

Schriftlicher Entwurf für den vierten Unterrichtsbesuch im Fach Sport

Studienreferendar: Thomas Tolk

Ausbildungsschule: XX

Lerngruppe: Förderklasse zur sprachlichen,
schulischen und beruflichen Integration
ausländischer und ausgesiedelter Jugendlicher

Datum: XX
Uhrzeit: XX
Ort: Kraftraum in der Sporthalle

Fachseminarleiter: XX
Ausbildungslehrerin: XX

Inhalt der Unterrichtsreihe:
Krafttraining an Kraftmaschinen

Inhalt der letzten Unterrichtsstunde:
Kennenlernen ausgewählter Trainingsgeräte im Kraftraum der Schule und Üben im
Stationsbetrieb

Thema der Unterrichtsstunde:
**Stationstraining an Kraftmaschinen unter besonderer Berücksichtigung der
sprachlichen Erarbeitung beanspruchter Körperteile**

Inhalt der nächsten Unterrichtsstunde:
Kooperation mit der Klasse VBG2: Schüler der Klasse weisen Schüler der Klasse VBG2 in die
Übungen des Stationstrainings ein

1 Vorgaben und Entscheidungen

1.1 Angaben zur Lerngruppe

Die Klasse setzt sich z. Zt. aus 16 Schülern¹ zusammen (14 w / 2 m), die einen einjährigen Bildungsgang zum Erwerb der deutschen Sprache absolvieren. Teilweise leben die Schüler erst seit wenigen Monaten in Deutschland, teilweise haben sie hier schon ein oder sogar zwei Jahre andere Schulen besucht. Insgesamt sind die sprachlichen Fähigkeiten jedoch so schwach, dass die Integration der Schüler in andere Bildungsgänge oder die Vermittlung in einen Ausbildungsbetrieb bislang nicht möglich war. Sprachliche Probleme werden bei einzelnen Schülern auch durch kulturell bedingte Integrationsprobleme verstärkt.

Um eine berufliche und soziale Integration der Schüler zu erreichen ist es somit notwendig vor allem die sprachlichen Defizite abzubauen. Eine kulturelle und soziale Integration und schließlich auch eine berufliche Integration können so eingeleitet werden. Gemäß des Stoffverteilungsplans wird der gesamte Unterricht in den Integrationsklassen nach dem Konzept Deutsch als Zweitsprache unterrichtet. Neben 8 Stunden Deutsch werden als weitere Fächer Sport, Fachpraxis Ernährung, Fachpraxis Textilverarbeitung, Fachpraxis Körperpflege, Mathematik, Physik, Informatik und Gesellschaftslehre mit Politik erteilt.

Einige Schüler haben in Deutschland bereits eine andere Schule besucht. Aufgrund der sprachlichen Defizite konnten diese Schüler die dort besuchten Bildungsgänge jedoch nicht abschließen. Drei Schüler konnten sich ihr Abgangszeugnis aus ihrem Heimatland in Deutschland anerkennen lassen.

Tabelle 2: Bisherige Schulabschlüsse

Abschluss	ohne Abschluss	ausländischer Abschluss entsprechend Hauptschule 10a	ausländischer Abschluss entsprechend FOR ohne Qual.
Anzahl	13	2	1

Die stark heterogene Leistungsstruktur und die dahinterstehenden individuellen Ursachen machen es notwendig einige Schüler genauer zu beschreiben:

- XX weist Verhaltensstrukturen auf, die auf eine starke Lernbehinderung hindeuten, die nicht sprachlich bedingt ist. In ihrem Heimatland Marokko hat sie nie eine Schule besucht und wurde in Deutschland im Alter von 16 Jahren erstmalig eingeschult. Im Sportunterricht ist sie sehr unkonzentriert und gefährdet durch unkontrolliertes motorisches Verhalten mitunter auch andere Schüler;
- XX und XX fallen im Sportunterricht durch eine sehr niedrige Leistungsbereitschaft auf und fehlen häufig;
- der Schüler XX zeichnet sich dadurch aus, dass er besonders selten am Unterricht teilnimmt. Im Monat November war er bislang nur an fünf Tagen in der Schule. Er ist mir nur aus dem Deutschunterricht bekannt, am Sportunterricht hat er bislang nicht teilgenommen;
- XX zählt hinsichtlich der sportmotorischen wie auch der kognitiven und sprachlichen Fähigkeiten zu den leistungsstärksten Schülern, lässt sich jedoch leicht ablenken und muss daher immer wieder darauf hingewiesen werden, sich am Unterricht zu beteiligen;

¹ Aus stilistischen Gründen wird für männliche und weibliche Mitglieder der Klasse nachfolgend stets der Begriff „Schüler“ verwendet, wobei an dieser Stelle darauf hingewiesen wird, daß der Begriff grammatikalisch als Neutrum zu verstehen ist.

- die Schüler XX und XX sondern sich im Sportunterricht gerne ab, unterhalten sich auf russisch und müssen oft ermahnt werden, sich am Unterricht zu beteiligen.

Die Altersstruktur der Lerngruppe ist relativ homogen. Für die soziale Binnenstruktur der Gruppe ist dies jedoch von untergeordneter Bedeutung: Die Bildung von kleinen Teilgruppen innerhalb des Klassenverbandes beruht auf ethnischen und kulturellen Unterschieden. Eine Gruppe bilden die russisch sprechenden Schüler, eine weitere die arabisch sprechenden Schüler und auch die drei albanisch sprechenden Schülerinnen sondern sich ab.

Tabelle 1: Altersstruktur der Klasse ORI 2

Alter	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre	19 Jahre
Anzahl	1	8	5	2

Die Klasse ist mir seit Anfang November aus dem Sportunterricht und aus dem Deutschunterricht durch Hospitation und Ausbildungsunterricht bekannt.

1.2 Institutionelle Bedingungen

Es werden wöchentlich zwei Stunden Sport erteilt. In der heutigen Doppelstunde wird der erste Teil dieser Doppelstunde in einem Drittel der Sporthalle durchgeführt. Der zweite Teil der Doppelstunde wird im Kraftraum der Schule durchgeführt.

1.3 Zur Einordnung der Unterrichtseinheit

Auch im Sportunterricht soll die Vermittlung sprachlicher Qualifikationen im Vordergrund stehen. Umfassen kann dies die Vermittlung von sportspezifischem Vokabular, wünschenswerter ist es jedoch, wenn im Sportunterricht sprachliche Inhalte erarbeitet werden, die im Deutschunterricht aufgegriffen und weiterentwickelt werden und umgekehrt. Vorgaben hinsichtlich verbindlicher Sportarten oder sonstiger sportspezifischer Inhalte enthält der Stoffverteilungsplan nicht.

Die Unterrichtsreihe zum Krafttraining versucht daher die Vermittlung sprachlicher Qualifikationen zu fördern. In der ersten Einheit der Unterrichtsreihe sollten die Schüler ausgewählte Übungen und Geräte im Kraftraum kennenlernen. Bewegungsskizzen als Möglichkeit, eine Übung zu beschreiben wurden eingeführt. In der heutigen Einheit sollen auch sprachliche Inhalte (siehe 1.4 und 2.1) erarbeitet werden, das Üben an den acht Stationen im Sinne eines Trainings durch Laufkarten mit vorgegebener Wiederholungszahl strukturiert werden und Fehler bei der Durchführung korrigiert werden. In der nächsten Einheit sollen die Mitglieder der Lerngruppe Schüler einer anderen Klasse in die Übungen einweisen (zur didaktischen Begründung siehe 2.1).

Die Unterrichtsreihe zum Krafttraining läuft parallel zu einer Unterrichtsreihe im Deutschunterricht („Probleme nennen – Ratschläge geben“). Es wird ein sprachlicher Transfer zwischen beiden Fächern angestrebt (zu Inhalten und didaktischer Begründung siehe 2.1)

1.4 Themenspezifische Vorkenntnisse

In der ersten einführenden Unterrichtseinheit zum Krafttraining wurden der Lerngruppe acht Übungen an verschiedenen Geräten im Kraftraum vorgestellt. Bildkarten, auf denen die Übungen dargestellt sind (siehe Anhang 2), dienen den Schülern als Hilfe für das selbständige Erproben der Geräte. Die acht Übungen sind somit bekannt und sollen auch heute wieder im Stationsbetrieb durchgeführt werden.

Die Namen der Geräte, der Übungen sowie die beanspruchten Muskeln sind nicht bekannt. Im Deutschunterricht wurden gezielt die Vokabeln „Kraft“, „Muskel“ und „stark“ eingeführt, um die heutige kognitive Erarbeitungsphase vorzubereiten.

1.5 Zielformulierung

Unter Berücksichtigung des fächerübergreifenden Bildungsgangschwerpunkts steht auch im heutigen Sportunterricht die Vermittlung **sprachlicher Kompetenzen** im Vordergrund. Über das Krafttraining sollen die Mitglieder der Lerngruppe die deutschen Bezeichnungen für die beanspruchten Körperteile erarbeiten. In der heutigen Einheit sollen die Schüler folgende Begriffe kennen lernen: Bauch, Rücken, Unterarm, Oberarm, Oberschenkel, Unterschenkel, Wade und Schulter. Die angestrebte Erweiterung sprachlicher Kompetenzen im Sportunterricht erfolgt in Absprache mit der Klassenlehrerin, Frau XX, die im Deutschunterricht das im Sport erarbeitete Vokabular aufgreift und vertieft.

Aus der Erweiterung sprachlicher Kompetenzen ergibt sich auch die Erweiterung **humaner Kompetenzen**: Durch die Erarbeitung des körperspezifischen Vokabulars werden die Schüler befähigt körperliche Beschwerden beispielsweise bei einem Arztbesuch verbal auszudrücken. Sie können sich beim Kauf von Bekleidung, bei der Beschreibung von praktischen Tätigkeiten und auch bei sportlichen Aktivitäten in einer Gruppe besser verständlich machen. Gerade der letzte Aspekt ist von großer Bedeutung für die Teilnahme an außerschulischen sportlichen Aktivitäten: Die Integration in Vereinsgruppen oder andere Sportgruppen fällt umso leichter, je geringer sprachliche Defizite sind. Erst die Entwicklung der sprachlichen Fähigkeiten ermöglicht die Teilnahme nicht nur am sportlichen, sondern am sozialen Geschehen innerhalb solcher Gruppen.

Die Erweiterung der **Fachkompetenzen** steht in dieser Unterrichtseinheit nicht im Vordergrund. Trotzdem wird angestrebt den Schülern weitere Inhalte des Krafttrainings nahe zu bringen: Es wird erarbeitet, wie sich das Gewicht an den einzelnen Geräten individuell einstellen lässt, wie häufig ein Krafttraining durchgeführt werden sollte, um effektiv zu sein und welche Fehler in der Ausführung der Übungen zu vermeiden sind.

Die Erweiterung **sozialer Kompetenzen** soll dadurch erreicht werden, dass die Schüler im Stationsbetrieb jeweils zu zweit an einem Gerät üben, sich dabei gegenseitig korrigieren und bei der Erklärung der Übungen auch gegenseitig helfen.

1.6 Synoptische Darstellung des geplanten Unterrichtsverlaufs

Inhalte	Aktions-, Organisations- und Sozialform	Medien/ Material
Einstiegsphase		
Begrüßung der Gruppe, Überprüfung der Anwesenheit	Sitzkreis	
Aufwärmphase		
<p>Laufen mit Musik (bei Musikstopp „Versteinern“ anschl. bei Musikstopp Durchführung versch. Aufgaben z.B. auf einem Bein stehen etc.)</p> <p>Seilspringen</p> <ul style="list-style-type: none"> jeder Schüler 1 Seil (laufen, auf der Stelle, beidbeinig, einbeinig, vorwärts, rückwärts, mit Zwischenfedern und ohne, schnell, langsam) langes Seil für alle Schüler gemeinsames Seilspringen aller Schüler (beidbeinig, einbeinig, schnell, langsam, mit einspringen und rauslaufen) „Bola“ an einem langen Seil wird ein Erbsensäckchen als Gewicht befestigt. Das Seil wird im Kreis gedreht. Die Schüler müssen über das Seil springen. <p>Gemeinsames Dehnprogramm und Übungen zur Förderung der Körperspannung („Pappel im Wind“, Händeabklatschen im Liegestütz)</p>	<p>Lehrer bedient Cassettenrecorder und gibt Bewegungsaufgaben. Später sollen auch die Schüler Bewegungsaufgaben vorgeben.</p> <p>Lehrer macht Übungen beim Seilspringen vor, greift jedoch auch weitere Vorschläge der Schüler auf.</p> <p>Seil wird abwechselnd von versch. Schülern geschwungen.</p> <p>Lehrer macht Dehnübungen vor greift aber auch Vorschläge der Schüler auf.</p> <p>Übungen zur Körperspannung werden vom Lehrer vorgestellt. Anschl. Wechsel der gesamten Gruppe von der Sporthalle in den Krafraum.</p>	<p>Cassettenrecorder Cassette</p> <p>Seile</p> <p>Erbsensäckchen</p>
1. Motorische Phase		
<p>Im Krafraum wird das Verstellen der Gewichte an den einzelnen Geräten demonstriert.</p> <p>Anschl. Bildung der 2er-Gruppen und Üben an den Geräten. Die Schülerpaare wechseln die Geräte, so dass jede Gruppe einmal an jedem Gerät übt. Die Übungen an den Geräten werden nicht verbal erklärt, da sie aus der vorigen Stunde bekannt sind und weiterhin durch Bewegungsskizzen an den Stationen erklärt sind.</p>	<p>Das Verstellen der Geräte wird durch den Lehrer erklärt. Anschl. wird die Organisation des Stationstrainings erklärt. Jedes Schülerpaar hat eine Laufkarte auf der die Anzahl der erreichten Übungen eingetragen wird. Die Schüler sollen das Gewicht so einstellen, dass sie eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen schaffen (Anzahl ist für jede Übung auf der Laufkarte angegeben.)</p>	<p>Geräte im Krafraum</p> <p>Laufkarten (siehe Anhang 1)</p> <p>Bewegungsskizzen an den Stationen (siehe Anhang 2)</p>
1. Kognitive Phase		
<p>Da zu erwarten ist, dass einige Schüler versch. Übungen falsch durchführen, wird auf die Fehler hingewiesen und die Schüler sollen die richtige Durchführung erklären.</p>	<p>Lehrer macht die Übung vor und fordert Schüler auf, ihn zu verbessern.</p>	<p>Geräte</p>
2. Motorische Phase		
<p>2. Durchgang des Stationstrainings. Jedes Paar führt jede Übung ein zweites Mal durch. Wiederholungszahl soll wieder auf den Laufkarten eingetragen werden.</p>	<p>Verstellen der Gewichte ist wieder erlaubt. Lehrer hilft und motiviert Schüler.</p>	<p>Geräte</p> <p>Laufkarten</p>
2. Kognitive Phase		
<p>Schüler sollen für die einzelnen Übungen benennen, welche Körperteile / Muskelgruppen beansprucht wurden.</p> <p>Abschließend wird das vorbereitete Plakat „Der menschliche Körper“ beschriftet (Bezeichnungen der versch. Körperteile) und grafische Darstellungen der Übungen zum trainierten Körperteil dazugeklebt.</p>	<p>Gelenktes Unterrichtsgespräch. Lehrer gibt Impulse. Lerngruppe und Lehrer gehen die einzelnen Stationen durch, anschl. Sitzkreis vor dem Plakat. Schüler können Übungen vormachen und/oder die an den Stationen ausliegenden Informationskarten nutzen um visuell und verbal zu beschreiben, welche Körperteile beansprucht werden.</p>	<p>Plakat (Anhang 1A)</p> <p>Bewegungsskizzen (Anhang 2)</p> <p>Informationskarten (Anhang 3)</p>

2 Didaktischer Kommentar

Im Gegensatz zu anderen Lerngruppen am Berufskolleg ergibt sich bei den Förderklassen zur Integration ausländische und ausgesiedelter Jugendlicher die Notwendigkeit auch den Sportunterricht nach dem Konzept Deutsch als Zweitsprache auszurichten. Die Struktur des Lerninhalts und die methodische Umsetzung wurden mit Hinblick auf diese Voraussetzung gewählt.

2.1 Struktur des Lerninhalts und seine Begründung

Mit Hinblick auf die Lerngruppe muss der Inhalt „Krafttraining“ zum einen unter sportfachlichen Aspekten begründet werden, zum andern mit Hinblick auf das Bildungsgangkonzept Deutsch als Zweitsprache.

Unter sportfachlichen Gesichtspunkten soll der Unterricht die Mitglieder der Lerngruppe befähigen selbständig an sportlichen Situationen teilzunehmen und sie aktiv zu gestalten. Die Unterrichtsreihe beabsichtigt daher die Schüler mit physiologisch korrekten Kräftigungsübungen vertraut zu machen. Die Schüler lernen verschiedene Kraftmaschinen und die dazugehörigen Bewegungsskizzen und spezifisches Vokabular kennen. Berührungängste gegenüber Kraftmaschinen sollen aufgehoben und Freude am Fitness- und Krafttraining vermittelt werden. Im außerschulischen Bereich können Hemmungen, ein Fitnessstudio zu besuchen, abgebaut werden. Die Schüler können sich im Fitnessstudio artikulieren, den Anweisungen eines Trainers folgen und finden sich mit Bewegungsskizzen an Geräten zurecht.

Eine soziale Integration im außerschulischen Sport lässt sich zwar im Bereich der Mannschaftsspiele besser erreichen als durch Kraft- oder Fitnesstraining. Da der momentane sprachliche Leistungsstand der Gruppe die Erarbeitung komplexer Spielregeln jedoch nicht zulässt, ist eine Reihe zu verschiedenen Sportspielen erst für das zweite Halbjahr vorgesehen.

Im Verlauf des zweimal zu absolvierenden Stationstrainings üben die Schüler an acht verschiedenen Geräten. Es wurden genau diese acht Stationen ausgewählt, da sie möglichst viele verschiedene Muskelgruppen beanspruchen:

Nr.	Übung	Beanspruchte Muskelgruppen	Text der Informationskarte
1	Leichtes Aufrichten des Oberkörpers („Crunches“)	Gerade und schräge Bauchmuskulatur	„Eine gute Übung für den Bauch“
2	Bizepscurl	Oberarmbeuger	„Hier kräftigen sie die Oberarme“
3	Leichtes Anheben von Armen und Beinen aus der Bauchlage	Rückenstrecker	„Hier stärken sie den Rücken“
4	Bankdrücken	Oberarmstrecker, Schultermuskulatur	„Eine gute Übung für die Oberarme und die Schultern“
5	Butterfly	Brustmuskulatur	„Hier kräftigen sie die Brustmuskeln“
6	Fußstrecken	Wadenmuskulatur	„Eine gute Übung für die Waden“
7	Armziehen	Oberarmbeuger, Schulter-, Rückenmuskulatur	„Eine gute Übung für Oberarme; Schultern und Rücken“
8	Beinpresse	Oberschenkelmuskulatur	„Hier kräftigen sie die Oberschenkel“

Unter physiologischen Gesichtspunkten wird den Schülern ein möglichst vielseitiges Trainingsprogramm vorgestellt. Da mit Ausnahme eines Schülers die Mitglieder der Lerngruppe vor dem Beginn dieser Unterrichtsreihe noch nie Krafttraining an Geräten absolviert haben, ist es wichtig den Schülern zu verdeutlichen, dass ein Krafttraining unter gesundheitlicher Akzentuierung möglichst viele verschiedene Muskeln beanspruchen sollte. Dem Schwerpunkt Gesund-

heitsförderung (nicht Leistungsoptimierung) entspricht auch die auf den Laufkarten vorgegebene hohe Anzahl von Wiederholungen bei den einzelnen Übungen. Geübt werden soll im Bereich der Kraftausdauer und nicht im Bereich der Maximalkraft, um hohe Belastungen bei Strukturen des passiven Bewegungsapparats zu vermeiden. Dieser Sachverhalt wird den Schülern jedoch noch nicht in dieser Unterrichtseinheit vermittelt, um die kognitiven Inhalte der Unterrichtseinheit einzugrenzen.

In der vorhergehenden Woche wurden an den acht Stationen die aufliegenden Gewichtsplatten vom Lehrer vorgegeben. Die Ablenkung der Schüler durch die Verstellmöglichkeiten sollte vermieden und die Belastung relativ niedrig gehalten werden.

Heute wird zu Beginn des Krafttrainings die Regulation der Gewichte erklärt, um eine zunehmende Selbständigkeit der Schüler zu bewirken. Weiterhin soll so die Motivation gesteigert werden: Die Schüler lernen mit den technisch kompliziert erscheinenden Kraftmaschinen umzugehen und können ihre Trainingsbelastung selber steuern. Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, dass ein Trainingsprogramm mindestens zweimal pro Woche durchgeführt werden sollte um einen Effekt zu erzielen.

Da schon in der vergangenen Woche beobachtet werden konnte, dass einige Schüler verschiedene Übungen trotz Bewegungsskizze nicht korrekt durchführten, soll die erste kognitive Phase die Lerngruppe für die physiologisch richtige Durchführung der Übungen sensibilisieren. Der Lehrer macht die Übungen vor und die Schüler müssen ihn korrigieren. Gleichzeitig wird hiermit die kommende Unterrichtseinheit vorbereitet, in der die Schüler die richtige Durchführung der Übungen erklären sollen (siehe unten in diesem Abschnitt).

Kognitiver und sprachlicher Schwerpunkt der Unterrichtseinheit ist die Erarbeitung der Namen verschiedener Körperteile. Bis auf die Begriffe Hand, Fuß und Kopf sind den meisten Schülern andere Bezeichnungen von Körperteilen unbekannt. Es sollen daher in der heutigen Stunde die Begriffe Bauch, Rücken, Oberarm, Unterarm, Oberschenkel, Unterschenkel, Wade und Schulter eingeführt werden. Die Auswahl der acht Kräftigungsübungen erfolgte daher nur bedingt unter sportspezifischen Auswahlkriterien, sondern unter der Vorgabe möglichst viele Namen von Körperteilen einführen zu können.

Von großer Bedeutung für die Konzeption der Unterrichtseinheit, wie auch der ganzen Reihe, ist der Versuch, fächerübergreifend Inhalte des Sportunterrichts mit Inhalten des Deutschunterrichts zu verbinden. Diese Konzeption bietet sich an, da die Ausbildungslehrerin, Frau XX, in der Lerngruppe wöchentlich 8 Stunden Deutsch unterrichtet und so die im Sportunterricht erarbeiteten sprachlichen Inhalte aufgreifen kann. In Absprache mit Frau XX möchte ich in der kommenden Zeit wöchentlich bei zwei Stunden Deutsch hospitieren und später auch unterrichten. Die in der heutigen Unterrichtseinheit erarbeiteten Begriffe zum Wortfeld Körper werden im Deutschunterricht in einer Reihe aufgegriffen, die die Artikulation von Problemen und das Erteilen von Ratschlägen zum Inhalt hat: Vorgesehen sind Einheiten in denen das richtige Sitzen zur Vermeidung von Rückenschmerzen thematisiert und ein Arztbesuch in Form eines Rollenspiels erarbeitet wird.

Ein Transfer aus dem Deutschunterricht zurück in den Sportunterricht soll in der folgenden Woche erreicht werden: Es wird beabsichtigt die Klasse VBG2 (Vorklasse zum Berufsgrundschuljahr), die zeitgleich Sportunterricht hat, in den Krafraum einzuladen. Jeder Schüler der Vorklasse bekommt dann einen Schüler der Förderklasse als Paten zugewiesen, der die Übungen der acht Stationen erklärt (ohne die Bewegungsskizzen Anhang 2). Bei der Instruktion der anderen Schüler müssen die Schüler der Förderklasse auf Vokabular aus der Unterrichtsreihe „Probleme nennen - Ratschläge geben“ aus dem Deutschunterricht zurückgreifen. Neben der Förderung sprachlicher Fähigkeiten ermöglicht die Kooperation mit einer anderen Klasse die soziale Integration der Mitglieder der Förderklasse.

2.2 Begründung zu Unterrichtsverlauf, Verfahren und Medien

Die als Doppelstunde konzipierte Unterrichtseinheit ist in zwei Blöcke geteilt: Ein erster Block von gut 30 Minuten Dauer, der in der Sporthalle stattfindet und ein zweiter Block (das **didaktische Fenster**, das im Unterrichtsbesuch gezeigt wird), der im Kraftraum der Sporthalle durchgeführt wird.

Im ersten Teil, der Aufwärmphase soll ein hoher Grad motorischer Aktivität erreicht werden. Die Übungen und Spielformen wurden ausgewählt um eine Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und eine allgemeine muskuläre Erwärmung zu bewirken.

Der zweite Teil der Doppelstunde, das Krafttraining wurde so geplant, dass auf jede der zwei motorische Phasen jeweils eine kognitive Phase folgt. Beide kognitiven Phasen bieten den Schülern eine Möglichkeit zur physischen Regeneration, ermöglichen aber gleichzeitig die Erarbeitung der theoretischen Inhalte der Unterrichtseinheit.

Die in der vorhergehenden Unterrichtseinheit angebaute **Problematisierung**, dass die Schüler zwar physisch merken, welche Muskelgruppen sie bei den Kräftigungsübungen beanspruchen, ihnen jedoch die sprachlichen Fähigkeiten fehlen diese Erkenntnisse zu artikulieren, wird in dieser Einheit aufgegriffen. Die Schüler üben in der heutigen Einheit wieder an den ihnen bereits bekannten Stationen. Im Gegensatz zur vergangenen Woche finden sie an den Stationen diesmal **Informationskarten** mit einem sprachlichen Hinweis, welche Muskeln bzw. welches Körperteil bei der Übung trainiert wird. Zu Beginn des Krafttrainings erhält die Gruppe heute den Auftrag, gezielt darauf zu achten, welche Körperteile bei den verschiedenen Übungen trainiert werden. Die Texte auf den Informationskarten sind sehr kurz und leicht verständlich formuliert. Dies ist notwendig, da die sprachlichen Fähigkeiten einiger Schüler stark begrenzt sind.

Die Sozialform der **Partnerarbeit** für das Üben an den Geräten wurde aufgrund folgender Überlegungen gewählt:

- die Schüler können sich gegenseitig motivieren, bei der Bewegungsausführung korrigieren und die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen kontrollieren;
- durch die vom Lehrer vorgenommene Aufteilung in Schülerpaare, die nicht die gleiche Muttersprache sprechen, müssen die Partner miteinander Deutsch sprechen;
- sollte eine ungerade Anzahl von Schülern aktiv am Unterricht teilnehmen, so wird einer der nicht aktiven Schüler oder die Ausbildungslehrerin dem letzten Schüler zugeteilt.

Das Üben wird im **Stationsbetrieb mit Laufkarten** (Anhang 1) durchgeführt um die Motivation der Schüler zu steigern. Die Stationen sind deutlich mit Nummern von 1 bis 8 gekennzeichnet. Auf den Laufkarten sollen die Schüler für beide Durchgänge die durchgeführten Übungen abhaken und die Anzahl der erzielten Wiederholungen eintragen. Auf das zusätzliche Eintragen der Anzahl der Gewichtsplatten wird verzichtet, um das Eintragen in die Laufkarten nicht noch komplizierter zu gestalten. Jede Laufkarte gilt für beide Partner. Die Reihenfolge der aufzusuchenden Stationen ist auf jeder Karte individuell vorgegeben um Überschneidungen an den Stationen zu vermeiden. Trotzdem wurde bei der Wahl der Reihenfolge darauf geachtet, dass keine Gruppe Übungen nacheinander zu machen hat, die die gleiche Muskelgruppe beanspruchen. Das System des Eintragens auf den Laufkarten wird zu Beginn an einem Plakat erklärt (vergrößerte Darstellung der Laufkarte).

Die **Bewegungsskizzen** an den Geräten dienen der Erläuterung der richtigen Übungsausführung. Die Darstellungen sind gemeinsam mit den Informationskarten so an den Geräten befestigt, dass sie leicht entfernt werden können und so als mediale Hilfsmittel in der letzten kognitiven Phase im Sitzkreis vor dem Plakat zur Verfügung stehen.

Für die Ergebnisfixierung wird ein **Plakat** gewählt, da es im Klassenraum für die kommenden Deutschstunden, wie auch im Kraftraum in den folgenden Sportstunden eingesetzt werden

kann. Es soll nachfolgend auch weiter ergänzt werden.(Darstellungen neu erarbeiteter Übungen können dazugeklebt werden) Das Aufkleben der Bewegungsskizzen auf das Plakat dient der Ergebnissicherung: Auch in ihrem Klassenraum können die Schüler die Übungen betrachten und verinnerlichen durch die Zuordnung von Übung und Körperteil den Zweck einer Übung.

3 Literatur

3.1 Schülerlehrbuch im Deutschunterricht

Moment mal, Lehrbuch 1, Lehrwerk für Deutsch als Fremdsprache, Langenscheid Verlag

3.2 Fachliteratur

Letzelter, H./ M. Letzelter: Krafttraining, Hamburg 1995

Medler, M. / W. Mileke: Fitness im Schulsport und im Breitensport, Anregungen für den praktischen Schulunterricht, Neumünster 1991

Anhang 1: Laufkarten für das Üben an den Stationen

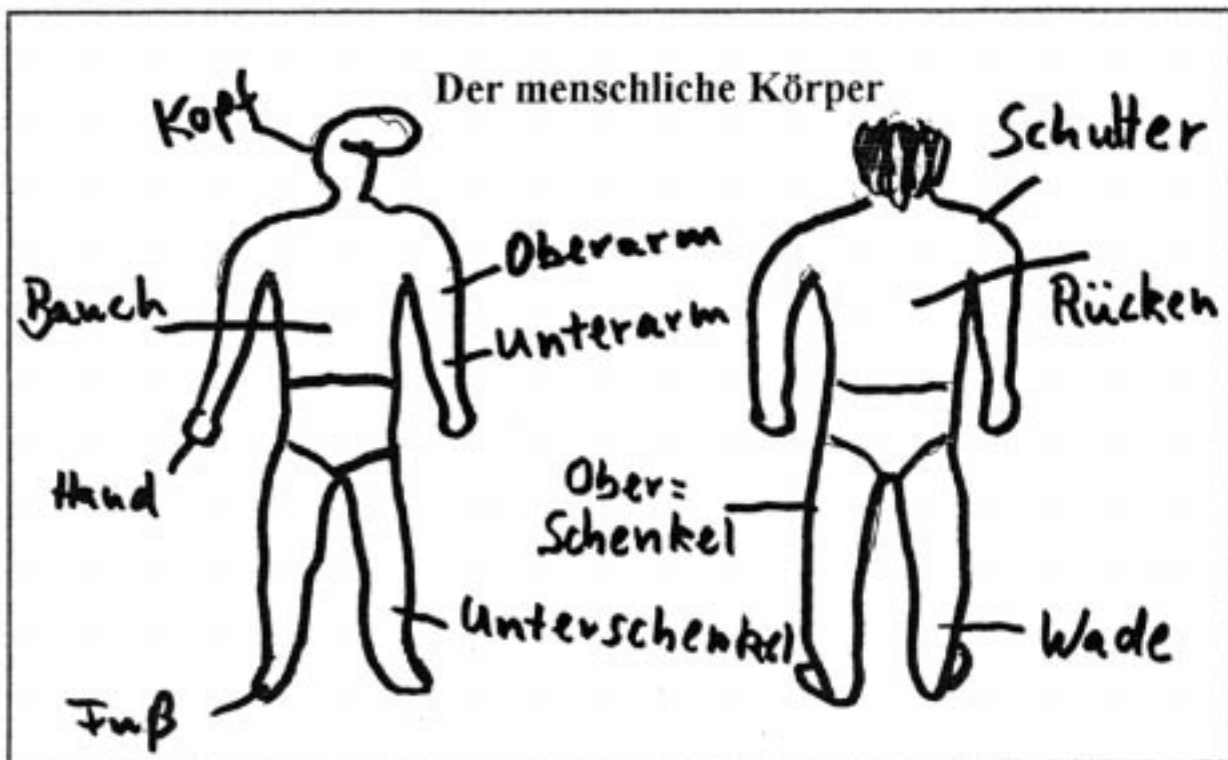
<u>Name X</u> und <u>Name Y</u>							
Durchgang 1				Durchgang 2			
Nummer der Übung	Anzahl der Wiederholungen			Nummer der Übung	Anzahl der Wiederholungen		
	Name X	Name Y			Name X	Name Y	
1	10			1	10		
2	20			2	20		
3	20			3	20		
4	10			4	10		
5	20			5	20		
6	20			6	20		
7	10			7	10		
8	20			8	20		

Zur Erläuterung:

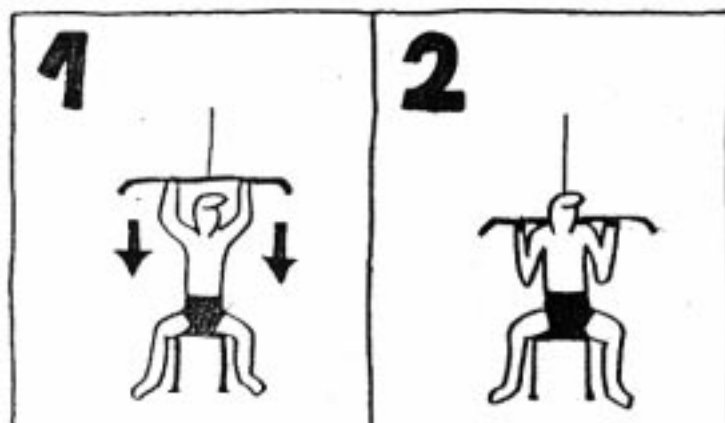
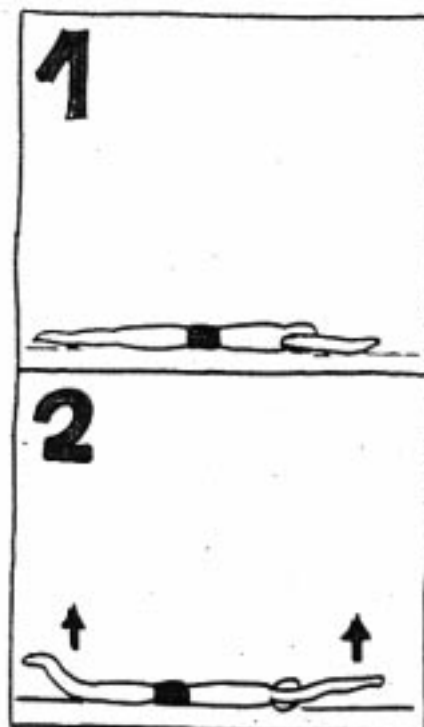
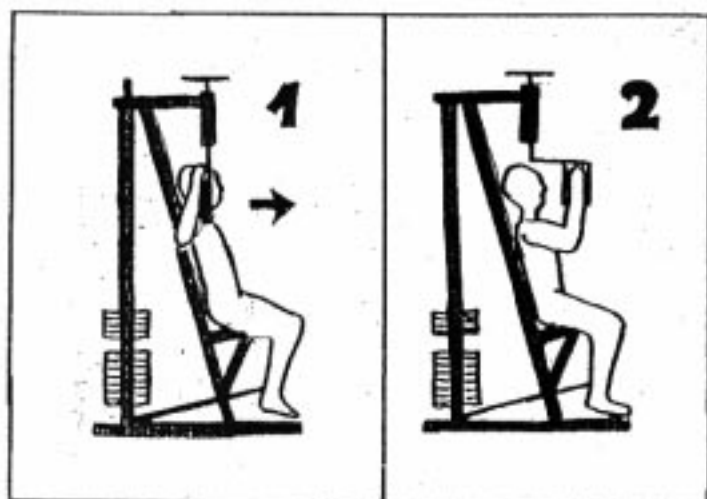
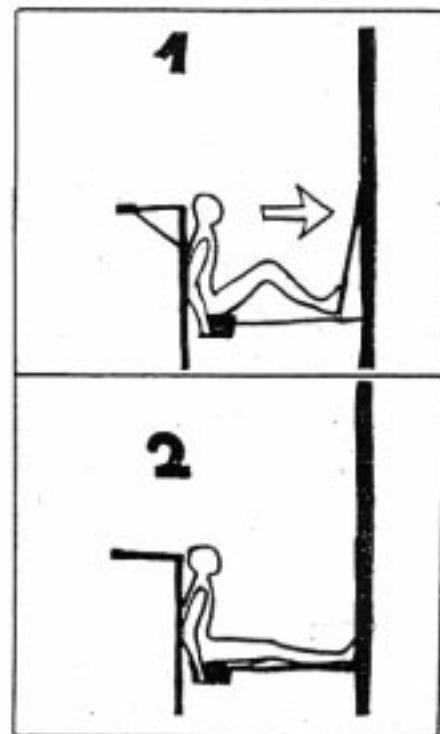
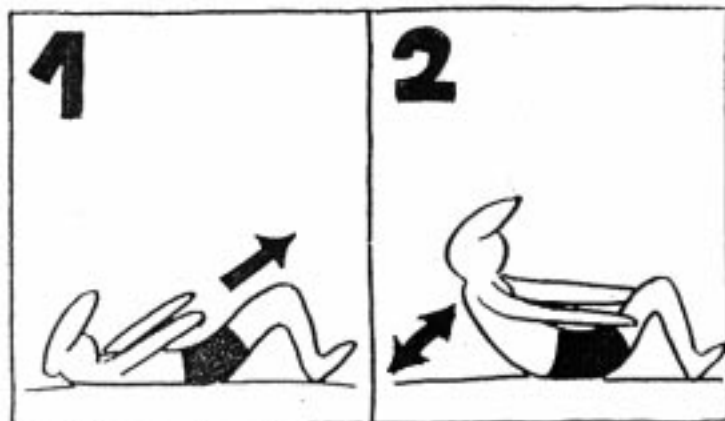
Nr.	Übung
1	Leichtes Aufrichten des Oberkörpers („Crunches“)
2	Bizepscurl
3	Leichtes Anheben von Armen und Beinen aus der Bauchlage
4	Bankdrücken
5	Butterfly
6	Fußstrecken
7	Armziehen
8	Beinpresse

Anhang

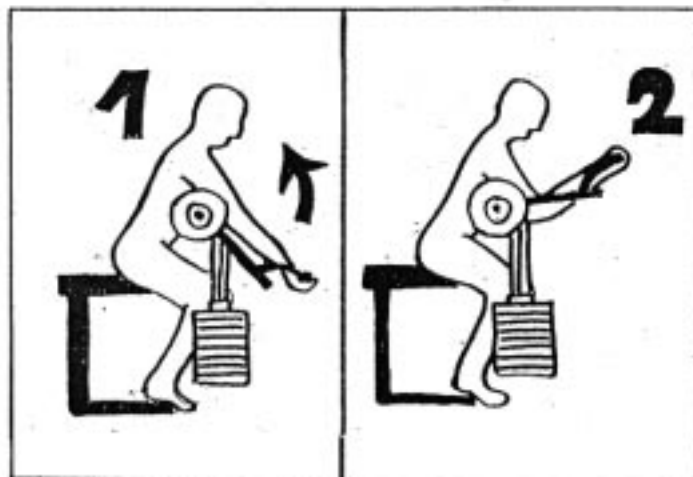
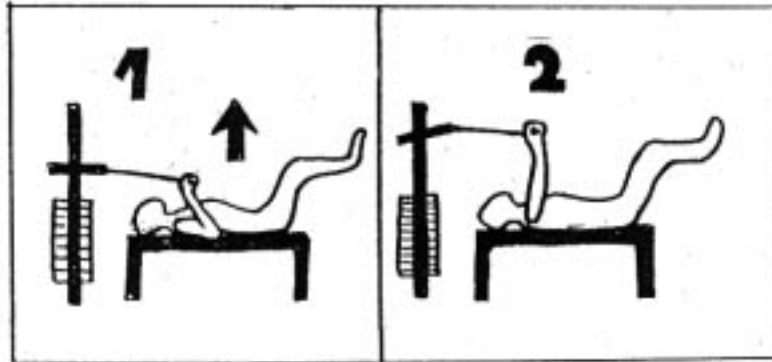
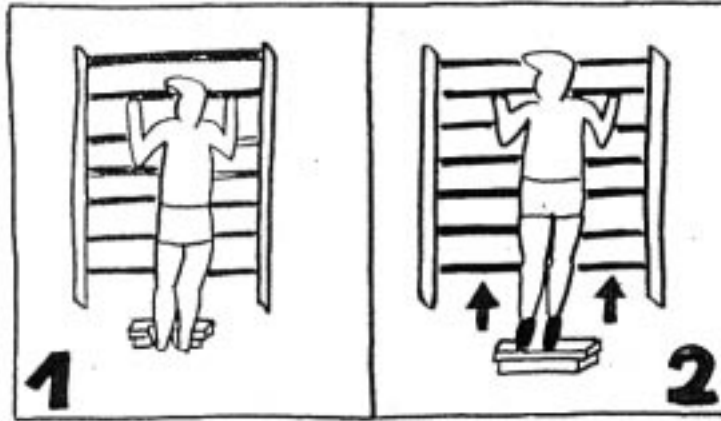
Anhang 1A: Zu erstellendes Plakat



Anhang 2: Bewegungsskizzen an den Stationen



Anhang 2: Bewegungsskizzen an den Stationen



Anhang 3: Informationskarten an den Geräten

1. Eine gute Übung für den Bauch

2. Hier kräftigen sie die Oberarme

3. Hier stärken sie den Rücken

4. Eine gute Übung für die Oberarme und die Schultern

5. Hier kräftigen sie die Brustmuskeln

6. Eine gute Übung für die Waden

7. Eine gute Übung für Oberarme; Schultern und Rücken

8. Hier kräftigen sie die Oberschenkel