



# Planung und Aufbau einer Unterrichtsstunde



Torsten Weidemann 2022



**Zur Planung einer Trainingseinheit/ Stunde sind welche Überlegungen wichtig?**



## Zur Planung einer Trainingseinheit/ Stunde sind welche Überlegungen wichtig?



- Was ist das Ziel dieser Einheit/ Stunde?
- Welche externen Lernbedingungen sind zu berücksichtigen?  
(Zeitrahmen, Sportstätten, Sportgeräte, Gruppenstruktur etc.)
- Welche internen Lernbedingungen bilden die Trainingsgrundlage?  
  
(Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand, motorische Grundeigenschaften und Lernfähigkeit, soziales Verhalten der Teilnehmer sowie Wissensstand und Vorerfahrung in Bezug auf die Sportart)



## Aufbau einer Unterrichtsstunde- welche Phasen sind sinnvoll?



Die Phasen einer Unterrichtsstunde bilden das Gerüst mit zu beachtenden Kriterien.

Für die Planung und Durchführung bietet sich ein Stundenschema an, welches die wesentlichen Phasen in einer sinnvollen Reihenfolge aufführt.



## Aufbau einer Unterrichtsstunde- welche Phasen sind sinnvoll?

Die Stundenteile (Phasen) werden grob eingeteilt in:



### Einleitung

Begrüßung, Aufmerksamkeit und Motivation wecken, Festlegung des organisatorischen Rahmens (Geräte Auf- und abbau)

### Erwärmung

Allgemeine und/oder spezielle Erwärmung

### Hauptteil/e

Sollte den Großteil der Stunde/ Trainingseinheit einnehmen und jedem Teilnehmer einen Lernerfolg ermöglichen.

### Schluss

Angebot von Spielen, Entspannungsübungen, Dehnübungen oder eine Reflexion über die Stunde



Aufbau einer Unterrichtsstunde-  
welche Phasen sind sinnvoll?



**Wichtig ist eine hohe Übungsdichte in allen Phasen der UE.  
Jeder Teilnehmer sollte über einen möglichst  
großen Zeitraum die Gelegenheit zum Mitwirken  
erhalten. Bewegungspausen lassen die Muskeln  
erkalten.**



## Aufbau einer Unterrichtsstunde

### Einleitung



Was erwartet uns heute?

Nach einer freundlichen Begrüßung, die das „Wir-Gefühl“ stärkt, wird das Thema bekannt gegeben und alle organisatorischen Dinge werden geklärt.



## Aufbau einer Unterrichtsstunde



### Erwärmung

Weshalb ist Erwärmung so wichtig und sinnvoll? Welche Arten gibt es?

Prinzipiell gilt: Zu Beginn jeder Stunde/ Trainingseinheit müssen die Teilnehmer sich erwärmen.

Die Erwärmung sollte niedrige bis mittler Intensität mit langsam steigernder Belastung beinhalten und in sinnvollem Zusammenhang mit dem Hauptteil stehen.

Mit kurzen und klaren Anweisungen sollten möglichst alle Teilnehmer gemeinsam bewegt werden.

Die Erwärmung dient der Verletzungsvorsorge und der Risikoreduzierung und bereite den Organismus funktionell auf die kommende Aktivität vor.



## Aufbau einer Unterrichtsstunde



### Erwärmung

Die positiven Auswirkungen sind:

- Aktivierung des Kreislaufs zur Verbesserung der Energie- und Sauerstoffversorgung
- Verbesserung der Elastizität und der Viskosität der Muskulatur (erhöhte Dehn-/ Kontraktionsfähigkeit)
- Vorbereitung der Gelenke auf mechanische Belastung
- Verbesserte koordinative Fähigkeiten (z.B. Reaktionsfähigkeit, Orientierung, Umstellung) durch schnellere Nervenleitgeschwindigkeit
- Einstimmung auf die Trainingsstunde (motivierender Effekt, Freude auf/über die Inhalte)



## Aufbau einer Unterrichtsstunde



### Erwärmung

Es gibt die allgemeine und die spezielle Erwärmung.

Die **allgemeine Erwärmung** dient der Aktivierung großer Muskelgruppen, die nicht den sportartspezifischen Bewegungsabläufen entsprechen müssen.  
(z.B. Laufen, Radfahren, Bewegungsspiele, Ganzkörpergymnastik)

Die **spezielle Erwärmung** kann zeitlich nach der Allgemeinen angeboten werden.  
Sie gilt als gezielte Vorbereitung aller Funktionssysteme, die an der folgenden Belastung im Hauptteil beteiligt sind.

Muskelgruppen, die dann wesentliche Funktionen zu erfüllen haben, werden hier speziell trainiert (z.B. durch Kräftigung, Koordinationsübungen, Einspielen, Einwerfen etc.)



## Aufbau einer Unterrichtsstunde



### Hauptteil/e

Der Hauptteil sollte den Großteil der Stunde/ Trainingseinheit einnehmen und jedem Teilnehmer einen Lernerfolg ermöglichen.

Welche Zielvorgaben gestalten die Stunde?



## Aufbau einer Unterrichtsstunde



### Hauptteil/e

Die Wahl des Stundentyps bestimmen die inhaltliche Gestaltung.

Was wollen wir schwerpunktmäßig trainieren?



## Aufbau einer Unterrichtsstunde



### Hauptteil/e

- Allgemeines sammeln von Bewegungserfahrungen (z.B. Hindernisbahn)
- Konditionsschulung (Willensschulung z.B. mit dem Schwerpunkt Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)
- Erlernen von Bewegungsfertigkeiten (Technikerwerbstraining)
- Erlernen eines Taktikkonzeptes (Abwehr-/ Angriffsverhalten)
- Verbessern, Variieren, Gestalten einer Bewegungsform
- Verbesserung von sportlichen Kenntnissen und Einsichten (Regelkunde)
- Anwendung von erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten



## Aufbau einer Unterrichtsstunde



### Schluss

Wie kann man eine Stunde/ Trainingseinheit sinnvoll abschließen?

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten der Beendigung einer Stunde:

Reflexion:

Beurteilung des Erreichten.

Welche Fortschritte haben wir in dieser Stunde gemacht?

Beim Techniktraining ist ein Fazit der Leistung durchaus angebracht.

Ausblick auf weitere Stunden/ Trainingseinheiten:

Wie geht es weiter?

Nach erreichten Leistungen können eine Fortsetzung des Themas oder ein Ausblick in die nahe Zukunft motivierend wirken.



## Aufbau einer Unterrichtsstunde



### Schwerpunkte

Schwerpunkte bei der Vorbereitung (Planung) einer Unterrichtsstunde liegen bei:

- der Zielbestimmung
- der Belastungsdosierung
- Festlegung der technisch/ taktischen/ konditionellen Elemente (=Inhalte)
- der methodischen Gestaltung (zeitlicher Verlauf und Reihenfolge der einzelnen Übungen)
- der Organisation (Geräteaufbau etc.)



## Aufbau einer Unterrichtsstunde



**Die kritische Nachbereitung des Unterrichts ist Mindestens  
genau so wichtig wie die Unterrichtsvorbereitung!**



## STUNDENENTWURF

Name: .....Mustermann Max..... Thema: „Erlernen & Verbesserung von motorischen

Grundfertigkeiten..... Datum:..11.11.2013.....

Angaben zur Gruppe / Unterrichtssituation: .....Anfänger 5- 7...Jahre.....

Ausbildungsziel ( Teilziel ) .....Stabilisieren ..der motorischen Fertigkeit „Balancieren“

Geräte / Hilfsmittel / Medien: ...Langbank, Turnerkästen, Ringe/ Trapez, Weichbodenmatte



Std teil	Zeit (min)	Inhalte / Übungen in Stichworten Ziele	Inten- sität	Methodische Hinweise Organisaton / Trainingsmittel	Korrektur Kritik
E	2	<b>Einleitung</b> <b>Begrüßung</b> <b>Ziel:</b> Aufmerksamkeit / Neugierde wecken		<b>Gruppe im Kreis, Kindgerechte Sprache</b>	<i>Diese Spalte kann/ soll zur Reflexion der eigenen UE genutzt werden.</i>
H	5	<b>Spiel: Klammerkönigin</b> <b>Ziel:</b> Bewegungsdrang abbauen, Teamerlebnis		<b>Zwei Mannschaften bilden, z.B. nach Geburtsmonat</b>	<i>Hier können Pro und Cons notiert werden, um daraus Lehren für zukünftige Entwürfe zu ziehen.</i>
	25	<b>Hauptteil</b>  <b>Zwei Kinder versuchen, aneinander vorbei zu balancieren, ohne von der Langbank absteigen zu müssen.</b> <b>Ziel:</b> Balancieren/ Gleichgewicht halten  <b>Zwei Kinder mit je einem Ball in den Händen versuchen, sich gegenseitig an das Ende der Langbank zu schieben</b> <b>Ziel:</b> Balancieren/ Gleichgewicht halten		<b>Hohe Bank: Langbank auf zwei Kästen</b> <b>Hilfestellung durch den Partner</b>	<i>Kurz um:             Kritisches Auseinandersetzen mit der eigenen Leistung</i>



## STUNDENENTWURF

Std teil	Zeit (min)	Inhalte / Übungen in Stichworten Ziele	Inten-sität	Methodische Hinweise Organisation / Trainingsmittel	Korrektur Kriterien
H	15	<p>Zwei Kinder versuchen, aneinander vorbei zu balancieren, ohne von der Langbank absteigen zu müssen. Ziel: Balancieren/ Gleichgewicht halten</p> <p>Partner wirft dem Balancierkünstler einen Ball zu, der gefangen werden soll.</p> <p>Wippe: Umgedrehte Langbank auf Kastenoberteil, Turnermatten</p> <p>Ziel: Balancieren, Gleichgewichtssinn</p> <p>Variation: Über die Langbank krabbeln</p> <p>Variation: Rückwärts über die Langbank gehen</p> <p>Variation: Mit geschlossenen Augen über die Langbank gehen.</p> <p>Zweikampfspiele:</p> <p>„Das ist mein Ball“ Ziel: wahrnehmen von Körperlichkeit, Spiel mit Geschick und Kraft</p> <p>„Sockenraub“, Ziel: wahrnehmen von Körperlichkeit, Spiel mit Geschick und Kraft</p> <p>„Möhren ziehen“ Ziel: Gruppenerlebnis, Spaß</p>		<p>Hängende Bank: Langbank in die Ringe / Trapez stecken. Hilfestellung durch den Partner</p> <p>Umgedrehte Bank auf eine Weichbodenmatte</p> <p>Freies Spielen, Hilfestellung durch den Partner/ UL</p> <p>Partnerübung auf der Judomatte, Partnerwechsel</p> <p>Partnerübung auf der Judomatte, Partnerwechsel</p> <p>Gruppe liegt rücklings im Kreis, UL muss auf sozialen Umgang achten</p>	



## STUNDENENTWURF

Std teil	Zeit (min)	Inhalte / Übungen in Stichworten	Inten sität	Methodische Hinweise Organisation / Trainingsmittel	Korrektur Kritik
S	8	<b>Schlussstein</b>  Ausruhen unter der Bierdeckeldecke Ziel ruhiges Liegen, Entspannung		<b>Partnerübung:</b> Einer der Partner deckt den Anderen mit Bierdeckeln zu	

Bemerkung:

...Spielerklärung Klammerkönigin:

Zwei Mannschaften stehen jeweils am Hallenende. Sie sollen ihre Königin mit Perlen und Edelsteinen (Wäscheklammern) schmücken (überall an der Kleidung befestigen). Die Wäscheklammern liegen in der Hallenmitte in einem Reifen oder Schuhkarton. Bei jedem Lauf darf nur eine Wäscheklammer mitgenommen werden. Die Mannschaft, die die meisten Klammern befestigt, hat die schönste Königin und somit gewonnen



Quellenachweis:

Unterrichtsmaterial ÜL- Grundkurs LSV SH