

UNTERRICHTSBEISPIELE FÜR DEN SCHULSPORT

Seit 1998 bringt der DSLV-Landesverband Baden-Württemberg die Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“ heraus. Diese Unterrichtsbeispiele geben tatsächlich gehaltenen und reflektierten Unterricht wieder, der mit der notwendigen Anpassung an die jeweils gegebenen Verhältnisse allgemein nachvollziehbar sein dürfte.

Alle Hefte sind in digitalisierter Form (pdf-Format auf CD Rom) erhältlich. Neuere Hefte (ab Nr. 50) gibt es teilweise auch in gedruckter Form.

Anfrage zum Bezug: u.kern@dslvbw.de

Preise: Einzelheft, Druckversion: 3.-- €

Alle Hefte auf CD Rom: 35.-- €

Einzelne Hefte auf CD Rom: bis 7 Hefte: 5.-- €; bis 15 Hefte: 10.-- €

Die Versandkosten sind im Preis inbegriffen.

Die Lieferung erfolgt gegen Rechnung, zu zahlen nach Erhalt.

Übersicht

Individualsportarten

Gerättturnen, Akrobatik, Gerätelandschaften, Le Parkour

Gymnastik/Tanz (mit Step Aerobic, Rope Skipping und Jumpstyle)

Leichtathletik (auch alternative Formen)

Schwimmen, Wasserspringen, Kunstschwimmen

Kämpfen, Kampfsport

Wintersport

Weitere Sportarten (Inline Skating, Klettern, Orientierungslauf, Triathlon)

Mannschaftssportarten/Spiele

Basketball

Fußball

Handball

Volleyball

Weitere Spiele (Badminton, Frisbee, Hockey, Indiaca, Intercrosse, Korfball, Ringtennis, Rugby, Tennis, Tischtennis; „Ballschule“)

Übergeordnete Themen

Kondition/Koordination

Verbindung von Theorie und Praxis

Medieneinsatz

Spezielle Unterrichtsformen (Lernzirkel, differenzielles Lernen)

Fächerverbindende, sportartenübergreifende, bilinguale Themen

Soziales Lernen

Individualsportarten

Gerättturnen, Akrobatik, Gerätelandschaften, Le Parkour

Heft 5

Sauer, Elke: **Einführung des Salto vorwärts im Gerättturnen und im Wasserspringen vom 1-m-Brett.**

Der Salto vorwärts im Wasserspringen wird in einer koedukativ geführten 6. Klasse auf der Grundlage vielfältiger Bewegungserfahrungen mit Hilfe des Absprungtrampolins im Turnunterricht vorbereitet und geübt. Es zeigt sich, dass dieses Verfahren recht erfolgreich war und auch großen Anklang bei der Klasse fand.

Heft 6

Pils, Claudia: **Erarbeitung von abiturrelevanten Übungsteilen im Gerättturnen.**

In diesem Unterrichtsversuch wird gezeigt, dass sich im Gerättturnen in der Oberstufe durch entsprechende Arbeitsformen auch in einer sehr heterogenen Lerngruppe nicht nur abiturverbindliche Übungsteile vermitteln, sondern auch attraktive Aspekte des Gerättturnens eröffnen lassen.

Heft 9

Speckle, Wolfram: **Akrobatik im Turnunterricht. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.**

In dieser Arbeit wird der Versuch unternommen, Elemente der Bodenakrobatik (Bankpyramiden und Partnerfiguren wie „Stuhl“ und „Galionsfigur“) mit Turnelementen zu Gruppengestaltungen zu verbinden. Kreativität und Selbsttätigkeit der Schüler und Schülerinnen erhalten dabei einen angemessenen Raum.

Heft 10

Reich, Peter: **Die Bewegungslandschaft im Turnunterricht als Vermittlungshilfe turnerischer Grundelemente.**

In einer 5. Klasse wird die Bewegungslandschaft eingesetzt, um sowohl im Sinne des übergeordneten Sportbereichs allgemeine sportliche Grundlagen zu schaffen, als auch gezielt turnspezifische Fertigkeiten zu erarbeiten und darüber hinaus anhaltendes Interesse am Gerättturnen zu wecken.

Heft 13

Eberspächer, Katrin: **Gerätearrangements und Gerätekombinationen – ein anderer Ansatz im Gerättturnen in einer 10. Mädchenschule.**

In dieser Arbeit wird versucht, einer traditionellen Schulsportart mit eher alternativen Inhalten zusätzliche, die Schülerinnen motivierende Attraktivität zu verleihen, ohne dabei den eigentlichen Anspruch des Gerättturnens preiszugeben.

Heft 23

Höfler, Tanja: **Erarbeiten einer Zirkusaufführung in Klasse 5 mit Inhalten aus Akrobatik, Turnen und Gymnastik/Tanz.**

Nach vorgegebenen Aufgaben gestalten die Schülerinnen einer 5. Klasse mit Hilfe ausgewählter Materialien weitgehend selbstständig ihre Zirkusnummern in den Bereichen Boden und Partnerakrobatik, Jonglieren mit Tüchern, Balancieren und Springen vom Absprungtrampolin. Ergänzt werden die Darbietungen durch einen gemeinsamen Tanz im Westernstil.

Heft 31

Voß, Katja: **Experimentieren mit akrobatischem Bodenturnen. Unterrichtsversuch in einem Grundkurs.**

Die alte Tradition der Verbindung von Turnen und Akrobatik, die auch neuere turndidaktische Konzeptionen wieder aufnehmen, legt es nahe, diese Entwicklung auch für den Sportunterricht nutzbar zu machen, unter anderem auch deshalb, weil dadurch die extreme Individualisierung der turnerischen Leistung durch Partner- und Gruppenformen etwas aufgefangen werden kann. Der Unterrichtsversuch verfolgt darüber hinaus das spezielle Ziel eines experimentierenden Umgangs mit den hierbei eröffneten Bewegungsmöglichkeiten.

Heft 38

Obert, Angela: **Gerätelandschaften im Sportunterricht einer koedukativen 6. Klasse.**

In dieser Unterrichtseinheit liegen die Schwerpunkte bei der Verbesserung der Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, verbunden mit Übungen zur Kräftigung und Ausdauerschulung durch den Einsatz von Gerätelandschaften. Zur Motivationssteigerung werden die Aufgaben an den Gerätearrangements in „Abenteuergeschichten“ gekleidet.

Heft 42

Zaiß, Martin: **Einsatz neuer Medien im Sportunterricht, gezeigt am Beispiel der Laufkippe in einer 11. Jungenklasse.**

Diese Arbeit leistet einen Beitrag zur Bewegungslehre. Am Beispiel der Laufkippe wird gezeigt, wie Schüler lernen können, ihre Bewegungsausführung am PC selbst zu analysieren. Dazu werden Videoaufzeichnungen digitalisiert und mit der entsprechenden Software bearbeitet.

Heft 43

Schmidt-Viereck, Uschi: **Überschlagbewegungen. Unterrichtsversuch in einer 8. Mädchenschule.**

Hier steht das Erlernen von Überschlagbewegungen unter der Perspektive des Wagens und Verantwortens. Die Schülerinnen werden schrittweise an Bewegungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad herangeführt. Dabei haben sie zugleich die Möglichkeit, die eigenen Grenzen kennenzulernen.

Heft 49

Löll, Wibke: ***Einführung des Handstütz-Sprungüberschlags. Verbindung von Theorie und Praxis mit Hilfe der PowerPointPräsentation in einer 11. Mädchenklasse.***

In dieser Unterrichtseinheit soll untersucht werden, ob und wie weit sich eine PowerPointPräsentation zur Verbindung von Theorie- und Praxisteilen unterrichtsfördernd einsetzen lässt. Als Unterrichtsgegenstand für die Praxis wird der Handstütz-Sprungüberschlag gewählt, zum einen, weil er für leistungsstärkere Schülerinnen eine attraktive Zielübung darstellt, und zum anderen, weil er mit den üblichen Vor- und Zwischenstufen auch schwächeren Schülerinnen einige nicht alltägliche Bewegungserlebnisse vermitteln kann.

Schiele, Markus: ***Einführung des Salto vorwärts nach dem „Stuttgarter Modell“. Unterrichtsversuch in einer 10. Jungenklasse.***

Ziel dieses Unterrichtsversuchs ist es, durch das Erlernen einer besonders attraktiven Fertigkeit das generell geringe Interesse, vor allem der männlichen Jugendlichen, am Gerätturnen zu verbessern. Hierfür wird der Salto vorwärts gewählt. Dabei wird nach dem speziell für das Gerätturnen entwickelten Lernmodell von H. LEIKOV vorgegangen. Zudem soll ein Bewertungssystem erprobt werden, das auch die erarbeiteten Teiltätigkeiten einbezieht.

Stihl, Robert: ***Schwingen als Basiselement im Gerätturnen. Unterrichtsversuch in einer 7. Jungenklasse.***

Eine Unterrichtseinheit „Schwingen“ als konditions- und haltungsschulende Grundtätigkeit ist in doppelter Hinsicht didaktisch begründet, nämlich unter körperbildenden Aspekten als spezifische Belastung der Arm-Schulter-Muskulatur und Entlastung der Wirbelsäule und unter sportlichen Aspekten als möglicher Einstieg in das Gerätturnen. Darüber hinaus vermitteln die Tätigkeiten des Schwingens und Schaukelns ein besonderes Bewegungserlebnis und bieten damit die Möglichkeit, konkrete Könnens- und Körpererfahrungen zu machen.

Heft 59

Fleischmann, Astrid: ***Gruppengestaltungen an Turneräten. Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.***

Hier erhalten die Schülerinnen anhand von Arbeitsblättern Hinweise zur Erarbeitung von Gruppengestaltungen an Bank, Boden oder Kasten und Vorschläge zur Präsentation.

Heft 69

Beug, Christian: ***Altersangemessene Verbindung von Theorie und Praxis am Beispiel von Rotationsbewegungen. Unterrichtsversuch in einer 6. Jungenklasse.***

Mit Hilfe einer Holzfigur, bei der sich mit Stäben die Achsen markieren lassen, lernen die Schüler einer 6. Klasse Drehbewegungen um die Körperachsen und die einfachen Gesetzmäßigkeiten dieser Bewegungen kennen und verstehen. An geeigneten Stationen erarbeiten sie – ggf. auch mit Lehrerhilfe – Drehbewegungen um die Körpertiefen-, -längs-, und -breitenachse mit unterschiedlichen, dem individuellen Können entsprechenden Schwierigkeitsstufen und üben diese bis zur Benotungsreife.

Elsner, Nico: ***Videogestütztes Lernen am Beispiel des Handstütz-Sprungüberschlags in einer 11. Jungenklasse.***

Die Entwicklungen im Medienbereich mit erleichterter Handhabung von digitalem Camcorder und Laptop erlauben die unmittelbare Verfügbarkeit von Videoaufzeichnungen und eröffnen somit neue Aspekte für den mediengestützten Sportunterricht. Am Beispiel des Handstütz-Sprungüberschlags wird in dieser Arbeit eine Möglichkeit gezeigt, wie solche Aufzeichnungen unterrichtsfördernd eingesetzt und durch Theorieanteile ergänzt werden können.

Heft 71

Kurzweil, Rainer: ***Kooperatives Lernen im Turnen. Unterrichtsversuch zur Förderung der sozialen Interaktion in einer koedukativen 5. Klasse.***

In einer aus Kindern von sechs Grundschulen zusammengesetzten 5. Klasse soll die Unterrichtsform kooperatives Lernen am konkreten Beispiel Handstand realisiert werden. In der ersten Phase (Stunden 1 - 4) werden die Schüler an kooperatives Handeln mit Übungen an Bank, Boden und mit dem Stab herangeführt. In der zweiten Phase (Stunden 5 - 8) wird der Handstand erarbeitet. Dazu werden feste Gruppen gebildet. Die Schüler erhalten Arbeitsaufträge, die sie selbstständig erledigen. Der Lehrer greift nur ein, wenn eine Gefährdung der Schüler erkennbar wird.

Heft 74

Rüggeberg, Jan: ***Le Parkour als Hindernisbahn im Sportunterricht einer 8. Jungenklasse.***

Da es aus Sicherheitsgründen kaum möglich ist, eine Schulklasse in der Öffentlichkeit einen Parkour absolvieren zu lassen, werden im geschützten Raum der Turnhalle Hindernisbahnen aufgebaut, die denen des Parkour nachempfunden sind. Damit sollen die Jungen die Idee des Parkour kennenlernen, nämlich Hindernisse möglichst effizient, aber auch in realistischer Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens zu überwinden. Sie erlernen und üben die Grundtechniken und zeigen diese zum Abschluss der Einheit in einem selbst gewählten Ablauf.

Heft 79

Stratz, Manuela: ***Le Parkour in einer 11. Mädchenklasse.***

Die „Philosophie“ des Parkour war zuvor Gegenstand im Französischunterricht. Im Sportunterricht sollen die Schülerinnen durch die Elemente des Parkour ihre Bewegungserfahrungen erweitern und dabei die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern. Für die Leistungsüberprüfung wird ein mit den Schülerinnen zusammen entwickelter Kriterienkatalog vorgestellt.

Breitmaier, Simone: ***Le Parkour. Unterrichtsprojekt in einer koedukativen 8. Klasse.***

Im Rahmen eines auf zwei Tage verteilten, sieben Zeitstunden umfassenden Projektes sollen die Schüler und Schülerinnen über den Weg des „Gruppenpuzzles“ ausgewählte Parkourtechniken erlernen und in einem von der Gruppe selbstständig gestalteten Parcours anwenden.

Wolfensperger, Corinna: ***Bodenakrobatik zur Förderung der Kooperationsfähigkeit in Klasse 5.***

In der Auseinandersetzung mit zunehmend komplexer werdenden Übungen aus der Bodenakrobatik (v.a. „Pyramidenbauen“) sollen Kooperations- und Kommunikationsbereitschaft entwickelt und gefördert werden. Zugleich soll durch die

in Kleingruppen, z.B. im Gruppenpuzzle, zu lösenden Aufgaben die Scheu vor Zusammenarbeit von Jungen und Mädchen abgebaut werden.

Heft 83

Schneider, Annika: **Turnbewegungen korrekt ausführen, beobachten und beurteilen. Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.**

In diesem Unterrichtsversuch soll folgenden Fragen nachgegangen werden: Ist die Schulung von Bewegungssehen und Bewegungskorrektur hilfreich, um Turnbewegungen korrekt auszuführen; sind Schülerinnen im Alter zwischen elf und zwölf Jahren in der Lage, eine angemessene Rückmeldung zu geben? Dazu erhalten die Mädchen gezielte Anleitungen und entsprechend aufbereitete Arbeitsblätter.

Heft 86

Krapf, Fabian: „**SmiLe". Interaktives Lernen im Sportunterricht: Akrobatik in einer 7. Jungenklasse.**

Am Beispiel Bodenakrobatik wird gezeigt, wie E-Learning im Sportunterricht eingesetzt werden kann. Die vorhandenen Arbeitsblätter lassen sich aber auch ohne Weiteres im „normalen“ Unterricht einsetzen.

Heft 92

Scholles, Yvonne: **Differenzielles Lernen am Beispiel des Handstützüberschlags vorwärts am Boden im Pflichtfach der Kursstufe.**

Dieser Unterrichtsversuch geht von der These aus, dass die Methode des differenziellen Lernens in besonderer Weise dem Anliegen eines kompetenzorientierten Unterrichts entspricht. Ausgewählt wird hierfür eine Fertigkeit aus dem Bereich des Gerätturnens, wobei diese Form des Unterrichts bislang noch nicht erprobt worden ist.

Gymnastik/Tanz (mit Step Aerobic, Rope Skipping und Jumpstyle)

Heft 2

Lalla, Dagmar: **Lyrik und Tanz. Interpretation und Gestaltung eines englischen Musiktextes.**

In dieser Arbeit wird der Versuch unternommen, den englischen Poptitel *Sleeper in Metropolis* (Anne Clark) in einer 11. Klasse nicht nur auf der kognitiven Ebene im Englischunterricht, sondern auch im Sportunterricht durch Tanzen für die Schülerinnen ganzheitlich erfahrbar zu machen.

Heft 3

Kilian, Andrea: **Musik und Bewegung. Von festgelegten Formen zur freien Bewegungsimprovisation.**

In einer koedukativ geführten 5. Klasse sollen verschiedene Formen von Musik in vielfältiger Weise durch Bewegung erfahren werden. Dies geschieht durchweg in kindgemäßen Aufgabenstellungen, die auch den deutlich unterschiedlichen Bedürfnissen von Jungen und Mädchen entgegenkommen.

Heft 15

Beck, Ulrike · Straub, Natalie: **HipHop und Funk. Trendtänze im Sportunterricht.**

In der 9. Klasse einer Realschule (koedukativ) und in der 9. Klasse eines Gymnasiums (Mädchen) wird an den Beispielen „HipHop“ und „Funk“ gezeigt, wie Trendtänze im Sportunterricht zweckmäßig vermittelt werden können und wie die Schüler und Schülerinnen angeleitet werden können, das erlernte Repertoire in eigene Gestaltungen umzusetzen.

Heft 21

Rupp, Christina: **Bewegungsaufgaben mit dem Seil.**

In überwiegend offenen Unterrichtsformen wird in einem Grundkurs 12. Mädchen, das Thema Koordination am Beispiel des Handgerätes Seil bearbeitet. Alle Aufgaben sind so gewählt, dass auch die Verbesserung konditioneller Fähigkeiten einbezogen ist.

Heft 28

Walter, Martin: „**Chaos und Ordnung". Bewegungstheater in einem Grundkurs Sport.**

Die Schülerinnen eines Grundkurses Sport sollen die Möglichkeiten des Bewegungstheaters kennenlernen und daraus eine Szenenfolge erarbeiten. Neben der kompletten Szenenfolge bietet die Arbeit eine Reihe von Anregungen für den Gymnastikunterricht.

Grube, Ulrike: **Rhythmuserfahrung zur Erweiterung des Bewegungs- und Handlungsrepertoires.**

Ziel dieses Unterrichtsversuchs ist es, mit den Mädchen der 1. Klasse einer Kaufmännischen Berufsfachschule eine aus bestimmten Rhythmen bestehende Gestaltung zu erarbeiten. Als Requisiten dienen normale Straßenbesen, die vielfältige Bewegungsformen erlauben.

Heft 36

Gümbel, Pia: **Improvisation und Gestaltung. Ein Beitrag zur Entwicklung und Verbesserung von Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein in einer 11. Mädchenklasse.**

Mit den Mitteln der Improvisation und Gestaltung soll die Körperwahrnehmung der Schülerinnen verbessert und das Körperbewusstsein entwickelt werden. Dabei sollen durch Improvisationsaufgaben das Repertoire zur Gestaltung vorgegebener Spielszenen bereitgestellt werden.

Große Vorholt, Michelle: **Einblick in verschiedene Tanzstile, ausgehend von gymnastischen Grundformen. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.**

In diesem Unterrichtsversuch sollen die Schülerinnen ihr Bewegungsrepertoire erweitern, unterschiedliche Tanzstile erproben und zugleich auch einige Ausdrucksformen eines Teilbereichs menschlicher Bewegungskultur kennenlernen. Als Tanzrichtungen werden ausgewählt: Ballett, Höfischer Tanz, Jazztanz, Cha Cha und HipHop.

Heft 39

Hollmann, Corinna: **HipHop tanzen. Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.**

In dieser Arbeit wird dargestellt, wie eine Unterrichtseinheit HipHop vom Erlernen und Üben der Basiselemente bis zur Darbietung einer „Performance“ aufgebaut und durchgeführt werden kann. Ergänzend enthält das Heft die Beschreibung zahlreicher HipHop-Elemente.

Kohl, Jürgen: **Rope Skipping mit Jungen. Unterrichtsversuch in einer 5. und einer 11. Jungenklasse.**

Der Verfasser zeigt in dieser Unterrichtseinheit, wie sich Rope Skipping in Jungenklassen einführen lässt und mit welchen Aufgaben die Präsentation einer Gruppenübung vorbereitet werden kann.

Heft 48

Merz, Susanne: **Tänzerische Darstellung des Themas „Alltag“. Unterrichtsversuch in einer 7. Mädchenklasse.**

Mit dem Erlernen von HipHop-Elementen soll ein ausreichendes Repertoire erarbeitet werden, das die Schülerinnen einer 7. Klasse befähigt, ein bestimmtes Thema – hier „Alltag“ – tänzerisch darzustellen. Dabei sollen die Mädchen mit Hilfe von vielfältigen Improvisations- und Gestaltungsaufgaben die Möglichkeit zu individuellen Tanzerfahrungen erhalten.

Heft 59

Gaus, Petra: **Tänzerische Gestaltung des Themas „Baustelle“. Unterrichtsversuch in einer 9. Mädchenklasse.**

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, in einer 9. Mädchenklasse das Thema „Baustelle“ mit den Mitteln des modernen Tanzes, also keiner eng gebundenen Stilrichtung, zu gestalten. Ausgehend vom Nachgestalten einer Basischoreografie werden die Schülerinnen schrittweise an das Um- und Neugestalten von Bewegungsfolgen herangeführt. In der Auseinandersetzung mit zunehmend komplexer werdenden Aufgaben wird das entsprechende Bewegungsrepertoire vermittelt.

Heft 63

Heß, Bettina: **Rope Skipping. Bilingualer Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.**

Schülerinnen der 11. Klasse (Musikprofil) werden am Beispiel Rope Skipping mit bilingualen Unterricht konfrontiert. Unterrichtssprache ist ausschließlich Englisch; Verstöße werden in spielerischer, aber wirksamer Weise geahndet. Die ausgewählten Elemente werden anhand von Arbeitskarten mit Abbildungen und englischen Bewegungsanweisungen verdeutlicht. Zusätzliche Hilfen bieten Poster mit den jeweiligen Schlüsselbegriffen (englisch-deutsch).

Heft 67

Ziegler, Johannes: **Tanzen mit Jungen. Unterrichtsversuch in einer 6. Klasse.**

Den Jungen einer 6. Klasse werden – im Sinne der Vorgaben der Bildungsstandards – erste Tanzerfahrungen vermittelt. Dazu werden Elemente aus HipHop, Breakdance und Bodypercussion eingesetzt. Ergänzt wird der Unterricht durch Hausaufgaben zur Entwicklung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Mit dem hohen Herausforderungscharakter der Aufgaben werden die Bedürfnisse der Jungen, gerade bei der Auseinandersetzung mit gymnastisch-tänzerischen Bewegungsformen, besonders berücksichtigt.

Christodoulou, Fotini: **Improvisieren und Gestalten im Tanz. Unterrichtsversuch im Pflichtfach Sport.**

Schülerinnen der Jahrgangsstufe 12/13 mit Vorkenntnissen im Tanzen, aber keinen Erfahrungen mit dem Thema Improvisation werden schrittweise an das Improvisieren und Gestalten herangeführt. Das erforderliche Bewegungsrepertoire wird durch eine Beispielchoreographie und ein Exercise bereitgestellt. Darüber hinaus enthält diese Arbeit viele phantastievolle Improvisations- und Gestaltungsanregungen.

Heft 70

Ernst, Sabine: **Tanzen mit Jungen und Mädchen in einer Jungen- und einer Mädchengruppe der Klasse 11.**

Ziel dieses Unterrichtsversuchs ist es herauszufinden, wie sich Jungen und Mädchen auf den Unterrichtsgegenstand Tanz (hier HipHop) einlassen und wie sie die Lernziele realisieren. Deshalb werden Jungen und Mädchen getrennt unterrichtet, um koedukationsbedingte Auswirkungen auf Verlauf und Ergebnis des Unterrichts auszuschließen.

Heft 83

Hasfeld, Katja: **Rope Skipping trifft Jumpstyle. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 5. Klasse.**

Um Mädchen- und Jungenbedürfnisse angemessen zu berücksichtigen, werden Elemente des Rope Skipping (eher Mädchen) und des Jumpstyle (eher Jungen) gewählt. Ziel ist die selbständige Gestaltung einer Bewegungssequenz in Kleingruppen mit Hilfe von anschaulichen Arbeitsblättern.

Heft 88

Staebe, Julia: **Frauenbilder im Tanz. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.**

Den Schülerinnen werden verschiedene Tanzstile nahegebracht (Modern Dance, Jazz Dance und HipHop) und die dazugehörigen Repräsentantinnen vorgestellt (Arbeitsblätter und Hausaufgaben). Dies soll auch zur Persönlichkeitsfindung der Mädchen beitragen. Beispielexercises und -choreographien bieten das Repertoire für eigene Gestaltungen.

Zenker, Julia: **„Bollywood-Dance“ – ein Modetanz in der Eingangsklasse eines Wirtschaftsgymnasiums.**

Die Schülerinnen erlernen die Grundformen des Bollywood Tanzstils und erarbeiten schrittweise mit Hilfe des vorgelegten Materials eine eigene Gestaltung, bestehend aus einem Pflichtteil (Beinbewegungen) und einem Kürteil (Hinzunahme der Arme).

Heft 93

Polzer, Jasmin: **Selbständige Trainingsgestaltung in Step-Aerobic im Pflichtfach der Jahrgangsstufe 1.**

Auf der Grundlage trainingsmethodischer Kenntnisse, die im Rahmen des Theorie-Praxis-Unterrichts erworben werden, sollen die Schülerinnen lernen, ihre Trainingsbelastung selbständig steuern.

Heft 96

Metzler, Natalja: **Lyrical Jazz und HipHop. Unterrichtsversuch in der Kursstufe.**

Die Schülerinnen lernen zwei unterschiedliche Tanzstile kennen und erhalten das notwendige Repertoire zur selbständigen Gestaltung eines beide Stile einbeziehenden Tanzes. Die angestrebte Choreographie soll zu den Musikstücken erfundene Geschichten in Bewegung umsetzen.

Noack, Felix: **Rope Skipping im Sportunterricht einer 8. Jungenklasse.**

Durch geschlossene und offene Aufgabenstellungen sollen sich die Schüler mit den Anforderungen des Rope Skipping auseinandersetzen und das für eigene Gestaltungen notwendige Repertoire erarbeiten.

Leichtathletik (auch alternative Formen)

Heft 11

Geelvink, Julia: **Dauerlaufen in der Halle in Klasse 8.**

Hier wird eine Reihe von attraktiven Dauerlaufformen, die selbstverständlich auch Jungen ansprechen dürften, vorgestellt. Es wird gezeigt, dass alle Schülerinnen in der Lage waren, ihr vorhandenes Leistungspotential auszuschöpfen, ihre Laufergebnisse zu verbessern und eine positive Einstellung zum Dauerlaufen zu gewinnen.

Heft 12

Grözinger, Steffen: **Verbesserung der Laufschnelligkeit durch vielfältige Koordinationsübungen. Grundlagentraining in Klasse 6.**

Der Schwerpunkt dieses Unterrichtsversuchs liegt in der systematischen Anwendung des „Lauf-ABCs“. Aufgelockert werden die Stunden mit verschiedenen Sprintspielen. Die theoretische Auseinandersetzung mit dem Begriff Schnelligkeit dürfte auch für den Unterricht im Sport-Leistungskurs von Interesse sein.

Monier, Pierre: **Stabspringen als schülergerechte Reduktionsform des Stabhochsprungs in einer 7 Jungenklasse.**

Es wird ein methodischer Lehrweg erprobt, der im Rahmen des Sportunterrichts durchführbar ist und der der Vorbereitung des wettkampfgemäßen Stabhochsprungs dient. Dabei werden auch Sicherheitsaspekte näher betrachtet.

Heft 13

Ruf, Nicole: **Alternative Leichtathletik in der Halle. Unterrichtsversuch in einer 7. Mädchenklasse.**

Es wird versucht, der traditionellen Schulsportart Leichtathletik mit eher alternativen Inhalten zusätzliche, die Schülerinnen motivierende Attraktivität zu verleihen, ohne dabei den eigentlichen Anspruch der Leichtathletik preiszugeben.

Heft 17

Stang, Christian. **Hinführung zum 2000-m-Hindernislauf in einer 10. Jungenklasse.**

In dieser Arbeit wird der Versuch unternommen, Ausdauerformen zu erproben, die vom Aufwand und den Anforderungen her gesehen im „normalen“ Klassenunterricht zwar durchführbar sind, aber doch über den allgemein üblichen Rahmen hinausreichen. Dazu können die Schüler in der konzentrierten Vorbereitung und im systematischen Training auf ein besonderes schulsportliches Ereignis wesentliche Erfahrungen machen, die für sie ein außergewöhnliches Erlebnis darstellen dürften.

Heft 24

Knobloch, Martin: **Einführung des Diskuswurfs. Ein ganzheitlicher Ansatz zum Erlernen der Technik.**

Bei der Vermittlung der Technik des Diskuswurfs in einer 11. Jungenklasse werden die konventionellen Lehrwege durch ganzheitliche Lehr- und Lernweisen nach den neueren Erkenntnissen der Bewegungslehre und der Lernpsychologie erweitert. Eine besondere Rolle spielen dabei gezielte Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Weißmann, Helga: **Einführung des Hürdenlaufens. Ein ganzheitlicher Weg über die Rhythmuschulung.**

In einer 7. Mädchenklasse wird der Hürdenlauf aus dem rhythmischen Überlaufen von (niedrigen) Hindernissen (Kinderhürden, Behelfshürden und Ersatzgeräten, z.B. Kartons) entwickelt. Eine gezielte Rhythmus- und Laufschulung unterstützt das Vorhaben.

Heft 30

Liebendorfer, Micha: **Der Hürdenlauf als leichtathletische Basisdisziplin. Zum Problem der Transfereffekte auf Weitsprung und Sprint in einer 6. Jungenklasse.**

In diesem Heft werden einfache, leicht nachvollziehbare und für die Schüler einsichtige Übungsformen für das Hürdenlaufen dargestellt sowie Möglichkeiten gezeigt, den Unterricht rationell und effektiv zu planen und zu gestalten. Es wird nachgewiesen, dass sich Hürden- und Hindernislaufen positiv auf die Leistungen in anderen leichtathletischen Disziplinen auswirkt. Zugleich liefert die Arbeit ein Beispiel dafür, wie sich ein Unterrichtsversuch im Sinn eines statistisch überprüften Experiments anlegen und durchführen lässt.

Schroer, Markus: **Die „Highland Games“ als leichtathletischer Mehrkampf in einer 11. Jungenklasse.**

Für den Unterrichtsversuch werden die – im Wesentlichen schwerathletisch ausgerichteten – Wurfdisziplinen der schottischen Highland Games in einen leichtathletisch orientierten Wurf- und Stoßmehrkampf umgesetzt. Es wird versucht, durch die möglichst originalgetreue, und damit so wenig wie möglich reglementierte Durchführung ein größeres Interesse für die Leichtathletik allgemein und speziell für diese im Sportunterricht oft vernachlässigte Disziplingruppe zu erreichen und auch einen Beitrag zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten, vor allem der Kraft, zu leisten.

Heft 38

Baur, Miriam: **Leichtathletik attraktiver machen. Nicht normierte Wettkampfformen einer Wirtschaftsschulklasse.** In diesem Unterrichtsversuch werden nicht normierte leichtathletische Wettkampfformen im Unterricht von Jugendlichen in der beginnenden Adoleszenz vorgestellt. Die ausgewählten Inhalte dürften sich auch problemlos für den Sport in der Unter- und Mittelstufe eignen.

Heft 61

Maier, Janina: **Springen. Unterrichtsversuch in einer 7. Mädchenklasse.**

In dieser Unterrichtseinheit wird versucht, mit einem offenen – im allgemeinen als „spielerisch“ bezeichneten – Übungsangebot eine vielseitige Sprungschulung möglichst erlebnisreich zu gestalten und den Übergang zum leichtathletischen Weitsprung anzubahnen.

Anhang: Fouquet, Chantal : **Stabspringen in der Halle. Unterrichtsversuch in einer 7. Mädchenklasse.**

Hier werden Möglichkeiten gezeigt, mit ersten Versuchen im Stabspringen attraktive Bewegungserlebnisse in eine Sprungschulung einzubeziehen.

Efstathiu, Georgio: **Werfen. Unterrichtsversuch in einer 6. Klasse.**

Werfen kann heute bei vielen Kindern nur noch mit Einschränkung zu den Grundtätigkeiten gerechnet werden und muss daher gezielt geschult werden. Durch die Verwendung von unterschiedlichen Wurfgeräten und mit Hilfe von Wurfspielen werden in dieser Unterrichtseinheit den Schülern umfassende Wurferfahrungen vermittelt, nicht zuletzt in der Absicht, die Wurfleistungen zu verbessern.

Anhang: Karl, Tobias: **Werfen wie in der Steinzeit.** Auszug aus einem Unterrichtsversuch in einer 7. Jungenklasse.

Hier wird dargestellt, wie durch den Einsatz prähistorischer Wurfgeräte (Speer, Wurfholtz und Speerschleuder) das Interesse am Werfen gefördert werden kann.

Heft 66

Seeburger, Nadine: **Kugelstoßen. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.**

Eine sinnvolle, die Bewegungszeit nicht zu sehr einschränkende Verbindung von Theorie und Praxis ist das Ziel dieses Unterrichtsversuchs. Dabei sollen die Schülerinnen in der Auseinandersetzung mit gezielten Aufgaben und mit Hilfe von Arbeitsblättern an Lernstationen die Hauptmerkmale des Standstoßes und der Kreuzschritttechnik möglichst selbstständig erarbeiten. Die so gewonnenen Informationen werden im Unterrichtsgespräch zusammengefasst und vertieft.

Heft 77

Konrad, Melanie: **Weit, genau, kontrolliert werfen. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.**

Hier werden vielfältige Spiel und Übungsformen gewählt, in denen mit überwiegend „zwingenden Situationen“ Umwege und Fehlern vermieden werden sollen. Außerdem werden zweckmäßige Tests zur Lernkontrolle gezeigt.

Reuter, Michael: **Verknüpfung von Theorie und Praxis am Beispiel Speerwurf im Neigungsfach 13.**

Die Technik des Speerwurfs wird den Schülern – in einem dem Niveau des Neigungsfachs angemessenen – strukturierten Unterricht vermittelt. Freiraum bleibt dabei beim individuellen Üben. Die Theorieanteile werden als PowerPoint-Präsentation dargeboten (Folienvorlagen in diesem Heft) und unterstützen die Praxis.

Heft 82

Braun, Marianne: **Antiker Pentathlon als Vorlage für kindgemäße Leichtathletikformen in einer 5. Mädchenklasse.**

Mit Hilfe von Info-Blättern setzen die Schülerinnen die Disziplinen des antiken Pentathlon in hallengemäße Formen um: Speerwurf als Werfen mit Schweißbällen auf vorgegebene Ziele; Weitsprung als Fünfsprung mit ½ Liter-Wasserflaschen als „Halteren“; Diskuswurf als Werfen mit Fahrradreifen auf vorgegebene Ziele; Ringkampf als Sumo-Ringen; Stadionlauf in Form von vier Runden um das erweiterte Volleyballfeld (ca. 200 m).

Heft 91

Döringer, Anne: **Hinführung zum Hürdenlauf in einer 10. Mädchenklasse.**

Der wettkampfgemäße (für schulische Bedingungen leicht modifizierte) Hürdenlauf wird aus dem rhythmischen Überlaufen unterschiedlicher Hindernisse entwickelt. Ergänzt wird der Unterricht durch eine gezielte Laufschulung.

Ferdinand, Johannes: **Stabhochsprung im Pflichtfach der Kursstufe.**

In dieser Unterrichtseinheit wird im praktischen Teil vor allem das Erlernen einer schülergemäßen Technik des Stabhochsprungs verfolgt. Die theoretischen Inhalte befassen sich mit einigen biomechanischen Aspekten des Stabhochsprungs.

Schwimmen, Wasserspringen, Kunstschwimmen

Heft 5

Sauer, Elke: **Einführung des Salto vorwärts im Gerätturnen und im Wasserspringen vom 1-m-Brett.**

Der Salto vorwärts im Wasserspringen wird in einer koedukativ geführten 6. Klasse auf der Grundlage vielfältiger Bewegungserfahrungen mit Hilfe des Absprungtrampolins im Turnunterricht vorbereitet und geübt. Es zeigt sich, dass dieses Verfahren recht erfolgreich war und auch großen Anklang bei der Klasse fand.

Heft 56

Schaub, Stefanie: **Wasserspringen im Schwimmunterricht. Unterrichtsversuch in einer 7. Klasse.**

Wasserspringen ist seit altersher Bestandteil des Schwimmsports und damit, sofern die materiellen Voraussetzungen gegeben sind, auch Gegenstand des Sportunterrichts. Dieses Thema stößt bei den Schülern auf Zustimmung, ja Begeisterung, solange die Anforderungen relativ unverbindlich bleiben, doch werden bei vielen die Grenzen des als zumutbar

Empfundenen sehr schnell erreicht. Die Verfasserin zeigt einen Weg auf, wie diese Probleme zu lösen sind und das Wasserspringen eingeführt werden kann.

Heft 72

Kolb, Manuela: ***Einführung in das Synchronschwimmen. Entwicklung und Förderung schwimmerischer Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten in einer 6. Mädchenschule.***

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Mädchen der 6. Klasse einer Schule mit regelmäßigen Schwimmunterricht in allen Klassenstufen einige Elemente aus dem Synchronschwimmen erlernen und damit auch ihre technischen Fertigkeiten im sportlichen Schwimmen verbessern. Inhalte sind Figurenlegen in der Kleingruppe und Pflichtfiguren aus dem Wettkampfprogramm des Synchronschwimmens. Daraus erarbeiten die Schülerinnen eine Gruppengestaltung.

Heft 78

Zoll, Susanne: „***Schwimmen – einmal anders“. Koordinations- und Konditionsschulung in einer 9. Klasse.***

Neben Aqua-Jogging, Aqua-Aerobic und Spielen im Wasser sollen Elemente aus dem Synchronschwimmen dazu beitragen, konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu schulen und zu verbessern. Mit Hilfe von Arbeitsblättern sollen die Schülerinnen überwiegend in Gruppenarbeit eigene Bewegungsgestaltungen im Wasser erstellen.

Heft 84

Kreutzer, Christine: ***Schulung der Kraftausdauer im Schwimmen: Delfinschwimmen in der Kursstufe.***

Die Schüler sollen sich einen rationalen und effektiven Bewegungsablauf aneignen, und es soll gezeigt werden, dass Delphinschwimmen einen Beitrag zum Krafttraining leisten kann. Der Unterricht selbst ist nach dem Prinzip des selbstregulierten Lernens organisiert: Die Schüler überprüfen – nach der Zielvorgabe des Lehrers – die Ergebnisse der Lernprozesse selbst. Das dazu erforderlich Arbeitsmaterial wird bereitgestellt.

Heft 92

Hauk, Laura: ***Sich sicher im Wasser bewegen. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.***

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, zur Verbesserung der allgemeinen Wassersicherheit die Schüler zu befähigen, das „Deutsche Jugendschwimmabzeichen“ der DLRG in Silber zu erwerben. Außerdem werden ihnen Grundzüge des Rettungsschwimmens vermittelt.

Anhang: Eva Mannschott: ***Schwimmen in der Unterstufe*** (Materialsammlung).

Kämpfen, Kampfsport

Heft 32

Rassmann, Caroline: ***Tae Bo und Selbstverteidigung. Unterrichtsversuch in einem koedukativen Grundkurs.***

Tae Bo, eine in Tanz umgesetzte Kombination ostasiatischer Kampfsportarten, hat seit kurzem vor allem zur allgemeinen Konditionsschulung Eingang in die Fitness-Studios gefunden. In diesem Unterrichtsversuch wird der Frage nachgegangen, in welcher Form sich die Inhalte des Tae Bo im Sportunterricht umsetzen lassen und wie sie darüber hinaus für das Erlernen, Üben und Festigen von Techniken der Selbstverteidigung eingesetzt werden können.

Heft 40

Kuhner, Othmar: ***Ringen – Einführung in eine Zweikampfsportart. Unterrichtsversuch in einer 7. Jungenklasse.***

Ausgehend von spielerischen Partnerkämpfen werden die Jungen an die Herausforderungen der Zweikampfsportart Ringen herangeführt. Neben Techniken, die Fachkenntnisse erfordern, enthält die Arbeit auch eine Fülle von Spiel- und Übungsformen, die in jeden Unterricht – auch in den der Mädchen – einbezogen werden können.

Sydlo, Isabella: ***Capoeira – ein brasilianischer „Kampftanz“. Unterrichtsversuch in einem koedukativen Grundkurs.***

Diese Arbeit bietet Anregungen zum Aufbau und zur Durchführung einer Unterrichtseinheit in der Oberstufe. Nach einigen Hintergrundinformationen zur Capoeira werden die verschiedenen Techniken vorgestellt und nachvollziehbar beschrieben.

Heft 57

Zimmermann, Katja: ***Zieh-, Rauf- und Kampfspiele im Sportunterricht einer 5. Klasse.***

Über Zieh, Schiebe und Vertrauensspiele werden die Jungen und Mädchen an Zweikampfsituationen herangeführt mit dem Ziel, ein Klassenturnier mit Bodenzweikämpfen zu bestreiten. Dem Abbau von möglichen Ängsten dient eine sorgfältig angelegte Fallschule. Darüber hinaus sollen Fairness, Hilfsbereitschaft und Verantwortungsgefühl entwickelt und gefördert werden.

Gierach, Anja: ***Die Zweikampfsportart Judo im Sportunterricht einer 11. Mädchenschule.***

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, den Schülerinnen einen Einblick in die Sportart Judo zu vermitteln. Inhaltliche Schwerpunkte bilden möglichst leicht zu erlernende Wurf- und Haltegrifftechniken und als Voraussetzung dazu das sichere Fallen. Als vorbereitende Übungen werden Zweikampfspiele eingesetzt. So dürfte diese Arbeit Lehrkräften mit Judokenntnissen eine Reihe von Anregungen zur Gestaltung einer „Judo-Einheit“ bieten. Sie kann aber auch mit den zahlreichen Spielformen und Informationen für Nichtfachleute interessant sein.

Heft 58

Thatenhorst, Tobias: ***Fallen – Rollen – Kämpfen. Unterrichtsversuch in einer 6. Klasse.***

Am Beispiel dieses Themas sollen die verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns („pädagogische Perspektiven“) den Schülern nähergebracht werden. Die Vermittlungsformen mit offenen oder teiloffenen Aufgaben sind so gewählt, dass sie durch genügend Bewegungsreize eine angemessene physiologische Belastung gewährleisten.

Heft 65

Schriever, Michel: **Starke Jungen kämpfen fair. Ringen und Raufen – einfach nur so. Ein Beitrag zum erziehenden Unterricht in einer 8. Klasse.**

Ausgehend von der Überlegung: „Wie sollen die Schüler lernen, sich aus freien Stücken fair zu verhalten, wenn sie beim Ringen und Raufen nur die vorher eingeübten ‚Techniken‘ oder ‚Griffe‘ anwenden dürfen?“ versucht der Verfasser, mit geeigneter Aufgabenstellung das Thema Ringen und Raufen „an sich“, eben „nur so“, zu behandeln.

Anhang: **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Mädchensportunterricht.**

Hier werden Übungs- und Spielformen sowie leicht erlernbare Techniken gezeigt. Das Thema ist für den Unterricht bei Mädchen konzipiert, doch dürfte es – entsprechend modifiziert – auch für den Unterricht bei Jungen von Interesse sein.

Wintersport

Heft 19

Munz, Verena, Wörz Eva: **Big Foot und Carving-Ski im Anfänger-Skikurs.**

Big Foot und Carving-Ski dienen vor allem im Anfängerbereich als Lernerleichterungen. In diesem Heft wird ein dreitägiger Kurs für Anfänger einer 7. Klasse vorgestellt (V. Munz). Ergänzend dazu bietet das Heft zahlreiche Übungs- und Spielvorschläge (E. Wörz).

Krämer, Albrecht: **Carving-Ski für „Einstieger“ und „Umsteiger“.**

Die Arbeit „Carving für Einstieger und Umsteiger“ zeigt den Versuch, in einem Sportleistungskurs 12 ein rationelles Verfahren umzusetzen und zugleich etwas theoretisches Hintergrundwissen zu vermitteln.

Heft 33

Rudolf-Wolke, Marc: **Spielerische Anfängerschule im Snowboardfahren. Unterrichtsversuch in einer 11. Klasse.**

Neben dem Erlernen der Grundtechniken soll den Jungen und Mädchen einer 11. Klasse Gelegenheit gegeben werden zum selbständigen Experimentieren und zur Entwicklung eines individuellen Fahrstils. Die Arbeit bietet dazu eine Reihe attraktiver Anregungen zum Üben und Spielen.

Schubert, Stefan: **Langski oder BigFoot im Anfängerskilauf? Unterrichtsversuch in einer 7. Klasse.**

Bei diesem Unterrichtsversuch soll die Langski und BigFoot-Methode im Anfängerskilauf verglichen werden. Zur Hinführung zum Grundschwung wird ein direkter Lehrweg mit überwiegend offenen Aufgabenstellungen gewählt. Es wird gezeigt, wie man auch unter schwierigen Bedingungen (schlechte Wetter und Schneeverhältnisse) Erfolg haben kann.

Heft 62

Lang, Sigrid: **Vom Nordic Walking zum Skilanglauf-Skating. Erprobung eines Lehrwegs in der Unter- und Mittelstufe.**

In diesem Unterrichtsversuch in einer AG wird eine Möglichkeit zur Einführung der Skating-Technik im Skilanglauf aufgezeigt. Der methodische Weg führt vom Nordic Walking über Inline Skating mit Stöcken zur Grobform der Zielübung. Dieser Versuch dürfte vor allem für Schulen in Gebieten, wo Skilanglauf möglich ist, von Interesse sein. Die Arbeit kann aber auch Anregungen für die Vorbereitung eines Skilandheimaufenthaltes geben.

Heft 66

Wolf, Nicolas: **Differenzierung im alpinen Skilauf. Unterrichtsversuch im Neigungsfach Sport.**

Das Unterrichtsprinzip Differenzierung wird im Skilandheimaufenthalt mit sechs Ski-Neulingen und fünf Fortgeschrittenen realisiert. Ziel ist es, die Anfänger unter Berücksichtigung ihrer individuellen Lernprobleme zur Carving-Technik heranzuführen und die mittels Videoanalyse festgestellten technischen „Defizite“ der Fortgeschrittenen durch darauf abgestimmte Übungen zu beheben.

Weitere Sportarten (Inline Skating, Klettern, Orientierungslauf, Triathlon)

Heft 10

Wörner, Jochen: **Erste Erfahrungen mit dem Klettern im Sportunterricht der zweijährigen Berufsfachschule.**

Die Unterrichtseinheit ist darauf angelegt, mit Hilfe einer attraktiven Sportart nicht nur das sportliche Repertoire von 16- bis 18-jährigen Jugendlichen zu erweitern, sondern auch übergeordneten Zielen des Sportunterrichts, wie Verbesserung körperlicher Fähigkeiten und Entwicklung von Anstrengungsbereitschaft, Kooperationswillen und Fairness, Rechnung zu tragen.

Heft 11

Wagner, Kirsten: **Leichtathletischer Biathlon und Orientierungslauf in Klasse 10.**

Hier wird gezeigt, wie sich zwei attraktive Formen des Dauerlaufens in den Sportunterricht einbeziehen lassen und die Schülerinnen in der Lage versetzt werden, ihr vorhandenes Leistungspotential auszuschöpfen, ihre Laufergebnisse zu verbessern und eine positive Einstellung zum Dauerlaufen zu gewinnen.

Heft 16

Bechtel, Larissa: **Sicherheit beim Inline Skating. Unterrichtsversuch in einer 7. Mädchenklasse.**

Inline Skating wird immer wieder für den Schulsport reklamiert. Die Arbeit setzt sich mit den Möglichkeiten und Grenzen auseinander und zeigt im Praxisteil, was im regulären Sportunterricht vordringlich geleistet werden kann, nämlich für die Schülerinnen die Voraussetzungen zu schaffen, die sie befähigen, dieser Sportart in der Freizeit nachzugehen.

Heft 17

Klevenz, Elke: ***Triathlon mit einer 8. Mädchenklasse.***

In dieser Arbeit wird der Versuch unternommen, Ausdauerformen zu erproben, die vom Aufwand und den Anforderungen her gesehen im „normalen“ Klassenunterricht zwar durchführbar sind, aber doch über den allgemein üblichen Rahmen hinausreichen. Dazu können die Schülerinnen in der konzentrierten Vorbereitung und im systematischen Training auf ein besonderes schulsportliches Ereignis wesentliche Erfahrungen machen, die für sie ein außergewöhnliches Erlebnis darstellen.

Heft 48

Hirsch, Simone: ***Inline Skating in der Oberstufe. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.***

Inline Skating erscheint – die notwendige „Infrastruktur“ (Material, geeignetes Gelände) vorausgesetzt – immer noch als attraktive Sportart im Wahlbereich. Über das „Safer Skating“ hinausgehend, sollen die Schülerinnen einer 11. Klasse in diesem Unterrichtsversuch von den verschiedenen Möglichkeiten, die das Inline Skating bietet, das Kurven- und Slalomfahren, das Street-Hockey und das Skaten als Ausdauertraining kennenlernen und erproben.

Heft 56

Meergans, Tanja: ***Klettern im Sportunterricht einer 7. Mädchenklasse.***

Bei diesem Unterrichtsversuch sollen die Schülerinnen die vielfältigen Formen des Kletterns kennenlernen und erproben. Die Inhalte umfassen sowohl spielerisches Klettern in verschiedenen Geräteparcours als auch sportliches Klettern an einer zur Schulsportstätte gehörenden Kletterwand. Dazu gehört auch das gegenseitige Helfen und das Erlernen des richtigen Sicherns.

Heft 58

Busch, Bernhard: ***Orientierungslauf. Unterrichtsversuch in einer 9. Jungenklasse.***

In dieser Unterrichtseinheit wird dargestellt, wie sich der Orientierungslauf auch an Schulen mit weniger günstigen Bedingungen für die Schüler lernbar und erlebbar machen lässt. In der Abfolge Orientieren in der Halle, auf dem Schulgelände und im freien Gelände werden Stern- und Linienorientierungslauf erarbeitet und durch vielfältige Aufgabenstellungen interessant gestaltet.

Heft 64

Unseld, Tobias: ***Klettern an der Boulderwand. Aufbau und Nutzung. Unterrichtsversuch in einer Klasse der einjährigen Berufsfachschule.***

Dieser Unterrichtsversuch zeigt im berufsbezogenen Teil eine Möglichkeit, wie die Schüler an die Erarbeitung eines – nicht nur für die Dauer der Unterrichtseinheit, sondern langfristig allgemein nutzbaren – Produkts, nämlich einer Boulderwand, herangeführt werden können. (Dieser Teil steht interessierten Lehrkräften auf Anfrage zur Verfügung.) Im sportbezogenen Teil (in diesem Heft veröffentlicht) nehmen die Schüler die Nutzung ihrer selbst errichteten Boulderwand wahr. Hier werden vielfältige Übungs- und Spielformen für das Bouldern geboten.

Heft 68

Weber, Stefan: ***Triathlon in der Unterstufe. Vorbereitung und Durchführung in einer 6. Klasse.***

Dass der Triathlon auch jüngeren Schülern zugänglich gemacht werden kann und dass sie dafür zu begeistern sind, zeigt dieser Unterrichtsversuch. Die dafür erforderliche Vorbereitung durch attraktive Spiel und Übungsformen bildet den Schwerpunkt der Arbeit. Dazu werden eine zweckmäßige Möglichkeit der Durchführung gezeigt und ein Vorschlag für die Benotung gemacht.

Anhang: Wuchenauer, Rut: ***Übungs- und Spielformen zum Schwimmen, Radfahren und Laufen.***

Dieser Beitrag liefert weitere Anregungen zum Thema Triathlon, die auch im „normalen“ Schwimm- und Lauftraining verwendet werden können.

Heft 74

Frey, Karin: ***Geocaching – eine moderne Form der „Schnitzeljagd“. Unterrichtsversuch in der Kursstufe.***

Der Einsatz von GPS-Geräten erlaubt neue Varianten des Orientierungslaufs. Eine davon, nämlich „Geocaching“ (eine Art Schnitzeljagd, bei der mit Hilfe des GPS-Geräts ein „Schatz“ gefunden werden soll), ist Gegenstand dieses Unterrichtsversuchs. Die Schüler setzen sich zunächst mit vorgegebenen Aufgaben auseinander und entwickeln dann in der Gruppe eigene Vorschläge, die sie den anderen zum Testlauf überlassen. Die zusätzliche Forderung, bei allen Aufgaben möglichst schnell zu sein, stellt deutliche konditionelle Ansprüche.

Mannschaftssportarten/Spiele

Basketball

Heft 45

Bräutigam, Jörg: ***Streetball und Mixed Basketball in einem koedukativen Sportkurs.***

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, die technischen und taktischen Fertigkeiten der Lerngruppe im Basketballspiel weiterzuentwickeln und darüber hinaus die sozialen Kompetenzen der Schüler und Schülerinnen zu erweitern. Es soll untersucht werden, ob die Spiele Streetball und Mixed Basketball als Schwerpunkte des Unterrichts dazu die geeigneten Mittel bieten.

Heft 51/52

Schenk, Stefanie: **Handlungsfähigkeit im Sportunterricht. Ein Basketball-Lernzirkel in einer 7. Mädchenklasse.**

In dieser Unterrichtseinheit sollen basketballspezifische Grundtechniken sowie die Mann-Mann-Verteidigung durch den Einsatz eines Lernzirkels erlernt und vor allem geübt werden. Für die Stationen sind Informationsblätter mit genauen Technikbeschreibungen vorbereitet. Dazu gibt es ein schwierigkeitsgestuftes Übungsangebot, aus dem die Schülerinnen nach ihrem individuellen Leistungsstand auswählen können.

Heft 75

Ströhle, Stephen: **Selbstorganisiertes Lernen an Stationen im Basketball in einer 11. Jungenklasse.**

In festen Kleingruppen erarbeiten die Schüler eigenverantwortlich individual- und gruppentaktische Fertigkeiten des Basketballspiels. An den Stationen „Wurf“, „Block“, „1 : 1“, „Freilaufen und Anbieten“ werden jeweils mehrere Arbeitsblätter mit unterschiedlichem Anforderungsniveau bereitgestellt. Die Gruppen entscheiden selbstständig – ggf. in Absprache mit den anderen – den Arbeitsablauf. Dazu kommen ergänzend Aufwärmspiele zur Verbesserung der basketballspezifischen Spielfähigkeit.

Fußball

Heft 4

Gundelsweiler, Thomas: **Verbesserung technischer Fertigkeiten im Fußball durch das Aufwärmen.**

In einem Grundkurs am Wirtschaftsgymnasium und in einer Mädchenklasse der Wirtschaftsschule werden über vier Wochen in einem jeweils 20-minütigen Aufwärmprogramm fußballspezifische Techniken geübt und anschließend das Ergebnis in einem entsprechenden Test überprüft. Es zeigt sich, dass ein solches Verfahren durchaus erfolgreich sein kann.

Wörner, Claudia: **Fußballspielen in einer 9. Mädchenklasse.**

Hier wird nachgeprüft, mit welchen Mannschaftsgrößen ein zufriedenstellendes Fußballspiel in einer Mädchenklasse zustande kommt. Ergänzt wird die Arbeit durch nützliche Empfehlungen von Spiel- und Übungsformen.

Heft 14

Schuran, Jörg: **Fußball koedukativ unterrichten. Die Anwendung eines spielgemäßen Konzepts im Grundkurs 12 am Wirtschaftsgymnasium.**

Grundlage dieser Unterrichtseinheit ist das Konzept von A. EMRICH (Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wiesbaden 1994). Es wird im Grundkurs 12 für das Fußballspiel modifiziert. Dabei wird versucht, Spielformen zu entwickeln, die Mädchen und Jungen gleichermaßen eine zufriedenstellende Teilnahme am Fußballspiel ermöglichen.

Heft 41

Uhing, Matthias: **Koordinationsschulung im Fußball. Erprobung von Spiel und Übungsformen in einer 5. Jungenklasse.**

Auf der Grundlage der „Ballschule Heidelberg“ werden Spiel- und Übungsformen speziell für das Fußballspiel gezeigt. Alle ausgewählten Aufgaben lassen sich mit großen Klassen auf engem Raum durchführen.

Heft 42

Reutter, Uwe: **Videounterstütztes Taktiklernen im Fußball in einer 7. Jungenklasse.**

Hier wird dargestellt, wie mit gezielt ausgewählten Videosequenzen (Fußballweltmeisterschaft 1998) das Erlernen grundlegender taktischer Spielhandlungen unterstützt werden kann.

Heft 47

Fath, Antje: **Oberstufengerechte Spielvermittlung: Fußball in einer 11. Mädchenklasse.**

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, mit Hilfe des Fußballspiels die allgemeine Spielfähigkeit der Mädchen zu verbessern. Vordringlich geht es dabei um die Spielübersicht als Wahrnehmung einer spielrelevanten Situation, der Vorwegnahme des Spielfortgangs und der Einleitung einer Erfolg versprechenden Aktion. Dazu kommt das Üben der für das Gelingen des Spiels erforderlichen technischen Fertigkeiten. Ausgewählte Theorieanteile, wie sie im Sportpflchtfach der Kursstufe verbindlich sind, sollen das Verstehen von situationsadäquaten Spielhandlungen erleichtern.

Heft 53

Abbe, Carsten: **Der starke und der schwache Fuß. Unterrichtsversuch in einer 10. Jungenklasse zur Verbesserung der Beidfüßigkeit im Fußball.**

In dieser Unterrichtseinheit wird untersucht, ob sich die fußballspezifischen Fertigkeiten durch das Üben mit beiden Beinen erkennbar verbessern lassen und ob sich dies auch positiv auf die Qualität des wettkampfmäßigen Spiels auswirkt. Die ausgewählten Übungs- und Spielformen sollen zum einen den Anforderungen, die ein effektives Üben der Technik stellt, genügen, zum andern aber auch die Umsetzbarkeit im Klassenunterricht berücksichtigen.

Wolf, Andrea: **Einführung technischer Fertigkeiten des Fußballspiels in Mädchenklassen des Wirtschaftsgymnasiums und der Wirtschaftsschule.**

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, den Schülerinnen Grundfertigkeiten und -taktiken des Fußballspiels zu vermitteln, sodass sie am Ende der Einheit ein zufriedenstellendes Spiel 4 : 4 zustande bringen. Den Schwerpunkt der Arbeit bildet das Erlernen und Üben technischer Elemente zum Erwerb einer gewissen Ballvertrautheit. Überzahl und Gleichzahlspiele ergänzen das Programm.

Heft 73

Özbey, Denis: **Fußball als soziales Lernfeld. Unterrichtsversuch in einer 6. Jungenklasse.**

In einer leistungsmäßig heterogenen und häufig untereinander zerstrittenen 6. Jungenklasse wird Fußball als Mittel für soziales Lernen im Sinne der Bildungsstandards eingesetzt. Durch geeignete Aufgabenstellungen sollen die Schüler lernen, Probleme zu erkennen und Lösungen zu suchen, Konflikte selbstständig unter Verzicht auf Gewalt zu regeln, eigene und fremde Schwächen zu akzeptieren und sich untereinander respektvoll zu verhalten.

Haaf, Jens: **Futsal – eine Alternative zum Hallenfußball. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.**

In dieser Unterrichtseinheit wird die Eignung des Futsalspiels für die Einführung des Fußballspiels untersucht. Der Hauptunterschied zu dem bei uns gebräuchlichen Fußballspiel in der Halle liegt in einem etwas kleineren, nur halb so fest aufgepumpten Ball, der nur wenig springt und daher besser zu beherrschen ist und im Verzicht auf harten Körpereinsatz, insbesondere das Tackling. Damit kommt das Spiel vor allem leistungsschwächeren Jungen und Mädchen entgegen. In Anlehnung an das Modell des spielerisch-impliziten Lernens bietet die Arbeit vielfältige, attraktive Spiel- und Übungsformen.

Heft 94

Fischer, Sarah: **Schulung der Kooperationsfähigkeit in einer 7. Mädchenklasse durch das Fußballspiel.**

In der Auseinandersetzung mit den Anforderungen des Fußballspiels soll bei den Schülerinnen neben fußballspezifischen Fertigkeiten die allgemeine Spielfähigkeit geschult werden. Darüber hinaus soll die Kooperationsfähigkeit gestärkt und damit ein Beitrag zur Förderung der Sozialkompetenz geleistet werden.

Handball

Heft 7

Wawatschek, Achim: **Erprobung des Spielgeräts Handball-Pyramide.**

Hier werden die Einsatzmöglichkeiten der Handballpyramide im Unterricht einer 8. Klasse erprobt. Die Arbeit bietet eine Fülle zweckmäßiger Übungsformen und setzt sich kritisch mit dem Für und Wider der Anschaffung solcher Geräte auseinander.

Heft 14

Glimschi, Silvia: **Einführung in das Hallenhandballspiel nach einem spielmäßen Konzept in einer 5. Mädchenklasse.**

Die Grundlage dieser Unterrichtseinheit bildet das Konzept von A. EMRICH für das Erlernen des Handballspiels (Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wiesbaden 1994). Mit der notwendigen Anpassung an die räumlichen Gegebenheiten wird das Konzept direkt übernommen. Es kommen in recht kurzer Zeit ansprechende Handballspiele zustande.

Heft 27

Schmidt, Claudia: **Spielend Handball lernen. Sportspielunterricht in einer 5. Mädchenklasse.**

Im vorliegenden Unterrichtsversuch wird die von HOFFMANN (in: KÖNIG/EISELE: Handball unterrichten. Schorndorf 1999) entwickelte „Transferspielreihe Aufsetzerball“ praktisch erprobt. Die Spielreihe wird den Bedürfnissen der Schülerinnen entsprechend erweitert, die erforderlichen Techniken werden aus der jeweiligen Spielsituation hergeleitet. Die dargestellten Übungsbeispiele lassen sich ohne größeren Aufwand vielseitig in der Spielschulung einsetzen.

Heft 41

Schmidt, Christine: **Hinführung zum Handballspiel durch die Spielform „Zweimal 3 : 3“ in einer koedukativen 5. Klasse.**

Das Handballspiel „Zweimal 3 : 3“ bietet eine Reihe von Vorteilen, die das Erlernen des Zielspiels erleichtern können. Den Unterricht ergänzen Übungsformen zur Vermittlung der notwendigen technischen und taktischen Grundlagen.

Heft 47

Mühlpointner, Tobias: **Gruppentaktik im Hallenhandball. Verbindung von Praxis und Theorie im Sportpflichtfach.**

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Schüler und Schülerinnen im Pflichtfach Sport der Kursstufe 12 die gruppentaktische Aktion „Doppelstoß“ erlernen. Sie sollen diesen zugleich als „Auslösehandlung“ für verschiedene „Folgehandlungen“ verstehen, um damit ihr spielerische Repertoire zu erweitern. Für die Vermittlung der theoretischen Teile (als Arbeitsblätter in dieses Heft aufgenommen), wird zur besseren Orientierung der Gruppe ein geeigneter Hallenteil als „Theorie-Ecke“ eingerichtet.

Heft 60

Költz, René: **Koordinationsschulung im Handballspiel. Unterrichtsversuch in einer 5. Klasse.**

Nach einer knappen Einführung in das Thema „Entwicklung koordinativer Fähigkeiten“ wird am konkreten Beispiel dargestellt, wie sich ein solches Vorhaben im Unterricht in einer großen Klasse motivierend (z.B. mit einer „Koordinationsolympiade“) realisieren lässt. Die Vermittlung des Handballspiels orientiert sich am Konzept von EMRICH, A. und KÖNIG, S./ EISELE, A.: Handball unterrichten. Schorndorf 1999.

Heft 75

Trunk, Stefanie: **Gruppentaktik im Handballspiel 4 + 1. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.**

Die Mädchen sollen die gruppentaktischen Maßnahmen Doppelpass, Kreuzen und Sperren weitgehend mit Hilfe von Arbeitsblättern erarbeiten und üben und schließlich unter vereinfachten Bedingungen im Spiel 4 + 1 (4 Feldspielerinnen, eine Torfrau) anwenden. Zugleich soll Einsicht in situationsangemessenes Verhalten vermittelt und das mannschaftliche Zusammenspiel verbessert werden. Zur Benotung werden praktikable Vorschläge geboten.

Volleyball

Heft 55

Maßing, Nina-Caroline: ***Einführung des Volleyballspiels. Unterrichtsversuch in einer 5. Mädchenklasse.***

Absicht dieser Arbeit ist, in Anlehnung an das Konzept PUNKT des Volleyball-Verbandes in einer 5. Mädchenklasse das Volleyballspiel bis zu einem regelgerechten Spiel 2 : 2 einzuführen. Die einzelnen Lernschritte sind den Bedürfnissen der Schülerinnen und dem zeitlichen Rahmen entsprechend modifiziert. Ein weiteres Unterrichtsziel ist die Entwicklung und Verbesserung der Ballsicherheit mit Koordinationsübungen aus der „Ballschule“.

Heft 76

Grimme, Thorsten: ***Differenzielles Lernen zur Einführung des Volleyballspiels. Unterrichtsversuch in Klasse 6.***

„Differenzielles Lernen“ – die bewusste Abweichung von einem festen Technikleitbild – soll am Beispiel des Pritschens und Baggerns im Volleyball auf Umsetzbarkeit und Effektivität untersucht werden. Dabei werden die Technikaufgaben auf die für das Volleyballspiel unumgänglichen Basisanweisungen beschränkt, sodass den Schülern ausreichend Freiraum zum Erproben individueller Lösungswege bleibt.

Zischkale, Raik: ***Einführung in das Beachvolleyballspiel im Neigungsfach 12.***

Den Schwerpunkt dieser Arbeit bilden die für das Beachvolleyballspiel typischen Techniken in Abwehr und Angriff. Die Übungen sind so angelegt, dass durch differenzierende Maßnahmen sowohl erleichterte als auch anspruchsvollere Anforderungen gestellt werden.

Heft 85

Fertig, Jutta: ***Mannschaftstaktik und Spielbeobachtung im Quattro-Volleyball in einer 11. Mädchenklasse.***

Die Schülerinnen sollen – auch mit Blick auf die Abiturvorgaben – ihre technischen Fertigkeiten im Volleyball verbessern und taktische Grundformen kennenlernen und üben.

Weitere Spiele (Badminton, Frisbee, Hockey, Indiaca, Intercrosse, Korfball, Ringtennis, Rugby, Tennis, Tischtennis; „Ballschule“)

Heft 22

Zanzinger-Kurz, Ulrike: ***Tennisspezifische Spiel- und Übungsformen in einer 5. Klasse.***

Die Einführung des Tennisspiels in einer Klasse von 30 Schülerinnen und Schülern erfolgt nach den Stufen des Tennislehrplans. Daneben werden für die Schulung koordinativer Fähigkeiten attraktive und zweckmäßige Spiel- und Übungsformen erprobt. Zur Lernzielkontrolle dienen die Bedingungen des Schultennisabzeichens des DTB.

Heft 27

Lehnert, Anke: ***Rugby als „interdisziplinäres“ Sportspiel. Unterrichtsversuch zu einer integrativen Spielvermittlung in einer 10. Mädchenklasse.***

Mit der Einführung des Rugbyspiels im Sinne einer integrativen Spielvermittlung wird versucht, die allgemeine Spielfähigkeit zu verbessern, und zwar im Hinblick auf Taktikverständnis und Regelakzeptanz einerseits und (durch das ungewohnte Spielgerät) Ballgeschicklichkeit und Ballsicherheit andererseits. Die bewegungsreichen Spiel- und Übungsformen lassen sich auch jederzeit zum Aufwärmen im Sportunterricht verwenden.

Heft 29

Warth, Christoph: ***„Ballschule“, ein fähigkeitsorientierter Ansatz zur Spielvermittlung in Klasse 5.***

Ausgehend von konkreten „Aufgaben- oder Anforderungsklassen“, den sogenannten Anforderungsbausteinen der Ballkoordination, sollen in der Ballschule „nichtspezifische Spielfähigkeit und taktische Grundkompetenzen“ vermittelt werden. Der Unterrichtsversuch zeigt eine mögliche Umsetzung dieses Konzepts im Sportunterricht einer 5. Klasse.

Miseles, Alexandra: ***„T-ball“, die vereinfachte Form des Baseballspiels in einer 6. Mädchenklasse.***

Der Unterrichtsversuch zeigt rationelle Formen zur Einführung des Spiels, die ein rasches Gelingen ermöglichen. Außerdem werden Hinweise zur Materialbeschaffung und zur Verwendung von Ersatzgeräten gegeben.

Heft 34

Schlagbauer, Heidrun: ***Allgemeine Ballschule. Unterrichtsversuch in einer 5. Mädchenklasse.***

In dieser Unterrichtseinheit soll das Konzept der hauptsächlich am Sportinstitut der Universität Heidelberg entwickelten „Ballschule“ umgesetzt werden. Die Schülerinnen sollen zum einen vielfältige Bewegungserfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Bällen sammeln und dabei ihre (ball)koordinativen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten verbessern, zum andern lernen, Spielsituationen zu erkennen und situationsgerecht darauf zu reagieren. Die Spiele werden als Hand- und als Fußballspiele gespielt.

Walter, Axel: ***Badminton für Anfänger. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 10. Klasse des Wirtschaftsgymnasiums.***

Dieser Unterrichtsversuch geht der Frage nach, ob der Anreiz, den das Federballspiel als unverbindliches „Gelegenheitsspiel“ zum Stundenausklang oder zur Auflockerung des Unterrichts mit Sicherheit hat, erhalten bleibt, wenn das Spiel in seiner sportlichen Form mit den entsprechenden Techniken (die geübt werden müssen) und Regeln (die eingehalten werden müssen) zu einem für alle verbindlicher Unterrichtsgegenstand wird.

Heft 41

Hammerl, Steffi: ***Der Ball ist rund – auch für Mädchen. Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.***

Die Inhalte der „Ballschule Heidelberg“ werden unter dem Aspekt untersucht, welche Übungs- und Spielformen sich besonders für die Verbesserung der Spielfähigkeit der Mädchen eignen. Die Arbeit liefert eine abwechslungsreiche und die Mädchen ansprechende Auswahl.

Heft 46

Großkinsky, Georg: ***Ringtennis in der Schule. Unterrichtsversuch in einer 8. Jungenklasse.***

Wiehle, Markus: ***Frisbee in der Schule. Unterrichtsversuch in einer 10. Jungenklasse.***

Sowohl im Sportunterricht als auch im außerunterrichtlichen Schulsport stellt sich häufig die Frage nach körperlich-sportlichen Aktivitäten, die mit relativ geringem Aufwand „zum Laufen gebracht“ werden können, sei es, um den Unterricht etwas aufzulockern oder für besondere Gelegenheiten, z.B. einen Landheimaufenthalt, ein Bewegungsangebot zu machen. Von ihnen werden in diesem Heft zwei Spiele etwas näher dargestellt, und zwar mit Ringtennis ein eher althergebrachtes und zu Unrecht weithin vergessenes, mit Frisbee ein etwas jüngeres und aktuelleres. Beide Spiele erlauben auch weniger versierten Spielern eine echte Chance zum „Mitspielenkönnen“. Ergänzt wird dieses Heft mit einem Anhang von Doll, G. zum ***Prellballspiel in der Schule***, einem leicht nachzuvollziehenden Rückschlagspiel.

Heft 50

Schaden, Ulrike: ***Einführung des Tennisspiels. Unterrichtsversuch in einer 7. Mädchenklasse.***

Es wird untersucht, welche Übungs- und vor allem Spielformen geeignet erscheinen, einer Lerngruppe von 16 Mädchen unter optimaler Nutzung des zur Verfügung stehenden Raumes (ein Drittel einer Dreifachsporthalle) so viel an Techniken zu vermitteln, dass ein für die Mädchen zufriedenstellendes Tennisspiel zustande kommt. Die Arbeit bietet zudem zahlreiche Aufwärmspiele und Übungen zur Schulung koordinativer Fähigkeiten, die nicht nur für das Tennisspiel als grundlegende Leistungsvoraussetzungen zu sehen sind.

Scheef, Tim: ***Einführung des Tischtennisspiels nach dem Topspinmodell. Unterrichtsversuch im Berufskolleg.***

Lehrkräfte, die über einige Kenntnisse des sportlichen Tischtennisspiels verfügen, werden hier einen interessanten Vermittlungsansatz finden. Die Arbeit zeigt, wie über vorbereitende und gezielte Übungs- und Spielformen die Schüler und Schülerinnen eines Berufskollegs an die für ein effektives Spielen erforderlichen Techniken herangeführt werden.

Heft 55

Berges, Anna M.: ***Einführung des Korfballspiels. Unterrichtsversuch in einer 5. Klasse.***

Korfball ist ein um die Wende zum 20. Jahrhundert in Holland vor allem für die Schule entwickeltes Mannschaftsballspiel, an dem Männer (Jungen) und Frauen (Mädchen) in gleicher Weise beteiligt sind. Ziel des Unterrichtsversuchs ist es, die Eignung dieses Spiels für den koedukativen Sportunterricht zu untersuchen. Die Vermittlung des Spiels erfolgt in Anlehnung an das Konzept von A. EMRICH.

Heft 60

Metzger, Bernd: ***Einführung in das Spiel Intercrosse in der Eingangsklasse des Wirtschaftsgymnasiums.***

Das Spiel Intercrosse ist eine modifizierte Form des Lacrosse-Spiels. Diese Unterrichtseinheit zeigt, wie dieses Spiel zielgerichtet und für Schüler und Schülerinnen der Mittel und Oberstufe interessant vermittelt werden kann.

Heft 63

Kittel, Katharina: ***Hockey. Bilingualer Unterrichtsversuch in einer 8. Mädchenklasse.***

Aufbauend auf Vorerfahrungen im Hockeyspiel sollen die Schülerinnen einer 8. Klasse ihre hockeyspezifischen technischen und taktischen Fertigkeiten vertiefen. Mit der Erweiterung ihrer sprachlichen Möglichkeiten erhalten sie landeskundliche Einblicke in den englischsprachigen Kulturräum. Unterrichtssprache ist, auch für die Darstellung der Übungs- und Spielformen, Englisch.

Heft 76

Köhler, Romy: ***Rückschlagspiele. Erproben von Spiel- und Übungsformen in einer 7. Mädchenklasse.***

Die Arbeit orientiert sich an ROTH/KRÖGER/MEMMERT: Ballschule Rückschlagspiele. Damit sollen die Grundlagen für das in der Weiterführung des Unterrichts geplante Badmintonspiel geschaffen werden. Es wird gezeigt, dass ein solches Unterfangen ohne größeren Aufwand mit den „normalen“ Gegebenheiten in der Schule möglich ist.

Heft 85

Haug, Regine: ***Indiaca, das unbekannte Flugobjekt. Unterrichtsversuch in einer 8. Klasse.***

Indiaca soll einerseits als eigenständiges Spiel mit für den Sportunterricht geeigneten Techniken und Aufstellungsformen erlernt werden, andererseits soll es auch zur Entwicklung der Spielfähigkeit und des Spielverständnisses im Volleyball beitragen.

Heft 89

Vanek, Nina: ***Schülerinnen entwickeln Frisbee-Spiele. Unterrichtsversuch in einer 9. Klasse.***

Wittkamp, Anke: ***„Spielen lernen“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Spielfähigkeit in Klasse 5 Mädchen.***

Reith, Christian: ***„Spiele entwickeln“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Kreativität in einer koedukativen 5. Klasse.***

In der ersten Arbeit sollen sich Schülerinnen mit den Möglichkeiten, die das Spielen mit einem weniger gewohnten Wurferät – hier der Frisbee-Scheibe – bietet, auseinandersetzen, dabei gemeinsam Spiele mit unterschiedlichen Spielideen entwickeln und erproben. In den beiden weiteren Unterrichtsbeispielen steht gleichfalls der Aspekt der Kooperation im Vordergrund: Die Schüler und Schülerinnen sollen in gemeinsamer Absprache Spiele gestalten, verändern und gegebenenfalls neue „erfinden“. In beiden Fällen wird auch, um der Phantasie und Kreativität der Schüler einen Rahmen zu geben, eine „Arbeitsanleitung“ vorgegeben.

Heft 94

Kirchhoff, Heidrun: **Ultimate Frisbee zur Schulung der Spielfähigkeit in einer 7. Mädchenschule**. Mit der Einführung des Spiels Ultimate Frisbee sollen den Schülerinnen Einsichten in spieltypische Verhaltensweisen vermittelt und damit die allgemeine Spielfähigkeit entwickelt und verbessert werden.

Heft 95

Engelbert, Andreas: **Einführung in das Spiel Speed Badminton in einer 10. Jungenklasse**. Die Schüler lernen das Rückschlagspiel Speed Badminton kennen. Dieses besteht aus Elementen von Badminton, Tennis und Squash. Dem Spielgerät entsprechend (schwererer Ball und etwas größerer Schläger) ist das Spiel relativ leicht erlernbar und bietet rasche Erfolgsergebnisse.

Schall, Sebastian: **Einführung in das „Siebener-Rugby-Spiel“ in einer 10. Jungenklasse**. Rugby als körperbetontes Spiel wird hier über die Formen Touch-Rugby ohne Rückpassregel, Touch-Rugby, Rugby mit Körpereinsatz in kleinen Mannschaften und schließlich als Zielspiel „7-er-Rugby“ nach modifizierten Regeln vermittelt.

Übergeordnete Themen

Kondition/Koordination

Heft 1

Schall, Martin: **Verknüpfung von Theorie und Praxis im Leistungskurs 12 am Beispiel Kraft**.

Im Theoriebereich Trainingslehre für den Leistungskurs Sport wird am Beispiel Kraft gezeigt, wie sich theoretische Inhalte an praktischen Beispielen verdeutlichen lassen. Dabei erfahren die Schüler unmittelbar die Auswirkungen von Training.

Heft 8

Reize, Simone: **Aktuelle Fitnessstrends zur Förderung der sportlichen Grundlagen in einer 8. Mädchenschule**.

In dieser Unterrichtseinheit werden HipHop, verschiedene Aerobic-Formen (Classic, Step-Aerobic, Aerobic mit Geräten wie „Fitball“, kleinen Hanteln, „Aquaschlangen“), sowie betontes Figur- und Rückentraining hinsichtlich der Umsetzbarkeit im pflichtgemäßen Sportunterricht erprobt.

Heft 20

Pause, Alexandra: **Krafttraining in einer 5. Mädchenschule**.

Der Unterrichtsversuch zeigt, wie in einer Klasse von 30 Schülerinnen ein sinnvolles Training der Kraftfähigkeiten durchgeführt werden kann. Als Trainingsmittel werden Partnerübungen, Schiebe- und Ziehwettkämpfe, Hüpfstaffeln, Übungen an und mit Groß- und Kleingeräten (Barren, Kasten, Gymnastik- und Medizinbälle, Sprungseile usw.) eingesetzt. Wo immer möglich, werden spielerische Formen bevorzugt.

Heft 21

Pfeiffer, Petra: **Koordinationsschulung an und mit Geräten in einer koedukativ geführten 5. Klasse**.

Der Unterrichtsversuch wird einer Klasse von 30 Schülern durchgeführt. Er erstreckt sich über fünf Doppelstunden, in denen überwiegend spielerische Formen zur Entwicklung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten eingesetzt werden. Damit dürfte diese Unterrichtseinheit auch für die Klassen 3 und 4 der Grundschule geeignet sein.

Heft 26

Scherer, Kathrin: **Fitnessstrends zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer in einer 10. Mädchenschule**.

Der Unterrichtsversuch zeigt Möglichkeiten auf, geeignete Formen des modernen Fitness-Trainings in den Sportunterricht einzubringen und sowohl im Hinblick auf die materiellen Voraussetzungen als auch den allgemeinen Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule zu adaptieren. Gezeigt werden Beispiele aus HipHop, Step Aerobic und Aerobic für den Ausdauerbereich und attraktive Übungen zur Verbesserung der Kraft.

Heft 31

Pemsel, Michaela: **Spielerische Koordinationsschulung. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 5. Klasse**.

Durch ein vielfältiges Bewegungsangebot mit verschiedenen Materialien (z.B. Jonglieren mit Tüchern und Bällen, Balancieren auf Rollböcken, Kickboards, Rolas u.a.m.) sollen vor allem Gleichgewichts und Rhythmusfähigkeit der Schüler und Schülerinnen entwickelt und verbessert werden. Durch den Wechsel von offenen und vorgegebenen Lösungswegen und die Einbettung der Aufgaben in die Idee einer fiktiven Zirkuswelt wird versucht, die Motivation, Selbständigkeit und Kooperationsbereitschaft der Schüler zu fördern.

Heft 35

Bodenseh, Stefan: **Kräfteübungen an Großgeräten. Unterrichtsversuch in einer 5. Jungenklasse**.

Die Forderung nach einer allgemeinen Kraft- und Koordinationsschulung (z.B. im „Übergeordneten Sportbereich“ des Lehrplans von Baden-Württemberg 1994) soll durch den Einsatz von Großgeräten umgesetzt werden. Dies hat nicht nur für die Schüler dieser Altersstufe einen hohen Aufforderungscharakter, zumal jede Stunde unter einem abenteuerlich klingenden Bewegungsthema steht, sondern erlaubt zahlreiche Differenzierungsmöglichkeiten und trägt dazu bei, physiologisch bedenkliche Belastungen zu vermeiden.

Partale, André: **„Fitness-Studio Turnhalle“. Krafttraining in einer 10. Jungenklasse**.

Gegenstand dieses Unterrichtsversuchs ist ein auf dem „Studiogedanken“ aufbauendes, vorwiegend funktional und präventiv ausgerichtetes Krafttraining. Als geeignete Methode erscheint die Kraftausdauermethode. Dabei sollen mit den

ausgewählten Übungen die wichtigsten Muskelgruppen angesprochen werden, wobei Agonisten und Antagonisten im Wechsel belastet werden.

Heft 37

Baumann, Isabelle: ***Entwicklung der Grundlagenausdauer. Verknüpfung von Theorie und Praxis im Sportunterricht der Klasse 11.***

In dieser Unterrichtseinheit wird die für den Pflichtunterricht in der Kursstufe geforderte Verbindung von Theorie und Praxis am Beispiel der Grundlagenausdauer in einer 11. Mädchenklasse realisiert. Unterrichtsziel ist – in Absprache mit den Schülerinnen –, nach einer fünfwochigen Vorbereitung mit Inhalten aus verschiedenen Sportarten eine Stunde Dauerlauf. Die den Unterricht begleitende Theorie ist in schülergemäßer Form in einem Arbeitsblatt zusammengefasst.

Heft 44

Blümle, Beatrice : ***Kraft und Krafttraining. Verbindung von Theorie und Praxis im Neigungsfach Sport der Kursstufe 12.***

Mit der Verbindung von theoretischen und praktischen Inhalten sollen die Schüler und Schülerinnen die wesentlichen Prinzipien des Krafttrainings kennenlernen und verschiedene Formen praktisch erproben. Am Ende der Unterrichtseinheit sollen sie in der Lage sein, mit Hilfe der im Unterricht verwendeten Arbeitsblätter und ihrer eigenen Erfahrungen ein schlüssiges Trainingsprogramm zur allgemeinen oder speziellen Verbesserung der Kraftfähigkeiten selbständig zu entwerfen.

Heft 54

Kromer, Markus: ***Das Wahlmodul „Kraft“ im Pflichtfach Sport. Unterrichtsversuch zur Verknüpfung von Theorie und Praxis in der Kursstufe.***

In dieser Unterrichtseinheit wird versucht, die Verbindung von Theorie und Praxisinhalten am Beispiel „Kraft“ umzusetzen. Die Theorieanteile orientieren sich hauptsächlich an dem für den Leistungskurs Sport konzipierten Schülerlehrbuch „Trainingslehre“ von BLUM/FRIEDMANN. Für die Schülerarbeitsblätter wird ergänzend „Fitness-Krafttraining“ von BOECK-BEHRENS/BUSKIES herangezogen. Für die Praxis werden vorwiegend Übungen des Muskelaufbautrainings und der Funktionsgymnastik ausgewählt.

Weber, Stefanie: ***Verbesserung der Grundlagenausdauer. Unterrichtsversuch in einer 6. Klasse.***

In dieser Unterrichtseinheit wird versucht, die Verbesserung der Grundlagenausdauer möglichst vielseitig zu gestalten. Das Training beschränkt sich daher nicht auf eine Sportart. Es werden neben abwechslungsreichen Laufformen auch Mannschaftsspiele, gymnastische Elemente und Schwimmen einbezogen.

Heft 62

Bauer, Christine : ***Konditionsgymnastik mit Musik in einer 9. Mädchenklasse.***

Hier wird eine Bewegungsfolge zur Ausdauerschulung und eine zweckmäßige Übungssammlung zur allgemeinen Kräftigung dargeboten, die vor allem Mädchen ansprechen kann.

Heft 72

Hitzfeld, Christian: ***Übungen aus dem Training junger Skispringer zur Koordinationsschulung in einer 8. Jungenklasse.***

Elemente aus dem Koordinationstraining junger Skispringer werden in diesem Unterrichtsversuch gezielt zur Entwicklung und Verbesserung der koordinativer Fähigkeiten der Lerngruppe eingesetzt. Es werden vielfältige, zunehmend anspruchsvollere Aufgaben vorgestellt.

Heft 78

Schäfter, Marlene: ***„Im Dschungel ist was los.“ Schulung von Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit in Klasse 5.***

Unter dem Sammelbegriff „Dschungel“ mit verschiedenen Unterthemen in den jeweiligen Stunden erhalten die Schüler vielfältige, die Bewegungsphantasie anregende Aufgaben, die auf Gleichgewichts und Orientierungsfähigkeit ausgerichtet sind. Naturgemäß werden dabei auch die übrigen koordinativen Fähigkeiten geschult.

Heft 81

Backfisch, Till: ***Kondition und Kooperation mit Übungen aus dem Boxtraining in einer 9. Jungenklasse.***

In diesem bilingualen Unterrichtsversuch sollen Übungen aus dem Boxtraining dazu beitragen, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu verbessern. Dazu sollen den Schülern grundlegende Boxtechniken und Verständnis für das Boxen als Sportart vermittelt werden. Unter Verzicht auf die direkte körperliche Auseinandersetzung sollen in Partner- und Gruppenarbeit soziale Kompetenzen, v.a. Kooperationsfähigkeit und Verantwortungsgefühl, gefördert werden.

Heft 84

Muncke, Benjamin: ***Die Sporthalle als Fitness-Studio. Krafttraining einer 11. Jungenklasse.***

Es geht um die Bearbeitung ausgewählter Fragen zum Krafttraining. Das Informationsmaterial wird in Form von Arbeitsblättern bereitgestellt. In einem Fitness-Studio gewinnen die Schüler anhand einer kompetenten Einweisung einen ersten Überblick über diesen Themenbereich. Auf der Grundlage dieser Erfahrungen sollen sie in Gruppenarbeit einen Kraftparcours in der Sporthalle erstellen und erproben.

Heft 86

Schröder, Matthias: **Klettern, Balancieren und mehr. Förderung von Kondition und Kooperation in einer 5. Jungenklasse.**

Vielfältige – teils einfachere, teils anspruchsvollere – Aufgaben werden in eine fiktive Geschichte eingebunden (einer Schimpansengruppe gelingt es, aus dem Zoo zu entkommen). Dabei werden unterschiedliche Parcours aufgebaut, bei denen Kooperation und Kommunikation der Schüler untereinander wichtiger Bestandteil der Aufgaben sind.

Heft 87

Lorenz, Christoph: **Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining im Sportunterricht einer 11. Jungenklasse.**

Schonhardt, Christian: **Individualisiertes Ausdauertraining in der 11. Klasse eines Wirtschaftsgymnasiums.**

In beiden Versuchen geht es um die Individualisierung der Ausdauerschulung. Im ersten erfolgt dies auf der Grundlage von Herzfrequenzmessungen während des Trainings im Unterricht und zusätzlichen „Hausaufgaben“ mit verschiedenen Ausdauerbelastungen. Im zweiten findet das Training entsprechend von Laktatmessungen als „Hausaufgabe“ statt. Im Unterricht werden durchweg ausdauerbetonte Mannschaftsspiele durchgeführt.

Heft 90

Eppler, Britta Linda: **Fitness und Ernährung. Unterrichtseinheit in einer 11. Mädchenklasse.**

Franke, Katharina: **Gesundheitsorientierte Fitnessstrends im Sportunterricht einer 11. Mädchenklasse.**

In beiden Arbeiten geht es um die Entwicklung und Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins. In der ersten Arbeit bilden die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Kraft, ergänzt durch Entspannung und Ernährung den Schwerpunkt. Dazu werden theoretische Inhalte in den Unterricht einbezogen, teils als spezielle Theoriephasen, teils als Hausaufgaben anhand von Arbeitsblättern. In der zweiten Arbeit lernen die Schülerinnen vor allem auf Gesundheit ausgerichtete Fitnessformen kennen und erproben. Auch hierzu wird ausführliches Arbeitsmaterial bereitgestellt.

Heft 93

Jasmin Polzer: **Selbständige Trainingsgestaltung in Step-Aerobic im Pflichtfach der Jahrgangsstufe 1.** Auf der Grundlage trainingsmethodischer Kenntnisse, die im Rahmen des Theorie-Praxis-Unterrichts erworben werden, sollen die Schülerinnen ihre Trainingsbelastung selbstständig steuern.

Christian Reiter: **Spielerisches Krafttraining in einer 7. Jungenklasse.** Das Krafttraining erfolgt in spielerischer Form, wobei „spielerisch“ vorwiegend als wettbewerbsorientiert verstanden wird. Es ist organisatorisch einfach gehalten und erfordert keinen speziellen Geräteaufwand. Das gesamte Vorhaben mündet in eine „Kraftolympiade“ aus, in die alle Spielformen einbezogen werden.

Verbindung von Theorie und Praxis

Heft 1

Schall, Martin: **Verknüpfung von Theorie und Praxis im Leistungskurs 12 am Beispiel Kraft.**

Im Theoriebereich Trainingslehre für den Leistungskurs Sport wird am Beispiel Kraft gezeigt, wie sich theoretische Inhalte an praktischen Beispielen verdeutlichen lassen. Dabei erfahren die Schüler unmittelbar die Auswirkungen von Training.

Heft 37

Baumann, Isabelle: **Entwicklung der Grundlagenausdauer. Verknüpfung von Theorie und Praxis im Sportunterricht der Klasse 11.**

In dieser Unterrichtseinheit wird die für den Pflichtunterricht in der Kursstufe geforderte Verbindung von Theorie und Praxis am Beispiel der Grundlagenausdauer in einer 11. Mädchenklasse realisiert. Unterrichtsziel ist – in Absprache mit den Schülerinnen –, nach einer fünfwöchigen Vorbereitung mit Inhalten aus verschiedenen Sportarten eine Stunde Dauerlauf. Die den Unterricht begleitende Theorie ist in schülergemäßer Form in einem Arbeitsblatt zusammengefasst.

Heft 44

Blümle, Beatrice : **Kraft und Krafttraining. Verbindung von Theorie und Praxis im Neigungsfach Sport der Kursstufe 12.**

Mit der Verbindung von theoretischen und praktischen Inhalten sollen die Schüler und Schülerinnen die wesentlichen Prinzipien des Krafttrainings kennenlernen und verschiedene Formen praktisch erproben. Am Ende der Unterrichtseinheit sollen sie in der Lage sein, mit Hilfe der im Unterricht verwendeten Arbeitsblätter und ihrer eigenen Erfahrungen ein schlüssiges Trainingsprogramm zur allgemeinen oder speziellen Verbesserung der Kraftfähigkeiten selbstständig zu entwerfen.

Heft 47

Fath, Antje: **Oberstufengerechte Spielvermittlung. Fußball in einer 11. Mädchenklasse.**

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, mit Hilfe des Fußballspiels die allgemeine Spielfähigkeit der Mädchen zu verbessern. Vordringlich geht es dabei um die Spielübersicht als Wahrnehmung einer spielrelevanten Situation, der Vorwegnahme des Spieldurchgangs und der Einleitung einer Erfolg versprechenden Aktion. Dazu kommt das Üben der für das Gelingen des Spiels erforderlichen technischen Fertigkeiten. Ausgewählte Theorieanteile, wie sie im Sportpflchtfach der Kursstufe verbindlich sind, sollen das Verstehen von situationsadäquaten Spielhandlungen erleichtern.

Mühlpointner, Tobias: **Gruppentaktik im Hallenhandball. Verbindung von Praxis und Theorie im Sportpflchtfach.**

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Schüler und Schülerinnen im Pflichtfach Sport der Kursstufe 12 die gruppentaktische Aktion „Doppelstoß“ erlernen. Sie sollen diesen zugleich als „Auslösehandlung“ für verschiedene „Folgehandlungen“ verstehen, um damit ihr spielerische Repertoire zu erweitern. Für die Vermittlung der theoretischen Teile (als Ar-

beitsblätter in dieses Heft aufgenommen), wird zur besseren Orientierung der Gruppe ein geeigneter Hallenteil als „Theorie-Ecke“ eingerichtet.

Heft 49

Löll, Wibke: ***Einführung des Handstütz-Sprungüberschlags. Verbindung von Theorie und Praxis mit Hilfe der PowerPointPräsentation in einer 11. Mädchenklasse.***

In dieser Unterrichtseinheit soll untersucht werden, ob und wie weit sich eine PowerPointPräsentation zur Verbindung von Theorie und Praxisteilen unterrichtsfördernd einsetzen lässt. Als Unterrichtsgegenstand für die Praxis wird der Handstütz-Sprungüberschlag gewählt, zum einen, weil er für leistungsstärkere Schülerinnen eine attraktive Zielübung darstellt, und zum anderen, weil er mit den üblichen Vor- und Zwischenstufen auch schwächeren Schülerinnen einige nicht alltägliche Bewegungserlebnisse vermitteln kann.

Heft 54

Kromer, Markus: ***Das Wahlmodul „Kraft“ im Pflichtfach Sport. Unterrichtsversuch zur Verknüpfung von Theorie und Praxis in der Kursstufe.***

In dieser Unterrichtseinheit wird versucht, die Verbindung von Theorie- und Praxisinhalten am Beispiel „Kraft“ umzusetzen. Die Theorieanteile orientieren sich hauptsächlich an dem für den Leistungskurs Sport konzipierten Schülerlehrbuch „Trainingslehre“ von BLUM/FRIEDMANN. Für die Schülerarbeitsblätter wird ergänzend „Fitness-Krafttraining“ von BOECK-BEHRENS/BUSKIES herangezogen. Für die Praxis werden vorwiegend Übungen des Muskelaufbautrainings und der Funktionsgymnastik ausgewählt.

Heft 66

Seeburger, Nadine: ***Kugelstoßen. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.***

Eine sinnvolle, die Bewegungszeit nicht zu sehr einschränkende Verbindung von Theorie und Praxis ist das Ziel dieses Unterrichtsversuchs. Dabei sollen die Schülerinnen in der Auseinandersetzung mit gezielten Aufgaben und mit Hilfe von Arbeitsblättern an Lernstationen die Hauptmerkmale des Standstoßes und der Kreuzschrittechnik möglichst selbstständig erarbeiten. Die so gewonnenen Informationen werden im Unterrichtsgespräch zusammengefasst und vertieft.

Wolf, Nicolas: ***Differenzierung im alpinen Skilauf. Unterrichtsversuch im Neigungsfach Sport.***

Das Unterrichtsprinzip Differenzierung wird im Skilandheimaufenthalt mit sechs Ski-Neulingen und fünf Fortgeschrittenen realisiert. Ziel ist es, die Anfänger unter Berücksichtigung ihrer individuellen Lernprobleme zur Carving-Technik heranzuführen und die mittels Videoanalyse festgestellten technischen „Defizite“ der Fortgeschrittenen durch darauf abgestimmte Übungen zu beheben.

Heft 69

Beug, Christian: ***Altersangemessene Verbindung von Theorie und Praxis am Beispiel von Rotationsbewegungen. Unterrichtsversuch in einer 6. Jungenklasse.***

Mit Hilfe einer Holzfigur, bei der sich mit Stäben die Achsen markieren lassen, lernen die Schüler einer 6. Klasse Drehbewegungen um die Körperachsen und die einfachen Gesetzmäßigkeiten dieser Bewegungen kennen und verstehen. An geeigneten Stationen erarbeiten sie – ggf. auch mit Lehrerhilfe – Drehbewegungen um die Körpertiefen-, -längs-, und -breitenachse mit unterschiedlichen, dem individuellen Können entsprechenden Schwierigkeitsstufen und üben diese bis zur Benotungsreife.

Heft 83

Schneider, Annika: ***Turnbewegungen korrekt ausführen, beobachten und beurteilen. Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.***

In diesem Unterrichtsversuch soll folgenden Fragen nachgegangen werden: Ist die Schulung von Bewegungssehen und Bewegungskorrektur hilfreich, um Turnbewegungen korrekt auszuführen; sind Schülerinnen im Alter zwischen elf und zwölf Jahren in der Lage, eine angemessene Rückmeldung zu geben? Dazu erhalten die Mädchen gezielte Anleitungen und entsprechend aufbereitete Arbeitsblätter.

Heft 87

Lorenz, Christoph: ***Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining im Sportunterricht einer 11. Jungenklasse.***

Schonhardt, Christian: ***Individualisiertes Ausdauertraining in der 11. Klasse eines Wirtschaftsgymnasiums.***

In beiden Versuchen geht es um die Individualisierung der Ausdauerschulung. Im ersten erfolgt dies auf der Grundlage von Herzfrequenzmessungen während des Trainings im Unterricht und zusätzlichen „Hausaufgaben“ mit verschiedenen Ausdauerbelastungen. Im zweiten findet das Training entsprechend von Laktatmessungen als „Hausaufgabe“ statt. Im Unterricht werden durchweg ausdauerbetonte Mannschaftsspiele durchgeführt.

Heft 93

Polzer, Jasmin: ***Selbständige Trainingsgestaltung in Step-Aerobic im Pflichtfach der Jahrgangsstufe 1.***

Auf der Grundlage trainingsmethodischer Kenntnisse, die im Rahmen des Theorie-Praxis-Unterrichts erworben werden, sollen die Schülerinnen ihre Trainingsbelastung selbstständig steuern.

Medieneinsatz

Heft 42

Zaiß, Martin: **Einsatz neuer Medien im Sportunterricht, gezeigt am Beispiel der Laufkippe in einer 11. Jungenklasse.**

Diese Arbeit leistet einen Beitrag zur Bewegungslehre. Am Beispiel der Laufkippe wird gezeigt, wie Schüler lernen können, ihre Bewegungsausführung am PC selbst zu analysieren. Dazu werden Videoaufzeichnungen digitalisiert und mit der entsprechenden Software bearbeitet.

Reutter, Uwe: **Videounterstütztes Taktiklernen im Fußball in einer 7. Jungenklasse.**

Hier wird dargestellt, wie mit gezielt ausgewählten Videosequenzen (Fußballweltmeisterschaft 1998) das Erlernen grundlegender taktischer Spielhandlungen unterstützt werden kann.

Heft 49

Löll, Wibke: **Einführung des Handstütz-Sprungüberschlags. Verbindung von Theorie und Praxis mit Hilfe der PowerPointPräsentation in einer 11. Mädchenklasse.**

In dieser Unterrichtseinheit soll untersucht werden, ob und wie weit sich eine PowerPointPräsentation zur Verbindung von Theorie- und Praxisteilen unterrichtsfördernd einsetzen lässt. Als Unterrichtsgegenstand für die Praxis wird der Handstütz-Sprungüberschlag gewählt, zum einen, weil er für leistungsstärkere Schülerinnen eine attraktive Zielübung darstellt, und zum anderen, weil er mit den üblichen Vor- und Zwischenstufen auch schwächeren Schülerinnen einige nicht alltägliche Bewegungserlebnisse vermitteln kann.

Heft 69

Elsner, Nico: **Videogestütztes Lernen am Beispiel des Handstütz-Sprungüberschlags in einer 11. Jungenklasse.**

Die Entwicklungen im Medienbereich mit erleichterter Handhabung von digitalem Camcorder und Laptop erlauben die unmittelbare Verfügbarkeit von Videoaufzeichnungen und eröffnen somit neue Aspekte für den mediengestützten Sportunterricht. Am Beispiel des Handstütz-Sprungüberschlags wird in dieser Arbeit eine Möglichkeit gezeigt, wie solche Aufzeichnungen unterrichtsfördernd eingesetzt und durch Theorieanteile ergänzt werden können..

Heft 86

Krapf, Fabian: **„SmiLe“. Interaktives Lernen im Sportunterricht: Akrobatik in einer 7. Jungenklasse.**

Am Beispiel Bodenakrobatik wird gezeigt, wie E-Learning im Sportunterricht eingesetzt werden kann. Die vorhandenen Arbeitsblätter lassen sich aber auch ohne Weiteres im „normalen“ Unterricht einsetzen.

Spezielle Unterrichtsformen (Lernzirkel, differenzielles Lernen)

Heft 51/52: Arbeiten mit „Lernzirkeln“

Schenk, Stefanie: **Handlungsfähigkeit im Sportunterricht. Ein Basketball-Lernzirkel in einer 7. Mädchenklasse.**

In dieser Unterrichtseinheit sollen basketballspezifische Grundtechniken sowie die Mann-Mann-Verteidigung durch den Einsatz eines Lernzirkels erlernt und vor allem geübt werden. Für die Stationen sind Informationsblätter mit genauen Technikbeschreibungen vorbereitet. Dazu gibt es ein schwierigkeitsgestuftes Übungsangebot, aus dem die Schülerinnen nach ihrem individuellen Leistungsstand auswählen können.

Kröger, Sibylle: **Bewegung und Bewegungserfahrung. Ein Lernzirkel im fächerverbindenden Unterricht (Biologie und Sport) einer 5. Klasse.**

In diesem Unterrichtsversuch sollen die Schüler im Fach Biologie Kenntnisse über den menschlichen Bewegungsapparat erwerben und im Fach Sport diese Kenntnisse durch unmittelbare Bewegungserfahrungen vertiefen. Die Wissensvermittlung in Biologie erfolgt in der Form eines Lernzirkels mit den Stationen Knochen, Bau eines Gelenkes, Skelettmuskulatur, Wirbelsäule/ Fuß. In den beiden Doppelstunden Sport erhalten die Schüler Gelegenheit, das im Biologieunterricht Erlernte in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben bewusst umzusetzen.

Heft 76

Grimme, Thorsten: **Differenzielles Lernen zur Einführung des Volleyballspiels. Unterrichtsversuch in Klasse 6.**

„Differenzielles Lernen“ – die bewusste Abweichung von einem festen Technikleitbild – soll am Beispiel des Pritschens und Baggerns im Volleyball auf Umsetzbarkeit und Effektivität untersucht werden. Dabei werden die Technikaufgaben auf die für das Volleyballspiel unumgänglichen Basisanweisungen beschränkt, sodass den Schülern ausreichend Freiraum zum Erproben individueller Lösungswege bleibt.

Heft 92

Scholles, Yvonne: **Differenzielles Lernen am Beispiel des Handstützüberschlags vorwärts am Boden im Pflichtfach der Kursstufe.**

Dieser Unterrichtsversuch geht von der These aus, dass die Methode des differenziellen Lernens in besonderer Weise dem Anliegen eines kompetenzorientierten Unterrichts entspricht. Ausgewählt wird hierfür eine Fertigkeit aus dem Bereich des Gerätturnens, wobei diese Form des Unterrichts im Gerätturnen bislang noch nicht erprobt worden ist.

Fächerverbindende / sportartenübergreifende / bilinguale Themen

Heft 18

Kremsler, Thomas: **Förderung von Schlüsselqualifikationen im Sport-Leistungskurs.**

Schlüsselqualifikationen, verstanden als wünschenswerte Eigenschaften eines gebildeten, vielfältig einzusetzenden Menschen, sind u.a. ein Schlagwort der Bildungspolitik. Ihre Entwicklung und Förderung im Sportunterricht wird in der Form realisiert, dass die Schüler des Sportleistungskurses die Lehrerrolle in einer 10. Klasse beim Skilandheimaufenthalt übernehmen. Die Arbeit zeigt in erster Linie, wie ein solches Projekt vorbereitet werden kann.

Heft 25

Longen, Susanne: ***Spielen und Wettkämpfen wie in der Antike. Ein Modell für den handlungsorientierten Unterricht in einer 10. Mädchenklasse.***

Diese Arbeit kann in doppelter Hinsicht als Modell dienen. Zum einen zeigt sie auf, wie handlungsorientierter Unterricht für eine Lerngruppe gewinnbringend durchgeführt werden kann; zum andern lassen sich die von den Schülerinnen entwickelten Spiele und Wettkämpfe ohne besonderen Aufwand in Schulfeste, Sporttage oder Ähnliches integrieren. Die umfangreiche Materialsammlung bietet Einblicke in einen Teilbereich antiken Lebens, was auch für den altsprachlichen Unterricht hilfreich sein kann.

Heft 43 Die pädagogische Perspektive: Etwas wagen und verantworten.

Tessmer, Jenny: ***Balancieren, Klettern & Co. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.***

In dieser Arbeit werden sportartübergreifende Inhalte unter der Perspektive des Wagens und Verantwortens erprobt. Die Aufgaben mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten sind so gestellt, dass sich der Anforderungsgrad sowohl innerhalb eines Themas als auch im Verlauf der gesamten Einheit erhöht.

Schmidt-Viereck, Uschi: ***Überschlagbewegungen. Unterrichtsversuch in einer 8. Mädchenklasse.***

Hier steht das Erlernen von Überschlagbewegungen unter der Perspektive des Wagens und Verantwortens. Die Schülerinnen werden schrittweise an Bewegungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad herangeführt. Dabei haben sie zugleich die Möglichkeit, die eigenen Grenzen kennenzulernen.

Heft 45

Krause, Miriam: ***Basketball einmal anders. Der Basketball als „Gymnastik-Handgerät“ in einer 10. Mädchenklasse.***

In diesem Unterrichtsversuch geht es darum, die Ballsicherheit weiterzuentwickeln. Dies soll weniger mit der im Sportspiel üblichen Technikvermittlung erfolgen, sondern in Anlehnung an die sogenannten „Ballkorobics“, einer Verbindung von Inhalten der Ballkoordination mit Elementen aus der Aerobic nach Musik.

Heft 51/52

Kröger, Sibylle: ***Bewegung und Bewegungserfahrung. Ein Lernzirkel im fächerverbindenden Unterricht (Biologie und Sport) einer 5. Klasse.***

In diesem Unterrichtsversuch sollen die Schüler im Fach Biologie Kenntnisse über den menschlichen Bewegungsapparat erwerben und im Fach Sport diese Kenntnisse durch unmittelbare Bewegungserfahrungen vertiefen. Die Wissensvermittlung in Biologie erfolgt in der Form eines Lernzirkels mit den Stationen Knochen, Bau eines Gelenkes, Skelettmuskulatur, Wirbelsäule/ Fuß. In den beiden Doppelstunden Sport erhalten die Schüler Gelegenheit, das im Biologieunterricht Erlernte in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben bewusst umzusetzen.

Heft 53

Frick, Michael: ***Verbindung von Elementen aus Fußball und Gymnastik/Tanz. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.***

In dieser Unterrichtseinheit sollen technische Fertigkeiten des Fußballspiels in Verbindung mit gymnastischen Formen erlernt und verbessert werden. Eingesetzt werden neben fußballtypischen Übungen Elemente der „Ballkorobics“ und des „Skyball“. Der Weiterentwicklung der Spielfähigkeit dient ein nach modifizierten Regeln durchgeführtes Fußballspiel in verkleinerten Mannschaften.

Heft 63

Heß, Bettina: ***Rope Skipping. Bilingualer Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.***

Schülerinnen der 11. Klasse (Musikprofil) werden am Beispiel Rope Skipping mit bilingualen Unterricht konfrontiert. Unterrichtssprache ist ausschließlich Englisch; Verstöße werden in spielerischer, aber wirksamer Weise geahndet. Die ausgewählten Elemente werden anhand von Arbeitskarten mit Abbildungen und englischen Bewegungsanweisungen verdeutlicht. Zusätzliche Hilfen bieten Poster mit den jeweiligen Schlüsselbegriffen (englisch-deutsch).

Kittel, Katharina: ***Hockey. Bilingualer Unterrichtsversuch in einer 8. Mädchenklasse.***

Aufbauend auf Vorerfahrungen im Hockeyspiel sollen die Schülerinnen einer 8. Klasse ihre hockeyspezifischen technischen und taktischen Fertigkeiten vertiefen. Mit der Erweiterung ihrer sprachlichen Möglichkeiten erhalten sie landeskundliche Einblicke in den englischsprachigen Kulturräum. Unterrichtssprache ist, auch für die Darstellung der Übungs- und Spielformen, Englisch.

Heft 64

Unseld, Tobias: ***Klettern an der Boulderwand. Aufbau und Nutzung. Unterrichtsversuch in einer Klasse der einjährigen Berufsfachschule.***

Dieser Unterrichtsversuch zeigt im berufsbezogenen Teil eine Möglichkeit, wie die Schüler an die Erarbeitung eines – nicht nur für die Dauer der Unterrichtseinheit, sondern langfristig allgemein nutzbaren – Produkts, nämlich einer Boulderwand, herangeführt werden können. (Dieser Teil steht interessierten Lehrkräften auf Anfrage zur Verfügung.) Im sportbezogenen Teil (in diesem Heft veröffentlicht) nehmen die Schüler die Nutzung ihrer selbst errichteten Boulderwand wahr. Hier werden vielfältige Übungs- und Spielformen für das Bouldern geboten, die ohne wesentlichen technischen Aufwand verwendet werden können.

Heft 68

Renner, Jutta: **Cooper-Test oder 12-Minuten-Schwimmen? Unterrichtsversuch zu den Abiturprüfungsbestimmungen.**

Erstmals mit dem Abitur 2007 ist der seit Jahren obligatorische 12-Minuten-Ausdauertest (Cooper-Test) nicht nur als Lauftest, sondern auch als Schwimmtest möglich. Der Frage nach der Vergleichbarkeit dieser beiden Anforderungen geht die Verfasserin in diesem Unterrichtsversuch im Neigungsfach Sport nach und zeigt dabei für beide Sportarten zweckmäßige Übungs- und Trainingsformen.

Heft 70

Braun, Martina: **HipHop meets Basketball. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.**

Im Sinne des „Crossover Sports“ werden Elemente aus HipHop und Basketball zusammengeführt. Die Schülerinnen erlernen zunächst eine Beispielchoreografie des HipHop, aus der sie später durch Nach- und Umgestalten eigene Gruppengestaltungen erstellen. Im Stationsbetrieb werden „Kunststücke“ aus dem Basketball erarbeitet, die ebenfalls zu eigenen Gruppengestaltungen verbunden und zusätzlich zu den HipHop-Gestaltungen dargeboten werden.

Heft 94

Eberius, Robin: **Alternativer Mehrkampf. Auszug aus einem Unterrichtsversuch in einer 10. Jungenklasse.**

Hier werden nicht normierte Wettkampfformen aufgeführt, die überall und ohne großen Aufwand durchgeführt werden können. Dazu wird eine praktikable Wertungsmöglichkeit gezeigt.

Soziales Lernen

Heft 64

Jürdens, Olaf: **Abenteuer Natur. Unterrichtsversuch in einer 11. Klasse zum Thema Erlebnispädagogik.**

Die Schüler und Schülerinnen einer 11. Klasse werden in eine nicht alltägliche Situation gebracht und mit Aufgaben konfrontiert, die sie selbstständig in Gruppen und nur mit vorgegebenen Hilfsmitteln lösen müssen: Nächtliche „Aussetzung“ in einem ihnen unbekannten Gelände und Übernachtung, Wanderung zu einem bestimmten Ziel, Bewältigung eines Parcours im Hochseilgarten. Der Unterrichtsversuch ist zwar für ein bestimmtes Gelände konzipiert, dürfte sich aber – z.B. im Rahmen von Projekttagen – auch leicht auf andere Gegenden übertragen lassen.

Heft 71

Kurzweil, Rainer: **Kooperatives Lernen im Turnen. Unterrichtsversuch zur Förderung der sozialen Interaktion in einer koedukativen 5. Klasse.**

In einer aus Kindern von sechs Grundschulen zusammengesetzten 5. Klasse soll die Unterrichtsform kooperatives Lernen am konkreten Beispiel Handstand realisiert werden. In der ersten Phase (Stunden 1 - 4) werden die Schüler an kooperatives Handeln mit Übungen an Bank, Boden und mit dem Stab herangeführt. In der zweiten Phase (Stunden 5 - 8) wird der Handstand erarbeitet. Dazu werden feste Gruppen gebildet. Die Schüler erhalten Arbeitsaufträge, die sie selbstständig erledigen. Der Lehrer greift nur ein, wenn eine Gefährdung der Schüler erkennbar wird.

Hindemith, Nanny: **Kooperation und Kommunikation im neuen Klassenverband. Unterrichtsversuch in einer 5. Mädchenklasse.**

Die Möglichkeiten, die der Sportunterricht – auch – bieten kann, sollen dazu genutzt werden, die Schülerinnen einer neu zusammengesetzten 5. Klasse an Kooperation und Kommunikation sowie an gegenseitige Rücksichtnahme zu gewöhnen und ihnen das Einfügen in den neuen Klassenverband zu erleichtern. Gewählt werden dazu vielfältige Formen aus dem Bereich Kennenlern-, Körperkontakt- und Vertrauensspiele, die zunehmend die Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung für die anderen fordern und fördern.

Heft 73

Özbey, Denis: **Fußball als soziales Lernfeld. Unterrichtsversuch in einer 6. Jungenklasse.**

In einer leistungsmäßig heterogenen und häufig untereinander zerstrittenen 6. Jungenklasse wird Fußball als Mittel für soziales Lernen im Sinne der Bildungsstandards eingesetzt. Durch geeignete Aufgabenstellungen sollen die Schüler lernen, Probleme zu erkennen und Lösungen zu suchen, Konflikte selbstständig unter Verzicht auf Gewalt zu regeln, eigene und fremde Schwächen zu akzeptieren und sich untereinander respektvoll zu verhalten.

Heft 79

Wolfensperger, Corinna: **Bodenakrobatik zur Förderung der Kooperationsfähigkeit in Klasse 5.**

In der Auseinandersetzung mit zunehmend komplexer werdenden Übungen aus der Bodenakrobatik (v.a. „Pyramidenbauen“) sollen Kooperations- und Kommunikationsbereitschaft entwickelt und gefördert werden. Zugleich soll durch die in Kleingruppen, z.B. im Gruppenpuzzle, zu lösenden Aufgaben die Scheu vor Zusammenarbeit von Jungen und Mädchen abgebaut werden.

Heft 80

Wagner, Florian: **Rollstuhl-Basketball. Unterrichtsversuch in einer 8. Klasse mit einem körperbehinderten Schüler.**

Die Jungen einer 8. Klasse mit einem von Geburt an querschnittgelähmten Schüler sollen im gemeinsamen Sporttreiben (hier Rollstuhl-Basketball) für das Problem körperlicher Einschränkung sensibilisiert werden und mögliche Hemmungen im Umgang mit Behinderten ablegen, aber auch ihre Bewegungserfahrungen durch die Auseinandersetzung mit ungewohnten Situationen erweitern. Die Kenntnisse und Erfahrungen des behinderten Jungen im Rollstuhl-Basketball werden unterrichtsfördernd eingesetzt.

Klaas, Christian: ***Sport mit Handicap. Erweitern der Bewegungserfahrungen mit Spielen aus dem Behindertensport in einer 9. Jungenklasse.***

Elemente aus dem Behindertensport wie Spielen mit Rollbrett, Goalball und Blindenfußball sollen dazu beitragen, Wahrnehmungsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit zu verbessern und die Bewegungserfahrungen zu erweitern, das Verständnis für die Lage von Behinderten – und ihre speziellen Fähigkeiten – zu vertiefen und damit auch soziale Kompetenzen zu fördern.

Heft 81

Clemens, Dieter: ***„Konkurrenz und Kooperation“. Förderung sozialer Kompetenzen in einer 7. Jungenklasse.***

In diesem die Fächer Sport und Religion verbindenden Unterrichtsversuch erhalten die Schüler Aufgaben, die sie befähigen sollen, Probleme zu erkennen und Lösungen zu suchen, Konflikte selbstständig unter Verzicht auf Gewalt zu regeln, eigene und fremde Schwächen zu akzeptieren und sich untereinander respektvoll und fair zu verhalten.

Heft 82

Mahnke, Christian: ***Kooperation, Kommunikation, Wagnis. Unterrichtsversuch in Klasse 6.***

Der Unterrichtsversuch wird unter das Generalthema einer „Urwaldexpedition mit Schatzsuche“ gestellt. Die Aufgabenstellungen enthalten ein hohes Konfliktpotential. Die auftretenden Konflikte sollen von den Schülern selbst gelöst werden; der Lehrer beschränkt sich, soweit irgend möglich, auf eine mehr moderierende Rolle.

Heft 94

Fischer, Sarah: ***Schulung der Kooperationsfähigkeit in einer 7. Mädchenklasse durch das Fußballspiel.*** In der Auseinandersetzung mit den Anforderungen des Fußballspiels soll bei den Schülerinnen neben fußballspezifischen Fertigkeiten die allgemeine Spielfähigkeit geschult werden. Darüber hinaus soll die Kooperationsfähigkeit gestärkt und damit ein Beitrag zur Förderung der Sozialkompetenz geleistet werden.