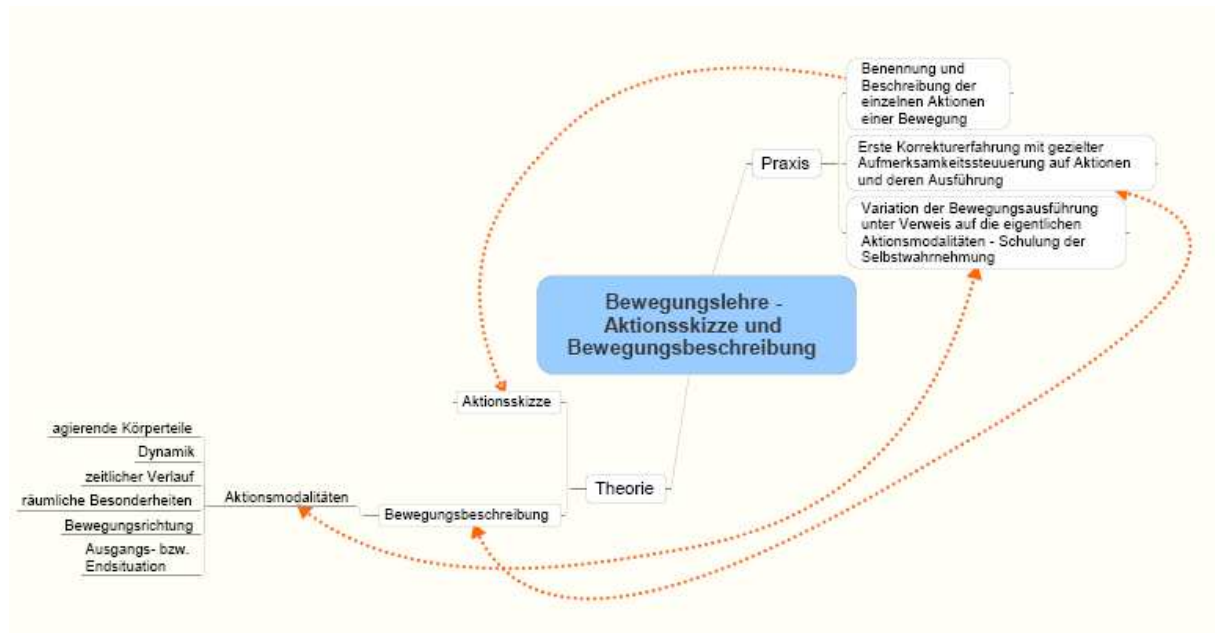


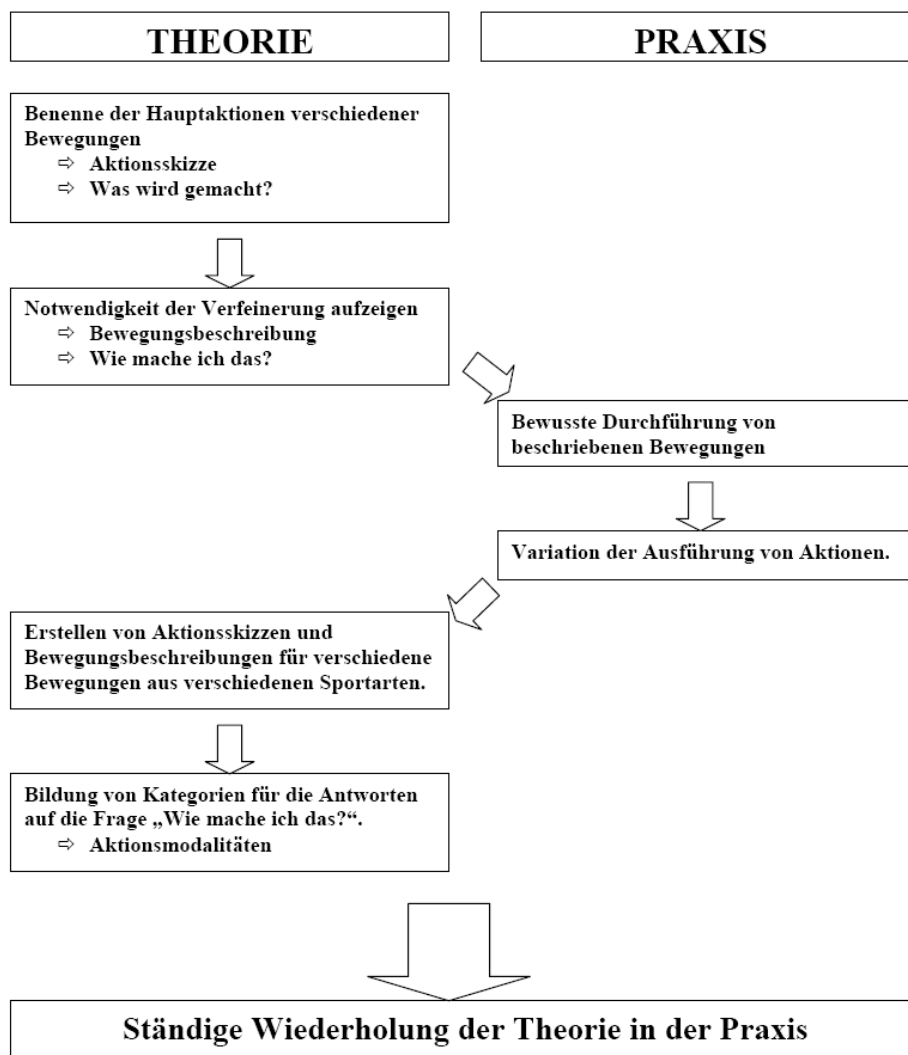
Theorie-Praxis-Verknüpfung Sportprofil

Bewegungslehre

Modul 1: Aktionsskizze und Bewegungsbeschreibung



Konzept:



Theorie-Praxis-Verknüpfung Sportprofil

Bewegungslehre

Ziel:

Ziel dieses Moduls ist es, dass die Schülerinnen und Schüler Bewegungen mit Hilfe einer Aktionsskizze strukturieren können und die einzelnen Aktionen mit Hilfe verschiedener Aktionsmodalitäten zu einer Bewegungsbeschreibung erweitern können.

Mögliche Durchführung

Sportart:

Eine Sportart, die sich für die Einführung eignet, ist „Le Parkour“ - „unter *Überwindung sämtlicher Hindernisse* den kürzesten oder effizientesten Weg von A zum *selbstgewählten* Ziel B“ beschreiten. Zum einen stellt diese für die Schülerinnen und Schüler eine neue, attraktive Herausforderung da, die nicht durch klassische Normen festgelegt ist, zum anderen bietet diese Sportart für den Einstieg in die Bewegungslehre sehr viele Möglichkeiten.

- Viele Aktionsskizzen verschiedener Sprünge zur Überwindung der Hindernisse ähneln sich und die Notwendigkeit einer näheren Betrachtung ist logische Konsequenz.
- Bei der Überwindung von Hindernissen stellt sich automatisch die Frage „auf welche Art und Weise“ diese überwunden werden. (Aktionsmodalitäten)
- Bereits kleine Eingriffe in die Bewegungsbeschreibung liefern ein anderes Ergebnis. Allerdings entsteht dadurch meist nur eine Variante und keine schlechtere oder falsche Bewegung, da „Le Parkour“ so etwas nicht kennt.
- Ein Ausprobieren der kennengelernten Bewegungen aus den Videos und das bewusste Verändern einzelner Aktionsmodalitäten führt zu einer Wiederholung und Festigung der gelernten Theorieinhalte.

1. Schritt: Theorie – Philosophie und Grundsätze der Sportart Le Parkour klären

2. Schritt: Praxis – Bewegungserfahrungen sammeln

Die Schülerinnen und Schüler machen erste Bewegungserfahrungen in der Sportart „Le Parkour“.

3. Schritt: Theorie – Einführung von Aktionsskizze und Bewegungsbeschreibung

Erstellen von Aktionsskizzen: die Schülerinnen und Schüler untersuchen an Hand von Videoaufnahmen verschiedene Sprünge aus der Sportart Le Parkour und erstellen zu diesen Aktionsskizzen. Hierbei wird die Ähnlichkeit von Aktionsskizzen aufgezeigt und die Notwendigkeit nach der Frage „auf welche Art und Weise“ hervorgehoben. Daraufhin wird die Bewegungsbeschreibung eingeführt.

4. Schritt: Praxis – Umsetzung von Aktionsskizzen und Bewegungsbeschreibungen und deren Variation

Einzelne, in den Videos gesehene und beschriebene Bewegungen (Art und Weise der Überwindung von Hindernissen) in der Praxis ausprobieren. Durch Variation von Aktionsmodalitäten andere Bewegungen kreieren. Der Aspekt Sicherheit muss hierbei dringend nochmals betont werden (gehört zu Philosophie von Le Parkour).

5. Schritt: Theorie – Wiederholung und Anwendung auf andere Sportarten

Anwendung von Aktionsskizze und Bewegungsbeschreibung auf spezielle Bewegungen in anderen Sportarten.

Theorie-Praxis-Verknüpfung Sportprofil

Bewegungslehre

6. Schritt: Theorie – Bildung von Kategorien für die Antworten auf die Frage: „Auf welche Art und Weise?“ => Aktionsmodalitäten

Schülerinnen und Schüler notieren die näheren Beschreibungen der einzelnen Aktionen aus Schritt 6 auf Zettel (pro Zettel nur eine nähere Beschreibung!). Anschließend werden alle versucht zu kategorisieren und entsprechende Überschriften zu finden. (Göhner: agierende Körperteile, dynamische Qualität, räumliche Besonderheit, Bewegungsrichtung, Ausgangs- und Endsituation, ...)

Beispiele für Material/ Arbeitsaufträge:

- Aktionsskizze - AB.pdf
- Bewegungsbeschreibung - AB.pdf

Ständige Wiederholung/Anwendung der Theorie in der Praxis

Mit dieser Einheit werden die Grundlagen zur Bewegungsbeschreibung gelegt. Um diese nachhaltig zu vermitteln ist allerdings eine ständige Wiederholung im laufenden Praxisunterricht nötig. Möglichkeiten bieten sich hierzu ständig im Praxisunterricht. Hierzu einige Beispiele:

1. Einführung von neuen Bewegungen in den verschiedensten Sportarten.

Einführung einer Bewegung nicht gleich mit einer ausführlichen Bewegungsbeschreibung, sondern nur mit einer Aktionsskizze. Möglichkeiten des Ausprobierens lassen und dann Stück für Stück die Aktionen detaillierter beschreiben.

2. Partnerkorrektur

Bewusstmachung einzelner Bewegungsteile durch gezieltes Setzen von Aufmerksamkeitsspielen für die Partnerkorrektur. Gleichzeitig muss allerdings eine Einordnung in die Gesamtbewegung erfolgen.

3. Beobachtungsaufgaben in den Praxisstunden

Immer wieder parallel zu den durchgeführten Praxiseinheiten Aktionsskizzen und Bewegungsbeschreibungen einfordern.