

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lehren & Lernen im Sportunterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

	Seite
A. Methodische Übungsreihen in der Übersicht	4-5
Leichtathletik – Gerätturnen – Schwimmen – Akrobatik – Jonglieren	
B. Vorwort und Einführung	6
C. Lernen und Bewegung	7-8
D. Didaktik, Methodik und motorischer Lernprozess	9-13
1. Lernvorgang und Lernphasen	
2. Didaktisch-methodische Folgerungen für die Unterrichtspraxis	
E. Methodik des Sportunterrichts	14-15
F. Methodische Verfahren	16-19
• ganzheitlich oder elementenhaft	
• deduktiv oder induktiv	
• direkt oder indirekt	
G. Methodische Maßnahmen	20-25
Bewegungsaufgabe – Bewegungsanweisung – Bewegungshilfe – Bewegungskorrektur – Vormachen – Vorzeigen – Beschreiben – Erklären	
H. Methodische Reihen im Sportunterricht	26-32
1. Aufbau von Methodischen Übungsreihen (MÜR)	
2. MÜR nach dem Prinzip der verminderten Lernhilfe	
3. MÜR nach dem Prinzip der graduellen Annäherung	
4. MÜR nach dem Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten	
5. MÜR und Differenzierung	
Die einzelnen Methodischen Übungsreihen (MÜR)	33-93
Leichtathletik	33-55
Gerätturnen	56-77
Schwimmen	78-84
Akrobatik + Jonglage	85-93
Literaturverzeichnis	94

A Methodische Übungsreihen in der Übersicht

In diesem Buch wird eine Auswahl von methodischen Übungsreihen zum Lernen und Üben von Bewegungsfertigkeiten beschrieben, die im Mittelpunkt des ganz normalen Sportunterrichts stehen und häufig erlernt werden sollen/müssen. Neben den Grundsportarten Leichtathletik, Gerätturnen und Schwimmen werden auch die besonders beliebten Lernfelder Akrobatik und Jonglieren berücksichtigt.

Methodische Übungsreihen sind so zu strukturieren, dass die gesetzten Unterrichtsziele möglichst schnell, wirkungsvoll und erzieherisch angemessen erreicht werden.

- Jede methodische Übungsreihe ermöglicht durch die Anordnung mit Text und Abbildung eine schnelle Übersicht.
 - Dem Sportlehrer „vor Ort“ wird die Unterrichtsvorbereitung erleichtert, da er nicht lange in der weitgestreuten Literatur suchen muss, sondern sofort auf bewährte und erprobte methodische Übungsreihen zurückgreifen kann.
 - In der Übersicht sind alle methodischen Übungsreihen der jeweiligen Sportart zugeordnet, sodass aufgrund der Übersicht ein schneller Zugriff möglich ist.
 - Die Übersicht macht auf einen Blick deutlich, welche Lernschritte/Vorübungen vorgesehen sind und wie sich der Aufbau der methodischen Übungsreihen insgesamt darstellt.
- ▶ **Alle methodischen Übungsreihen werden immer in einer sich wiederholenden Form/Anordnung übersichtlich dargestellt.**
 - ▶ **Hauptbestandteil sind die Vorübungen, die schrittweise zur Zielübung führen.**
 - ▶ **Die Abbildungen daneben/darunter veranschaulichen den Text der jeweiligen Vorübung.**

Durch die anschauliche Darstellung kann die jeweilige methodische Übungsreihe kopiert und den Lernenden in die Hand gegeben werden, um den „Weg“ zur Zielübung mit den einzelnen Lernschritten transparent zu machen.

Leichtathletik	Nr.	Methodische Übungsreihe	Seite	
	1	Laufen	Start – Tiefstart	33-34
	2		Staffel – Stabübergabe	35-37
	3		Hürdenlauf	38-39
	4	Weitsprung	Schrittweitsprung	40
	5		Hangsprung (Hangtechnik)	41
	6		Dreisprung	42-43
	7	Hochsprung	Schersprung	44
	8		Flop	45-46
	9		Wälzer (Straddle)	47
	10	Werfen	Schlagballwurf	48-49
	11		Speerwurf	50-51
	12		Schleuderballwurf	52-53
	13	Stoßen	Kugelstoßen	54-55

Gerätturnen	Nr.	Methodische Übungsreihe	Seite	
	14	Bodenturnen	Rolle vorwärts	56
	15		Rolle rückwärts	57
	16		Flugrolle	58
	17		Aufschwingen in den Handstand	59
	18		Handstandabrollen	60
	19		Rad = Handstütz-Überschlag seitwärts	61-62
	20		Rolle rückwärts durch den flüch- tigen Handstand	63
	21		Handstütz-Überschlag vorwärts	64
	22		„Flick-Flack“ = Handstütz-Über- schlag rückwärts	65-66
	23	Reck	Aufschwung (Hüftaufschwung)	67
	24		Umschwung (Hüftumschwung) vorlings rückwärts	68
	25		Laufkippe	69-70
	26	Barren	Kehre	71
	27		Hockwende am Stützbarren	72
	28		Rolle vorwärts am Barren	73
	29	Sprung	Hockwende	74
30		Grätsche	75-76	
31		Hocke	77	

Schwimmen	Nr.	Methodische Übungsreihe	Seite	
	32	Schwimmen	Vom Gleiten zum Brustschwimmen	78-80
	33		Vom Delphinsprung zum Kopfsprung	81
	34		Vom Gleiten zum Kraulen – Brustlage	82-84

Akrobatik + Jonglage	Nr.	Methodische Übungsreihe	Seite	
	35	Akrobatik	Zweierpyramide	85
	36		Dreierpyramide	86
	37		Gruppenpyramide	87
	38	Jonglage	Jonglieren mit Tüchern	88-89
	39		Jonglieren mit Bällen	90-91
40		Jonglieren mit dem Diabolo	92-93	

B Vorwort und Einführung

Den Schülern muss der Sportunterricht Spaß machen und nachhaltig in freudiger Erinnerung bleiben. Hierbei sind nicht nur die Unterrichtsinhalte wichtig, **sondern insbesondere auch die Gestaltung und Organisation des Unterrichts.**

Dieses Buch macht mit viel Praxis deutlich ...

- wie „motorische Lernprozesse“ in der Regel ablaufen;
- welche methodischen Verfahren und Maßnahmen in Frage kommen;
- wie mit methodischen Übungsreihen Bewegungsfertigkeiten erlernt werden.

Der „ganz normale“ Sportunterricht muss so gestaltet und organisiert werden, dass möglichst alle Schüler zu „Erfolgserlebnissen“ kommen, d.h. jeder Schüler muss das Gefühl haben: „Ich schaffe das!“ oder „Ich kann das!“, damit sein Selbstwertgefühl sich verbessert und er sich immer etwas mehr zutraut. Diese Zielsetzungen werden aber nur dann erreicht, wenn der Lern- und Übungsprozess methodisch gut überlegt und „kleinschrittig“ aufgebaut ist.

Die Frankfurter Bildungsforscherin Mareike Kunter ist dem Geheimnis guter Pädagogen seit vielen Jahren auf der Spur. Für das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung untersuchte sie, welche Lehrerkompetenzen sich im Fach Mathematik positiv auf die Unterrichtsqualität auswirken. Entscheidend, so das Ergebnis der Studie, sind **das fachdidaktische, also lehrmethodische Wissen.** Je mehr eine Lehrkraft darüber weiß, wie Fachinhalte verfügbar gemacht werden können, desto herausfordernder erleben Schüler den Unterricht.¹

Diese Aussage kann man ohne Bedenken auch auf den Sportunterricht übertragen, d.h. je mehr die Sportlehrkraft von „Motorik, Bewegung, Spiel und Sport“ versteht, desto eher werden ihr kreative Inhalte einfallen, um dem motorisch nicht so erfahrenen, aber auch dem leistungsstarken Schüler durch variantenreiche Aufgaben gerecht zu werden.

Damit wird deutlich, dass fachdidaktisches und lehrmethodisches Wissen ganz wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen und erlebnisorientierten Sportunterricht darstellen.

Dieses Buch stellt die o.g. Punkte in den Mittelpunkt und vermittelt grundlegende Kenntnisse über

- Lernen und Bewegung;
- den motorischen Lernprozess (Grobform, Feinform, Feinstform);
- methodische Verfahren und Maßnahmen;
- die Bedeutung methodischer Reihen;
- den Aufbau methodischer Übungsreihen und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten der Differenzierung.

Die Vermittlung motorischer Fertigkeiten nimmt im Sportunterricht der Schule und auch im Vereinsbetrieb großen Raum ein, deshalb wird hier eine Vielzahl von erprobten methodischen Übungsreihen in leicht verständlicher und sofort umsetzbarer Form dargestellt. Zum schnellen Zugriff der Lehrkraft sind die Übungsreihen den Lernfeldern/Sportarten: Leichtathletik – Gerätturnen – Schwimmen – Akrobatik und Jonglieren zugeordnet.

Die Auswahl der methodischen Übungsreihen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, berücksichtigt aber insbesondere die Bewegungsfertigkeiten, die meistens im Schulalltag erlernt und geübt werden sollen/müssen. Sie beruht auf den jahrzehntelangen Erfahrungen des Autors im praktischen Sportunterricht (Grundschule und Sekundarstufe I). Viel Spaß bei der praktischen Anwendung der methodischen Übungsreihen wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

¹ Klasse Lehrer – Was Lehrer heute wirklich leisten müssen, Focus 41/11 vom 10. Oktober 2011

C Lernen und Bewegung

Lernen beinhaltet die Ausbildung von Fertigkeiten jeder Art – nicht nur die Körperbeherrschung von Athleten, Musikern, Tänzern und Artisten, sondern auch die intellektuellen Fähigkeiten, die in der Schule und am Arbeitsplatz zum Tragen kommen, entstehen durch die Bewegung von Muskeln.

Lernen ist ein Vorgang, der lange im Verborgenen bleibt. Erst im Bewegungsvollzug (in der Ausführung) wird erkennbar, ob gelernt worden ist und wie erfolgreich das Lernen gewesen ist.

Wie abstrakt unser Denken auch scheinen mag, es kann nur durch den Einsatz unserer Muskeln offenbar werden – durch Sprechen, Schreiben, Musizieren, Rechnen und so weiter. Unser Körper redet, fokussiert beim Lesen die Augen auf die Seite, hält beim Schreiben den Stift und spielt die Musik ...¹

Hinter jeder Zahl, jedem Buchstaben steht Bewegung, sie haben eine Form, die über die Muskulatur gesteuert/ gespürt und im Gehirn verankert wird, damit sie später wieder abgerufen und in der Schreibbewegung wiederholt werden kann.

Lernen erfolgt unter Beteiligung mehrerer Sinne, d.h. flüssiges und formgerechtes Schreiben gelingt nur, wenn die Auge-Hand-Koordination gelingt und aufeinander abgestimmt ist.

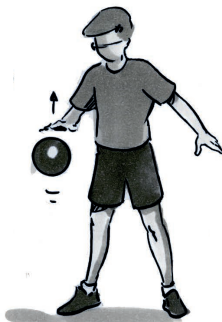
Die Augen verfolgen (kontrollieren) die Bewegung der Hand (die Führung des Stiftes). Auge- und Handbewegung müssen koordiniert werden – der Sehsinn, der Tastsinn und der Bewegungssinn arbeiten sinnvoll miteinander.

- Die kinästhetische Wahrnehmung ermöglicht die Stellung und korrekte Haltung von Hand, Arm, Rumpf und Auge zum Heft und zur Bewegungsrichtung.
- Gemeinsam mit der taktilen Wahrnehmung wird die Kraftdosierung und die Druckempfindlichkeit der Stifthaltung und des Schreibens kontrolliert.



In der sportwissenschaftlichen Literatur gibt es eine Vielzahl von Definitionen zum „motorischen Lernen“, wobei sie in ihrer Bedeutung weitgehend übereinstimmen: „Als motorisches Lernen wird jede Veränderung des motorischen Verhaltens bezeichnet“. Beispiel: Pellen des Balles.

Bekanntes motorisches Verhalten:
Pellen des Balles



Veränderung des motorischen Verhaltens: Pellen des Balles durch die Beine



Veränderung des motorischen Verhaltens: Pellen des Balles mit dem Stab



¹ Hannaford, C.: Bewegung – das Tor zum Lernen, S. 11

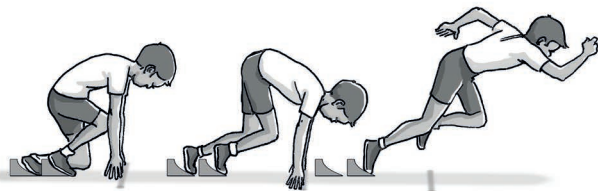
C Lernen und Bewegung

Bei „Meinel/Schnabel“ heißt es: „Unter motorischem Lernen verstehen wir die Aneignung – die Entwicklung, Anpassung und Vervollkommnung – von Verhaltensweisen und -formen, speziell von Handlungen und Fertigkeiten, deren Hauptinhalt die motorische Leistung ist.“ (Meinel u. Schnabel, 1998, S. 148).

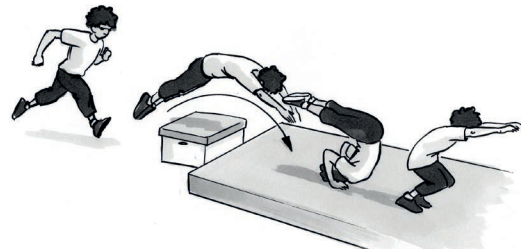
Motorisches Lernen lässt sich als Erwerb motorischer Fertigkeiten kennzeichnen. Es vollzieht sich in Verbindung mit der Aneignung von Kenntnissen sowie der Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten.²

Lernen im Sportunterricht bedeutet immer auch Bewegungslernen, d.h. der Erwerb, das Verbessern und das Automatisieren (die Stabilisierung) von sportlichen Bewegungsabläufen ist ein Ergebnis des wiederholten Ausführens (Übens).

Erwerb sportlicher Bewegungsabläufe:
Lernen und Üben des Tiefstarts



Automatisieren/Stabilisierung:
Üben und Anwenden der Flugrolle



Bei jedem neuen Lernvorgang sucht der Lernende nach einem „Anhaltspunkt“, von dem aus es ihm möglich ist, die neue Aufgabe mit dem bereits bestehenden Bewegungsrepertoire (Bewegungserfahrungen) zu verknüpfen bzw. darauf aufzubauen, um sein motorisches Niveau zu steigern.

Schlussprüge auf und über ein Gerät **sind bekannt**, weil sie schon häufig ausgeführt worden sind.

Sprung von der Bank in den Grätschstand und Sprung zurück auf die Bank **ist neu** – aber man kann auf die gespeicherten Bewegungserfahrungen (Bild links) zurückgreifen.



Das Lernen von Bewegungsfertigkeiten bildet die Hauptaufgabe des Sportunterrichts. Letztlich geht es immer darum, **das Bewegungskönnen** von Schülerinnen und Schülern zu erweitern und zu verbessern.

² Timmermann, H.: Gerätturnen – Lehren und Lernen, S. 97

Lehren & Lernen im Sportunterricht

Praxisnah und anschaulich

1. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Illustrationen: Scott Krausen
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 579

ISBN: 978-3-98558-431-4

Bildquellen ©AdobeStock.com:

S. 11: zhengzaishanchu; S. 12: sportpoint, skumer; S. 15: XtravaganT; S. 35, 36, 37, 88 (Smiley): martialred; S. 37 (Flagge): Topuria Design; S. 37, 45 (Pylone): Lichtfexx; S. 42, 49, 51 (Füße): Sylfida; S. 88 (Tücher): MicroOne; S. 88 (Hände): vectortwins; S. 90 (Hände): Sylfida.

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021. Alle Rechte vorbehalten.

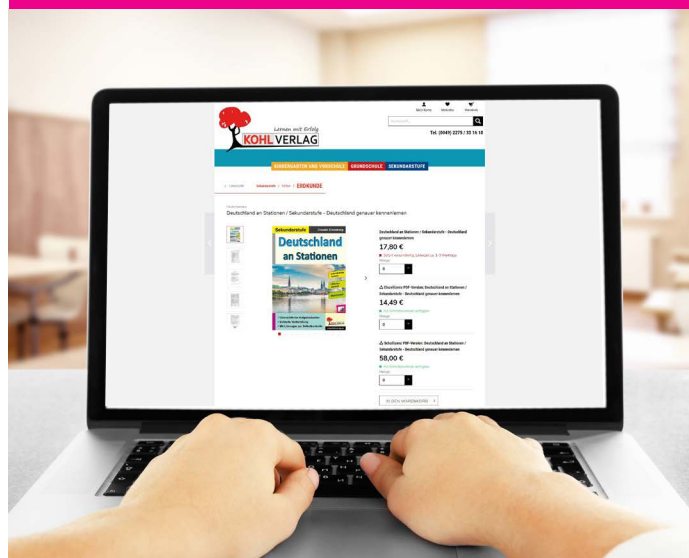
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2021

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lehren & Lernen im Sportunterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

