

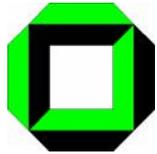


---

**VI. Gliederung**

**IV. Sportmethodik**

1. Sportmethodik – Definition
2. Methodik im didaktischen Bezug
3. Methodische Prinzipien der Anforderung
4. Aktionsformen des Lehrens
5. Lehrmethoden
6. Methodische Einheiten



## VI. 1 Sportmethodik - Definition

### Was bedeutet Sportmethodik?

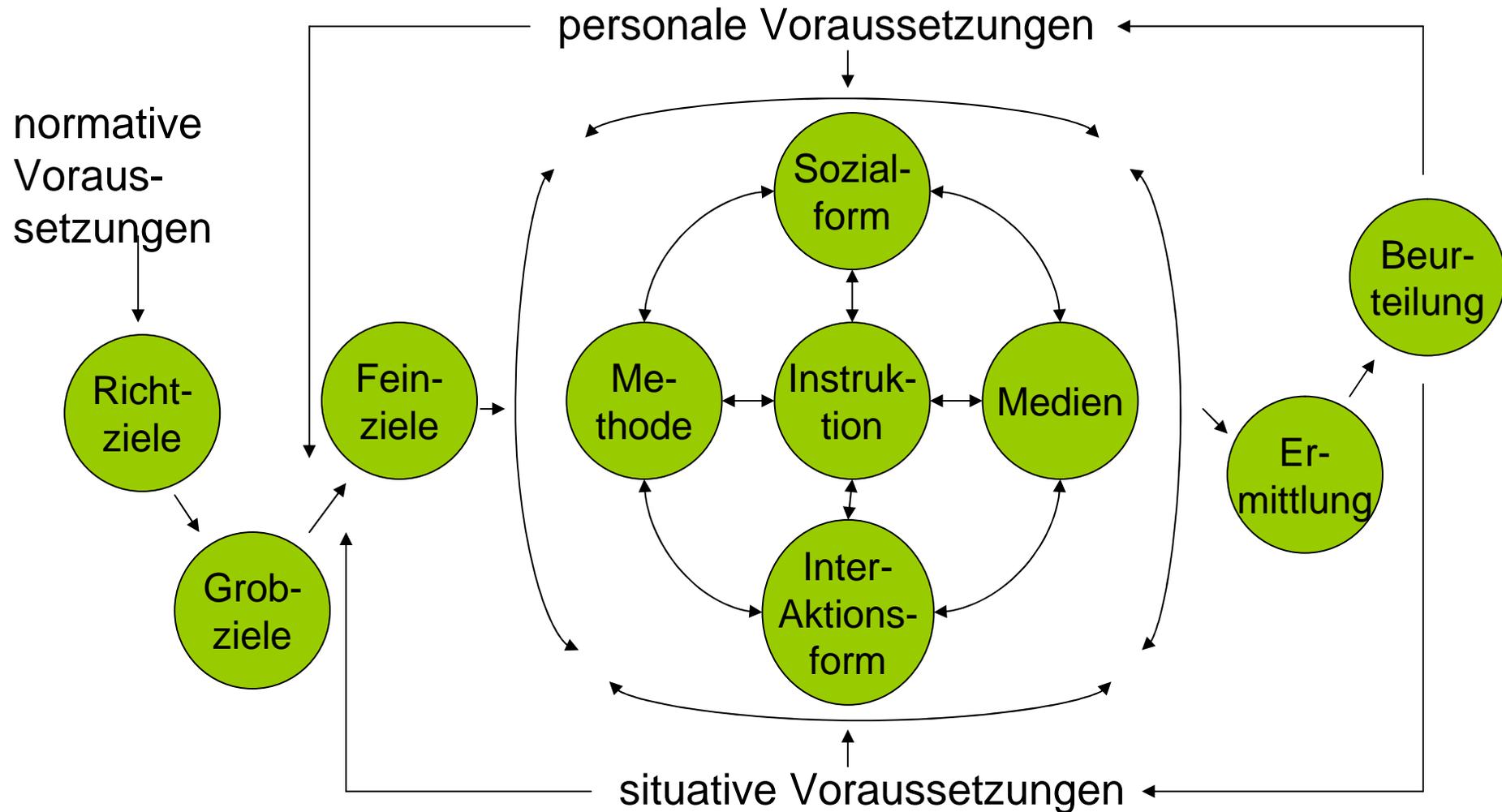
Die Lehre vom Vorgehen beim praktischen Unterricht im Bereich des Sports bzw. des Sportunterrichts.

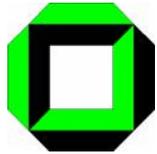
Damit ist die Lehre von den speziellen Lehrverfahren des Sports, mit dem Anspruch optimale Verfahren anzubieten (Zweck-Mittel-Beziehung), gemeint.

Die Methodik leitet die Inhalte von vorgegebenen Lernzielen ab (z. B. pädagogische, didaktische Lernziele)

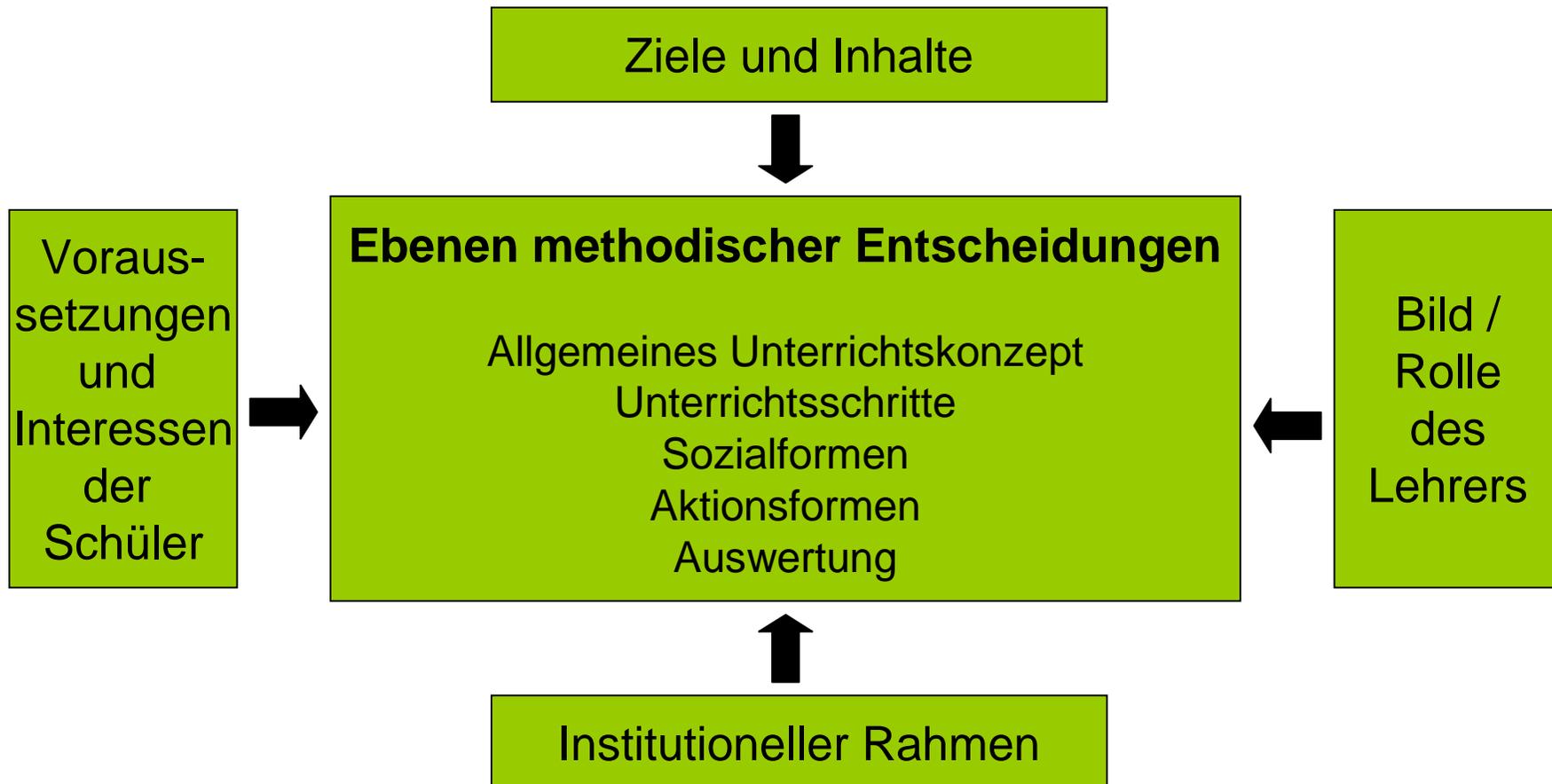


**VI. 2 Methodik im didaktischen Bezug – nach Egger (1978)**





**VI. 2 Methodik im didaktischen Bezug – nach Kurz (2003)**





## VI. 3 Methodische Prinzipien der Anforderung

### 1. Von Einfach- zu Mehrfachanforderungen

(= vom Einfachen zum Schwierigen  
= vom Einfachen zum Komplexen)

### 2. Vom Bekannten zum Unbekannten

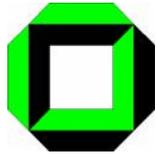
(= vom Erlernten zum Neuen)

### 3. Vom Wesentlichen zum Unwesentlichen

(= von der Kernfunktion zur Nebenfunktion)

### 4. Von der Grobform zur Feinform

(= von der Annäherung zum Ziel)



## VI. 4.1 Aktionsformen des Lehrens (nach Brehm, 2003)

### A) Fetz (1988): Methodische Hilfsmittel

~ Maßnahmen zur Förderung des jeweiligen Lernprozesses im Unterricht

#### 1. Verbale Hilfsmittel:

- Bewegungsbeschreibung, -erklärung, -korrektur, -anweisung usw.

#### 2. Optische Hilfsmittel:

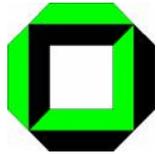
- zeigen, Medien, ...

#### 3. Rhythmisch-akustische Hilfen:

- Musik, Klatschen, ...

#### 4. Psychische und materiale Hilfen:

- Lob, Sichern, Gelände, Geräte, ...

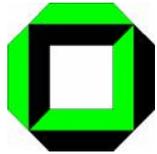


## VI. 4.1 Aktionsformen des Lehrens (nach Brehm, 2003)

### **B) in Anlehnung an Brehm (2003)**

Zuordnung wichtiger Aktionsformen zu Lehrabsichten und Unterrichtssituationen

- a) Vorsagen – Erklären
  - wenig Spielraum
  - präzise Fokussierung auf Vorgabe
  
- b) Korrigieren
  - Fehlerhinweis
  - formverbessernder Hinweis
  
- c) Verstärken
  - Rückmeldefunktion
  - richtungweisend
  - bekräftigend



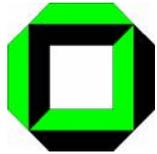
## VI. 4.1 Aktionsformen des Lehrens (nach Brehm, 2003)

- d) Vorzeigen
  - ganzheitlich / komplex
  - technische Fertigkeiten
  - deutlich wahrnehmbar
  
- e) Mitmachen – Vorleben
  - emotional anregend
  - vorbildhaft
  
- f) Helfen und Sichern
  - aktive und passive Unterstützung
  - erleichternd
  - gesundheitsrelevant

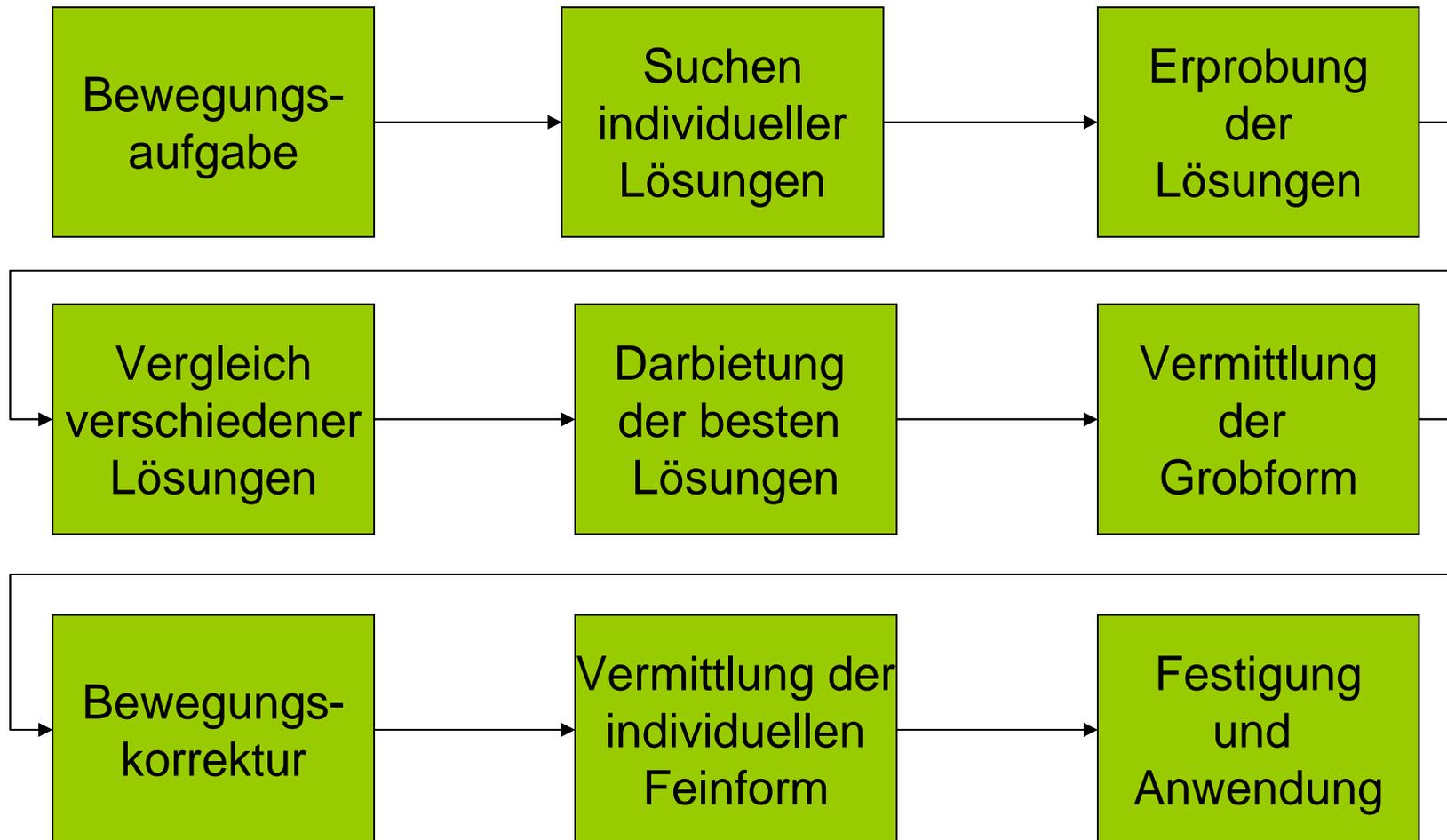


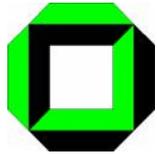
### VI. 5.1 Deduktive Lehrmethode





## VI. 5.2 Induktive Lehrmethode





## VI. 5 Methodische Einheiten - Lernen

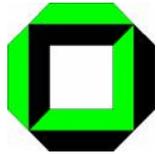
### A Lernen - B Üben - C Anwenden

#### A Lernen

##### Beispiel: Erlernen des Fosbury-Flop

##### 0. Lernziele

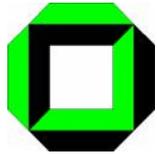
- Grobziele: - Verbesserung der Sprungkraft, Koordination, Rhythmisierungsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit
- Feinziele: - Absprungbewegung – auf Rücken landen
- bogenförmiger Anlauf und einbeiniger Absprung nach Vierteldrehung
- Anlauf als Steigerungslauf



## VI. 5 Methodische Einheiten - Lernen

### I. Unterrichtsvoraussetzungen:

- Klasse 6b: 17 Jungen, 13 Mädchen
- Durchschnittsalter: zwischen 12 und 13 Jahren
- überdurchschnittlicher Leistungsstand
- besonders gut: Turnen, auch Leichtathletik
- leistungsmotivierte Klasse
- hohe Lernfähigkeit



## VI. 5 Methodische Einheiten - Lernen

### II. Sachanalytischer Aspekt

#### Phasen:

1. Anlauf
2. Absprung
3. Flug mit Lattenüberquerung
4. Landung



**VI. 5 Methodische Einheiten - Lernen**

**Kondition**

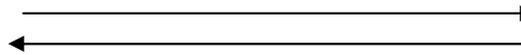
Sprungkraft

Rhythmusgefühl

Reaktionsfähigkeit

Beweglichkeit

Gewandtheit



**Technik**

Anlauf

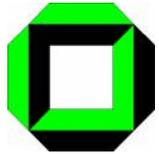
Absprung

Lattenüberquerung

Landung



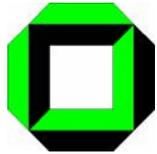
(aus Koch, 1981, S. 29)



## VI. 5 Methodische Einheiten - Lernen

### III. Didaktische Legitimation

- Hochsprung = leichtathletische Grundausbildung
- Lehrplan = 5. / 6. Schuljahr
- Anreiz durch Fernsehen, da beliebt
- rasche Erfolgserlebnisse



## VI. 5 Methodische Einheiten - Lernen

### IV. Methodische Vorentscheidung

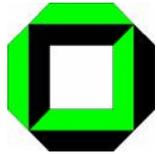
- ganzheitliches Vormachen, Bild, Film oder gegliederte Übungsreihe
- Entscheidung zur Übungsreihe entsprechend der 4 Phasen
- besondere Akzente
  1. Absprungverhalten mit Vierteldrehung und angewinkeltem Schwung- und gestrecktem Sprungbein
  2. Landung rückwärts
- Anlauf: gesonderte Übungsreihe



## VI. 5 Methodische Einheiten - Lernen

### IV. Methodische Vorentscheidung

- Verbindung der ersten beiden Phasen (Anlauf, Absprung ohne Landung)
- Verbindung mit Absprung und Kastenteil, ohne Latte
- Sprung ohne Kastenteil und ohne Latte
- komplette Bewegungsausführung



## VI. 5 Methodische Einheiten – Lernen (nach Koch, 1981)

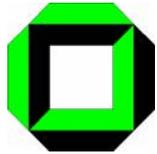
### **B Vorgesehener Stundenverlauf**

#### **1. Einstimmung, Erwärmung (10:00 – 10:05)**

Die Schüler versammeln sich am Startpunkt der Gerätebahn

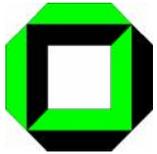
Übungsgut:

1. „Lauft über die Gerätebahn, jeder so, wie er es möchte“ (2x)
2. Lehrer wählt Schüler aus, der seinen Durchlauf vormacht. Die anderen Schüler machen seine Übungen nach (2x). (Lehrer achtet darauf, dass nicht zu dicht gelaufen wird)
3. Lehrer zeigt Übungsfolge: hohe Strecksprünge über die Kästen, hinken über die Bänke, Slalom mit betont hohen Hopsersprüngen

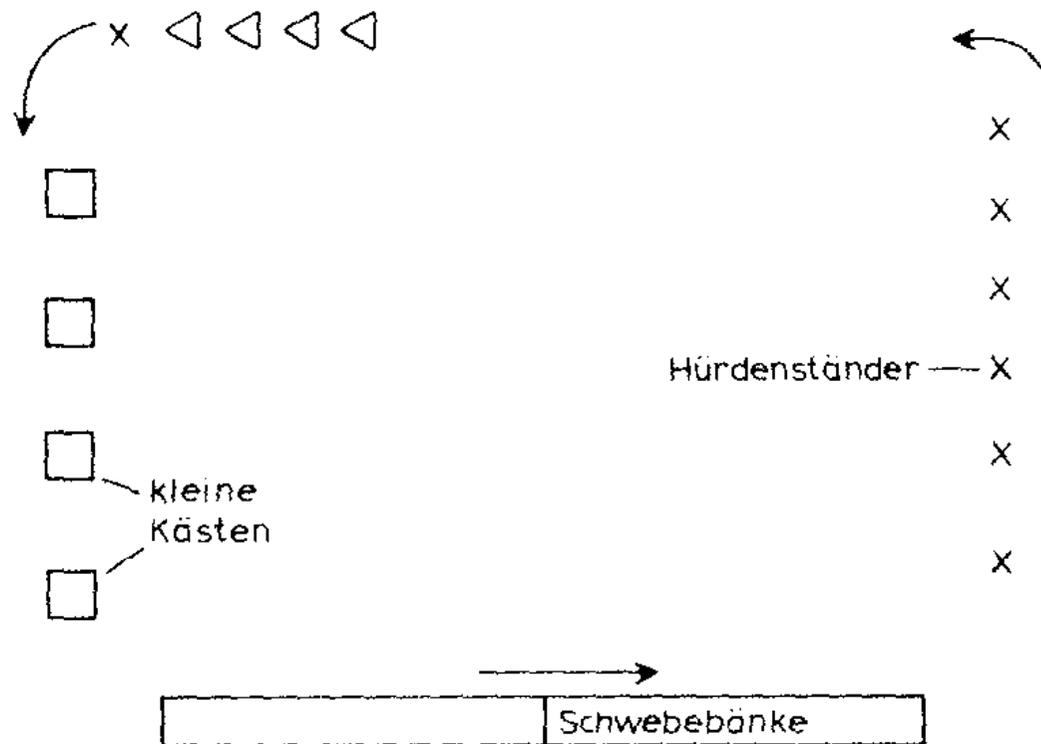


**VI. 5 Methodische Einheiten – Lernen (nach Koch, 1981)**

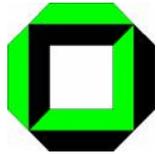
4. Drehsprünge von den kleinen Kästen, hinken über die Bänke, Slalom mit betont hohen Hopsersprüngen
5. Hürden aufbauen (2 Schüler helfen, evtl. kranke Schüler), 2 Runden um die Bahn in schnellem Tempo, Hürden überspringen (Steigesprünge)



**VI. 5 Methodische Einheiten – Lernen (nach Koch, 1981)**



(aus Koch, 1981, S. 31)



## VI. 5 Methodische Einheiten – Lernen (nach Koch, 1981)

### 2. Hauptteil

**10:10 Uhr**

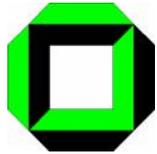
Schüler werden in 4 Gruppen aufgeteilt (2 Gruppen pro Gerät); jede Übung wird 2x vollzogen:

Laufen über den Mattenberg;

Einbeinig abspringen, Rolle auf der Matte

Einbeinig abspringen, auf demselben Bein landen;

Einbeinig abspringen, nach halber Drehung im Sitz rücklings landen



## VI. 5 Methodische Einheiten – Lernen (nach Koch, 1981)

### 10:15 Uhr

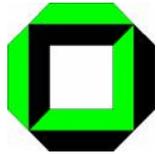
#### Landeübungen (Lehrer macht Übung vor und betont, worauf es ankommt)

Schüler stehen mit dem Rücken zur Matte, springen rückwärts in die Matte und landen mit „rundem Rücken“ (Beine gestreckt, angewinkelt, Kopf auf der Brust, mit den Armen „abklatschen“). Der Absprung erfolgt vom kleine Kasten

### 10: 25 Uhr

#### Kombination von Absprung und Landung

- Anlauf, Absprung vom kleinen Kasten, Vierteldrehung, einbeinig landen (Lehrer macht vor, betont Anlauf und das Hochreißen des Schwungbeines);
- Absprung vom kleinen Kasten, Vierteldrehung, auf dem Rücken landen.



## VI. 5 Methodische Einheiten – Lernen (nach Koch, 1981)

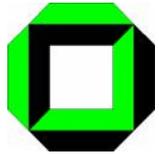
### 10:30 Uhr

Die Schüler stellen sich an einer Sprungbahn auf.

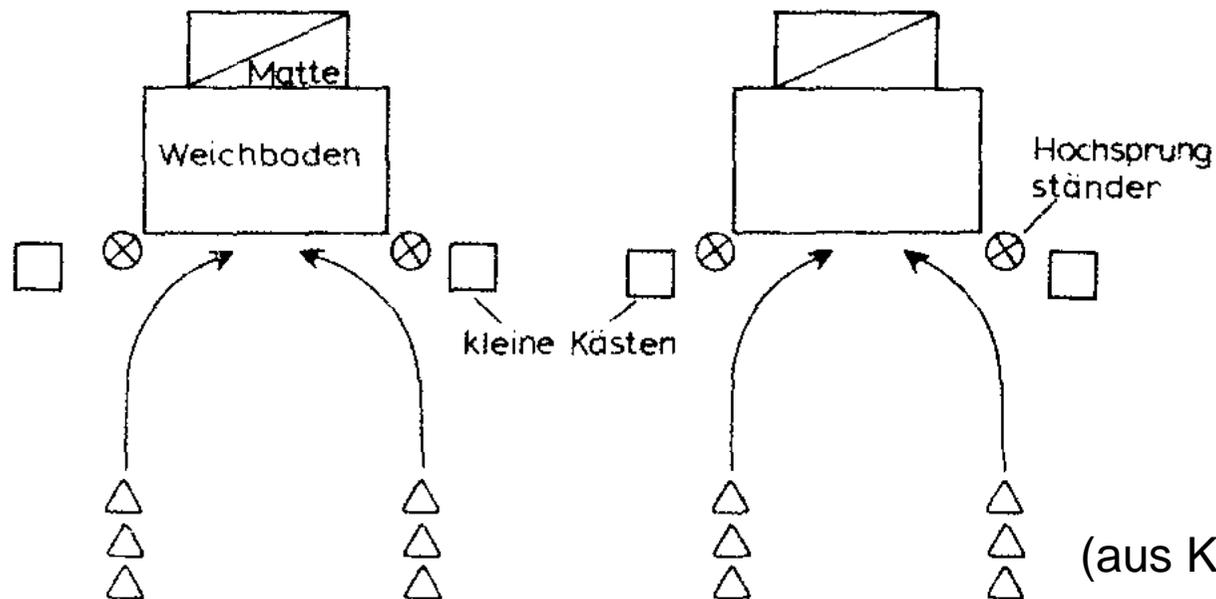
(Linksspringer rechts, Rechtsspringer links)

Die Technik des Flop wird jetzt ganzheitlich geübt. Lehrer zeigt den Sprung für Linksspringer. Für die Rechtsspringer macht ein Schüler vor; Leine niedrig, Kasten wegnehmen.

- Nach dem ersten Durchgang werden die Schüler, welche die Grobform des Sprunges zumindest annähernd beherrschen, zum eigenständigen Üben an die zweite Sprungbahn geschickt
- Lehrer übt mit den anderen Schülern weiter und korrigiert Fehler, greift aber bei Bedarf auch bei der selbstständig übenden Gruppe ein.



**VI. 5 Methodische Einheiten – Lernen (nach Koch, 1981)**



(aus Koch, 1981, S. 32)

**3. Schluss**

**10:42 Uhr**

Fehler werden besprochen, gute Schülerbeispiele vorgestellt



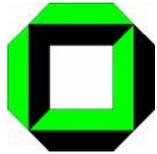
## VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)

### **B Üben**

**Erstellen von Übungsreihen mit dem Ziel des Formens, Festigens  
und Anwendens von Bewegungen/Techniken**

#### **Beispiele:**

1. Stützsprünge (für Hocke und Grätsche) im Turnen
    - Ausgangslage: Grobform erworben
- Medien eingesetzt



**VI. 5 Methodische Einheiten - Üben**

**a) wiederholendes Üben mit individuellen Korrekturen**

Organisatorischer Ablauf:

üben in 4 Gruppen, Wechsel der Geräte nach Angabe des Lehrers

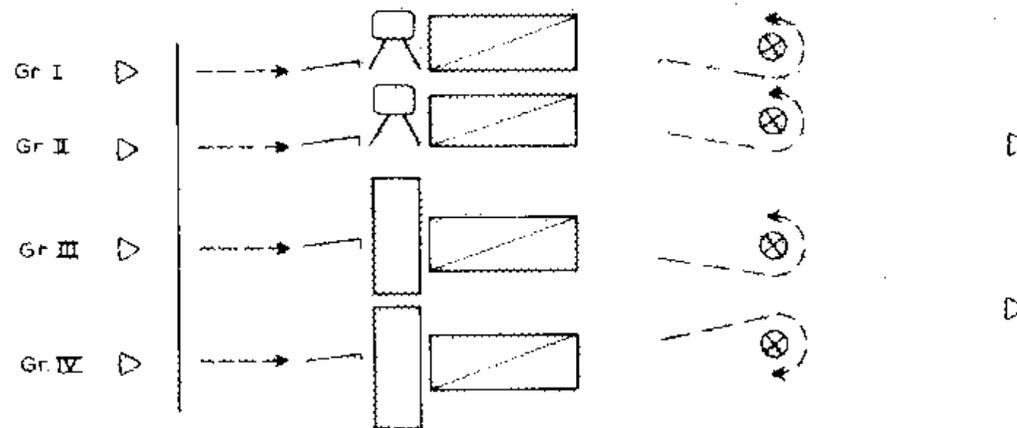
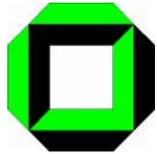


Abb. 1

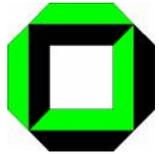
(aus Koch, 1981, S. 121)



## VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)

### Übungsformen an den Böcken:

- Grätsche über den Bock
- Grätsche über den Bock, dabei bei der Landung so tief abfedern, dass die Fingerspitzen kurzzeitig den Boden berühren
- Grätsche über den Bock, dabei die Beine erst mit Einnahme des Handstützens grätschen
- Grätsche über den Bock und nach kräftigem Abdruck schräg – oben in die Hände klatschen

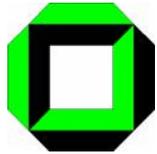


## VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)

### Übungsformen an den quergestellten Kästen:

- Hocke über den Kasten
- Hocke, verbunden mit einer spezifischen Landeübung (wie oben bei der Grätsche beschrieben)
- Hocke über den Kasten bei Beachtung des nur schulterbreiten Stützes
- Hocke über den Kasten mit Handklapp (wie oben)

(Falls Differenzierungen notwendig, jeweils ein Gerät niedriger einstellen)

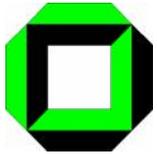


## VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)

### Beobachtungsschwerpunkte des Korrigierenden

- Anlauf als Steigerungslauf
- flach gegen das Sprungbrett springen
- betont vom Gerät abdrücken
- Landung abfedernd vollziehen





**VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)**

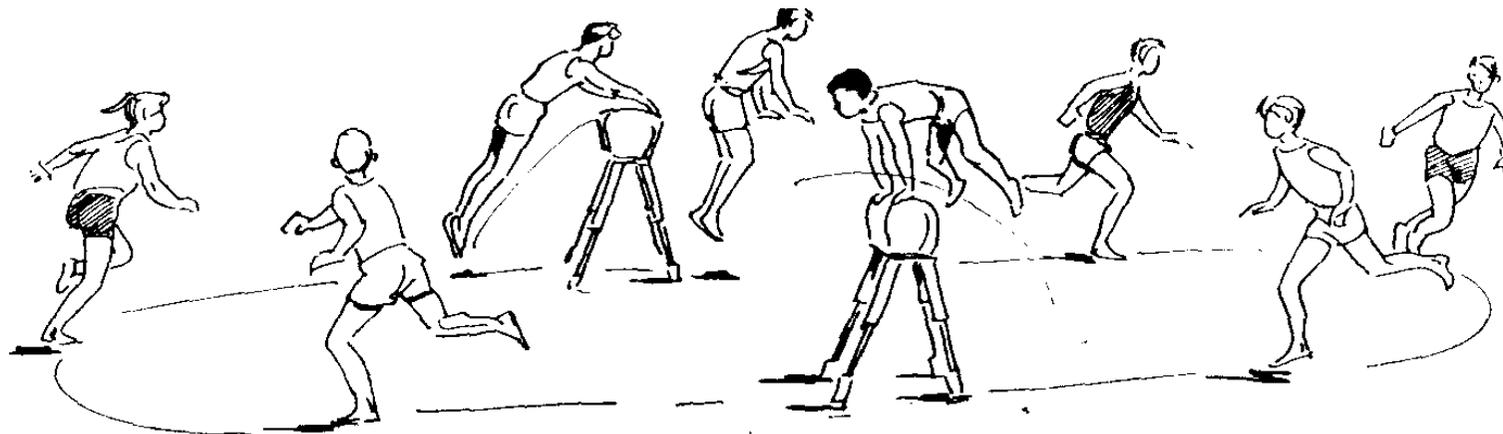
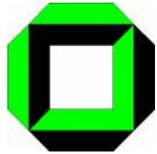


Abb. 2a

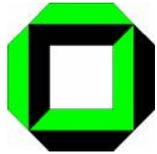
(aus Koch,1981, S. 123)



## VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch, 1981)

### Übungsformen (Grätsche an den Böcken, Hocke an den Kästen)

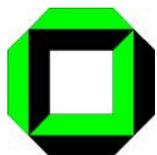
- mehrfaches Wiederholen der Grätsche und Hocke in der Umlaufbahn. Nach zwei Umläufen werden die Bahnen gewechselt.
- dasselbe, jedoch bei weiter abgezogenem Sprungbrett (ca. 0,5 m)
- zwischen Sprungbrett und Geräte werden kleine Sprungkästen geschoben. (Zugleich hinführendes Üben zum späteren Erproben von Längssprüngen.)  
Differenzierungsmöglichkeiten für leistungsschwächere Schüler:  
Absprung vom kleinen Kasten oder ein Gerät ohne kleinen Kasten bereitstellen
- Übungssteigerung durch Auflegen eines Medizinballes auf den kleinen Kasten



## VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)

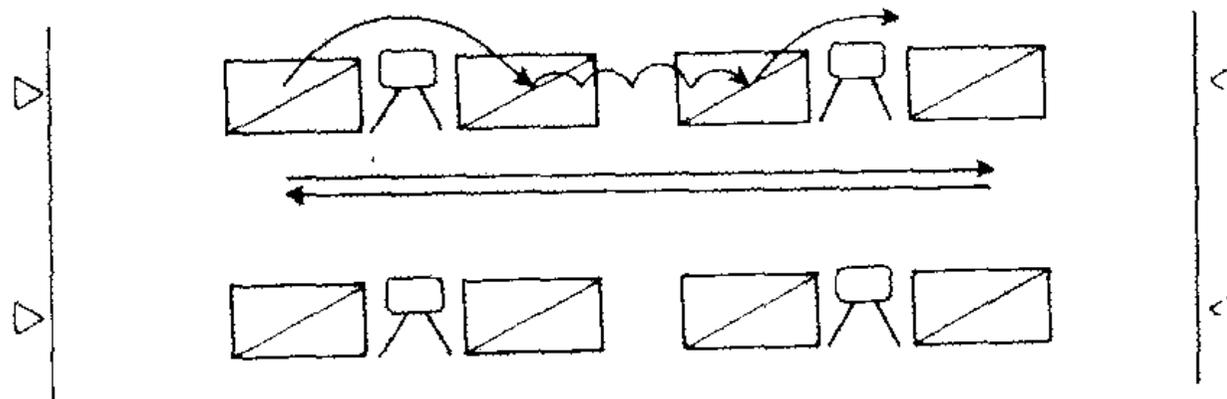
### Beobachtungsschwerpunkte für die Korrigierenden:

- Intensiver Steigerungslauf, besonders bei weiter abgezogenem Sprungbrett
- Hände stützen erst nach dem Absprung
- abfedernde Landung

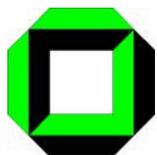


**VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)**

**c) das Üben in „rhythmischen Reihen“**



(aus Koch,1981, S. 123)



VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)

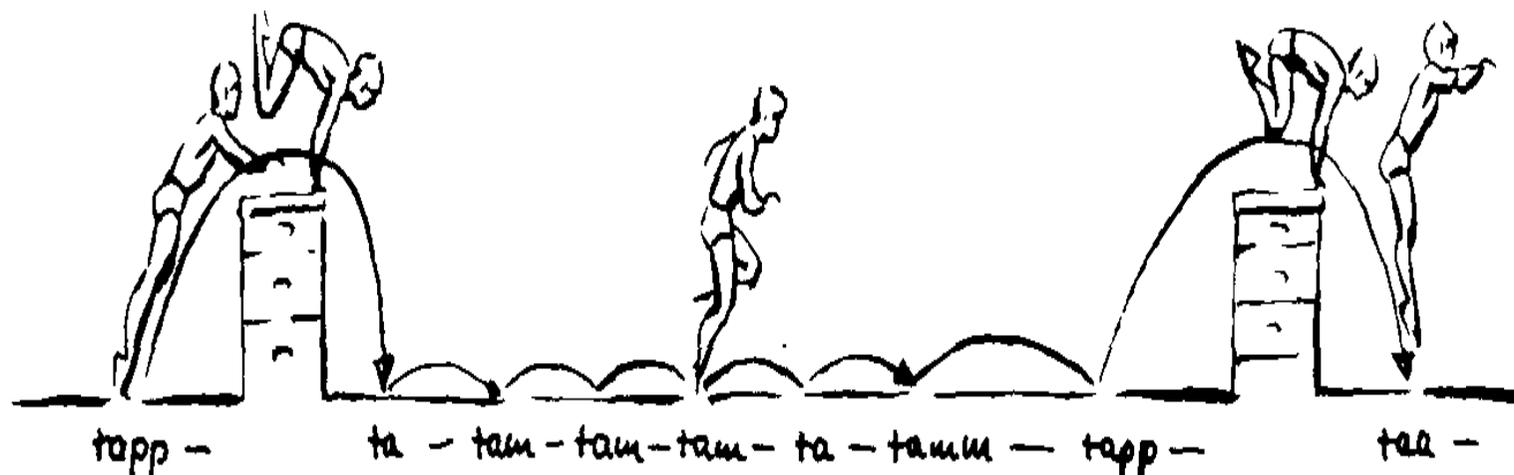
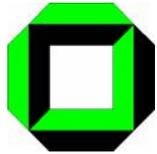


Abb. 3a

(aus Koch,1981, S. 124)



## VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch, 1981)

### Übungsformen

- Aufhocken – Strecksprung – Landung – Dreischrittfolge – Grätsche (bzw. Hocke)
- Grätsche (bzw. Hocke) – Dreischrittfolge – Grätsche (bzw. Hocke)

Nach mehreren Durchgängen wechseln die Gruppen. Danach Erweiterung der Abstände auf ca. 7 – 8 m und Erproben der Sprünge mit einer Fünfschrittfolge

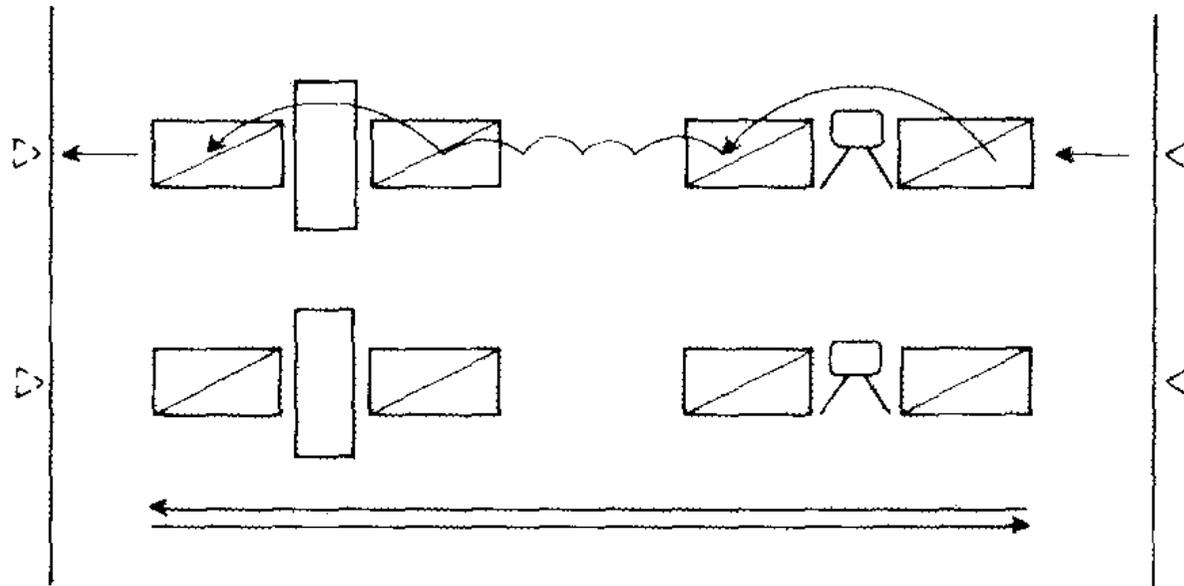


**VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)**

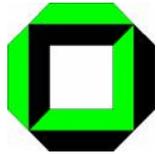
**c) das Üben in Gerätekombinationen (ungleichartig)**

Organisatorischer Ablauf:

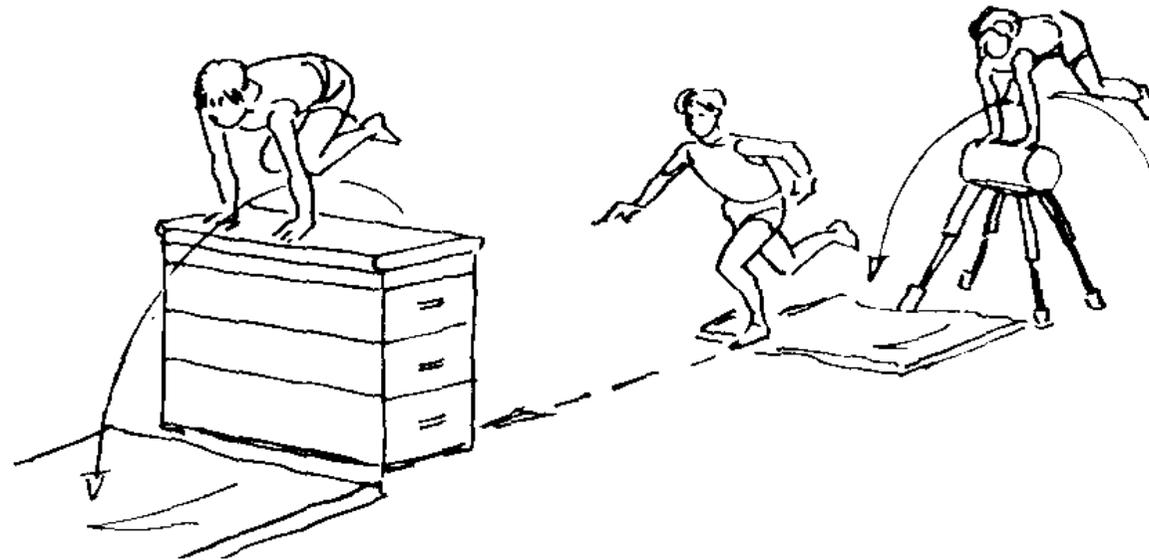
Zwei Übungsgruppen üben in der Hin- und Rückbewegung



(aus Koch,1981, S. 124)

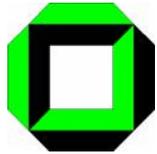


**VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)**



*Abb. 4a*

(aus Koch,1981, S. 124)



## VI. 5 Methodische Einheiten – Üben (nach Koch,1981)

### Übungsformen

- Grätsche – Landung – Dreischrittfolge – Hocke (Rückweg entsprechend in umgekehrter Folge)
- Aufstellen der Gruppe in der Weise, dass die Geräte in der Umlaufbahn überwunden werden, danach Erweiterung der Abstände zwischen den Geräten auf etwa 7 – 8 m, so dass die Fünfschrittfolge ausgeführt werden kann

### Übungserweiterung

- Nach dem Sprung wird eine Rolle vorwärts ausgeführt und der nächste Sprung an einer Zweischnittfolge angesetzt