# Umsetzungsbeispiel

**Kann das Sportspiel Badminton zur allgemeinen Fitness beitragen?**

**Vorbemerkung**

Das Umsetzungsbeispiel ist für die Kursstufe (Kernfach und Pflichtfach) geeignet. Umfang mindestens 6 Doppelstunden.

**Leitgedanken und stufenspezifische Hinweise (Kursstufe)**

Der Sportunterricht macht den Schülerinnen und Schülern Bewegung als Lebens­prinzip bewusst und motiviert sie zu lebenslangem Sporttreiben.

Zu einem vertieften Verständnis des Sporttreibens tragen, neben der Vermittlung und Anwendung von Kenntnissen aus Trainings- und Bewegungslehre, auch die vermittelten Inhalte der Sportpsychologie, Sportsoziologie und die Auseinander­setzung mit gesellschaftlich relevanten Fragen des Sports bei. Die Verknüpfung von praktischen und theoretischen Inhalten ermöglicht es den Schülern, eigenverant­wortlich zu handeln.

**Kursstufe 2-stündig** (auch für 4-stündig geeignet)

**1. SPORTBEREICH I: FACHKENNTNISSE**

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren erklären;

- die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten erklären;

- die Trainingsprinzipien Belastung und Erholung sowie progressive Belastung erklären;

- grundlegende Trainingsmethoden und –wirkungen eines Fitnesstrainings erklären und anwenden;

- sportartspezifisches Grundwissen wiedergeben.

**4. SPORTBEREICH IV**

Mannschaftssportarten

Die Schülerinnen und Schüler können

- spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden;

- gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel anwenden;

- Spiele entwickeln, organisieren und leiten.

**Sozialformen**

Partner-, Gruppenarbeit und Plenum (vgl. Methoden - Sozialformen)

**Unterrichtsformen**

* Circuittraining (Fitness)
* Lernen an Stationen (Technik Badminton)

**Kompetenzerwartung** *(kursiv* ⮚ *Konkretisierungen in diesem Unterrichtsvorhaben)*

* **Fachkompetenz**
* **Fähigkeiten:**
* Schüler verfügt über konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit)
* Schüler verfügt über koordinative Fähigkeiten
* **Fertigkeiten:**
* Schüler verfügt über sportspezifische technische Fertigkeiten

⮚ *Schlagtechniken bei den Grundschlägen, Beherrschung von vorgegebenen*

 *Schlagkombinationen und Individualtaktiken*

* **Wissen**:
* Schüler kennt Spielregeln
* Schüler verfügt über altersgemäßes Fachwissen
* Schüler kann sportliche Sachverhalte altersgemäß formulieren

⮚ *Anforderungsprofil des Badmintonspiels erarbeiten*

⮚ *Belastungsnormativen des Circuittrainings*

⮚ *Bedeutung der konditionellen Fähigkeiten für das Sportspiel Badminton*

* **Transfer:**
* Schüler ist in der Lage Gelerntes auf andere Bewegungsbereiche, Sportarten, Disziplinen/Geräte zu übertragen

⮚ *Vorteile (z. B. Aufforderungscharakter) und Nachteile (Verletzungsanfälligkeit, Belastungs­-*

 *steuerung) des Sportspiels Badminton bezogen auf die Fitnessverbesserung erkennen*

* Schüler weiß um die Bedeutung von Bewegung und Sport für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung

⮚ *Kenntnisse/Einsicht über den Stellenwert von Fitness und Gesundheit*

*⮚ Kenntnisse/Einsicht zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit*

* **Methodenkompetenz**
* Schüler kann sportliche Bewegungen und Spielhandlungen beobachten

⮚ *Spielerbeschreibung hinsichtlich seiner badmintonspezifischen Fähigkeiten*

* Schüler kann Informationen wahrnehmen, verstehen und umsetzen

⮚ *Internetrecherche zu Fachbegriffen (Fitness/Gesundheit/…)*

⮚ *Einsatz von Herzfrequenzmessgeräten und Auswertung der Herzfrequenzkurven*

⮚ *Durchführung eines Circuittrainings (Kraft-/Schnellkraftausdauer)*

* **Personale Kompetenz**
* Schüler kann sein eigenes Sporttreiben reflektieren, realistisch einschätzen und entsprechend handeln
* Schüler kann seinen Körper wahrnehmen und seine Wahrnehmungen verbalisieren

**Organisatorische Voraussetzungen:**

Mindestens vier Badmintonfelder (6er-Gruppen, max. 24 Schüler), Schläger- und Ballmaterial, Kleingeräte (Netze, Zauberschnur, usw.), Herzfrequenzmessgeräte (möglichst mit Aufzeichnungsmöglichkeit und Auswertung mittels PC).

**Voraussetzungen:**

Alle Schüler beherrschen die Grundschläge in Grobform, sie kennen die Spielidee (Einzel) und haben grundlegende Regelkenntnisse. Sie haben Erfahrung mit dem Circuit­training gemacht, kennen Aufbau, Organisation und Durchführung.

**Vorbemerkung:**

Die Erarbeitung der Begriffe Kondition/Fitness/Gesundheit ist verzahnend mit dem Sportspiel Badminton durch die ganze UE hindurch zu behandeln, d. h. immer wieder zu thematisieren, diskutieren und reflektieren.

**Anmerkungen zu einzelnen Doppelstunden:**

**1. Doppelstunde**

* Beobachtungen der Spieler bzgl. ihrer spielerischen Fähigkeiten (Anwendung/ Beherrschung verschiedener Schläge, variables Spiel, Laufarbeit, Taktik etc. und Belastungsprotokoll (via Herzfrequenzmess­geräte im Spielverlauf)

🡪 **Arbeitsblatt** **Stundenverlauf\_Belastungsprotokoll.docx**

* + Erstellen eines konditionellen Anforderungs­profils für das Sportspiel Badminton

Hausaufgabe: Definition von Fitness (🡪 **Arbeitsblatt** **Fitnessbegriff.pdf)**

**2. Doppelstunde**

* Durchführung eines Fitness-Tests (z. B. Thillm: [Material 54: CD Gesundheit und Fitness](http://thillm.rz.tu-ilmenau.de/get.aspx?mid=2602&did=14644&file=Gesamte_CD_Material54.zip&usage=2&sid=a3932a81-443d-46d5-a308-732d0f627d8f))
* Führen eines Trainingstagebuchs
* Diskussion: Fitness – Gesundheit

Hausaufgabe: Definition von Gesundheit (WHO) vgl. <http://gesundheitsmanagement.kenline.de/html/definition_gesundheit_krankheit.htm>

**3. Doppelstunde** und weitere Doppelstunden

Anmerkung: Je nach Zielsetzung für die Unterrichtseinheit oder auch abhängig vom Leistungsniveau des Kurses oder der Kurszusammensetzung (koedukativ) können die folgenden Doppelstunden so geplant werden:

Vorgehensweise A:
Der Schwerpunkt liegt auf „Badminton spielen“. Über eine entsprechende Unter­richts­planung verbessern die Kursteilnehmer ihre Fitness „indirekt“.

Vorgehensweise B:
Gemeinsame Erarbeitung und anschließend Durchführung eines Fitness-/Badminton-Circuits in jeder Doppelstunde. Anschließend, je nach Zeitfenster, Schlagkombi­nati­onen und Kaiserspiel o. ä. ([Turnierformen](http://www.badminton.de/fileadmin/Dateibereich/Foto-Archiv/pdf-xls/Training-Halle/SCHULBR-Turnierformen.doc))

Weitere Möglichkeiten der Differenzierung:

Badminton: unterschiedlich lange oder komplexe Schlagkombinationen,

 unter­schiedlich lange Spielphasen

Circuit: unterschiedliche Wiederholungszahlen, unterschiedliche Belastungs-zeiten und Pause, verschiedene Übungsausführungen

**Unterrichtsverlauf siehe Arbeitsblatt Stundenverlauf\_Belastungsprotokoll.docx**