



Umsetzungsbeispiel

Vorbemerkungen

Die Idee für das Umsetzungsbeispiel „Schnelligkeitsfähigkeiten und Schnelligkeitstraining“ stammt aus BELZ/FREY (2014) Doppelstunde Leichtathletik Band 3, Schorndorf:Hofmann. Sie ist primär für das Kernfach Sport geeignet. Die Stunde 6 der Konzeption kann im Rahmen einer allgemeinen Schnelligkeitsschulung isoliert durchgeführt werden.

Bildungsstandards Kursstufe

Leitgedanken:

Die Schülerinnen und Schüler

- erleben und entwickeln Freude an der Bewegung;
- verbessern ihre motorische und konditionelle Leistungsfähigkeit und können diese richtig einschätzen;
- erfahren, dass Anstrengung und Leistung lohnenswerte Ziele sind;
- erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit.

Stufenspezifische Hinweise:

- Zu einem vertieften Verständnis des Sporttreibens tragen, neben der Vermittlung und Anwendung von Kenntnissen aus Trainings- und Bewegungslehre
- Die Verknüpfung von praktischen und theoretischen Inhalten ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, eigenverantwortlich zu handeln

Fachkenntnisse (4-stündig):

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren erklären
- die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten in differenzierter Form erklären
- Trainingsziele, -methoden, -mittel, -wirkungen erklären und an ausgesuchten Beispielen anwenden
- sportspezifisches Grundwissen wiedergeben

Sozialform

Gruppenarbeit, Einzelarbeit

Unterrichtsform

Problemlösendes Lernen

Kompetenzerwartung

Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Bereich Schnelligkeit. Außerdem erweitern sie ihre Fachkenntnisse auf dem Gebiet der Trainingslehre und wenden diese über selbst reguliertes Lernen in der Praxis an. Durch entsprechende Aufgabenstellungen sind sie kreativ tätig, verbessern ihre Selbsteinschätzung und entwickeln ihre Teamfähigkeit.



Unterrichtseinheit: Zum Sprinter geboren?

Vorbemerkung

Das Thema wird in 5 Einzelstunden Praxis (jeweils im ersten Teil einer Doppelstunde) und in einer Theorie-Doppelstunde behandelt.

Der zweite Teil der Doppelstunde wird vom Lehrer individuell genutzt, beispielsweise mit einer weiteren Disziplin aus der Leichtathletik oder einem Spiel.

Ablauf der Unterrichtseinheit

| | |
|---|---|
| <p>Stunde 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Jeder Kursschüler läuft 100m auf Zeit • Schüler reflektieren ihre Laufempfindungen und Körperreaktionen • Schüler machen sich Gedanken über ihre unterschiedlichen Leistungen <p>→ Kernfrage 1:</p> <p>Welche Faktoren bestimmen die Leistungsfähigkeit im Sprint?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Unterrichtsgespräch Hinführung zur detaillierten empirischen Erfassung der Sprintleistung (Ausblick auf die nächste Stunde) |
| <p>Stunde 2</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Datenerfassung (siehe Datenerfassungsbogen) der individuellen Sprintleistung <ul style="list-style-type: none"> ○ Die 100m-Strecke wird in Teilabschnitte gegliedert (10m – 20m – 30m – 40m – 60m – 100m) ○ An jedem Teilabschnitt wird durch einen Schüler die Durchgangszeit erfasst ○ An jeder Zeitstation werden diese Zeiten in die Datenerfassungskarte A eingetragen ○ Jeder Schüler trägt seine Zeiten in die Datenerfassungskarte B ein • Hausaufgabe: Jeder Schüler erstellt ein Geschwindigkeits-Zeit-Diagramm mit seinen persönlichen Daten |
| <p>Stunde 3 (Doppelstunde Theorie)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Diskussion der Geschwindigkeits-Zeit-Kurven • Gemeinsame Erarbeitung einer gängigen Phaseneinteilung des 100m-Laufs: <ul style="list-style-type: none"> ○ Startphase ○ Beschleunigungsphase ○ Phase gleichbleibender Geschwindigkeit ○ Phase der abfallenden Geschwindigkeit • Zuordnung der Schnelligkeitsfähigkeiten (siehe Trainingslehre-Buch Friedmann) zu den einzelnen Phasen |



| | |
|---|---|
| <p>Stunde 3 (Doppelstunde Theorie)</p> | <p>→ Kernfrage 2:</p> <p>Mit welchen Trainingsmethoden und Trainingsmitteln kann ich meine Sprintleistung verbessern?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einteilung der Schüler in individuelle Trainingsgruppen und Erarbeitung zweier verschiedener Übungseinheiten A und B pro Gruppe (mit Hilfe des Trainingslehre-Buches) <ul style="list-style-type: none"> ○ Gruppe 1: Start- und Beschleunigungsphase (Kapitel Schnellkraft, Schnelligkeit) ○ Gruppe 2: Phase gleichbleibender Geschwindigkeit (Kapitel Schnelligkeit) ○ Gruppe 3: Phase der abfallenden Geschwindigkeit (Kapitel Schnelligkeit, keine Überdistanzläufe!) |
| <p>Stunde 4</p> | <p>Eigenständige Durchführung der Übungseinheit A</p> |
| <p>Stunde 5</p> | <p>Eigenständige Durchführung der Übungseinheit B</p> |
| <p>Stunde 6</p> | <p>Allgemeine spielerische Schnelligkeitsschulung an drei Stationen (4 Schüler) mit Hilfe von Stationskarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Station 1: Tapping-Sequenz • Station 2: Reagieren und Agieren • Station 3: Balltransport <p>Organisatorischer Hinweis: Die Stationskarten können eine Stunde vor der Durchführung ausgehändigt werden. In jeder Gruppe wird ein Experte pro Station benannt, der für den Ablauf verantwortlich ist.</p> |



Stationskarte 1: Tapping-Sequenz

Kompetenz / Handlungsfelder

- Kreativität
- Konkurrenz

Idee:

Eine vorgegebene Tapping-Sequenz mit anschließendem kurzen Antritt wird von den Schülern in einer 4er Gruppe absolviert und anschließend kreativ verändert.

Variationsmöglichkeiten: z. B. beidbeinig, um Markierung laufen, vor und zurück ...

Spielbeschreibung:

- Auf ein Startsignal wird die Tapping-Sequenz mit anschließendem Antritt schnellstmöglich ausgeführt.
- Die Schülergruppe entwirft 2 weitere Schrittsequenzen.
- Es werden 2 Anlagen parallel aufgebaut. 2 Schüler treten gegeneinander an.

Material:

- Pro Anlage maximal 6 BlockX (oder Markierungskegel)

Vorgegebene Tapping-Sequenz:

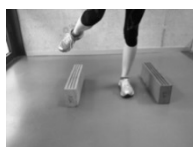
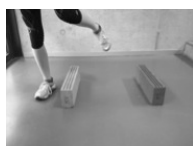
Startposition



Tap 1-5



Tap 6 = Start des Antritts über ca. 10m





Stationskarte 2: Reagieren und Agieren

Kompetenz / Handlungsfelder:

- Selbsteinschätzung (Wahrnehmung)
- Zusammenarbeit

Spielidee:

Schnelles Reagieren und Agieren, um einen in einer vorgegebenen Entfernung fallen gelassenen Ball zu erlaufen und zu fangen.

Spielbeschreibung:

- Schüler A steht mit dem Rücken in 4 m Entfernung zu Schüler B.
- Auf ein Startsignal muss
 - Schüler B aus 2 m Höhe einen Tennisball fallen lassen
 - Schüler A diesen vor dem zweiten Aufprellen erlaufen und fangen.

Wertung:

- Jeder Schüler hat 1-2 Probeversuche (4m Entfernung), danach weitere 3 (oder mehr) Versuche, wobei er die Entfernung selbst wählen kann.
- Die Entfernung in Meter entspricht der erreichten Punktzahl (6,5m = 6,5 Punkte). Die Punktzahlen der Versuche werden addiert.
- Ein misslungener Fangversuch wird mit 0 Punkten bewertet.

Material:

- 1 Maßband, 1 Meterstab (2m)
- 1 Tennisball



Stationskarte 3: Balltransport

Kompetenz / Handlungsfelder:

- Teamfähigkeit
- Kreativität

Spielidee:

Schnellstmöglicher Transport von Tennisbällen über 20 m.

Spielbeschreibung:

- Ein 4er-Team steht hinter einem kleinen Kasten (A), der 10 Tennisbälle enthält.
- Auf ein Startsignal müssen alle 10 Tennisbälle in einen 20m entfernten kleinen Kasten (B) gelegt werden.
- Vorgaben:
 - Der Ball darf nicht geworfen werden.
 - Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
 - Fällt ein Ball auf den Boden, muss dieser in den Kasten A zurück transportiert werden.
- Vor Beginn des Spiels hat jedes Team genügend Zeit ihr Vorgehen zu besprechen.

Wertung:

- Jedes Team hat 3 Versuche, der beste wird gewertet.
- Die Zeitnahme erfolgt durch einen passiven Schüler oder durch den Lehrer.

Material:

- 2 kleine Kästen
- 10 Tennisbälle
- Stoppuhr



Datenerfassungsbogen A (Erfassung am Strecken-Teilabschnitt)

Versuchsdurchführung:

- Die 100-m-Strecke wird in Teilabschnitte (siehe Skizze) gegliedert.
- Der Sprinter startet aus dem Tiefstart auf das Signal mit der Starterklappe.
- An jedem Teilabschnitt steht ein Schüler als Zeitnehmer.
- Der jeweilige Zeitnehmer markiert seine Position in der Skizze.
- Der Zeitnehmer trägt den Namen des Sprinters in die Tabelle ein.
- Der Zeitnehmer stoppt die benötigte Zeit des Sprinters am jeweiligen Teilabschnitt.
- Der Zeitnehmer überträgt die Zeit in die Tabelle.

Skizze:

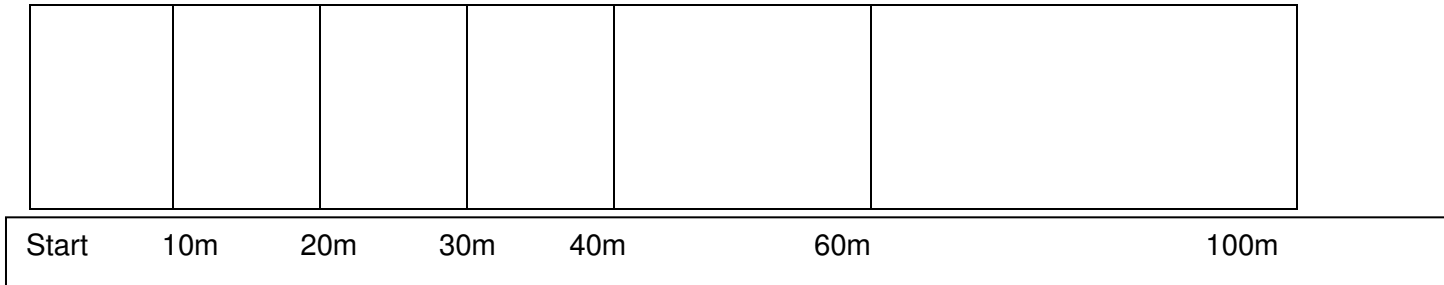


Tabelle:

| Name des Sprinters | Zeit |
|--------------------|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Datenerfassungsbogen B (Erfassung des einzelnen Sprinters)

Versuchsdurchführung:

- Die 100-m-Strecke wird in Teilabschnitte (siehe Skizze) gegliedert.
- Der Sprinter startet aus dem Tiefstart auf das Signal mit der Starterklappe.
- An jedem Teilabschnitt steht ein Schüler als Zeitnehmer.
- Der Zeitnehmer stoppt die benötigte Zeit des Sprinters am jeweiligen Teilabschnitt.
- **Der Sprinter überträgt nach Abschluss aller Läufe die Teilabschnittszeiten in diese Tabelle.**

Skizze:

| | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|--|------|
| | | | | | | | |
| Start | 10m | 20m | 30m | 40m | 60m | | 100m |

Tabelle:

| Name: | 10m | 20m | 30m | 40m | 60m | 100m |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Zeit | | | | | | |
| Zeitdifferenz | | | | | | |
| Geschwindigkeit | | | | | | |

Aufgaben:

1. Erstelle anhand der in der Tabelle erfassten Daten ein Geschwindigkeits-Zeit-Diagramm.
2. Beschreibe das Geschwindigkeits-Zeit-Diagramm.
3. Interpretiere das Geschwindigkeits-Zeit-Diagramm.