

## **Vierter Unterrichtsentwurf im Fach Sport**

Thema der Unterrichtsreihe:  
Gesundheitsorientierung in Unterricht und Alltag

Thema der letzten Unterrichtsstunde:  
Selbstorganisation und Durchführung eines Badmintonturniers

### **Thema der Unterrichtsstunde: Körperwahrnehmung: Entdecken der Haltungsqualität**

Thema der nächsten Unterrichtsstunde:  
Entwicklung eines rückenfreundlichen Übungsprogramms:  
Sitzen im Alltag

Studienreferendar: Horst Harald Wiedemann  
Ausbildungsschule: xxx  
Unterrichtsfach: Sport  
Lerngruppe: Gestaltungstechnische Assistenten  
Datum: xxx  
Uhrzeit: xxx  
Sportstätte: xxx  
Fachlehrerin: xxx  
Fachseminarleiter: xxx

## 1. Vorgaben und Entscheidungen

### 1.1 Organisatorische Angaben

Siehe Deckblatt

### 1.2 Angaben zur Lerngruppe

Die Lerngruppe xxx setzt sich aus 17 Schülerinnen und 4 Schülern zusammen, die eine schulische Vollzeitausbildung der höheren Berufsfachschule für Gestaltung, mit dem Schwerpunkt Grafik durchlaufen.<sup>1</sup> Die Ausbildung schließt mit dem Berufsabschluß der *Gestaltungstechnischen Assistentin/des Gestaltungstechnischen Assistenten* ab.

Die Eingangsvoraussetzung für die zweijährige Ausbildung in dieser Schulform ist neben einer erfolgreichen Absolvierung eines Eignungstestes mit überwiegend gestalterischen Aufgaben, der Schulabschluß *Fachhochschulreife* bzw. *Allgemeine Hochschulreife*. Von den 21 Schülerinnen und Schülern besitzen 12 den Schulabschluß *Allgemeine Hochschulreife*. Die übrigen 9 Lernenden haben die *Fachhochschulreife* auf einer Fachoberschule oder Gesamtschule erlangt. Alle Schüler sind zwischen 18,6 und 23,9 Jahre alt, wodurch diese Gruppe junger Erwachsener als relativ homogen einzuschätzen ist.

Seit der Einschulung zum Schuljahr 1998/99 ist mir diese Lerngruppe bekannt. Sowohl durch Gespräche in der ersten Unterrichtseinheit, wie auch durch Kontaktaufnahme im Gestaltungsbereich der Schule konnten Vorerfahrungen und Vorlieben für sportliche Aktivitäten in Erfahrung gebracht werden. Die Hauptinteressen der Lernenden liegen in den Rückschlagsportarten Volleyball und Badminton. Neben diesen beiden Sportarten, die in dieser Gruppe großen Konsens finden, gibt es eine Vielzahl an individuellen Interessen; dazu zählen: Handball, Inline-Skating, Gymnastik/Tanz, Jonglieren, Leichtathletik, Turnen, Hockey, Mountain-Bike-Fahren, Fußball, Jogging, Segeln, Bauchtanz, Schwimmen, Jazztanz und die Betätigung im Fitness-Studio. Aus diesen Erkenntnissen und den Beobachtungen der bisher von mir erteilten vier Doppelstunden Sportunterricht unter Anleitung in dieser Lerngruppe läßt sich schließen, daß ein reges Sportinteresse und ein positives Sportverständnis vorherrscht.

Von den 21 Schülerinnen und Schülern ist eine Schülerin aufgrund von Kniebeschwerden vom Sportunterricht freigestellt. Eine Schülerin klagt von Zeit zu Zeit über Rückenschmerzen, je eine über Kniebeschwerden bei längeren Belastungen und über zeitweilige Probleme mit dem Handgelenk. Es wurde diesen Schülerinnen nahegelegt, sich umgehend bei leichten Beschwerdebildern beim Lehrenden zu melden, um weitestgehend Verletzungen vorzubeugen. In der Vorbereitung auf diese Unterrichtsreihe wurde nochmals konkret nach zuvor erlebten Rückenschmerzen gefragt. Es stellte sich heraus, daß vier weitere Schülerinnen und Schüler bereits ein- oder mehrmals in dieser Körperregion Schmerzen verspürten.

---

<sup>1</sup> Eine Schülerin wurde in der 38. Kalenderwoche nachträglich eingeschult und nimmt heute zum zweiten Mal am Sportunterricht teil.

Die Schülerinnen und Schüler hatten in dieser Schulform bisher in vier Doppelstunden die Gelegenheit sich sportlich zu betätigen. Allgemein ist in den Bewegungs-, Übungs- und Spielphasen ein starkes Engagement zu beobachten.

### **Motorische und kognitive Fachkompetenz**

Mit einer schwerpunktmäßigen Behandlung eines gesundheitsorientierten Sportunterrichts haben die Lernenden in den allgemeinbildenden Schulformen oder im Freizeitbereich so gut wie keine Erfahrungen sammeln können. Die allgemeinen sportmotorischen Voraussetzungen sind sehr erfreulich. Durch Beobachtungen beim Badmintonspiel konnte festgestellt werden, daß nahezu alle Schülerinnen und Schüler über gute bis sehr gute koordinative und konditionelle Fähigkeiten verfügen.

Bedingt durch die hohe Schulbildung hat der Großteil der Lerngruppe keine Schwierigkeiten sich einen theoretischen Sachverhalt anzueignen, Zusammenhänge und Verknüpfungen zu erkennen und aus den Erkenntnissen Schlüsse zu ziehen.

### **Methodenkompetenz**

Die vorausgegangenen Unterrichtseinheiten zum Reihenthema *Technik und Taktik im Badminton* waren stark schülerorientiert angelegt. Es hat sich gezeigt, daß diese Lerngruppe in der Lage ist, beim Einsatz adäquater Medien Sequenzen des Unterrichts zu planen, zu organisieren, durchzuführen und reflexiv zu betrachten.

### **Human- und Sozialkompetenz**

Durch das gemeinschaftliche, große Sportinteresse und die relativ große motorische Leistungsstärke kann die Lerngruppe als homogen bezeichnet werden. Keine Schülerin oder Schüler ist mir durch ein abweichendes Sozialverhalten negativ aufgefallen. Der Umgangston innerhalb der Klasse ist freundlich, was sich auch durch Hilfestellungen in Spiel- und Übungsphasen sowie gegenseitiger Rücksichtnahme zeigt. Alle Lernenden sind auch ohne explizite Aufforderung bereit am Geräteaufbau und -abbau mitzuwirken.

Obwohl der Kontakt zu dieser Klasse erst seit Beginn des laufenden Schuljahres besteht, läßt sich das Arbeitsklima mit *entspannt* und *unkompliziert* beschreiben. Der Unterricht findet in der Sporthalle der Rohrschule, etwa 15 Fußminuten vom Schulgelände entfernt statt. Da die meisten Gruppenmitglieder über Fahrzeuge verfügen und zudem direkt vor dem Sportunterricht eine Freistunde liegt, ist die Pünktlichkeit gewährleistet. Die institutionellen Voraussetzungen sind für das Thema *Körperwahrnehmung: Entdecken der Haltungsqualität* relativ unbedeutend, wenn auch eine etwas freundlichere Hallenatmosphäre wünschenswert wäre.

Da der Schwerpunkt der heutigen Stunde den Körperwahrnehmungen im Sitzen gewidmet ist, sollen unterschiedliche Sitzmöglichkeiten im Unterricht zum Einsatz kommen. In der Halle befinden sich diverse Kästen und Bänke. Aus der benachbarten Aula werden Klappstühle entliehen. Wegen Ermangelung an alternativen Sitzmöglichkeiten, werden private Pezzibälle in den Unterricht eingebracht.

### 1.3 Themenfolge

Im Anschluß an eine Unterrichtsreihe zum Thema *Technik und Taktik im Badminton*, die mit der Selbstorganisation und Durchführung eines Badminton-Doppeltourniers endete, schließt sich nach Absprache mit der Ausbildungslehrerin und den Lernenden eine dreiwöchige Unterrichtsreihe zum Thema *Gesundheitsorientierung in Unterricht und Alltag* an. Die heutige Stunde ist eine Einführungsstunde zu dieser Thematik.

Die Auswahl des Themas begründet sich in mehrfacher Hinsicht. Zum einen wird so konkret auf das (latente) Beschwerdebild einzelner Schülerinnen und Schüler Bezug genommen, zum anderen ist so ein direkter Bezug zum Schul- und zukünftigen Berufsalltag<sup>2</sup> gegeben. „Darüber hinaus verfolgt der Sportunterricht in beruflichen Schulen berufsbezogene und berufsqualifizierende Zielsetzungen. Im Hinblick auf die berufsbezogene Bildung kann der Sport vor allem unter prophylaktischer und kompensatorischer Aufgabenstellung einen wesentlichen Beitrag zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden der berufstätigen Jugendlichen leisten, wie zum Beispiel zum Ausgleich von berufsbedingten Bewegungsmangelercheinungen oder berufsbedingten Einschränkungen des individuellen Handlungsspielraums.“<sup>3</sup>

Das Ziel dieser Einführungsstunde besteht darin, Wege zur Körperwahrnehmung zu eröffnen und somit das Entdecken einer Haltungsqualität zu ermöglichen. Der Bezug zu Alltagsbewegungen, speziell in diesem Fall das Sitzen, ist deshalb wichtig, weil sich unökonomische und schädliche Verhaltensweisen einschleichen können. Hier ist es deshalb von großer Bedeutung, Fehler zu erkennen und aus den gewonnenen Erkenntnissen heraus die eigenen Sitzgewohnheiten zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern.

Grundlage für dieses bewußte Handeln ist die Wahrnehmung von Raum-, Zeit- und Spannungszuständen des eigenen Körpers in Ruhe und Bewegung sowie Kenntnisse über Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers.<sup>4</sup> Aus diesen Gründen steht ein bewußtes »Hineinhorchen« in den eigenen Körper am Beginn der heutigen Unterrichteinheit. Im weiteren Verlauf der Unterrichtsreihe soll aus den gewonnenen Erkenntnissen heraus durch die Lernenden ein rückenfreundliches Übungsprogramm entwickelt werden, das einem das Sitzen im Alltag weniger beschwerlich und abwechslungsreicher erscheinen läßt.

---

<sup>2</sup> zumeist sitzende Tätigkeiten in Werbeagenturen, Druckereien etc.

<sup>3</sup> DER KULTUSMINISTER DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für den Sport in den Schulen im Lande Nordrhein-Westfalen, Bd. 1: Allgemeiner Teil. Köln, 1981, S. 107.

<sup>4</sup> vgl.: KEMPF, HANS-DIETER: Die Rückenschule: Das ganzheitliche Programm für einen gesunden Rücken. Reinbek: Rowohlt, 1996. Vgl. auch: KUHNT, ULRICH: ergänzende Unterlagen für die Fortbildung „Präventive Rückenschule“. Hannover, o. J.

## 1.4 Zielformulierung

Die übergeordnete Intention dieser Unterrichtseinheit besteht darin, die Lernenden für die kinästhetische Wahrnehmung zu sensibilisieren, um daraus Schlüsse für ein rückengerechtes Sitzen zu ziehen. Zwingend notwendig ist damit das Wissen über die Funktionsweise des Körpers aus anatomischer und physiologischer Sicht verknüpft. Die gemachten Erfahrungen und Wahrnehmungserlebnisse sind zwar Gegenstand von Lernprozessen, sie müssen aber im Sinne einer handlungsorientierten Vermittlung (im Erfahrungsaustausch) rekonstruierbar werden.<sup>5</sup> Aus den genannten Gründen liegen die Schwerpunkte dieser Einheit hinsichtlich erwünschter Kompetenzerweiterungen in den Bereichen der motorischen und kognitiven Fachkompetenz.

Die Lernenden erweitern ihre **motorische Fachkompetenz**, indem sie

- Spannungszustände des eigenen Körpers in Ruhe und Bewegung wahrnehmen
- die Beckenkipfung als Grundlage für die aufrechte Sitzhaltung erleben
- die Stellung der Wirbelsäule in ihrer physiologisch »korrekten« Form erkennen und erspüren

Die Lernenden erweitern ihre **kognitive Fachkompetenz**, indem sie

- die Funktionsweise der Wirbelsäule kennen und begründen lernen
- die Schädigungsproblematik hinsichtlich dauerhafter Fehlstellungen erkennen
- die Beckenkipfung, Brustkorbhebung und Halswirbelsäulenstreckung als Ausgangsstellung für die dynamische Sitzhaltung verinnerlichen

Die Lernenden erweitern ihre **Methodenkompetenz**, indem sie

- Problemzonen benennen und kennzeichnen
- Unterrichtsmedien zur Visualisierung und Begründung eigener Empfindungen heranziehen

Die Lernenden erweitern ihre **Human- und Sozialkompetenz**, indem sie

- sich die Zeit und Ruhe nehmen, in den eigenen Körper »hineinzuhorchen«
- bei Partnerarbeit behutsam und mit dem nötigen Einfühlungsvermögen Aufgabenstellungen bewältigen.

---

<sup>5</sup> vgl.: GUDJONS, HERBERT: Handlungsorientiert lehren und lernen. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 1997<sup>5</sup>.

### 1.5 Synoptische Darstellung des geplanten Unterrichtsverlaufs

Artikulation des Unterrichts	Inhalt	Aktions-, Sozial- und Organisationsform	Medien
Einstiegsphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Begrüßung und Bekanntgabe des Unterrichtsthemas</li> <li>➤ Schüler nehmen wahllos auf bereitgestellten Sitzgelegenheiten Platz</li> <li>➤ Beschreibung der aktuellen Sitzposition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lehreransprache</li> <li>➤ Schüleraktivität in Kreissituation</li> </ul>	Bänke, Kästen, Klappstühle und Pezzibälle
kognitive Erarbeitung und Körperwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bewußtmachung der aktuellen Sitzposition</li> <li>➤ Rückenschmerzproblematik: „Wo treten denn Schmerzen auf?“</li> <li>➤ Visualisierung der Funktionsweise der Wirbelsäule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Plenum, Einzelerfahrungen werden geschildert, Schüler kleben Punkte</li> </ul>	Klebpunkte, Wirbelsäulen- und Bandscheibenplakat
Sensibilisierung und Körperwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ertasten der Wirbelsäule und angrenzender Knochen</li> <li>➤ Bewußtmachung von Veränderung der Wirbelsäule, einzeln u. mit Partner</li> <li>➤ Beckenkipfung, Übungen zur Wahrnehmung</li> <li>➤ Brustkorbhebung, Übungen zur Wahrnehmung</li> <li>➤ Halswirbelsäule, Übungen zur Wahrnehmung</li> <li>➤ Schultergürtel, Übungen zur Wahrnehmung</li> <li>➤ Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule: Seitneigung, Rotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einzel- und Partnerübungen nach Vorgabe durch den Lehrenden, Wechsel der Sitzgelegenheiten</li> </ul>	s. o., zusätzlich Gymnastikstäbe
kognitive und motorische Erarbeitungsphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Das dynamische Sitzen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finden der Ausgangsstellung</li> <li>• Suchen der physiologischen Sitzposition</li> <li>• Übung: Marionette</li> <li>• Übung: Im Lot sitzen</li> <li>• Übung: Grundspannung im Sitzen</li> <li>• Experimente zum dynamischen Sitzen, Lockerungen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einzelübungen nach Lehrerimpuls</li> </ul>	s. o., zusätzlich Zahnradplakat
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rückbesinnung »passive Sitzhaltung« <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Muskulatur verkürzt sich?</li> <li>• Welche Muskulatur wird übermäßig gedehnt?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schülerbeiträge, farbige Kennzeichnung auf einem Plakat</li> </ul>	Klebeband, Plakat mit Muskelgruppen
Ende des Unterrichtsbesuches, die Ausbildungslehrerin übernimmt			
Erprobung	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stationsbetrieb mit sechs ausgewählten Übungen. Die Lernenden protokollieren stark beanspruchte und stark gedehnte Muskelgruppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schülereigenaktivität partnerweise an sechs Stationen</li> </ul>	Stifte, Arbeitsblätter, Pezzibälle, Beispielplakate

## 2. Didaktisch methodischer Kommentar

### 2.1 Struktur des Lerninhaltes und seine Begründung

Die Schwerpunkte dieser Unterrichtseinheit zum Thema *Körperwahrnehmung: Entdecken der Haltungsqualität* liegen im Bereich der motorischen und kognitiven Fachkompetenz. Die Schwerpunktsetzung begründet sich in mehrfacher Hinsicht. Zum einen wird so eine bestehende Problematik aufgegriffen<sup>6</sup>, zum anderen kann der Sport im Hinblick auf die berufsbezogene Bildung unter prophylaktischer und kompensatorischer Aufgabenstellungen einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden der jungen Erwachsenen leisten; dazu die Richtlinien des Landes NRW: „Der Schulsport soll die Gesundheit aller [...] Schüler durch regelmäßiges Training fördern; er soll sportbezogene Kenntnisse, Einsichten und Gewohnheiten ausbilden helfen, die eine gesunde Lebensführung stützen können.“<sup>7</sup>

Im heutigen Unterrichtsverlauf kommt es zu einem dauerhaften Wechselspiel zwischen einer Innensicht (Haltung und Bewegung) und einer kognitiven Auseinandersetzung mit den erfahrenen Phänomenen. Dieses Vorgehen erscheint deshalb für diese Einführungsstunde angemessen, weil hierdurch die Voraussetzungen für ein bewußtes und zielgerichtetes Verhalten geschaffen werden. Unter dem Aspekt der Vermittlung bzw. der Aufbereitung des Lernstoffes soll ganzheitlich-analytisch verfahren werden, wobei die Gesamt-Körpererfahrung im Vordergrund steht. Die Systematik erfordert es allerdings, daß Teilaspekte (z. B. Beckenkipfung, Streckung der Halswirbelsäule) isoliert verdeutlicht werden. Das hat zweierlei Folgen: a) Der Anteil des Lehrenden kommt stärker in den Vordergrund als dies im Sinne eines schülerorientierten Vorgehens wünschenswert ist und b) der kognitive Anteil nimmt einen relativ großen Raum in der Gestaltung des Unterrichts ein.

Zu a): Es wurde erwogen, die komplexen theoretischen Aspekte durch die Schülerinnen und Schüler eigenständig erarbeiten zu lassen. Dagegen sprechen mehrere Aspekte: zum einen stünde ein unverhältnismäßig hoher Zeitaufwand an, der die motorischen Phasen bzw. Sensibilisierungsphasen weiter einschränken würde, zum anderen könnte nicht gewährleistet werden, daß alle fachlichen Aspekte dieser »sensiblen« Thematik korrekt aufbereitet und systematisiert würden. Aus diesen Gründen soll der Lehrende das Unterrichtsgeschehen begleiten und stärker als gewöhnlich lenken. Dieses Vorgehen ist nach GUDJONS auch im Rahmen einer Handlungsorientierung legitim, zumal versucht wird, die Schüler aktiv in das Unterrichtsgeschehen einzubinden.<sup>8</sup>

Zu b): Die Richtlinien für das Fach Sport an der Höheren Berufsfachschule bieten den Spielraum, kognitive Aspekte verstärkt in den Sportunterricht einfließen zu lassen: „Aufgrund der besonderen Voraussetzungen und Interessen der Schüler ist [...] die gesundheitliche Zielsetzung

---

<sup>6</sup> einige Schüler klagten in der Vergangenheit über Beschwerden im Rückenbereich.

<sup>7</sup> DER KULTUSMINISTER DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für den Sport in den Schulen im Lande Nordrhein-Westfalen, Bd. 1: Allgemeiner Teil. Köln, 1981, S. 9.

<sup>8</sup> vgl.: GUDJONS, HERBERT: Handlungsorientiert lehren und lernen. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 1997<sup>5</sup>.

besonders bedeutsam. [...] Damit gewinnen auch die kognitiven Anteile des Sportunterrichts an Gewicht.“<sup>9</sup>

Die Abgrenzung des Unterrichtsthemas Körperwahrnehmung mit der Reduktion »Sitzen« begründet sich vorrangig durch die berufliche Situation der Gestaltungstechnischen Assistenten. Diese verrichten ihre Arbeiten fast ausschließlich sitzend, beispielsweise beim Zeichnen, bei der Entwurfstechnik oder der grafischen Umsetzung am Computer.

Durch die Transformierung der gewonnenen Erkenntnisse können so alltägliche Gewohnheiten überwunden und rückenfreundliche Sitzpositionen eingenommen werden.

## 2.2 Begründungen zu Unterrichtsverlauf, Verfahren und Medien

Dieser Unterrichtsbesuch beginnt zeitgleich mit dem Unterrichtsbeginn und endet mit einer kognitiven Phase, in der eine Analyse bestimmter Muskelgruppen erfolgt, die zur Verkürzung bzw. zur Erschlaffung neigen.

### Einstieg

Die Einstiegsphase soll dazu genutzt werden, kurz den Besuch vorzustellen und auf das Stundenthema einzustimmen. Zu diesem Zeitpunkt befindet sich in der Halle eine Auswahl an verschiedenen Sitzmöglichkeiten, die von den Lernenden spontan genutzt werden sollen. Zu den ausgewählten Sitzen gehören Bänke, Klappstühle, verschiedene Kästen und Pezzibälle. Durch die Verschiedenartigkeit der Möglichkeiten, soll das Interesse am Thema Sitzen verstärkt und die Erfahrungsmöglichkeiten durch den Wechsel der »Möbel« erweitert werden. Die Pezzibälle bringen zudem Bewegung in das sonst relativ statische Sitzverhalten.

Durch die Aufforderung „*Stopp, jetzt nicht mehr bewegen*“ sollen die Schülerinnen und Schüler wie eingefroren in ihrer Sitzhaltung verharren und diese nach Aufforderung beschreiben.

### Kognitive Erarbeitung und Körperwahrnehmung

Dieses kognitive Nachvollziehen des Sitzens soll verdeutlichen, wie vielfältig das Sitzen sein kann und das bestimmte Positionen, sollen sie gehalten werden, mit einer Anstrengung verbunden sind. Es ist bereits zu diesem Zeitpunkt erwünscht, unzweckmäßige oder unbequeme Haltungen zu thematisieren.

Um einen problemorientierten Zugang zur Thematik »Rücken« zu bekommen, sollen die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit erhalten, Schmerzzonen an einer Person<sup>10</sup> zu kennzeichnen. Dazu dienen schwarze Klebepunkte unterschiedlicher Größe. Hierdurch sollen insbesondere kognitive und methodische Kompetenzen gefördert werden. Durch Übertragen, d. h. gezieltes Visualisieren der entsprechenden Regionen der Wirbelsäule auf einem Plakat, sollen

---

<sup>9</sup> DER KULTUSMINISTER DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für den Sport in den Schulen im Lande Nordrhein-Westfalen, Bd. 1: Allgemeiner Teil. Köln, 1981, S.118.

<sup>10</sup> die Ausbildungslehrerin stellt sich freundlicherweise zur Verfügung, um seitens der Lernenden ein Gefühl des Unbehagens zu verhindern, »Darstellungsobjekt« sein zu müssen.



der Aufbau und die Wirkungsweise der Wirbelsäule detailliert beschrieben und begründet werden. Bei Bedarf werden verbale oder visuelle Impulse durch den Lehrenden gesetzt.

Zur näheren Präzisierung werden Fachtermini eingeführt (Lordose, Kyphose, Skoliose). Somit kann auch die Schädigungsproblematik wesentlich genauer beschrieben werden. Wünschenswert ist es zu diesem Zeitpunkt, die Wirkungsweise der Bandscheiben zu klären, um so ein Vorverständnis für die physiologisch »richtige« Oberkörperhaltung zu schaffen.

Nach dieser stark kognitiv geprägten Phase soll es wieder um die eigene Körpererfahrung gehen. Hierzu werden vom Lehrenden Übungsvorschläge gemacht, um ein systematisches »Hineinhorchen« in das Körperinnere zu ermöglichen. Zunächst soll es um das Ertasten der Wirbelsäule und der angrenzenden Knochen in Einzelübungen gehen, um so eine Orientierungsgrundlage zu schaffen. Durch die sich anschließende Partnerübung soll die Wirkungsweise der Wirbelsäule nochmals verdeutlicht werden und darüber hinaus der behutsame und verantwortungsvolle Umgang mit dem Partner eingeübt werden. Sollten Hemmungen seitens der Lernenden bestehen, wird der Vorschlag gemacht, daß nur Jungen mit Jungen und Mädchen mit Mädchen zusammen üben. In keinem Fall wird aber die Durchsetzung erzwungen.

Die sich anschließenden Übungen dienen einer verstärkten Sensibilisierung und einer ausgeprägten Wahrnehmungsfähigkeit. Bei der Auswahl der Übungen wird darauf geachtet, daß von unten nach oben die Wahrnehmungsschulung verläuft. Das geschieht deshalb, weil die Beckenkippung als Grundlage für eine aufrechte Haltung unerlässlich ist. Die einzelnen Aspekte der Schulung sind unter Punkt 1.5 aufgeführt. Zusätzlich soll von Gymnastikstäben Gebrauch gemacht werden, um weitere taktile Reize setzen zu können und geeignete Korrekturinstrumente zur Hand zu haben. Durch den Wechsel der Sitzgelegenheiten sollen weitere Erfahrungsmöglichkeiten geschaffen werden.

### **Kognitive und motorische Erarbeitungsphase**

Ziel dieser Phase soll das Erkennen und Erlernen »der« Ausgangsposition für dynamisches Sitzen sein. Die Übungen sind auch hier so ausgewählt, daß die Lernenden genügend Zeit und Ruhe haben kinästhetische Erfahrungen zu sammeln. Beginnend mit dem Finden einer geeigneten Ausgangsstellung werden unterschiedliche Spannungsübungen durchgeführt.<sup>11</sup> Es wird versucht, die Übungsformen so zu beschreiben, daß sich Bilder im Bewußtsein der Schülerinnen und Schüler entwickeln; beispielsweise: „Stellt Euch vor, Eure Füße wären angeklebt und ihr versucht diese ohne Bewegung an Euch heranzuziehen“.

Im Anschluß (und auch zwischendurch) sollen die Lernenden die Möglichkeit erhalten, ihre Empfindungen und Eindrücke mitzuteilen, um so ein Feedback zu bekommen und die Atmosphäre zu lockern. Zur Visualisierung einer optimierten Ausgangsstellung dient ein Plakat (Zahnradprinzip).

### **Reflexion**

Im Anschluß an die Wahrnehmungsphase soll eine Rückbesinnung zur »schlafenen« Haltung zu Beginn der Stunde erfolgen. Hier sollen die wesentlichen Aspekte eines rückenfreundlichen Sitzverhaltens aufgeführt und begründet werden. In diesem Zusammenhang sollen die Muskel-

---

<sup>11</sup> siehe 1.5 Synoptische Darstellung des geplanten Unterrichtsverlaufs.

gruppen bezeichnet werden, die zur Verkürzung und zur Erschlaffung neigen. Damit soll die Ausgangsbasis für das Erkennen einer Notwendigkeit für Dehn- und Kräftigungsübungen gelegt werden. Zur Visualisierung dient ein Plakat, auf dem beanspruchte oder gedehnte Muskelgruppen farbig eingezeichnet werden. Als Ausblick wird für die nächste Woche die Erstellung eines »alltagstauglichen« Übungsprogramms angekündigt. An dieser Stelle endet (voraussichtlich) der Unterrichtsbesuch. Der Termin voraussichtlich ist deshalb gewählt worden, weil nicht genau vorhergesagt werden kann, wie schnell eine Innensicht der Bewegungen gelingt. Somit kann nur annäherungsweise eine zeitliche Einschätzung erfolgen. Sollten sich die Schülerinnen und Schüler schneller als erwartet die gewünschte Haltungsqualität verinnerlichen, fällt ein Teil der Erprobungsphase mit in den Unterrichtsbesuch.

### **Erprobung**

In der noch verbleibenden Unterrichtszeit absolvieren die Lernenden einen Stationsbetrieb mit sechs Stationen. Bei der Übungsauswahl wurde darauf geachtet, daß sich stets Kräftigungs- und Dehnübungen abwechseln. Um eine Korrekturmöglichkeit zu schaffen, soll immer partnerweise geübt werden, wobei immer ein Lernender korrigiert und beobachtet. Zur Dokumentation dienen Arbeitsblätter, auf denen starke Beanspruchungen und Dehnungen eingezeichnet werden. In der nächsten Stunde dienen die Auswertungen der Ergebnisse der Strukturierung eines Übungsprogrammes.

## **3. Anhang**

### **3.1 Literatur**

DER KULTUSMINISTER DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für den Sport in den Schulen im Lande Nordrhein-Westfalen, Bd. I. Köln, 1981.

GUDJONS, HERBERT: Handlungsorientiert lehren und lernen. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 1997<sup>5</sup>.

JORDAN, ALEXANDER/HILLEBRECHT, MARTIN: Gymnastik mit dem Pezziball. Aachen: Meyer & Meyer, 1996.

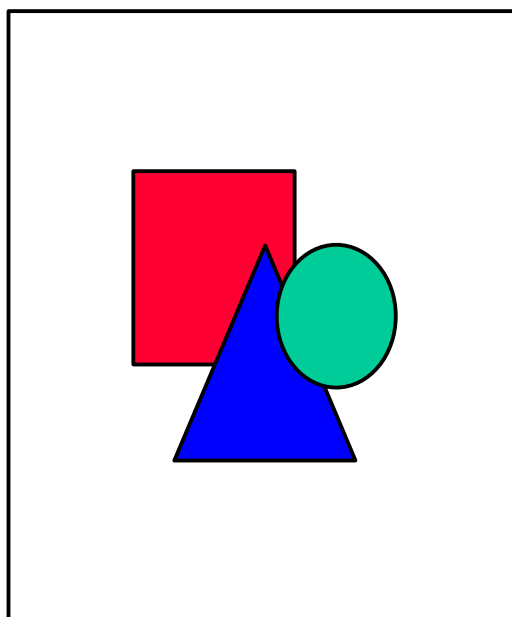
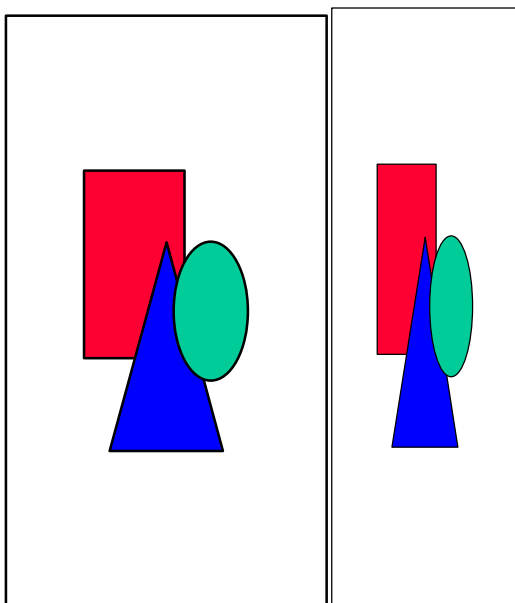
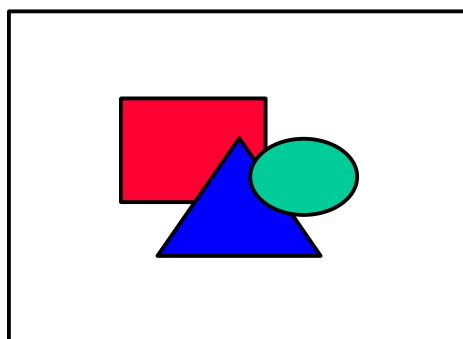
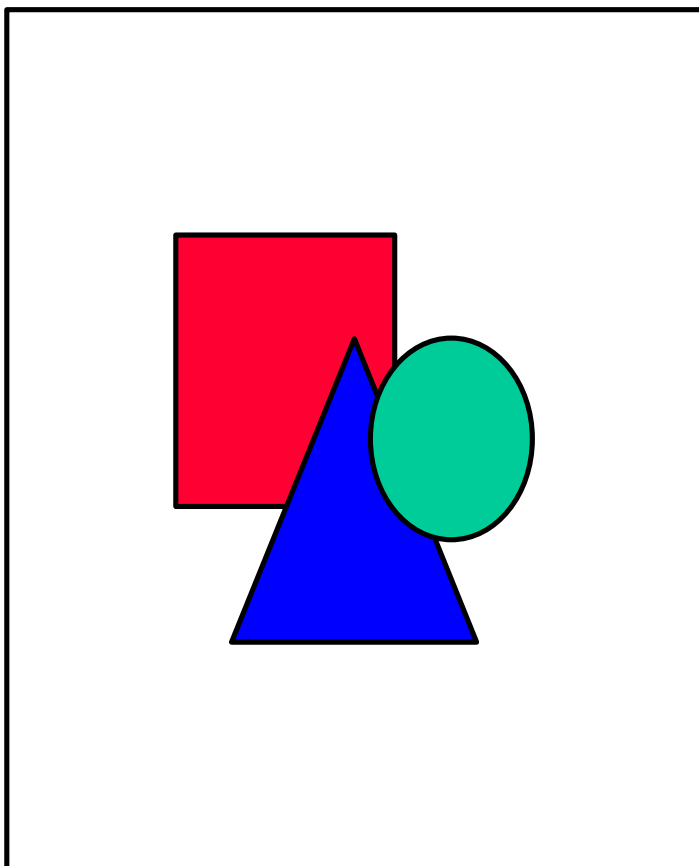
KEMPF, HANS-DIETER: Die Rückenschule: Das ganzheitliche Programm für einen gesunden Rücken. Reinbek: Rowohlt, 1996.

KUHNT, ULRICH: ergänzende Unterlagen für die Fortbildung „Präventive Rückenschule“. Hannover, o. J.

RAUBER/KOPSCH: Anatomie des Menschen. Stuttgart: Thieme, 1987.

STUDIENSEMINAR FÜR DIE SEKUNDARSTUFE II, DÜSSELDORF II: Begleitende Skripte zur Referendarausbildung des Hauptseminars Hr. XXX und Sportseminars Hr. XXX. Düsseldorf, 1998.

### 3.2 Darstellungen und Plakate



### 3.3 Bewegungs- und Arbeitsaufgaben: Arbeitsblatt

Zeichnen Sie die Muskeln zu jeder Übung farbig ein, die beansprucht werden (also eine erhöhte Arbeit leisten müssen). Wenn bestimmte Muskelgruppen eine Dehnung erfahren, soll dies mit Bleistift gekennzeichnet werden. Viel Spaß beim Ausprobieren!

