

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangsstufe	Dauer des UV	Vernetzen mit UV
BvS-interne Übereinkünfte	C/E	11	6 Stunden à 67,5 Min	BF 5/6

Grundsätzliches:

Als Variation zum Turnen wird in der Jahrgangsstufe 11 Akrobatik oder Parkour durchgeführt. In diesem UV liegt der Fokus gleichermaßen auf gestalterischen und turnerischen Grundelementen.

Voraussetzungen:

- ca. 20-30 SuS in einem Hallendrittel bzw. kl. Halle
 - jeweils Einzelstunden à 67,5 Minuten
 - Material: kleine Matten, kleine Kästen, Musikanlange, Figuren-/Pyramiden-Vorlagen
- **Hinweis:** Die Gruppen sollten von der Lehrperson ab der 2. Einheit so eingeteilt werden, dass die Gruppen jeweils gleich stark sind und innerhalb der Gruppen eine heterogene Zusammensetzung (mindestens eine starke sowie eine leichte Person) besteht. Die Stunden sind aufgrund der Zeit zum Umziehen auf 60 Minuten konzipiert.
- **Grundsätzlicher Stundenablauf:** Theoretischer Einstieg, Warm-up, Erarbeitungsphase, Präsentation/Reflexion/Sicherung

Materialgrundlage:

Stationskarten zu den akrobatischen Grundelementen, Figur- und Pyramidenvorlagen, Verhaltens- und Sicherheitsregeln können der BvS-Materialbörse entnommen werden. Reflexions- und Beobachtungsbögen wurden selbständig entworfen und sollten individuelle an die im Kurs erarbeiteten Kriterien angepasst werden.

Unterrichtsvorhaben erstellt von D. Zinkan (ZIN). Bei Fragen wendet euch gern an mich!

1. Stunde:

Wir sind ein Team - Theoretische Einführung in die Unterrichtsreihe anhand ausgewählter Videosequenzen sowie spielerische Kooperations- und Vertrauensspiele und die Erarbeitung der akrobatischen Grundfertigkeiten.

Stundenverlauf (Zeit)	Übung/Aufgaben	Materialien/ Orga
Einstieg (10 Min)	<p>1) Als motivierender Einstieg kann ein <u>Video</u> einer Akrobatik-Kür (z.B. eines alten Kurses oder ein YouTube-Video) gezeigt werden.</p> <p>2) <u>Mindmap</u>: Akrobatik & Menschenpyramiden → Impulse: Welche Kleidung? Welche motorischen/psychischen Voraussetzungen? Wichtig vor dem Aufbau der Pyramiden?</p>	Stationskarten, Whiteboard, Fernseher, Videos
Erarbeitung I (15 Min)	<p><u>Vertrauensübungen</u> (6-8 SuS pro Gruppe)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gordischer Knoten 2) Jurtenkreis (gerade Anzahl an SuS) → jeder 2te lässt sich nach vorne/zurück fallen 3) Sitzkreis → SuS stellen sich im Kreis so auf, dass der Rücken des Vordermannes zu sehen ist und setzen sich gleichzeitig auf die Oberschenkel des Hintermannes 4) Sitzkreis und Jurtenkreis mit der ganzen Klasse 	15 Bälle, Hütchen
Übergang (5 Min)	<p>Aufbau von vier Matteninseln + vier kleine Kästen + Stationskarten Gruppeneinteilung auf die Matteninseln</p>	Stationskarten, kleine Matten (ca. 4x6), vier kleine Kästen
Erarbeitung II (20 Min)	<p><u>Theorie</u>: Begriffsnachfrage und –erklärung der akrobatischen Grundfertigkeiten Körperspannung, Balance, Beweglichkeit → warum wichtig in der Akrobatik?</p> <p><u>Praxis</u>: Stationen (siehe Stationskarten)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Station: Körperspannung 2. Station: V-Balance 3. Station: Stuhl 4. Station: Bank 	Whiteboard Stationskarten
Sicherung (5 Min)	<p>Schwierigkeiten bei der Umsetzung? Was ist euch zum Thema Kommunikation und Absprache aufgefallen? Welche unterschiedlichen Griffe habt ihr beispielsweise bei der V-Balance verwendet? Welches ist die wichtigste Grundfertigkeit? (Körperspannung) ORGA: Erinnerung an korrekte Kleidung</p>	
Abbau (5 Min)		

2. Stunde:

Kann ich auf dich bauen? Erarbeitung von Sicherheits- und Verhaltensregeln anhand der Erprobung von 2er- und 3er-Figuren.

Stundenverlauf (Zeit)	Übung/Aufgaben	Materialien/ Orga
Einstieg (10 Min)	Sammeln von Verhaltens- und Sicherheitsregeln in der Akrobatik (Vorlage siehe Materialbörse). Bsp: - Absprache vor Aufbau - Abbau zügig, nicht hastig, kein Abspringen - Körperspannung, Rücken gerade - nicht auf die Wirbelsäule treten - stabiler Unterbau → gleich große Personen - nicht mehr als eigenes Körpergewicht tragen - Kommunikation und Feedback: Wo hat es wehgetan? Was war gut/ verbesserungswürdig?	Whiteboard, Klemmbretter: Deckblatt, Aufgabenstellung, 2er Figuren, 3er Figuren
Erwärmung (10 Min)	Alle SuS laufen auf Musik in vorgegeben Laufstilen (lockeres Laufen, Hopselauf, rückwärts laufen, Seitgalopp, Sprungläufe, Kreuzläufe, federnd laufen etc.) durch die Halle. Bei Musik-Stop schließen sich eine vorgegebene Anzahl an SuS zusammen und es dürfen nur die Gerufenen Körperteile den Boden berühren: <ul style="list-style-type: none"> • 2er Gruppe: ein Bein, zwei Hände • 3er Gruppe: drei Beine, keine Hände • 2er Gruppe: ein Bein • 3er Gruppe: zwei Beine, vier Hände • 4er Gruppe: zwei Beine, eine Hand • 4er Gruppe: ein Bein, vier Hände 	Musikanlange, Musik
Übergang (5 Min)	Einteilung der Gruppen, verteilen der Klemmbretter, Aufbau der Matteninseln, Schuhe aus und an den Rand legen.	Hallenaufbauplan, 4x6 kleine Matten, vier kleine Kästen
Erarbeitung (25 Min)	<u>Aufgabenstellung:</u> 1) Überlegt euch einen Gruppennamen und tragt diesen, sowie die Namen aller Gruppenmitglieder auf dem Deckblatt ein. 2) Erprobt mit Hilfe der Vorlage 2er – und 3er-Figuren und achtet dabei auf die besprochenen Sicherheits- und Verhaltensregeln. 3) Entscheidet euch für drei Figuren, welche ihr in Form einer Choreographie präsentieren könnt. 4) Notiert weitere Regeln die euch einfallen.	
Präsentation und Sicherung (5 Min)	Eine Gruppe präsentiert ihre Figuren. Ergänzung von weiteren Verhaltens- und Sicherheitsregeln am Whiteboard. Lehrperson fotografiert das Tafelbild und stellt für die nächste Stunde ein Regelwerk für die Klemmbretter zusammen.	
Abbau (5 Min)		

3. Stunde

Kreative Figuren – Kreativer Nachbau von Gebäuden/Figuren aus aller Welt sowie die Erarbeitung eigens erfundener Pyramiden im Rahmen der Weiterentwicklung einer Gruppenchoreographie.

Stundenverlauf	Übung/Aufgaben (Zeit)	Materialien/ Orga
Vor der Std	Aufbau der Matteninseln.	Matten, kleine Kästen, Whiteboard, Klemmbretter
Einstieg (5 Min)	Wiederholung der Grundfertigkeiten und wichtiger Sicherheits- und Verhaltensregeln. Einführung des Gestaltungskriteriums: Kreativität. Erklärung des Aufwärmspiels.	
Erwärmung (10 Min)	Die festgelegten Gruppen stellen sich an den Rand ihrer Matteninsel auf und laufen, in einem vorgegebenen Laufstiel, ein Runde auf Socken um alle Matteninseln. Bei Ankunft an der eigenen Matteninsel sollen sie jeweils folgende „Dinge“ nachbauen: 1) Eiffelturm 2) Pyramiden von Gizeh 3) Tower-Bridge 4) Kölner Dom	
Erarbeitung (25 Min)	<u>Aufgabenstellung:</u> Erarbeitet eine Akrobatikchoreographie aus folgenden Figuren: <ul style="list-style-type: none"> • Einer bereits erprobten 2er- oder 3er-Figur. • Einem Nachbau eines Gebäudes oder einer erfundenen Pyramide. • Einer neu erprobten 4er- oder 5er Figur/Pyramide. Achtet hierbei auf die Verhaltensregeln.	Neu in den Klemmbrettern: Gebäudevorlagen, 4er- und 5er Figuren/Pyramiden, Sicherheits- und Verhaltensregeln, neue Aufgabenstellung) Orga: Feedbackregeln aufs Whiteboard.
Präsentation (5 Min)	Eine in der EP ausgewählte Gruppe präsentiert ihre Kür, die anderen SuS fungieren als Beobachter.	Eventuell Musik.
Reflexion (10 Min)	Anhand der Feedbackregeln (Zunächst positive Aspekte, anschließend Verbesserungsvorschläge) reflektieren die SuS die gesehen Choreographie nach den Aspekten: Sicherheit, Körperspannung, Kreativität und der Aufgabenstellung (drei Figuren).	Eventuell Beobachtungsbögen als Hilfestellung.
Abbau (5 Min)		

4. Stunde

„Von der einen zur anderen Figur“ - Kooperative Erarbeitung fließender Übergänge im Rahmen einer gemeinsamen in Kleingruppen gestalteten Akrobatikchoreographie.

Stundenverlauf	Übung/Aufgaben (Zeit)	Materialien/ Orga				
Vor der Std	Aufbau der Matteninseln	Matten, kl. Kästen am Rand				
Einstieg (10 Min)	<p>Abspielen eines Videos, indem fließende Übergänge zu erkennen sind (siehe Materialbörse). Impulsfrage: „Was passiert in dem Video zwischen den Figuren?“ Thema der heutigen Stunde bekannt geben. Sammeln von Gestaltungsmöglichkeiten am Whiteboard:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Gestaltungsmöglichkeiten</th> <th>Kriterien</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>leicht/schwingend/ federnd versch. Sprünge turnerische Elemente tänzerische Elemente ...</td> <td>Flüssig Struktur/Ordnung Absprache Kreativität Schwierigkeit ...</td> </tr> </tbody> </table> <p>Ablauf der Stunde bekannt geben.</p>	Gestaltungsmöglichkeiten	Kriterien	leicht/schwingend/ federnd versch. Sprünge turnerische Elemente tänzerische Elemente ...	Flüssig Struktur/Ordnung Absprache Kreativität Schwierigkeit ...	Fernseher, Video, Whiteboard
Gestaltungsmöglichkeiten	Kriterien					
leicht/schwingend/ federnd versch. Sprünge turnerische Elemente tänzerische Elemente ...	Flüssig Struktur/Ordnung Absprache Kreativität Schwierigkeit ...					
Erwärmung (10 Min)	<p>1) SuS laufen in vorgegebenen Laufstilen kreuz und quer auf Musik durch die Halle und führen bei Musik-Stopp eine Bewegung aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Locker laufen → 5 Sekunden Standwage • Arme Kreisen → halbe Drehung • Hopserlauf → Kerze am Boden • Federnd leicht laufen → Sprung mit ganzer Drehung • Seitgalopp → Rolle auf der Matte <p>2) Im Kreis aufstellen: Unterarm-/Hand-/Rückenstütz (Körperspannung). 3) Drei Pärchen auf einer Matteninsel: Stuhlbalance, V-Balance, Brett.</p>	Musikanlage, Musik				
Erarbeitung (15 Min)	Erprobung und Erarbeitung von Übergängen. Integration in die Gruppenchoreographie. Notieren von neuen Möglichkeiten.	Infobox (Zettel mit Bewegungsbeispielen → Differenzierung), Klemmbretter				
Reflexion (10 Min)	Gruppe I+III beobachten Gruppe II+IV und umgekehrt. Notizen auf Reflexionsbögen mit anschließender Feedbackrunde.	Reflexionsbögen (siehe MB)				
Sicherung (10 Min)	Erweiterung der Möglichkeiten und Kriterien. Sammeln von Schwierigkeiten. Welche Kriterien sind am wichtigsten?	Unterrichtsgespräch				
Abbau (5 Min)						

5. Stunde

Winken oder Vorbeugen? - Erarbeitung von Gestaltungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung der Raum- und Laufwege für Anfang und Ende der Choreographie.

Stundenverlauf	Übung/Aufgaben (Zeit)	Materialien/ Orga
Vor der Std	Aufbau der Matteninseln	Matten, kl. Kästen
Einstieg (5 Min)	Eventuell wieder durch ein Video oder Sammeln von Gestaltungsmöglichkeiten für Anfangs- und Endpositionen.	Whiteboard, Fernseher
Erwärmung (5 Min)	Die SuS laufen auf Musik kreuz und quer durch die Halle und führen folgende Bewegungen durch: <ul style="list-style-type: none"> • Locker laufen → 10 Sek. Unterarmstütz • Hopselauf → kleine/große Brücke • Seitgalopp → Standwage • Rückwärts laufen → Kerze • Arme kreisen → sym. Figur zu Zweit Dehnen und Kräftigen in den Gruppen.	Musikanlage, Musik
Erarbeitung (20 Min)	Optimierung der bestehenden Akrobatik-choreographie anhand der Erprobung und Erarbeitung einer Anfangs- und Endposition.	Klemmbretter: neue Aufgabenstellung, Infobox mit Ideen zur Differenzierung
Präsentation + Reflexion (15 Min)	Alle Gruppen präsentieren einzeln und erhalten von den anderen Gruppen letzte Rückmeldungen im Hinblick auf folgende die Bewertungsstunde.	Reflexionsbögen
Sicherung (10 Min)	Diskussion über und Einigung auf die wichtigsten Bewertungskriterien: Impulsfrage: kann eine leichte Person, welche in jeder Figur oben steht die gleiche Note bekommen wie eine kräftige Person, die immer hebt? Was muss bei der individuellen Bewertung beachtet werden? Werden Gruppenleistung und individuelle Leistung gleichermaßen bewertet?	WICHTIG: Transparenz für die Bewertung schaffen!
Abschluss (5 Min)	ORGA innerhalb der Gruppen: gleiche Kleidung? Welche Musik? Etc. Abbau der Matteninseln.	

6. Stunde

Vorhang auf! - Abschlusspräsentation mit kriteriengeleiteter Reflexion und gegenseitiger Bewertung.

Stundenverlauf	Übung/Aufgaben (Zeit)	Materialien/ Orga
Vor der Std		Matten, kl. Kästen, Klemmbretter
Einstieg (5 Min)	Klärung des Stundenablaufs. Verteilen der Bewertungsbögen. Klären von offenen Fragen zur Bewertung. Wiederholen der Bewertungskriterien.	Whiteboard, Bewertungsbögen
Übungsphase (20 Min)	Die Erwärmung findet eigenständig innerhalb der Gruppen statt. Die SuS nutzen die Übungszeit zur Optimierung der Choreographie Ausführung.	Alle Bälle, 4 Stangen , Hütchen
Präsentation + Bewertung (20 Min)	Eine Gruppe präsentiert, die drei anderen Gruppen beobachten und notieren nach jeder Präsentation ihre Noten auf dem Bewertungsbogen ein. Abschließend sollte jede Gruppe sich noch einmal selbst bewerten.	Musikanlange, Musik, Matteninseln, Bewertungsbögen, Kamera/Tablet zum filmen
Sicherung und UV-Feedback (10 Min)	Zusammenstellung der Note noch einmal bekannt geben – Beispiel: 50 % Somi, 25% Gruppenleistung, 25% individuelle Leistung → 50% wird von der Lehrkraft und 50% von den SuS bewertet. Feedbackrunde zu dem UV: Offene Runde oder anonym auf Feedbackbogen und einsammeln Ausblick auf das nächste UV	
Abbau (5 Min)		

Leistungsbewertung/ Lernerfolgsüberprüfung

Die Leistungsbewertung erfolgt auf Basis der im schulinternen Lehrplan festgelegten Kompetenzerwartungen und den Kriterien zur Leistungsbewertung im Fach Sport.
Der folgende Vorschlag, wurde in einer elften Klasse durchgeführt.

Vorschlag:

Die Gesamtnote setzt sich 50% aus der sonstigen Mitarbeit (z.B.: Auf- und Abbau, Engagement innerhalb der Gruppe, gegenseitige Unterstützung, kognitive Unterrichtsbeiträge etc.) und 50% aus der Leistung am Prüfungstag zusammen.

Die Leistung am Prüfungstag setzt sich wiederum 50% aus der individuellen Leistung (Benotung von Seiten der Lehrperson) und 50% aus der Gruppenleistung (gegenseitige Benotung mit Hilfe von Bewertungsbögen) zusammen. Die Gruppenpräsentationen werden zur Hilfestellung der Notenvergabe gefilmt.

Beispiele für Kompetenzerwartungen mit Notenzuordnung

Note 2 (gut)

Die SuS können

- ✓ einen sicheren Umgang mit Sicherheits- und Hilfestellungen in allen Akrobatikfiguren demonstrieren.
- ✓ in allen Figuren eine feste Körperspannung aufbauen und halten.
- ✓ die Akrobatikfiguren technisch sauber und mit positivem Ausdruck demonstrieren.
- ✓ die Akrobatikpräsentation größtenteils fehlerlos präsentieren.
- ✓ die Start- und Endposition eindeutig darstellen.
- ✓ die Übergänge zwischen den Akrobatikfiguren flüssig und strukturiert präsentieren.

Note 4 (ausreichend)

Die SuS können

- ✓ die grundlegenden Sicherheitsregeln oberflächlich einhalten.
- ✓ die Hilfe- und Sicherheitsstellungen rudimentär demonstrieren.
- ✓ die präsentierten Akrobatikfiguren oberflächlich halten.
- ✓ eine Körperspannung aufbauen, haben aber Schwierigkeiten diese zu halten.
- ✓ die Ausdruckskraft bei der Präsentation lediglich rudimentär darstellen.
- ✓ eine grundlegende Struktur der Choreographie darstellen.
- ✓ die Übergänge zwischen den Akrobatikfiguren sowie Start- und Endpositionen nur sporadisch erkennbar darstellen.