

Der Torschuss

Selbstgesteuerte Übungsgestaltung mithilfe der verschiedenen Druckbedingungen

Aufgaben:

1. Erproben Sie die Übungssituation Torschuss nach einem Zuspiel. Analysieren Sie diese anschließend im Hinblick auf die Druckbedingungen und halten Sie Ihr Ergebnis fest:

| Druckbedingungen | Ausgangssituation |
|-------------------|-------------------|
| Präzisionsdruck | - + |
| Zeitdruck | - + |
| Komplexitätsdruck | - + |
| Situationsdruck | - + |
| Belastungsdruck | - + |

2. Verändern Sie die Übungssituation nun für die Halbprofis und Profis unter Ihnen (zusätzliches Material darf verwendet werden). Halten Sie Ihre Veränderungen zum Schluss fest, damit Sie diese präsentieren können.
3. Jeder von Ihnen übt anschließend den Torschuss mit einer der beiden angepassten Übungssituationen! Berücksichtigen Sie dabei Ihren eigenen Könnensstand.

Veränderung der Ausgangssituation

| Druckbedingungen | Übungssituation (Halbprofi) | Übungssituation (Profi) |
|-------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Präzisionsdruck | - + | - + |
| Zeitdruck | - + | - + |
| Komplexitätsdruck | - + | - + |
| Situationsdruck | - + | - + |
| Belastungsdruck | - + | - + |

Weiter springen

Im selbstgesteuerten Techniktraining arbeiten Lernende an ihren individuellen Stärken und Schwächen in leichtathletischen Disziplinen

Natascha Hillebrecht/Andreas Bund



In einem Leistungskurs im Jahrgang 11 wird zunächst die Sportart Leichtathletik thematisiert. Diese disziplinarische Sportart stellt die Lehrkraft vor die Herausforderung, in einem kurzen Zeitfenster im Hinblick auf das Abitur möglichst viele Disziplinen anzubieten, damit die Schülerinnen und Schüler ihre Stärken und Schwächen in bereits bekannten sowie neu zu lernenden Disziplinen ausloten können. Es liegt daher nahe, die Lernenden zu befähigen, ein Techniktraining zur Abiturvorbereitung in Partner- oder Gruppenarbeit selbstgesteuert zu gestalten. Am Beispiel der Disziplin Weitsprung wird gezeigt, wie innerhalb von drei Doppelstunden diese Handlungsfähigkeit auf mehreren

Ebenen und durch eine enge Praxis-Theorie-Verknüpfung angebahnt werden kann.

Um ein selbstgesteuertes Techniktraining erfolgreich durchführen zu können, ist es notwendig, die Lernenden zu Bewegungs- und Diagnoseexperten auszubilden. Diese Ausbildung sollte induktiv, erfahrungs- und problemorientiert von der Lehrkraft angelegt werden.

1. Die Schülerinnen und Schüler müssen die Bewegung verstehen, indem sie ein inneres und äußeres Bewegungsbild sowie Kenntnisse für eine funktionale Bewegungslösung erwerben (Sinnggebung, Bewegungsvorstellungsbildung, vgl. Klingen, 2004).
2. Sie müssen in die Lage versetzt werden, ihre Bewegungsausführungen selbst zu bewerten, um Probleme zu erkennen und einen Abgleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung leisten zu können.
3. Sie müssen Inhalte des Techniktrainings kennen und diese funktional auf mögliche Bewegungsprobleme beziehen, um einen individuell wirksamen Trainingsprozess anbahnen zu können (vgl. DLV 2004).
4. Sie müssen an Fachliteratur herangeführt werden.

Bewegungsvorstellung erzeugen

Die Themengewinnung fand in der vorangegangenen Stunde statt, in der die Schüler und Schülerinnen als zwei wesentliche Säulen für die Weitsprungleistung die technischen und konditionellen Voraussetzungen herausarbeiteten. Demzufolge sollte diese erste Stunde dazu dienen, ein möglichst differenziertes Bewegungsbild zu erzeugen, auf das dann individuelle Probleme und Defizite projiziert werden können.

Anhand von Bewegungserfahrungen (vgl. Giese 2011) wird zunächst die Bewegungsvorstellungsbildung durch Kontrastaufgaben zum Weitspringen angeregt (inneres Bewegungsbild). Anschließend werden die Erfahrungen und deren Einbettung in einer funktionalen Bewegungsbetrachtung ausgewertet (äußeres Bewegungsbild).

Hypothesen bilden und erproben

Zu Beginn werden kurz einige Hypothesen gesammelt, die auf den bisherigen Erfahrungen der Lernenden beruhen, wie man weit springen kann („schnell anlaufen“, „kraftvoll abspringen“, „am Balken schnell sein“). Anschließend sollen sie mit einem Partner differenziertere Bewegungserfahrungen anhand von Kontrastaufgaben (Material 1, Seite 29) machen. Diese bewerten sie im Hinblick auf das Ziel „weit springen“ als funktional oder dysfunktional. Der Fokus liegt dabei – passend zu den Hypothesen – auf dem Anlauf-Absprung-Komplex, der vorrangig die Sprungweite determiniert.

Beim Testen der Aufgaben werden bereits unterschiedliche Strategien der Erkenntnisgewinnung angewendet: Einige Paare probieren zunächst eine Aufgabe aus und unterhalten sich dann darüber, um eine Bewertung vorzunehmen. Andere erledigen zunächst den Aufgabenblock zum Anlauf und sprechen dann über ihre Erfahrungen. Einige springen abwechselnd, beobachteten sich gegenseitig beim Springen und unterhalten sich danach.

Analysieren und Bewerten

Die Auswertung der Erfahrungen und Bewertung finden im Unterrichtsgespräch mit Hilfe einer Bildreihe statt. Zunächst werden die zusammengehörenden Aufgaben der Bildreihe zugeordnet und bestimmt, welche Phase bzw. welcher Bewegungsaspekt angesprochen war. Anhand funktionaler Begründungen erarbeiten Schülerinnen und Schüler dann kurze, prägnante Bewegungsanweisungen, die auf Karten in Pfeilform vermerkt und der Bildreihe zugeführt werden (Material 2, Seite 32). Durch die Farbgebung können dann später im Übungsprozess Übungsaufgaben und Bewegungsbeobachtungen leichter zugeordnet werden.

Den Abschluss bildet eine Partnerbeobachtung, in der zum ersten Mal das Beobachten geübt wird und individuelle

Bewegungsprobleme beziehungsweise Technikdefizite bezüglich des Anlauf-Absprung-Komplexes festgestellt werden sollen.

Selbstständig Technikübungen auswählen und erproben

Die Ergebnisse des Unterrichtsgesprächs der Vorstunde werden von einer Schülergruppe aufbereitet und können von der Lehrkraft als Ausgangspunkt für die zweite Doppelstunde eingebracht werden. Die Lernenden begründen funktional in Tabellenform wesentliche Merkmale der Anlauf- und Absprunggestaltung (vgl. Tabelle 1, Seite 30, Schritt 1 und 2). Nun ist das notwendige Hintergrundwissen vorhanden, um adäquate Trainingsinhalte und -übungen aus der Literatur funktional einschätzen und selbstständig für die Ansteuerung einzelner Bewegungsphasen und -aspekte auszuwählen (vgl. Tabelle 1, Seite 30, 3. Schritt). Weil die Schüler und Schülerinnen die gewählten Techniktrainingsübungen auch praktisch ausprobieren und so erneut äußere und innere Bewegungseindrücke erhalten, werden hier Theorie und Praxis des Weitspringens miteinander verknüpft. Im Ergebnis sollen sie in die Lage versetzt werden, sich mit ihren Bewegungsproblemen eigenverantwortlich auseinanderzusetzen.

Begründung der Übungen

Die Übungen zur Anlaufschulung (Lauf-ABC, Übergänge, Steigerungsläufe, Hopper- und Sprunglauf) werden durch die Lehrkraft im Aufwärmen angeleitet und müssen im Nachhinein von den Lernenden arbeitsteilig begründet zugeordnet werden. Die weiteren Übungen werden dagegen selbstständig in Gruppenarbeit durchgeführt. Im Unterrichtsgespräch ordnen die Schülerinnen und Schüler die Begründungen dann den jeweiligen Übungen zu und halten sie in einer Tabelle auf einem Plakat fest. Die von den Schülerinnen und Schülern gelieferten Begründungen für die Auswahl dieser Techniktrainingsübungen befinden sich in Tabelle 2 auf Seite 30.

Arbeit an individuellen Schwächen

Die Lehrkraft hat erneut das Plakat mit Merkmalen und Übungen dabei und stellte in der dritten Doppelstunde die

Kontrastaufgaben

**Bewegungsaufgaben zum Anlauf:
Probiere aus und bewerte!**



| | |
|---|--|
| Am Balken bin ich schnell, wenn ich 20m anlaufe. | |
| Am Balken bin ich schnell, wenn ich 40m anlaufe. | |
| Am Balken bin ich schnell, wenn ich mein Tempo kontinuierlich steigere. | |
| Am Balken bin ich schnell, wenn ich von Anfang an maximal sprinte. | |
| Mein Anlauf ist schnell, wenn ich meine Füße über die Ferse aufsetze. | |
| Mein Anlauf ist schnell, wenn ich nur auf dem Fußballen laufe. | |
| Mein Anlauf ist schnell, wenn ich möglichst große Schritte laufe. | |
| Mein Anlauf ist schnell, wenn ich eine möglichst hohe Schrittfrequenz habe. | |

**Bewegungsaufgaben zum Absprung:
Probiere und bewerte!**

(ca. 12 m Anlauf)



| | |
|---|--|
| Im Absprung ziehe ich das Schwungbein schnell nach oben. | |
| Im Absprung ziehe ich das Schwungbein langsam nach oben. | |
| Im Absprung lasse ich die Arme unten. | |
| Im Absprung nehme ich den Gegenarm zum Schwungbein mit nach oben. | |
| Im Absprung setze ich den Fuß über die Fußspitze auf. | |
| Im Absprung setze ich den Fuß über die Ferse auf. | |
| Im Absprung setze ich den Fuß mit der flachen Fußsohle auf. | |

**Bewegungsaufgaben zum Abflugwinkel:
Probiere und bewerte!**

(ca. 12 m Anlauf)



| | |
|--|--|
| Ich schaue im Absprung nach unten in die Grube. | |
| Ich schaue im Absprung nach vorn-oben. | |
| Ich strecke mich im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk im Absprung nach vorn-oben. | |
| Ich „sitze“ im Absprung (keine Hüftstreckung). | |

Idee Lernende werden zu Bewegungs- und Diagnoseexperten, damit sie ein selbstgesteuertes Techniktraining gestalten können

Lerngruppe Sek II/Leistungskurs

Zeitbedarf 3–4 Doppelstunden

Material Bildreihe, Plakate, Schreibmaterial, Technikübungen, Videokamera

| Schritt: Technikmerkmale | 2. Schritt: Funktion der Technikmerkmale | 3. Schritt: Techniktraining |
|--|---|--|
| Anlauf <ul style="list-style-type: none"> Ballenlauf Rhythmus: Geschwindigkeit zum Absprung hin steigern Individuell optimales Verhältnis von Schrittlänge und -frequenz | Minimierung der Bodenkontaktzeit Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges Schrittfrequenz und -länge bestimmen die Schrittgeschwindigkeit | <ul style="list-style-type: none"> Übungen aus dem Lauf-ABC (Fußgelenksarbeit, Skippings, Knieheber, Anfersen) Hopserläufe Übergänge Läufe auf Schrittlänge bzw. -frequenz Steigerungsläufe Anlaufkontrollen mit Markierungen Weitsprünge aus unterschiedlich langen Anläufen |
| Absprung <ul style="list-style-type: none"> Flacher Fußaufsatz Schwungbein schnell hochziehen und in der Waagerechten abstoppen Gegenarm angewinkelt hochziehen und abstoppen Körperstreckung (Fuß, Knie, Hüfte) Absprungposition „einfrieren“ | Bremskräfte minimieren, kurze Kontaktzeit, Kräfte verteilen sich über Fußsohle Impulsübertragung, Koordination der Teilimpulse (Schwungarm- und -bein gleichzeitig) KSP-/Abflughöhe und -winkel bestimmen die Flugparabel | <ul style="list-style-type: none"> Hopserlauf Steigesprünge auf und über Hindernisse Steigesprünge in die Grube Steigesprünge mit Telemark-Landung Sprungläufe Schrittweitsprung aus verkürztem Anlauf |

Tabelle 1: Zuordnung der Techniktrainingsübungen zu Anlauf- und Absprungsmerkmalen

| Übung | Begründung |
|--|---|
| Lauf-ABC | Bewusstmachen der Merkmale einer Lauftechnik: Ballenlauf, Anfersen |
| Übergänge | Wahrnehmung von Schrittlänge und -frequenz |
| Hopserläufe | Aktiver Fußaufsatz, Schwungbein- und Schwungarmeinsatz, Körperstreckung (Hüftstreckung) |
| Schrittlängen/-frequenzläufe | Wahrnehmung von Schrittlänge und -frequenz |
| Steigerungsläufe | Wahrnehmung von Schrittlänge und -frequenz, Anlaufgestaltung |
| Anlaufkontrollen | Anlaufgestaltung, Anlaufkonstanz |
| Weitsprünge aus verschiedenen Anläufen | Anlaufgestaltung, Anlaufkonstanz |
| Steigesprünge auf Hindernisse | Einfrieren der Absprungposition |
| Steigesprünge über Hindernisse | Einfrieren der Absprungposition |
| Steigesprünge mit Telemark | Einfrieren der Absprungposition |
| Steigesprünge in die Grube | Einfrieren der Absprungposition |
| Sprungläufe | Sprung nach vorn-oben, Schwungbeineinsatz, aktiver Fußaufsatz |
| Schrittweitsprung aus kurzem Anlauf | Anwendung der Merkmale mit reduzierter Geschwindigkeit |

Tabelle 2: Funktionale Begründung der Techniktrainingsübungen (vgl. DLV 2004, S. 173–179)

Technikübungen in Kartenform an einer Lerntheke bereit (Beispiel siehe Material 3). Nach einem kurzen Aufwärmen sollten alle Lernenden zunächst aus einem 9-m- bzw. 15-m-Anlauf Steigesprünge über Hindernisse und Steigesprünge mit Telemarklandung in die Grube ausführen. Im Anschluss folgen Weitsprünge aus einem 20-m-Anlauf (im Einzelfall auch länger). Gleichzeitig arbeiten die Schüler und Schülerinnen wiederum in Kleingruppen und selbstständig an folgenden Aufgabenstellungen: In der gegenseitigen Beobachtung sollten erstens individuelle Bewegungsprobleme erkannt und hierarchisiert werden. In einem zweiten Schritt wählen sie dann gezielt Technikübungen für das Bewegungsproblem aus und erproben diese (vgl. Material 3, Seite 32). Die Lehrperson greift nur ein, wenn sich die Mitglieder einer Kleingruppe uneins sind oder sie ausdrücklich um Hilfe bitten.

Beobachtung und Diagnose

Die Beobachtung erfolgt mit einem Diagnosebogen (vgl. Material 4, Seite 33) und wird durch Videoaufnahmen unterstützt. Auf diese Weise können die Beobachtungs- bzw. Diagnoseergebnisse abgesichert und unter den Schülerinnen und Schülern diskutiert werden. Teilweise kann sich die Zusammensetzung der Gruppen im Stundenverlauf verändern, wenn sich Lernende mit ähnlichen Übungsschwerpunkten zusammenfinden, um gemeinsam weiterzuarbeiten. Beispielweise ergab sich eine Gruppe, die noch an der Gestaltung des Anlaufs arbeiten wollte (kontinuierliche Geschwindigkeitssteigerung und Konstanz), eine andere Gruppe widmete sich dem Problem „Hüftstreckung im Absprung“.

Mit Hilfe der Bemerkungen auf dem Diagnosebogen kann die Lehrkraft die Beobachtungs- und Diagnosequalität der Schülerinnen und Schüler beurteilen. Der Bogen dient aber auch dazu, Prioritäten festzulegen und Fortschritte zu vermerken. Die Farbgebung erleichtert die Beobachtung wesentlich, da sich die

Übenden so auf ein oder maximal zwei Merkmale konzentrieren können.

In den folgenden Stunden sind die Lernenden weitgehend selbst in der Lage, ihren Techniklernprozess zu steuern. Die Lehrkraft hat viel Zeit, sie intensiv zu beobachten und steht als Lernberater zur Verfügung.

Fazit

Die beschriebene Unterrichtseinheit zum Thema Weitspringen soll die Schüler und Schülerinnen in erster Linie dazu befähigen, zu einem späteren Zeitpunkt selbstständig an ihrer Weitsprungtechnik arbeiten zu können, um diese weiter zu verbessern. Insofern handelt es sich um ein Beispiel dafür, wie Lernende im Sportunterricht an das selbstgesteuerte Lernen herangeführt werden können. Charakteristisch für diesen Prozess des Lernens, selbstgesteuert zu lernen, ist jedoch, dass er bereits selbst zahlreiche Elemente dieser Lernform enthält. Das soll abschließend mit Bezug auf die im Basisartikel genannten didaktischen Prinzipien des selbstgesteuerten Lernens verdeutlicht werden.

- Das selbstgesteuerte Lernen wird vorbereitet, indem den Schülerinnen und Schülern zunächst das notwendige Bewegungswissen vermittelt wird: zuerst praktisch, durch das Stellen von Kontrastaufgaben, und danach theoretisch, durch die gemeinsame Analyse einer Bildreihe und die Erarbeitung von Bewegungsanweisungen.
- Dieses Bewegungswissen ist notwendig, um später geeignete Lernstrategien auswählen und anwenden zu können. Das üben die Lernenden, indem sie selbstständig Übungsinhalte und -formen zum Weitspringen bestimmen und erproben. Dabei setzen sie sich mit dem eigenen Lernen intensiv auseinander und nehmen wahr, welche Strategien sie weiter bringen und welche nicht.
- Als konkrete Lernform kommt hauptsächlich die Partner- und Gruppenar-

beit zum Einsatz. Das hat den Vorteil, dass sich die Schüler und Schülerinnen nicht nur mit dem eigenen Lernen beschäftigen, sondern auch mit dem anderer. Sie nehmen dann wahr, dass Lernprozesse individuell verlaufen, Übungsschwerpunkte dementsprechend individuell gelagert sind und die eigenen Lernstrategien nicht auch für andere optimal sein müssen. Die Aufgabenformen sind offen – etwa, wenn selbstständig Übungen ausgewählt und zusammengestellt werden sollen – und bieten den Schülerinnen und Schülern ein breites Spektrum möglicher Lösungen.

Eine Bewertung des selbstgesteuerten Lernens wurde in diesem Unterricht nicht vorgenommen – auch, weil die beschriebene Einheit nur 3–4 Doppelstunden umfasst. Grundsätzlich gilt aber, dass sich solche Bewertungen stärker als üblich auf den Lernprozess (und nicht nur auf das Lernergebnis) beziehen sollten, womit dann natürlich auch andere Kriterien in den Vordergrund rücken. In jedem Fall sollte das Bewertungsverfahren mit den Schülerinnen und Schülern im Vorfeld diskutiert und im Idealfall gemeinsam vereinbart werden.

Literatur

DLV (Hrsg.) (2004). Schüler-Leichtathletik. Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining. Münster: Philippka-Sportverlag.
 Giese, M. (2011). Erfahrungsorientiertes Lernen über das Potential der individuellen Erfahrung von Schülerinnen und Schülern im motorischen Lernprozess. sportpädagogik, 36 (6), 2–6.
 Klingen, P. (2004). Sinnggebung und Bewegungsvorstellung – zwei zentrale Ausgangspunkte des Fertigkeitlernens. Sportunterricht, 53 (6), 169–172.

Natascha Hillebrecht unterrichtet Sport und Deutsch an der Graf-Anton-Günther Schule in Oldenburg und ist mitwirkende Fachleiterin für das Fach Sport am Studienseminar Oldenburg.
 Andreas Bund arbeitet als Professor für Physical Education, Motor Learning, and Development an der Universität Luxemburg.