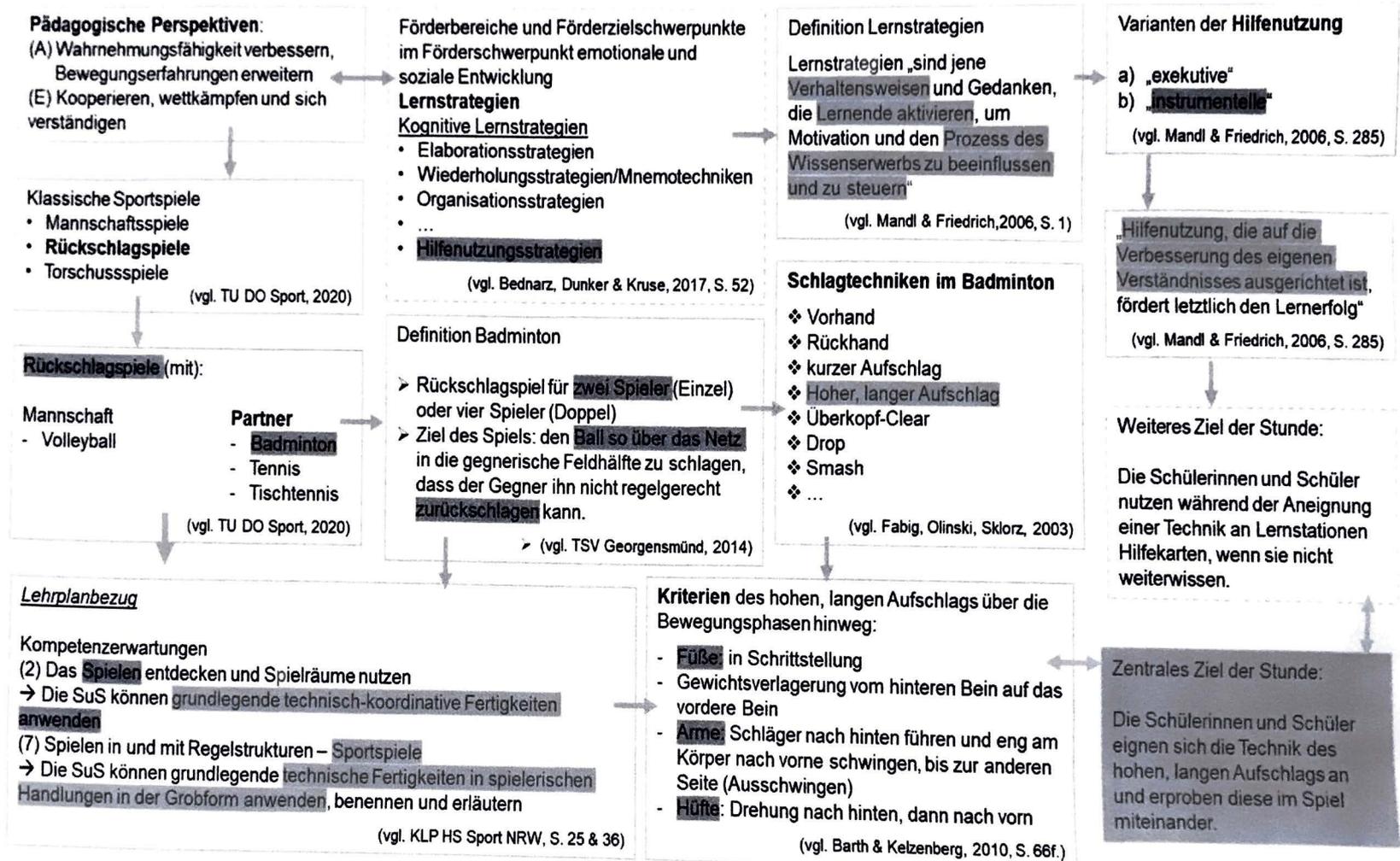
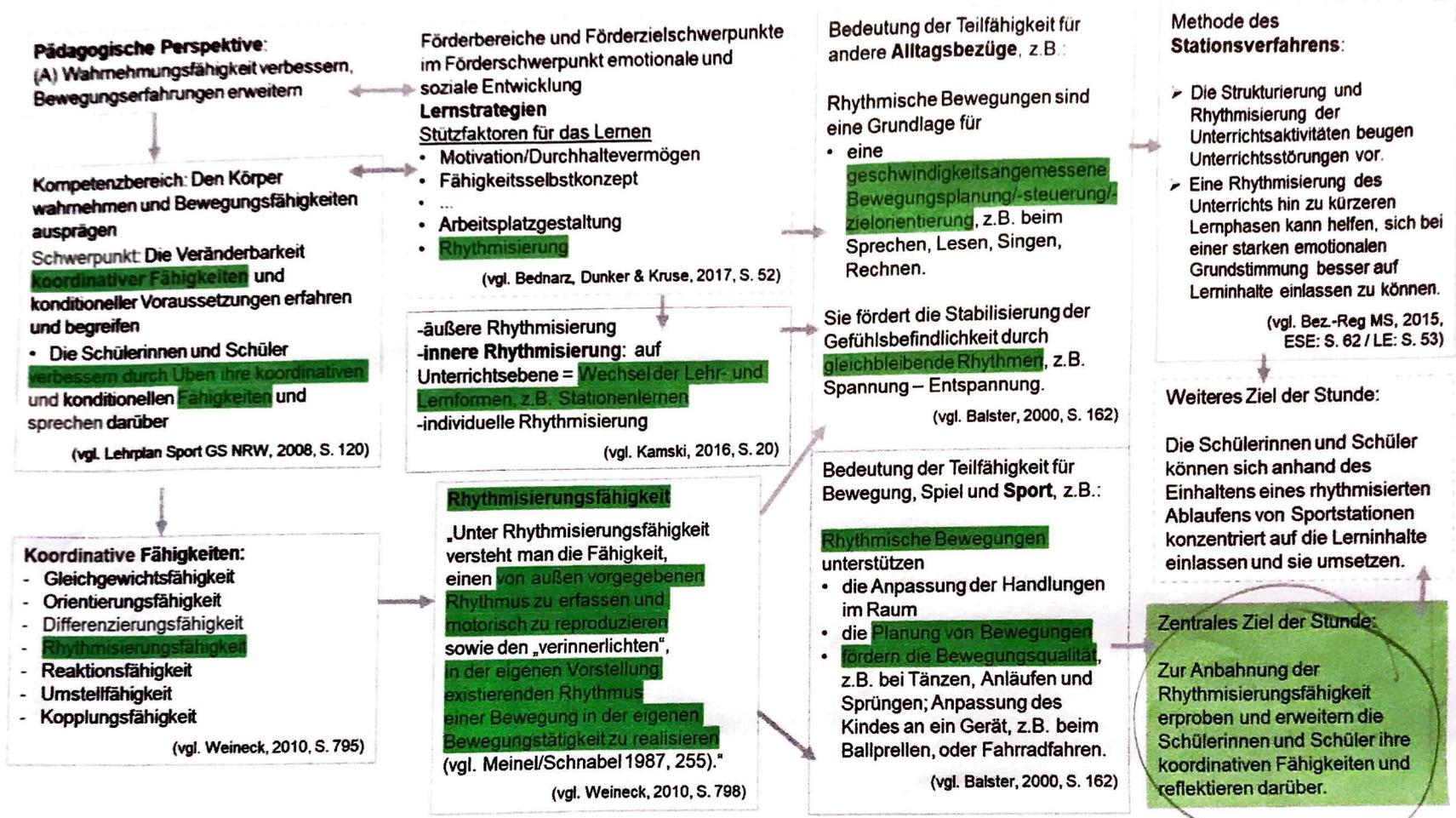


A 1.2 Analyse des Zielschwerpunktes



A 1.2 Analyse des Zielschwerpunktes



A 1.5 Analyse des Zielpunktes

Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten - Turnen/Parcours

Pädagogische Perspektive: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen & Etwas wagen und verantworten

Koordinative Fähigkeiten:

- Kopplungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit: Fähigkeit, das statische und dynamische Gleichgewicht während und nach Bewegungsvollzügen beizubehalten und wiederherzustellen

Koordinative Anforderungen
(Neumaier 2003. 99-115)

Verarbeitung sensorischer Informationen:

- kinästhetisch
- taktil
- vestibulär
- optisch

Druckbedingungen

- Präzisionsdruck
- Zeitdruck
- Komplexitätsdruck
- Situationsdruck
- Belastungsdruck

Differenzierung:

in der Informationsverarbeitung:

- Augen geschlossen
- **Ball in beiden Händen**
- **Sandsack auf Kopf**

der Druckbedingungen:

- Geschwindigkeits-Genauigkeitskompromiss: **schnell gehen**
- zusätzliche Bewegungsaufgabe: **über Hütchen steigen**
- physische Beanspruchung: **Kraft und Ausdauer**, psychische Beanspruchung: **Angst** bei erhöhten (und labilen) Stationen, **rückwärts laufen**

Koordinationstraining

(Neumaier 2003, 163)
=
Beherrschte Fertigkeit
+
Informationsanforderungen
+
Druckbedingungen

Als Organisations- und Durchführungsformen für das Koordinationstraining eignen sich (Roth 1998, 96):

- **der Stations-/Zirkelbetrieb**
- das 'Üben im Fluß'
- das 'freie Üben' in Geräteparcours
- das freudvolle, abwechslungsreiche Spielen

Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit - **Methodik** (Gerling 1999, 247ff):

1. Balancieraufgaben am Boden
2. Balancieraufgaben an feststehenden Geräten
3. Balancieraufgaben an schwankenden Unterstützungsflächen

Verlauf der Reihe:

1. Körper im Gleichgewicht kennenlernen
2. Gleichgewicht an stabilen Stationen
3. Gleichgewicht an labilen Stationen
4. **Gleichgewicht an erhöhten stabilen und instabilen Stationen**
5. Gleichgewicht im Ninja Warrior Parcours

Selbsteinschätzung als Teil des Selbstkonzepts (Eggert et al. 2003, 29ff.):

1. Selbstvertrauen: Einschätzung, ob eine konkrete zu bewältigende Aufgabe geschafft werden kann
2. **Selbstwertgefühl: Einschätzung individueller Kompetenzen nach der Bewältigung einer Handlung**
3. Selbstwertschätzung: generelle Einschätzung von individuellen Fähigkeiten bzgl. bestimmter Anforderungen

didaktische Entscheidungen für die Stunde:

- neue, ungewohnte und komplizierte, schwierige, knifflige Übungen -> 5 verschiedenartige Stationen
- durch methodische Maßnahmen wird die Koordinationsschwierigkeit gesteigert (s. Abs. 2.3)
- wichtig ist eine konzentrierte Ausführung, daher Übungsdauer von max. 20 Min.
- Selbsteinschätzung beim Gleichgewicht ist besonders wichtig, weil sonst die Regulation misslingt! -> SuS schätzen nach dem bewältigen der Übung ihr Gefühl bzw. ihre Fähigkeiten ein

A 2 Darstellung der Zielschwerpunktanalyse

Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Le Parkour:

Parkour wird als „Kunst der effizienten Fortbewegung“ definiert, wobei ein selbstgewählter Weg, mit allen seinen Hindernissen überwunden wird (Witfeld et al., 2015).

- Die Bewegungstechniken sind immer abhängig vom gewählten Weg
- Finden eigener Bewegungsausführungen

Grundlegende Parkourtechniken nach Witfeld et al. (2015):

- **Gleichgewicht**
- Lauftechniken
- **Sprungtechniken**
- **Landungsstrategien**
- Stütztechniken
- Klettertechniken
- Hang- und Schwungtechniken
- Durchqueren
- **Akrobatische Elemente**

• Gleichgewicht

- Balancieren auf den Füßen
- Gleichgewichtsfähigkeit = absolute Grundlage

• Sprungtechniken

- beidbeinige Absprünge
- Höhenunterschiede überwinden, Lücken und Hindernisse überspringen, auf begrenzte Flächen springen

• Landungsstrategien

- Beidbeinige Landungen
- „What goes up must come down...“
- Sprünge und Landungen gehören als unzertrennliches Paar zu den grundlegenden Techniken

• Akrobatische Elemente

- Rolle (vw., rw., sw.)
- Überkopfsituation (Witfeld et al., 2015; Gerling, 2014)

Um individuelle Bewegungslösungen zu finden, müssen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten geboten werden (vgl. Witfeld et al, 2015, S. 264).

Helfen: Zum Erlernen turnerischer Elemente ist die Partnerhilfe eine wichtige Methode (Gerling, 2014). „Von dem Helfer fordert dies beim Unterstützen und Sichern eine große **Verantwortung**“ (vgl. Witfeld et al, 2015, S. 35).

In der Reihe:

- Anknüpfend an die Lernausgangslage der SuS werden die Grundtechniken Gleichgewicht, Springen/Landen und Rollen ausgewählt
- Um Bewegungsmöglichkeiten aufzuzeigen und Techniken richtig und sicher zu erlernen, werden diese zunächst einzeln eingeführt
- Daraufhin erfolgt die Möglichkeit alle Techniken während eines Parkours zu nutzen
- Die SuS werden abwechselnd als Helfer eingesetzt, nutzen den Klammergriff und übernehmen die Verantwortung für die Mitschüler*innen

In der Stunde:

- Alle drei Techniken sollen angewendet werden
- Durch die gelernten Techniken sollen die SuS individuelle Bewegungslösungen finden
- An jedem Hindernis überlegen die SuS mit welcher Technik es überwunden werden kann/soll und wie die Technik richtig ausgeführt wird (Kriterien)
- → Strategie: Hindernis anschauen/erfassen, Technik überlegen/auswählen, Kriterien nutzen

Zentrales fachliches Ziel:

Die SuS nutzen die erworbenen Grundelemente vom Le Parkour und finden damit individuelle Bewegungslösungen zum Überwinden verschiedener Hindernisse.

Weiteres Förderziel:

Die SuS kennen die Relevanz vom Helfen und halten sich dabei an die Helferregeln zur Schaffung einer vertrauens- und verantwortungsvollen Hilfestellung bei ihren Mitschülern*innen.

A 2 Darstellung der Zielschwerpunktanalyse

Pädagogische Perspektive: Etwas wagen und verantworten (C)
Inhaltsbereich: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Anfängerschwimmen (Lause, 1999, S.37)
Wassergewöhnung: Kennenlernen, Erleben und Gewöhnen an die Eigenschaften des Wassers
Wasserbewältigung: Ausnutzung der in der Wassergewöhnung gesammelten Erfahrungen für eine positive Entwicklung der Handlungs- und Fortbewegungsfähigkeit im Wasser (Auftrieb, Tauchen, Atmen, Gleiten, Springen)

Methodik des Anfängerschwimmens: (Rheker, 1999, S. 115)

1. Spielerische Wassergewöhnung
2. Tauchen
3. Atmen
4. Springen
5. Auftreiben
6. Gleiten
7. Elementare Bewegungen

„Insgesamt ist es sinnvoll, so früh wie möglich im Lernzielbereich Tauchen zu arbeiten, da dieser Lernzielbereich am häufigsten als Lernvoraussetzung für andere Bereiche benötigt wird“ (Lause, 1999, S.38)

Tauchen: (Rheker, 1999, S. 134)
„sich willkürlich unter der Wasseroberfläche bewegen, sich unter Wasser orientieren und fortbewegen“

ABC-Tauchen (Rheker, 1999, S. 135)

1. Gesicht mit Wasser berühren
2. Kopf in Wasser nahe
3. Kopf aufs Wasser
4. Kopf unter Wasser
5. Augen öffnen
6. Tauchen und Atmen
7. Beine vom Boden lösen
8. Fortbewegung unter Wasser
9. Tieftauchen
10. Streckentauchen

Selbststeuerung (Inhibition) (vgl. Walk & Evers, 2013)

→ gehört zu den exekutiven Funktionen
→ Exekutive Funktionen werden durch körperliche Aktivitäten gefördert
„(Inhibition) hilft uns, **Impulse zu kontrollieren** und unangemessenes Verhalten zu unterdrücken.“
→ gezielte **Aufmerksamkeitslenkung** (auf das Wesentliche konzentrieren, **Störreize ausblenden**) → konzentriert, fokussiert und ausdauernd bei der Sache bleiben, selbstdiszipliniert vorgehen

Zentrales fachliches Ziel: Die SuS erproben durch das Bewältigen von Aufgaben am Boden des Beckens das vollständige Abtauchen des Körpers unter Wasser ohne Bodenkontakt.

Weiteres Förderziel: Die SuS konzentrieren sich auf die Bewältigung ihrer Aufgaben, ohne sich von ihrer Umwelt ablenken zu lassen und widerstehen dem Bedürfnis, des freien Bewegens im Wasser.

„Mit dem vollständigen Untertauchen erfolgt ein wichtiger Schritt beim Schwimmen-Lernen: Die Füße verlieren den Kontakt zum Boden und die Lernenden schweben für kurze Zeit unter Wasser. Hier müssen die Lernenden Zeit haben, sich mit diesem neuen Gefühl vertraut zu machen.“ (Bissig, Gautschi, 2005, S. 6)

In der Stunde:

- Vollständiges Abtauchen bis zum Boden des Beckens, wobei die Beine automatisch den Boden verlassen
- Ziel: SuS müssen Aufgaben nahe am Beckenboden lösen, um zu lernen tief und vollständig unterzutauchen und machen dabei erste Erfahrungen ohne Bodenkontakt
- Problem: Wie komme ich bis zum Boden des Beckens, um den Schatz zu bergen?
 - Füße vom Boden lösen
 - Abdrücken mit den Füßen und mit Schwung sinken lassen
 - Kopfwärts eintauchen (Erweiterungsstufe)
 - Ausatmen, um tiefer zu kommen

In der Reihe:

- Anknüpfend an die Lernausgangslage der SuS sind die Unterrichtseinheiten aus Elementen des bayrischen Lehrplans und dem Tauch ABC zusammengestellt
- → Kontakt mit dem Wasser, Kopf aufs und ins Wasser, Kopf unter Wasser, Augen öffnen, Atmen, vollständig abtauchen (Beine vom Boden lösen), Fortbewegen unter Wasser
- Spielerischer Aufbau: Rahmengeschichte, buntes Material
- Sicherheit vermitteln, um von Anfang an Angst vorm Tauchen abzubauen → enge Begleitung der SuS durch Lehrkräfte und Helfer
- Wasserhöhe 92cm → Schultertiefe

Vgl. Lehrplan Bayern für den FSP Geistige Entwicklung
Fachlehrpläne Förderschule: Sport und Bewegung 1-12 (Förderschwerpunkt: geistige Entwicklung)

- SB 4.2.2: Sich an das Wasser gewöhnen
Die SuS orientieren sich unter Wasser und tauchen, indem sie
- das Gesicht auf das Wasser legen und in das Wasser ausatmen.
 - unter Wasser die Augen öffnen und Dinge erkennen.
 - aus dem Stand tauchen und Gegenstände vom Boden des Beckens bergen.
 - durch Reifen oder gegrätschte Beine tauchen.
 - sich beim Tauchen um die eigene Achse (z. B. Längsachse, Tiefenachse) drehen.
 - über eine längere Strecke tauchen.