

Schriftlicher Entwurf für den fünften Unterrichtsbesuch im Fach Sport

Studienreferendar:	Thomas Tolk
Ausbildungsschule:	XX
Lerngruppe:	BFKO (Berufsfachschule für Kosmetik, Oberstufe)
Datum:	XX
Uhrzeit:	XX
Ort:	Schwimmhalle
Hauptseminarleiter:	XX
Fachseminarleiter:	XX
Ausbildungslehrerin:	XX

Inhalt der Unterrichtsreihe:

Zusammenstellung von Wassergymnastikprogrammen für unterschiedliche Zielgruppen unter Berücksichtigung unterschiedlicher organisatorischer Vorgaben

Thema der letzten Unterrichtsstunde:

Schüler stellen gymnastische Kurzprogramme unter individuellen Aufgabenstellungen in arbeitsteiliger Gruppenarbeit zusammen und führen sie mit der Lerngruppe durch

Thema der Unterrichtsstunde:

Schüler stellen gymnastische Kurzprogramme unter individuellen Aufgabenstellungen in arbeitsteiliger Gruppenarbeit zusammen und führen sie mit der Lerngruppe unter gezielter Erläuterung der funktionellen Wirkung der Übungen durch

Inhalt der nächsten Unterrichtsstunde:

Neuer Unterrichtsinhalt: Atemgymnastik

1 Vorgaben und Entscheidungen

1.1 Angaben zur Lerngruppe

Die Klasse BFKO setzt sich aus 26 Schülerinnen zusammen, die die zweijährige höhere Berufsfachschule Kosmetik besuchen. Die Lerngruppe befindet sich im zweiten Ausbildungsjahr und wird im Juni die Abschlußprüfung absolvieren.

Für den Unterricht im Fach Kosmetische Gymnastik/ Wassergymnastik/ Atemgymnastik ist die Lerngruppe aus organisatorischen Gründen zweigeteilt: 13 Schülerinnen nehmen donnerstags am Unterricht teil, 13 Schülerinnen dienstags.

Hinsichtlich der Leistungsmotivation und der kognitiven und motorischen Fähigkeiten ist die Gruppe als relativ homogen zu bezeichnen:

Im Vergleich mit anderen Lerngruppen im Sportunterricht ist die Motivation als durchschnittlich einzuschätzen. Den meisten Mitgliedern der Lerngruppe ist die direkte berufliche Relevanz der Unterrichtsinhalte nur unzureichend bewußt. Eine offensichtlich stark ausgeprägte Abneigung gegenüber dem Unterrichtsinhalt Wassergymnastik scheint bei zwei Schülerinnen zu bestehen (xx,xx) die im Verlauf des gesamten Schuljahres nur zweimal bzw. dreimal aktiv am Unterricht teilgenommen haben.

Hinsichtlich der motorischen Fähigkeiten ist das Leistungsvermögen der Gruppe ebenfalls nur als durchschnittlich zu bezeichnen: Bewegungsaufgaben werden durchgeführt, bei offenen Aufgabenstellungen experimentieren die Schülerinnen auch gerne, doch macht sich auch hierbei die schwache Motivation bemerkbar.

Die kognitive Leistungsfähigkeit ist vergleichsweise höher einzuschätzen: Der hohe Stellenwert der Fächer Anatomie und Physiologie im Rahmen der Ausbildung sowie Inhalte der kosmetischen Gymnastik im ersten Ausbildungsjahr (Fußgymnastik und Wirbelsäulengymnastik) haben die Schülerinnen für funktionale Aspekte der Wassergymnastik sensibilisiert. Die Schülerinnen sind daher in der Lage Bewegungsanweisungen und -aufgaben zu formulieren und durch erklärende Informationen zu ergänzen. Die kognitive Leistungsfähigkeit wird auch im Spektrum der bisher erreichten Schulabschlüsse deutlich:

Tabelle 1: Bisherige Schulabschlüsse

Abschluss	FOR ohne Qualifikation	FOR mit Qualifikation	Fachhochschulreife	Allgemeine Hochschulreife
Anzahl	6	3	1	3

Die Heterogenität der Altersstruktur bleibt ohne erkennbare Auswirkungen auf die Leistungsbereitschaft der Lerngruppe.

Tabelle 2: Altersstruktur

Alter	18 Jahre	19 Jahre	20 Jahre	22 Jahre	23 Jahre
Anzahl	2	3	2	3	3

Die Lerngruppe ist mir seit Anfang November aus dem Wassergymnastikunterricht bekannt. Seitdem habe ich mit der Gruppe 8 Doppelstunden Ausbildungsunterricht durchgeführt.

1.2 Institutionelle Bedingungen

Der Ausbildungsgang zur staatlich geprüften Kosmetikerin wurde seit 1983 an der XX Schule (heute integriert ins Berufskolleg XX) im Rahmen des Schulversuchs Kollegschule entwickelt und 1993 in das Regelschulsystem übernommen. In Nordrhein-Westfalen wird diese Ausbildung nur an zwei weiteren Schulen angeboten.

Wassergymnastik ist Teil des Faches Kosmetische Gymnastik / Wassergymnastik/ Atemgymnastik und wird im Rahmen der zweijährigen Ausbildung ein Schulhalbjahr erteilt.

Der Unterricht wird in der Schwimmhalle der Schule XX erteilt. Mit Hinblick auf die Größe der Schwimmhalle (Lehrschwimmbecken) wird die Klasse in zwei Gruppen an unterschiedlichen Tagen unterrichtet.

Bedingt durch die sonstige Nutzung der Halle für den Unterricht mit behinderten Kindern und Jugendlichen ist eine erstklassige Ausstattung mit Kleingeräten verfügbar (Schwimmbretter, Pull-Buoys, Tauch- /Schwimmringe, Reifen, Wasserbälle, Gymnastikbälle, kleine Plastikbälle, Stangen mit Auftriebskörpern, schlauchförmige Auftriebskörper („Nudeln“), Flossen, Schwämme, Kegel und auch eine Musikanlage). Da die Schwimmhalle an manchen Tagen relativ schlecht geheizt ist, begeben sich die Schülerinnen gleich zu Beginn des Unterrichts ins Wasser und auch kognitive Arbeitsphasen werden stets im Becken durchgeführt, um ein Auskühlen zu verhindern.

Die Schwimmhalle steht uns von 8.00 bis 9.00 zur Verfügung. Dieser Zeitraum wird auch für den heutigen Unterricht genutzt. Der Unterrichtsbesuch (8.15 bis 9.00 Uhr) zeigt ein didaktisches Fenster.

1.3 Zur Einordnung der Unterrichtseinheit

Die vorläufigen Richtlinien und Lehrpläne für die Höhere Berufsfachschule Kosmetik sehen für das erste Schulhalbjahr des zweiten Ausbildungsjahres das Unterrichtsfach Wassergymnastik mit zwei Wochenstunden vor¹.

Der schulinterne Stoffverteilungsplan der Fachkonferenz Sport sieht folgende Ausbildungsinhalte vor:

Mindmap 1: Unterrichtsinhalte Wassergymnastik



¹ Der Kultusminister des Landes Nordrhein-Westfalen: Vorläufige Richtlinien und Lehrpläne für die dreijährige höhere Berufsfachschule für Sozial- und Gesundheitswesen, Bildungsgang: Kosmetiker/ Kosmetikerin, Düsseldorf 1993

In der vorhergehenden Unterrichtsreihe wurden Übungsformen mit Kleingeräten erarbeitet. Diese Unterrichtsreihe umfaßte insgesamt 9 Unterrichtseinheiten, um Spiel- und Übungsformen mit möglichst vielen unterschiedlichen Geräten zu thematisieren (Schwimmbretter, Schwimmringe, Wasserbälle, Gymnastikbälle, kleine Plastikbälle, Stangen mit Auftriebskörpern, schlauchförmige Auftriebskörper („Nudeln“)).

Die laufende Unterrichtsreihe greift die erarbeiteten Einsatzmöglichkeiten der Kleingeräte auf und soll die Schülerinnen in die Lage versetzen die einzelnen Übungen zu Trainingsprogrammen zusammenzustellen.

Die heutige Unterrichtseinheit beendet den Ausbildungsinhalt Wassergymnastik. Im neuen Schulhalbjahr wird das Teilgebiet Atemgymnastik neu in die Studentafel aufgenommen.

1.4 Themenspezifische Vorkenntnisse

Die für die heutige Unterrichtseinheit relevanten Vorkenntnisse der Schülerinnen wurden vor allem im Fach Wassergymnastik vermittelt, sie werden jedoch auch durch Inhalte der Fächer Anatomie und Physiologie, Massage sowie kosmetische Gymnastik (u.a. Fußgymnastik und Wirbelsäulengymnastik) ergänzt.

Der Lerngruppe sind vielfältige Spiel- und Übungsformen mit den in der heutigen Stunde zum Einsatz kommenden Kleingeräten (Bälle, Stangen mit Auftriebskörpern, und kleine Schwimmringe) bekannt (zur genaueren Beschreibung dieser Spiel- und Übungsformen siehe Abschnitt 2.1).

Genauso sind die Schülerinnen mit Spiel- und Übungsformen ohne Gerät unter Berücksichtigung unterschiedlicher funktionaler Ziele vertraut (siehe ebenfalls 2.1).

Im bisherigen Unterricht wurde darauf geachtet, die Eignung bestimmter Übungen für eine bestimmte Adressatengruppe zu beurteilen. Die Schülerinnen sollten daher in der Lage sein, Übungen adressatenspezifisch zu modifizieren, d.h. geeignete Übungen beispielsweise für eine Seniorengruppe vorzustellen.

Die Schülerinnen sind damit vertraut ihre in Kleingruppen entstandenen Arbeitsergebnisse der gesamten Lerngruppe vorzustellen und die Durchführung zu leiten.

Aus der Anatomie und Physiologie liegen Vorkenntnisse über Lage und Aufgabe wichtiger Muskelgruppen vor. Die Prinzipien der Dehnung und Kräftigung der Muskulatur sind in Grundzügen bekannt.

1.5 Zielformulierung

Der Schwerpunkt der heutigen Unterrichtseinheit liegt in der Erweiterung berufsrelevanter **Fachkompetenzen**. Die Schülerinnen sollen:

- aus den bereits bekannten Übungen (mit oder ohne Kleingeräte) ein Trainingsprogramm zusammenzustellen;
- das Trainingsprogramm so gestalten, dass es für eine fiktive, vorgegebene Adressatengruppe eingesetzt werden kann;
- die Übungen so auswählen, dass in einer Aufgabenstellung vorgegebene funktionale Aspekte berücksichtigt werden;
- die Durchführung des kurzen Trainingsprogramms mit ihren Mitschülerinnen gestalten;
- bei der Durchführung die Bewegungskorrekturen korrigieren und verbale Informationen über Sinn und Zweck der Übungen geben;
- die Eignung ausgewählter Übungen beurteilen und ggf. Verbesserungsvorschläge machen.

Weiterhin soll auch eine Erweiterung **sozialer Kompetenzen** angestrebt werden. Durch die arbeitsteilige Gruppenarbeit soll die Teamfähigkeit verbessert werden. Integrations- und Kooperationsfähigkeit, aber auch die Konzentration auf konkrete Aufgaben und die Entscheidungsfähigkeit können so entwickelt werden.

In einen Grenzbereich zwischen den Bereich der Fachkompetenz und den **Bereich humaner Kompetenzen** fallen folgende Ziele:

- die Förderung des freien Sprechens vor einer Gruppe;
- der Abbau von Hemmungen bei der Anleitung einer Gymnastikgruppe (was im Rahmen des Unterrichts im Kreise der Mitschülerinnen leichter möglich ist als beispielsweise bei einem Praktikum);
- das Üben des freien Sprechens vor einer Gruppe;
- das flexible Reagieren auf Fehlverhalten von Mitgliedern der Adressatengruppe (bei Bewegungskorrekturen);
- die Verdeutlichung der komplexen Anforderungen, die an den Leiter eines Gymnastikprogramms gestellt werden.

1.6 Synoptische Darstellung des geplanten Unterrichtsverlaufs

Inhalte	Aktions-, Organisations- und Sozialform	Medien/ Material
Aufwärmphase		
Aufwärmprogramm mit Musik unter Einbindung verschiedener Bewegungsformen und Übungen für unterschiedliche Muskelgruppen.	Lehrerzentrierte Vorgehensweise. Lehrer macht die Übungen am Beckenrand vor, Schülerinnen üben im Wasser	Musikanlage Cassette
1. Kognitive Phase		
<p>In einem Einstieg soll zunächst thematisiert werden, dass zur Planung eines Gymnastikprogramms Informationen über die Gruppe, die verfügbaren Geräte und das funktionale Ziel benötigt werden.</p> <p>Schülerinnen bilden Kleingruppen. Jede Gruppe erhält einen individuellen Arbeitsauftrag. Unter Berücksichtigung einer fiktiven beruflichen Situation soll ein kurzes Trainingsprogramm entwickelt werden.</p>	<p>Auf einem Plakat sind die zwei bereits bekannten Planungsaspekte (Gruppe + Gerät) vorgegeben. Das Plakat wird vervollständigt.</p> <p>Lehrer beschreibt die Aufgabenstellung für die heutige Unterrichtseinheit und gibt die Aufgabenblätter an die einzelnen Gruppen.</p> <p>Auch die nicht aktiv am Unterricht teilnehmenden Schülerinnen bilden eine Gruppe und arbeiten später außerhalb des Beckens ein Programm aus. Weiterhin haben sie den Auftrag die Trainingsprogramme der anderen Kleingruppen in ein Stundenprotokoll aufzunehmen, was später vervielfältigt wird und allen Schülerinnen ausgeteilt wird.</p>	<p>Plakat (siehe Anhang 1)</p> <p>Arbeitsblätter (siehe Anlage) Schwimmbretter als Unterlage für die Arbeitsblätter</p>
1. Motorische Phase		
In Kleingruppen erproben die Schülerinnen mögliche Spiel- und Übungsformen und einigen sich auf das Trainingsprogramm.	Die Kleingruppen üben in verschiedenen Teilen des Beckens. Der Lehrer gibt ggf. Impulse oder erinnert an die Aufgabenstellung, falls die Aktivität der ein oder anderen Gruppe schwächer wird.	Kleingeräte jeweils in der Anzahl der Mitglieder der Kleingruppe: Schwimmbretter kl. Schwimmringe Stangen m. Auftriebskörpern
2. Motorische Phase		
Nacheinander führen die Kleingruppen ihr erarbeitetes Trainingsprogramm mit ihren Mitschülerinnen durch.	Die Leitung liegt bei der jeweiligen Kleingruppe. Der Lehrer greift ggf. ein, um die Eignung bestimmter Übungen zu hinterfragen oder durch Impulse die Aktivität der vorführenden Gruppe anzuregen.	Kleingeräte jeweils in ausreichender Anzahl für alle Schülerinnen
Stundenabschluß		
Hinweis auf Ausgabe des Protokolls und weiterführende Literatur Verabschiedung von der Lerngruppe, da dies die letzte Stunde Wassergymnastik ist		Lehrbücher für Wassergymnastik

2 Didaktischer Kommentar zur gewählten Handlungssituation

2.1 Struktur und didaktische Begründung der Handlungssituation

Wassergymnastikkurse werden von Bäderbetrieben, Sport- und Schwimmvereinen sowie Einrichtungen der Erwachsenenbildung angeboten, gehören aber zunehmend auch zum Programm von Ferienparks, Hotels, Kureinrichtungen, Kosmetikinstituten oder Schönheitsfarmen. Gerade die letztgenannten Einrichtungen stellen potentielle Arbeitgeber für die angehenden Kosmetikerinnen dar. Bei der Konzeption von Unterrichtsreihen oder -einheiten im Fach Wassergymnastik stehen somit die künftigen beruflichen Anforderungen der Lerngruppe im Vordergrund.

Die den Inhalt Wassergymnastik abschließende Unterrichtsreihe „Zusammenstellen von Wassergymnastikprogrammen ...“ stellt den Versuch einer Annäherung an mögliche berufliche Handlungssituationen dar. Nachdem die Schülerinnen im Verlauf des Halbjahres eine Vielzahl von Spiel- und Übungsformen mit oder ohne den Einsatz von Kleingeräten kennengelernt haben, sollen sie diese Übungen jetzt unter verschiedenen Aufgabenstellungen zu sinnvollen, kurzen Trainingsprogrammen zusammensetzen.

Diese anspruchsvolle Aufgabe wurde in mehreren Schritten entsprechen der Zergliederungsmethode geplant:

1. Das Lehrerzentrierte Vorstellen von Übungsformen mit einzelnen Geräten;
2. Schülerorientiertes Experimentieren mit möglichen Übungsformen;
3. Die Auswahl von Spiel- und Übungsformen mit oder ohne Gerät und die Durchführung dieser Übungen mit der gesamten Lerngruppe (vorhergehende Unterrichtseinheit);
4. Die Auswahl von Spiel- und Übungsformen mit oder ohne Gerät für eine bestimmte Adressatengruppe und die Durchführung mit der gesamten Lerngruppe unter Erläuterung der funktionellen Bedeutung (Inhalt der heutigen Unterrichtseinheit).

Der mehrdimensionale hohe Anforderungscharakter der letzten Stufe wird relativiert, wenn man berücksichtigt, dass sich die kontinuierliche Steigerung der Anforderungen bis zu dieser abschließenden Stufe über einen Zeitraum von 10 Unterrichtseinheiten erstreckte. Darüber hinaus liegt das Anforderungsprofil einer realen, beruflichen Handlungssituation noch bedeutend höher: Im Vergleich mit realen Wassergymnastikgruppen stellt die Gruppe der Mitschülerinnen eine sehr leistungsstarke Adressatengruppe dar und ist mit Geräten und Übungen vertraut.

In der vorhergehenden Unterrichtseinheit (entsprechend obigem Schema Stufe 3) hatten die Schülerinnen ebenfalls in Kleingruppen eine vom Anforderungsprofil leicht reduzierte Aufgabe zu bearbeiten: Sie sollten auch für eine vorgegebene Adressatengruppe mit einem bestimmten Gerät ein Übungsprogramm zusammensetzen. Im Gegensatz zur heutigen Einheit lautete das funktionelle Ziel in den Arbeitsaufträgen jedoch nur „... zur Steigerung der allgemeinen Fitness!“. Dementsprechend waren auch keine verbalen Erklärungen über Sinn und Zweck der ausgewählten Übungen erforderlich. Zum Einstieg in die Gruppenarbeit wird daher heute die Planung von Wassergymnastikprogrammen kurz problemati-

siert. Das Zusammenspiel der drei Planungsvorgaben (Gruppe, Gerät, Ziel) wird auf einem Plakat verdeutlicht (siehe Anhang 1).

Die in der heutigen arbeitsteiligen Gruppenarbeit zu bearbeitenden Aufträge sollen nachfolgend begründet und der Erwartungshorizont möglicher Ergebnisse abgesteckt werden. Bei der Aufzählung möglicher Arbeitsergebnisse der Gruppen wurden die im Verlauf des Halbjahres erarbeiteten Übungen als Grundlage gewählt.

Arbeitsauftrag Kleingruppe 1 (siehe Anhang 2):

Besonders Frauen fühlen sich von Kursangeboten in der Wassergymnastik oft angesprochen. Vor allem in Schönheitsfarmen werden deshalb ausschließlich spezielle Kurse für Frauen angeboten. Wie beim Aerobic bilden die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po den Schwerpunkt für die Übungsauswahl unter funktionalen Gesichtspunkten. Unter Berücksichtigung der bisherigen Unterrichtsinhalte sind folgende Übungsformen als mögliche Ergebnisse der Gruppenarbeit zu erwarten:

- verschiedene Bewegungsformen unter Ausnutzung des Wasserwiderstandes: gehen, mit verschiedener Schrittlänge und Variationen beim Aufsetzen der Füße; hüpfen, einbeinig oder beidbeinig; vorwärts oder rückwärts; im Kreis oder in Bahnen;
- Übungen im Stand: Skippings; Anfersen; Pendeln oder Kreisen eines Beins; Wechselsprünge; Knie zum Ellenbogen führen;
- Übungen am Beckenrand in Rückenlage: Radfahren; Schweibenwischer; Anhocken und Strecken der Beine; Kraulbeinschlag; Brustbeinschlag; Grätschen und Zusammenführen der Beine
- Übungen am Beckenrand in Bauchlage: Anhocken und Strecken der Beine; Kraulbeinschlag.

Bei der Durchführung des Programms sollten die bei den Übungen trainierten Muskelgruppen umgangssprachlich benannt werden können. Dies gilt auch für alle folgenden Arbeitsaufträge.

Arbeitsauftrag Kleingruppe 2 (siehe Anhang 3):

Eine Seniorengruppe dürfte weniger oft Adressat eines von einer Kosmetikerin geleiteten Wassergymnastikprogramms sein. Falls dies jedoch der Fall ist, ist es umso wichtiger mögliche Probleme bei dieser Gruppe zu kennen: Oft tragen die Teilnehmer eine Brille (spritzen von Wasser vermeiden), u.U. sind Nichtschwimmer in der Gruppe, die Kursleiterin sollte lauter reden und es sollten Übungen vermieden werden, die die Teilnehmer überanstrengen könnten. Die kleinen schwimmenden Ringe wurden bei diesem Arbeitsauftrag gewählt, da sie Übungen gegen den Wasserwiderstand bei geringer Intensität ermöglichen (das Schwimmbrett würde beispielsweise einen zu hohen Widerstand bieten). Mögliche Arbeitsergebnisse könnten umfassen:

- Übungen im Stand unter Ausnutzung der Auftriebskraft der Ringe: R. unter Wasser drücken, bewegen der R. gegen den Wasserwiderstand z.B. Achterkreisen, Rumpfdrehen unter Wasser mit gestreckten Armen, Übergeben des R. unter Wasser als Partner oder Gruppenaufgabe, R. unter Wasser um den Körper führen, R. über Kopf und unter Wasser von einer Hand in die andere Übergeben;
- Übungen in der Bewegung: Ballancieren des R. auf dem Kopf, mit zwischen den Knien eingeklemmten R. gehen;
- Übungen am Beckenrand in Rückenlage: R. zwischen den Füßen oder Knien einklemmen und Beine anhocken und strecken oder Scheibenwischer.

Arbeitsgruppe 3 (Arbeitsauftrag siehe Anhang 4):

Aufgrund des großen Anteils weiblicher Teilnehmer in Wassergymnastikgruppen wurde auch für diesen Arbeitsauftrag wieder eine weibliche Adressatengruppe ge-

wählt. Kosmetikinstitute bieten z. T. auch für Tageskundinnen Wassergymnastik an. Die dargestellte Situation ist also durchaus realistisch. Die Eingrenzung des Alters der fiktiven Gruppe soll die Schülerinnen dazu bringen, Übungen mit gesteigerter Intensität und im Vergleich zur Arbeitsgruppe 3 höheren motorischen Anforderungen auszuwählen. Unter Berücksichtigung des Übungsgeräts (Stangen mit Auftriebskörpern) erfolgte auch die Auswahl des funktionalen Ziels: Mit diesem Gerät lassen sich eine Vielzahl sinnvoller Übungen zur Kräftigung des Oberkörpers durchführen. Das Ergebnis der Gruppenarbeit könnte daher folgende Übungen beinhalten:

- Übungen im Stand unter Nutzung des Wasserwiderstandes: Paddelbewegung ähnlich dem Kajakfahren, Rumpfdrehen Stange im/unter Wasser, rasches Anziehen und Strecken der Arme wobei Stange an der Wasseroberfläche hin- und hergeführt wird;
- Übungen im Stand unter Ausnutzung der Auftriebskraft: unter Wasser drücken der Stange in versch. Positionen zum Körper als Einzel- oder Partnerübung, Stange unter Wasser halten und übergeben an Partner, als Gruppenübung Stange unter Wasser zwischen den Beinen übergeben, unter Wasser über Stange drübersteigen und über den Kopf wieder vor den Körper führen, Stange unter Wasser um den Körper führen, isometrische Kräftigungsübungen für die Halswirbelsäule.

Arbeitsgruppe 4 (Arbeitsauftrag siehe Anhang 5):

Kleine Spiele, vor allem mit Bällen, eignen sich in unterschiedlichsten Adressatengruppen zur Beendigung einer Wassergymnastikstunde. Im Gegensatz zu den anderen Arbeitsaufträgen schildert der Arbeitsauftrag hier eine reale Handlungssituation. Vor dem Hintergrund das diese Unterrichtseinheit tatsächlich den Ausbildungsinhalt Wassergymnastik abschließt, sollen die Schülerinnen zwei Spiele auswählen, die ihnen Spaß machen. Funktionale Aspekte sollen bei diesem Arbeitsauftrag nicht berücksichtigt werden. Um die Entscheidungsfindung der Kleingruppe zu erleichtern, wurden Gymnastik- oder Wasserbälle als Geräte vorgegeben. Die Bälle bieten sich zudem an, da die Lerngruppe zahlreiche Spiele mit Bällen kennengelernt hat und auch Transfers aus dem sonstigen Erfahrungsschatz mit Ballspielen (zum Beispiel im Sportunterricht) möglich sind. Außerdem gehören beide Arten von Bällen zur Standardausrüstung von Schwimmbädern, so dass ihr Einsatz in der Wassergymnastik durchaus üblich ist. Die Auswahl der Gruppe könnte folgende Spiele umfassen:

- Staffeln: Balltreiben, Übergeben des Balls unter Wasser, Transport des Balls um eine Markierung ohne die Hände zu benutzen, Partner der den Ball festhält um eine Markierung schieben;
- Mannschaftsspiele: Parteiball (10er Ball), Wasservolleyball, Ball über die Schnur, Handball (Berühren des Beckenrandes an den Querseiten zählt), Wasserbasketball (Eimer als beweglicher Korb).

2.2 Begründung zu Unterrichtsverlauf, Verfahren und Medien

Im heutigen Unterrichtsbesuch wird ein **didaktisches Fenster** gezeigt, das die letzten 45 Minuten der insgesamt 60 Minuten umfassenden Unterrichtseinheit beinhaltet.

Die **Aufwärmphase**, die vor diesem didaktischen Fenster liegt, wird stark lehrerzentriert durchgeführt: Zu einem kurzen **Musikprogramm** werden verschiedene Übungen zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und zur muskulären Erwärmung durchgeführt. Der Einsatz von Musik in der Aufwärmphase ist auf Seiten der Lerngruppe sehr beliebt und wirkt motivationssteigernd. Die lehrerzentrierte Form der

Durchführung wurde gewählt, da die nachfolgenden Unterrichtsphasen stark schülerorientiert geplant sind.

Das **Plakat** aus dem Einstieg in die Gruppenarbeit ist während der gesamten Stunde für die Lerngruppe gut sichtbar und erinnert an die Aufgabenstellung, den Sinn und Zweck der ausgewählten Übungen zu erklären.

Die Arbeitsaufträge im Hauptteil der Unterrichtseinheit werden an **Kleingruppen** vergeben, da so mehrere unterschiedliche Handlungssituationen thematisiert werden können. Die Gruppenmitglieder können sich untereinander beraten und sind gemeinsam für die Durchführung verantwortlich. Zum einen werden so die Anforderungen an die einzelne Schülerin reduziert, zum anderen lässt sich durch die Gruppenarbeit die in Abschnitt 1.5 angesprochene Teamfähigkeit erweitern. Die Bildung der Kleingruppen wird durch die Schülerinnen selber durchgeführt. Vorlieben für das Arbeiten mit bestimmten Geräten und bestimmte Partnerinnen innerhalb der Lerngruppe werden so besser berücksichtigt als bei einer Einteilung der Gruppen durch den Lehrer.

Zur Vorbereitung der heutigen Stunde sollten die Schülerinnen sich bereits Übungen (ohne funktionale oder adressatenspezifische Begründung) zu den heute zum Einsatz kommenden Geräten wieder ins Gedächtnis rufen. Dies rechtfertigt die kurze **Bearbeitungszeit (7 Min.)** für die Auswahl der Übungen. Die knappe Zeitvorgabe soll jedoch auch eine möglichst intensive Erarbeitung fördern, da zeitliche Freiräume von den Schülerinnen gerne für Privatgespräche genutzt werden. Der Arbeitsauftrag wird in Form eines **Arbeitsblattes** an die Gruppen gegeben. Fixiert auf einem Schwimmbrett kann die jeweilige Gruppe das Arbeitsblatt mit ins Becken nehmen ohne das es vom Wasser beschädigt wird.

Nicht aktiv am Unterricht teilnehmende Schülerinnen fertigen ein **Stundenprotokoll** an und werden auch in die Gruppenarbeit als Kleingruppe mit einbezogen. Das Stundenprotokoll wird bis zur nächsten Unterrichtseinheit vom Lehrer durchgesehen und dann für alle Schülerinnen vervielfältigt.

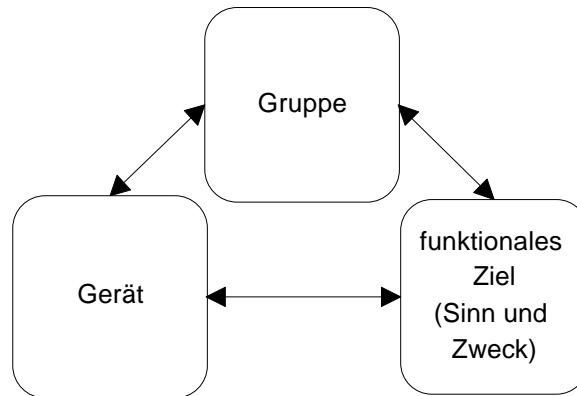
3 Literatur

Beigel-Guhl, Karin / Andreas Brinckmann: Wassergymnastik, Hamburg 1989

Der Kultusminister des Landes Nordrhein-Westfalen: Vorläufige Richtlinien und Lehrpläne für die dreijährige höhere Berufsfachschule für Sozial- und Gesundheitswesen, Bildungsgang: Kosmetiker/ Kosmetikerin, Düsseldorf 1993

Kukuk, Hein / Ulrike Voncken: 111 x Wassergymnastik für Jedermann, Schorndorf 1981

Zeitvogel, Margot: Aquatraining, Hamburg 1992

Anhang 1: Vervollständigtes Plakat für den Einstieg in die Gruppenarbeit**Nötige Informationen zur Planung eines Gymnastikprogramms**

Anhang 2

Arbeitsauftrag Kleingruppe 1

Sie leiten eine Wassergymnastikgruppe für Frauen in einer Schönheitsfarm.

In Ihrer Gruppe wurde wiederholt der Wunsch geäußert Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes in den Problemzonen Bauch, Oberschenkel, Po durchzuführen.

Entwickeln sie eine kurzes Trainingsprogramm mit ca. 10 Übungen. Überlegen sie genau warum sie die Übungen ausgewählt haben. Führen sie die Übungen dann gemeinsam mit ihren Mitschülerinnen durch. Geben sie dabei genaue Anweisungen zur Bewegungsausführung und korrigieren sie ihre „Kursteilnehmerinnen“.

Anhang 3:

Arbeitsauftrag Kleingruppe 2

Sie leiten eine Wassergymnastikgruppe für Senioren (65 bis 78 Jahre alte Teilnehmer) in einem Kurhotel.

Entwickeln sie für ihre Gymnastikgruppe ein kurzes Trainingsprogramm mit ca. 10 Übungen. Als Gerät stehen ihnen die kleinen Schwimmringe zur Verfügung.

Überlegen sie genau warum sie die Übungen ausgewählt haben. Führen sie die Übungen dann gemeinsam mit ihren Mitschülerinnen durch. Geben sie dabei genaue Anweisungen zur Bewegungsausführung und korrigieren sie ihre „Kursteilnehmerinnen“.

Anhang 4:

Arbeitsauftrag Kleingruppe 3:

Im Auftrag eines Kosmetikinstituts bieten sie Schwimmbad des Ramada Hotels in Düsseldorf einen Wassergymnastikkurs für junge Frauen an (25-40 Jahre). Für die heutige Stunde planen sie Übungen mit der Stange mit den Auftriebskörpern.

Stellen sie ein kurzes Trainingsprogramm mit ca. 10 verschiedenen Übungen zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur zusammen.

Überlegen sie genau warum sie die Übungen ausgewählt haben. Führen sie die Übungen dann gemeinsam mit ihren Mitschülerinnen durch. Geben sie dabei genaue Anweisungen zur Bewegungsausführung und korrigieren sie ihre „Kursteilnehmerinnen“.

Anhang 5:

Arbeitsauftrag Kleingruppe 4

Sie haben zum letzten Mal in ihrer zweijährigen Ausbildung Wassergymnastik.

Sie sollen für ihre Mitschülerinnen zum Stundenabschluß 2 kleine Spiele planen. Zur Verfügung stehen ihnen 2 Gymnastikbälle oder Wasserbälle. Sie können auch sämtliche Kleingeräte im Geräteraum für die Durchführung nutzen (Ringe, Reifen Schwimmbretter etc).

Bilden sie falls nötig Mannschaften, erklären sie das entsprechende Spiel und organisieren sie die Durchführung.

Arbeitsblatt Wassergymnastik

Klasse: BFKO

Datum: 25. Januar 1999

Anhang: 3

Arbeitsauftrag Kleingruppe 2

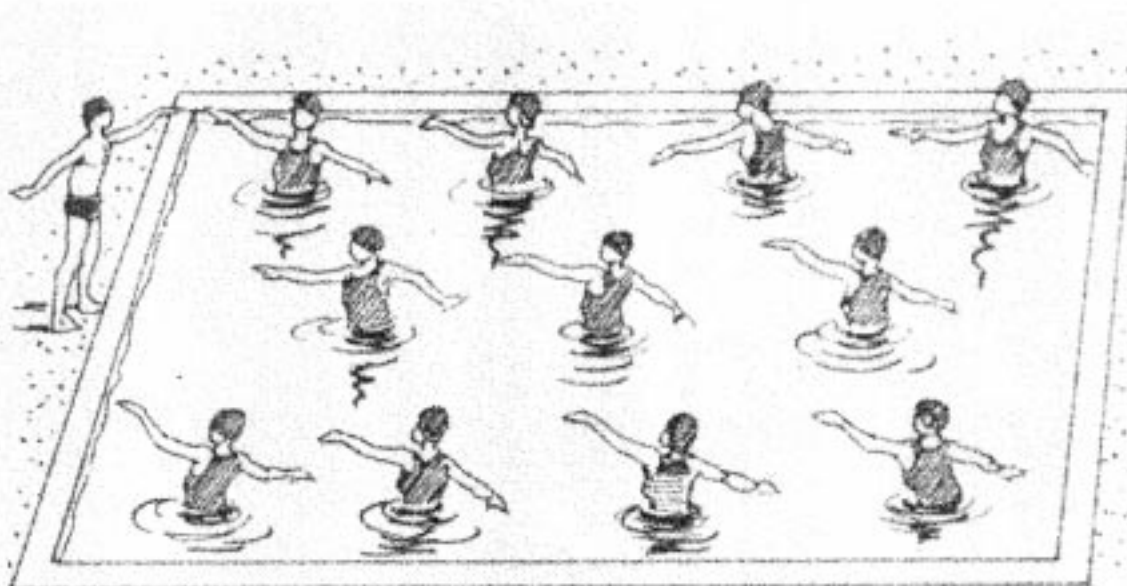
Sie leiten eine Wassergymnastikgruppe für Senioren (65 bis 78 Jahre alte Teilnehmer) in einem Kurhotel.

Entwickeln sie für ihre Gymnastikgruppe ein kurzes Trainingsprogramm mit ca. 10 Übungen. Als Gerät stehen ihnen die kleinen Schwimmringe zur Verfügung.

Überlegen sie genau warum sie die Übungen ausgewählt haben. Führen sie die Übungen dann gemeinsam mit ihren Mitschülerinnen durch.



7 Minuten



Arbeitsblatt Wassergymnastik

Klasse: BFKO

Datum: 25. Januar 1999

Anhang: 4

Arbeitsauftrag Kleingruppe 3:

Im Auftrag eines Kosmetikinstituts bieten sie Schwimmbad des Ramada Hotels in Düsseldorf einen Wassergymnastikkurs für junge Frauen an (25-40 Jahre). Für die heutige Stunde planen sie Übungen mit der Stange mit den Auftriebskörpern.

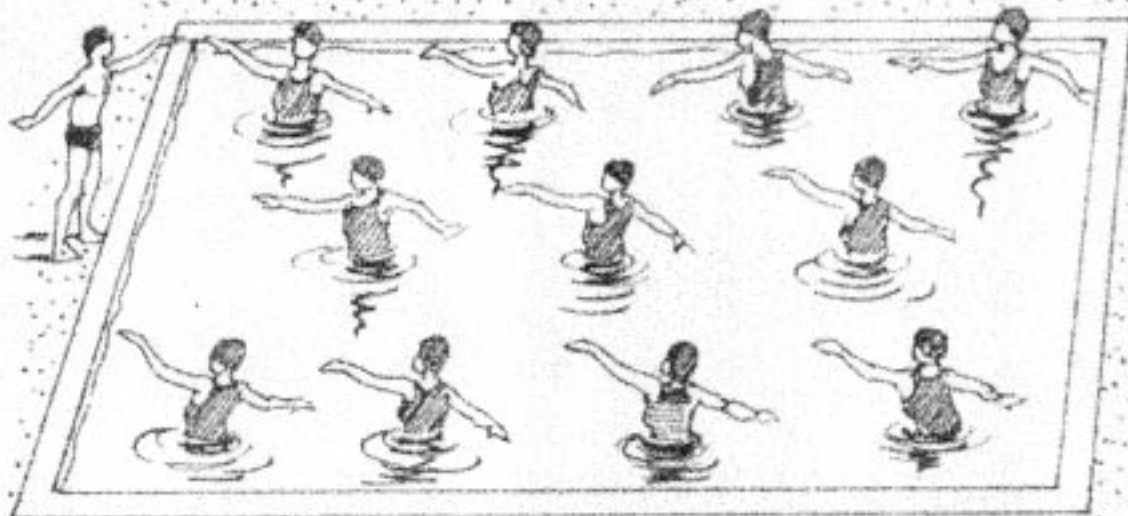
Stellen sie ein kurzes Trainingsprogramm mit ca. 10 verschiedenen Übungen zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur zusammen.

Überlegen sie genau warum sie die Übungen ausgewählt haben. Führen sie die Übungen dann gemeinsam mit ihren Mitschülerinnen durch.

Geben sie dabei genaue Anweisungen zur Bewegungsausführung und korrigieren sie ihre „Kursteilnehmerinnen“.



7 Minuten



Arbeitsblatt Wassergymnastik

Klasse: BFKO

Datum: 25. Januar 1999

Anhang: 5

Arbeitsauftrag Kleingruppe 4

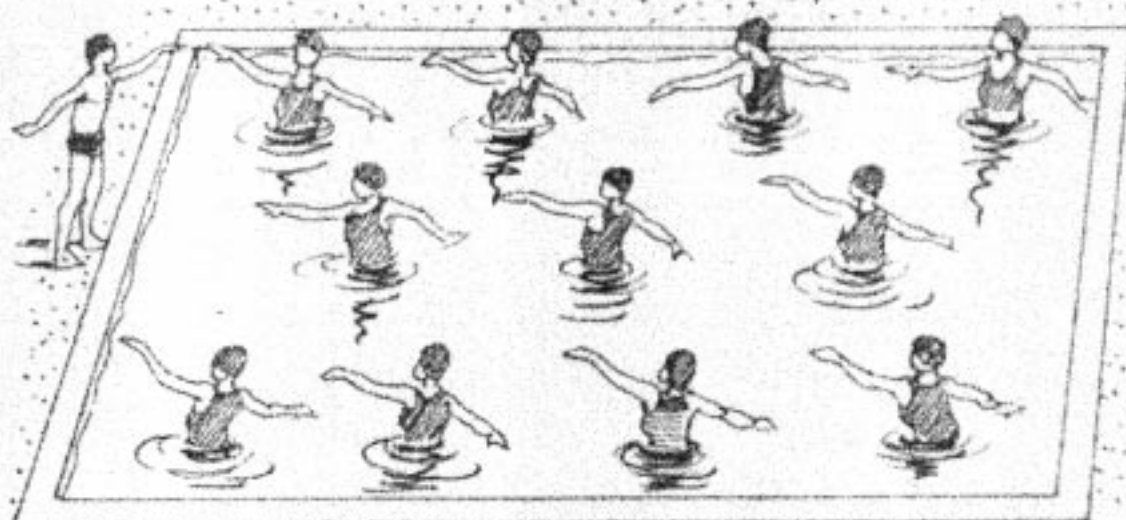
Sie haben zum letzten Mal in ihrer zweijährigen Ausbildung Wassergymnastik.

Sie sollen für ihre Mitschülerinnen zum Stundenabschluß 2 kleine Spiele planen. Zur Verfügung stehen ihnen 2 Gymnastikbälle oder Wasserbälle. Sie können auch sämtliche Kleingeräte im Geräteraum für die Durchführung nutzen (Ringe, Reifen Schwimmbretter etc).

Bilden sie falls nötig Mannschaften, erklären sie das entsprechende Spiel und organisieren sie die Durchführung.



7 Minuten



Arbeitsblatt Wassergymnastik

Klasse: BFKO

Datum: 25. Januar 1999

Anhang: 5

Arbeitsauftrag Kleingruppe 4

Sie haben zum letzten Mal in ihrer zweijährigen Ausbildung Wassergymnastik.

Sie sollen für ihre Mitschülerinnen zum Stundenabschluß 2 kleine Spiele planen. Zur Verfügung stehen ihnen 2 Gymnastikbälle oder Wasserbälle. Sie können auch sämtliche Kleingeräte im Geräteraum für die Durchführung nutzen (Ringe, Reifen Schwimmbretter etc).

Bilden sie falls nötig Mannschaften, erklären sie das entsprechende Spiel und organisieren sie die Durchführung.



7 Minuten

