gewicht, Sprungkraft, Technik, Tagesform, Schuhe etc.) Wie kann man die Ermittlung der Sprungleistung gerechter machen? z.B. Größe ausklammern -> Körpergröße (Wer springt am dichtesten an seine Körpergröße heran?); Differenzsprünge Vorstellen des Jump-and-Reach-Tests als Ausblick auf die nächste Stunde</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pinnwand/Tafel • Textkopien • Aufgabenblatt

	<p>Sitzkreis: UG</p> <p>Didaktischer Hinweis: Wie kaum in einer anderen Sportart sind Leistungen in der Leichtathletik abhängig von individuellen körperlichen Bedingungen (Körperhöhe, Körpergewicht, Körperbau) und vom aktuell aktivierbaren Leistungsvermögen (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer). Die SUS sollen erkennen, dass Leistungen von verschiedenen Faktoren (z.B. körperlichen Voraussetzungen, individuellen Erfahrungen beeinflusst werden. Es ist deutlich zu machen, dass Leistungsmaßstäbe auf Vereinbarungen beruhen und zu unterschiedlichen Ergebnissen führen können.</p> <p>Hausaufgaben vergeben: Text Kurz S. 64-69 (oder lediglich die Definitionen der Begriffe "Gütekriterium", "Wertungsvorschriften" und "Bezugsnorm") lesen und einen alternativen gerechteren Sprungwettbewerb entwickeln (Bei folgenden Einzelstunden zur übernächsten Einzelstunde!)</p> <p>Sitzkreis: LV / UG</p> <p>Abbau der Geräte</p> <p>Didaktischer Hinweis: Die Schülerinnen und Schüler sollen dazu angeregt und ermutigt werden, selbständig neue Wettkampfsituationen zu entwickeln und Leistungskriterien festzulegen.</p>	
--	--	--

Sprungwettbewerbe relativ !? - Wettkampf- und Leistungssituationen erfahren, verstehen und gestalten.
2. Doppelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
Eröffnungsphase 5 min.	<p>Informativer Unterrichtseinstieg:</p> <p>a) Stundenüberblick, Einstieg</p> <p>Wiederholung der Begriffe Gütekriterium, Wertungsvorschrift und Bezugsnorm sowie kurze Wiederholung der Problematik von "Hochsprung absolut" (Ziel: Suche nach "gerechterem" Wettbewerb)</p> <p>b) Jump-and-Reach</p> <p>Vorstellung des Jump-and-Reach-Tests, Bestimmung von Gütekriterium, Wertungsvorschrift und Bezugsnorm</p> <p>Gütekriterium: Differenzmaximierung</p> <p>Wertungsvorschrift: beidbeiniger Absprung</p> <p>Bezugsnorm: soziale Bezugsnorm</p> <p>Sitzkreis: LV / UG</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel/Plakat mit Sprungwerten • Stationskarten zum Jump-and-Reach Test • Jump-and-Reach Test
Aufbau- und Aufwärmphase 15 min.	<p>Aufbau der Sprungstationen; pro 5er Gruppe eine Aufwärmen</p> <p>Seilspringvariationen (laufen, hüpfen), z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20x vorwärts (mit und ohne Zwischenhüpfer) - 10x rückwärts (mit und ohne Zwischenhüpfer) - 1 Runde laufen - überkreuzen - zu zweit in einem Seil springen <p>Dehnung mit Seil, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seil doppelt über den Kopf und nach vorn führen - zur Seite drehen (links, rechts) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreide, Magnesia • Maßbänder und kleine Kästen in ausreichender Zahl • je ein Seil; evtl. Musik

	<p>- nach unten ziehen - mit dem Seil die Fußspitze hochziehen usw.</p> <p>5er Gruppen jede(r) macht eine Übung vor, die anderen machen nach</p>	
<p>Hauptphase 1</p> <p>15 min.</p>	<p>Jump-and-Reach-Test (Differenzsprünge)</p> <ul style="list-style-type: none"> • mehrere Stationen an einer Wand • individuelle Reichhöhe anzeichnen (z.B. mit Kreide) • beidbeiniger Sprung aus dem Stand mit Anschlagen einer Hand an die Hallenwand (mit Magnesia an den Fingerkuppen) Schwungholen lediglich durch Absenken bis zur mittleren Kniebeuge (2 mal springen) • Messen der Differenz zwischen Reichhöhe und Sprunghöhe • den höheren Wert in die Tabelle eintragen mit Namen und Platzierung <p>Abbau der Stationen in 5er Gruppen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pinnwand / Tafel • Tabelle (als Plakat) • Eddings • Plakat • Magnete
<p>Reflexion</p> <p>5 min.</p>	<p>Auswertungsgespräch:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hochsprung absolut versus Hochsprung relativ - Austausch über Veränderung in der Platzierung 2. Inwiefern ist der Jump-and-Reach-Test gerechter als die Ermittlung absoluter Hochsprungleistungen? (Einfluss von Körpergröße und Technik minimiert -> Annäherung an Messung der reinen Sprungkraft) <p>Sitzkreis UG</p>	
<p>Hauptphase 2</p> <p>35 min.</p>	<p>(Weiter-)Entwicklungs-, Austausch und Erprobungsphase:</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich über die zu Hause entwickelten Ideen aus, erproben ausgewählte Ideen und einigen sich auf eine Wettbewerbsform, die sie auch unter Zuhilfenahme bereitliegender Materialien und Geräte den andern vorstellen können. (ca. 15 min)</p> <p>Zusätzliche Ideen DIETRICH, K.: Leistungen individuell ermitteln und bewerten. In: Sportpädagogik, Sonderheft: Laufen, Springen, Werfen im Schulsport. 1995, 126 - 127.</p> <p>Gruppenkarussell: (z.B. 4x5min=20min)</p> <p>Ein "Instructor" bleibt zur Vorstellung der eigenen Wettkampfform an der eigenen Station (auch als Aufgabe für nicht aktiv Teilnehmende), während die einzelnen Gruppen nacheinander alle Stationen erproben (je ca. 5 min). Die Rolle des Instructors kann auch zwischendurch getauscht werden!</p> <p>in bestehenden 5er Gruppen</p> <p>Didaktischer Hinweis: Durch das Setzen unterschiedlicher Bezugspunkte wird die Relativität von Leistungen erfahrbar. Dabei sind die Konsequenzen einer relativen Leistungsbewertung aufzuzeigen. Es Einsicht dafür zu wecken, dass eine relative Leistungsbewertung häufig zu einem anderen Ergebnis führt als eine absolute Leistungsbewertung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt (Wettkampffideen) • Auswertungsvorlage • Stifte • Maßbänder • u. a. Materialien je nach Bedarf der Gruppe
<p>Schlussphase</p> <p>10 min.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexion: Was muss evtl. bei diesem Wettkampf noch geändert / berücksichtigt werden? 2. Auswahl eines Sprungwettbewerbes, der als Kurswettkampf in der nächsten Stunde durchgeführt werden sollte <p>Sitzkreis: UG</p> <p>Abbau der Geräte</p>	

Sprungwettbewerbe relativ !? - Wettkampf- und Leistungssituationen erfahren, verstehen und gestalten.
3. Doppelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
<p>Eröffnungsphase</p> <p>10 min.</p>	<p>Informativer Unterrichtseinstieg:</p> <p>a) Stundenüberblick und Rückblick auf die bisherigen Stunden: Hochsprung absolut und relativ; Jump-and-Reach; Entwicklung eigener Sprungwettbewerbe b) Unterrichtsgespräch über den geplanten alternativen Sprungwettbewerb; Verdeutlichung von Gütekriterien, Wertungsvorschriften und Bezugsnormen; Klärung von Fragen für den reibungslosen Ablauf der Durchführung</p> <p>Gütekriterium:</p> <p>Wertungsvorschrift:</p> <p>Bezugsnorm:</p> <p>O Sitzkreis: LV / UG</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel/Plakat mit bisherigen Sprungwerten • Karteikarten/Magnete • oder Folie und OHP
<p>Aufbau- und Aufwärmphase</p> <p>15 min.</p>	<p>Aufbau: je nach ausgewähltem Sprungwettbewerb</p> <p>Aufwärmen (kann auch durch Schülerinnen übernommen werden): z.B. Übungen am großen Seil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen durch zwei halbschwingende Seile (allein, paarweise, zu dritt..) • Laufen durch langsam schwingende Seile (allein, paarweise, zu dritt..) • Springen im Seil (auf beiden Beinen; auf einem Bein, im Wechsel) • Springen mit rein- und rauslaufen (allein, paarweise, zu dritt..) • Rotationswechsel: Das Seil in die andere Richtung drehen. (Das Schwingen des Seils kann evtl. von kranken / verletzten Schülerinnen oder Schülern und der Lehrkraft übernommen werden.) <p>zwei große Seile hintereinander in der Mitte der Halle am Rand zurücklaufen</p> <p>Dehnung und Kräftigung insbesondere der Sprungmuskulatur Übungen: vgl. u.a. 1.Stunde dieses Vorhabens</p> <p>Kreisauflistung: Demonstration oder jede / jeder zweite bzw. dritte macht eine Übung vor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je nach Bedarf • zwei große Seile
<p>Hauptphase</p> <p>45 min.</p>	<p>Erprobungsphase:</p> <p>- an vier Stationen wird der alternative Sprungwettbewerb erprobt. Die Schülerinnen entwickeln für sich die beste "Technik". (5 min)</p> <p>1. Wettkampfphase:</p> <p>- Durchführung des alternativen Sprungwettbewerbs. Die Schülerinnen haben je drei Versuche. - Eintrag in die Ergebnislisten (durch verletzte Schülerinnen und Schüler) (15 min)</p> <p>5er Gruppen</p> <p>Zwischenreflexion:</p> <p>- Austausch über die erste Wettkampfphase - Überleitung zur zweiten Wettkampfphase - gemeinsames Finden eines Gruppenwettkampfes: Statt einzelner Schülerinnen und Schüler sollen nun möglichst gleich starke Gruppen gegeneinander antreten. (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pinnwand/Tafel • Eddings/Plakat • Magnete

	<p>Sitzkreis / UG</p> <p>2. Wettkampfphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchführung des Sprungwettbewerbes in Form eines Gruppenwettkampfes - Eintrag in die Ergebnislisten (20 min) <p>z.B. 4 Gruppen à 5 Schülerinnen und Schüler</p>	
<p>Schlussphase</p> <p>15 min.</p>	<p>Cool down: Lockern und Dehnen der Sprungmuskulatur (5min)</p> <p>Reflexionsfragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Auswertung der Wettkämpfe b) Vergleich mit den bereits durchgeführten Sprungwettbewerben (Darstellung und Bewertung der Ergebnisse) c) Nachdenken über Spiel mit Gütekriterien d) Hausaufgaben vergeben: Tauscht in einem der bisher durchgeführten Sprungwettbewerbe das Gütekriterium aus und überlegt Euch, wie eine Leistungsbeurteilung zu Stande kommen kann, so dass wir in der nächsten Stunde, diesen Sprungwettbewerb auch durchführen können. <p>Sitzkreis: UG</p> <p>Abbau der Geräte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pinnwand/Tafel

Sprungwettbewerbe relativ !? - Wettkampf- und Leistungssituationen erfahren, verstehen und gestalten.
4. Doppelstunde (Schema)

Zeit/Phase	Handlungsschritte (Aktions und Sozialformen)	Medien/Materialien
<p>Eröffnungsphase</p> <p>5 min.</p>	<p>Informativer Unterrichtseinstieg:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Überblick über die Stunde geben b) kurzer Austausch über die Hausaufgabe c) Vorschläge für Stationen sammeln, an denen man den individuellen Leistungsfortschritt messen möchte (in der Auswahl sollten Hochsprung relativ, Jump-and-Reach und verschiedene selbstentwickelte, bereits erprobte, Wettkampfformen enthalten sein; vgl. Gruppenpuzzle) <p>Sitzkreis: LV / UG</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel/Plakat mit den bisherigen Sprungwerten
<p>Aufbau- und Aufwärmphase</p> <p>15 min.</p>	<p>Aufbau der Stationen</p> <p><u>Aufwärmen</u> (kann auch durch Schülerinnen und Schüler übernommen werden): z.B. Aerobic mit Aktivierung der Sprungmuskulatur</p> <p>Blockaufstellung</p> <p>Dehnung insbesondere der Sprungmuskulatur Übungen: u.a.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schrittkniestand (vordere Oberschenkelmuskulatur) • Schneidersitz (Oberschenkelinnenseiten) • Schleife (Oberschenkelaußenseite) • Offenbarung (hintere Oberschenkelmuskulatur) • Tiefgang (Wadenmuskulatur) • Ausfallschritt an der Wand (Wadenmuskulatur) 	<ul style="list-style-type: none"> • je nach Bedarf • Musik

	<ul style="list-style-type: none"> • Fußrücken drücken (Schienbeinmuskulatur) • Fußkreisen (vgl. LSB NRW: Gymnastik-Kartei) <p>Kreisauflistung: Demonstration oder jede / jeder zweite bzw. dritte macht eine Übung vor</p>	
<p>Hauptphase</p> <p>35 min.</p>	<p>Gütekriterien austauschen:</p> <p>a) Erproben der Stationen mit veränderten Gütekriterien b) individuelle Bestleistung ausspringen und mit Platzierung eintragen (lassen) (20 min)</p> <p>Sitzkreis: UG - Reflexion: Welche Auswirkungen hat ein Austausch der Gütekriterien auf die Platzierung?</p> <hr/> <p>individuellen Leistungsfortschritt messen:</p> <p>a) Entscheidung für Station treffen, an der man die individuelle Bestleistung ausspringen möchte (evtl. Umbau, d.h. Stationen rausnehmen, andere doppelt aufbauen etc.); maximale Höhen ausspringen (dabei insgesamt nicht mehr als 10 mal springen) (15 min)</p> <p>b) individuelle Bestleistung incl. der Differenz zur vorausgegangenen persönlichen Leistung (von Nichtaktiven) in die Tabelle eintragen lassen</p> <p>c) 2 Ranglisten: 1. absolute Werte; 2. nach größter Differenz (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pinnwand/Tafel • Tabelle (als Plakat) • Eddings/Plakat • Magnete
<p>Schlussphase</p> <p>20 min.</p>	<p>Cool down: Auslaufen und Lockerungsgymnastik (5min) oder Schüttelmassage Beine (je 2,5 min; Partnerwechsel)</p> <p>Auswertung der Stunde und des Unterrichtsvorhabens</p> <p>Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waren individuelle Leistungsfortschritte messbar? (Wenn ja, worauf sind sie zurückzuführen?) - Welche Aussagen über Leistungen und Leistungsmessung könnt Ihr nach diesem Unterrichtsvorhaben treffen? - Wovon hängt Leistung ab? - Wie würdet Ihr Leistung jetzt definieren? - Für welche Bereiche trifft die Aussage: "Leistungen sind weder objektiv noch absolut" noch zu? <p>Sitzkreis: UG</p> <p>Abbau der Geräte</p> <hr/> <p>In der folgenden Stunde wurde in dem 12-er-Kurs eine Klausur geschrieben.</p> <p>Klausur Klausurerwartung1 Klausurerwartung2 Vorschlag mündliches Abitur Erwartungshorizont</p> <p>An das Unterrichtsvorhaben würden sich gut ein UV, dass den individuellen Leistungsfortschritt misst sowie ein UV, dass die Leistungsbeurteilung in den Mittelpunkt stellt, anschließen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pinnwand/Tafel