



Coaching-Mappen im Hürdensprint



Tag des Schulsports 2025

Jule Temme & Jessica Volkmann

Arbeitsbereich IV – Sport und Erziehung



Programm

➤ Theorie-Input

1. Das Problem der Leistungsanforderungen

- a) Die Perspektive Leistung als Ziel
- b) Leistung pädagogisch
- c) Leistung didaktisch
- d) Die Coaching-Mappen

➤ Erwärmung

➤ Durchführung: Coaching Mappen

➤ Reflexion und Abschluss

Leistung und Motivation

Die Schülerinnen und Schüler kommen dann in den Sportunterricht und erwarten, dass jemand sagt, was man zu tun habe, dass etwas inszeniert wird, dass jemand für Unterhaltung und Ablenkung, für „action and fun“ sorgt; man delegiert das Denken und Lenken an andere. Lernen wird zu einem einseitig gesteuerten und passiven Vorgang, die Verantwortung dafür liegt ausschliesslich bei der Lehrerin oder beim Trainer. Und wenn die Lehrerin am Ende der Schulzeit oder der Trainer am Ende der Trainingsperiode nicht mehr da ist, hört man auf, Sport zu treiben. Man „wird nicht mehr motiviert“.



Die Unterrichtseinheit:

Ziel:

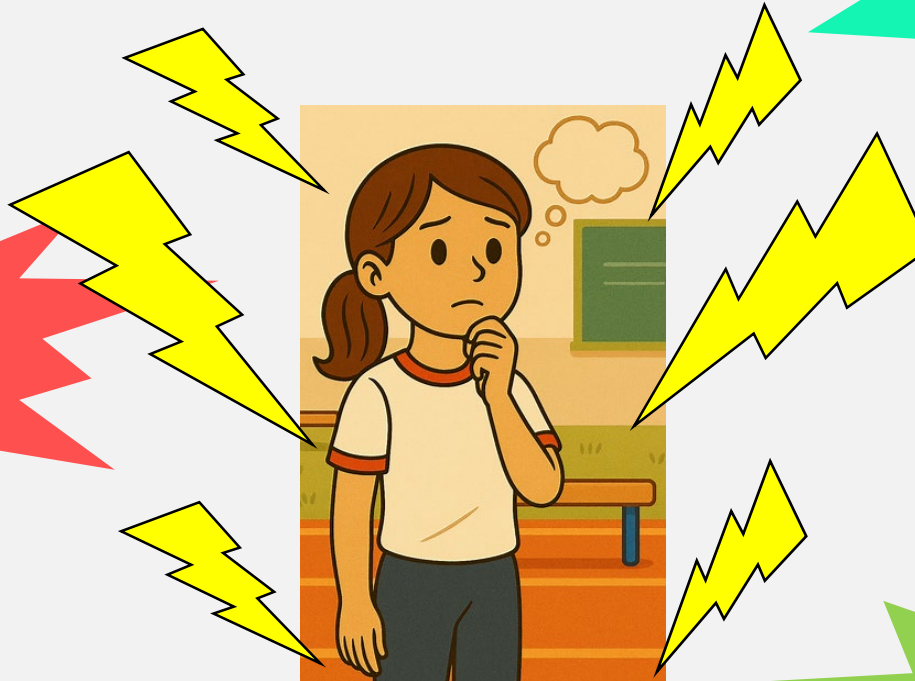
Ich überwinde eine Hürdenbahn möglichst schnell im gleichmäßigen
Rhythmus

Das Problem

Die
Hürdenhöhe
beträgt 76 cm

Für eine 1 muss
ich in 19
Sekunden 10
Hürden
überlaufen

Zwischen den
Hürden darf ich
nur 3 Schritte
machen



Wieso stelle
ich mir
Hindernisse in
den Weg?

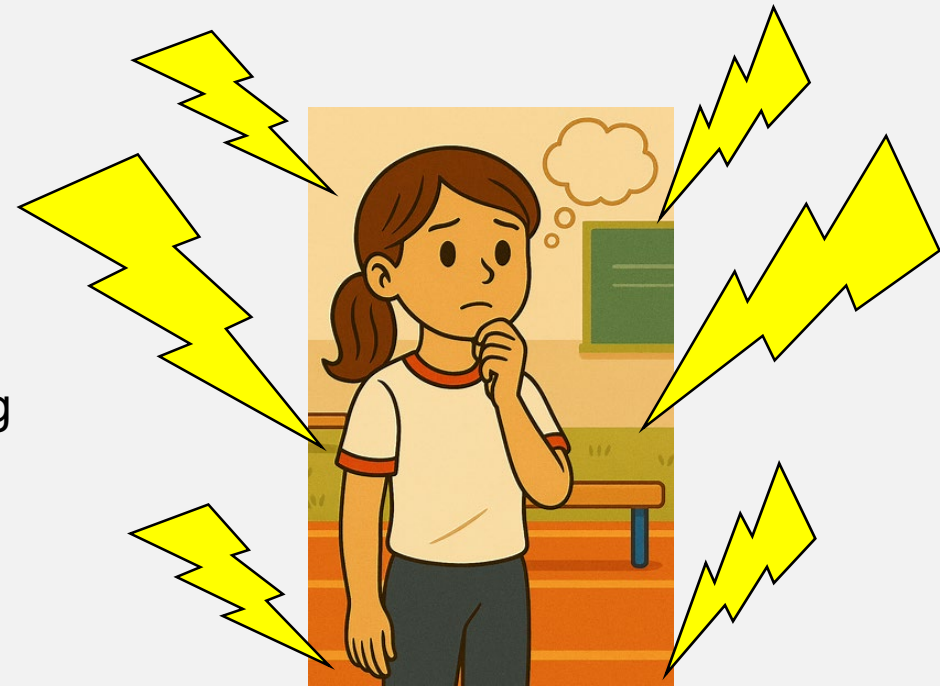
Wenn ich falle,
lachen alle

Die Hürden
sind viel zu
hoch

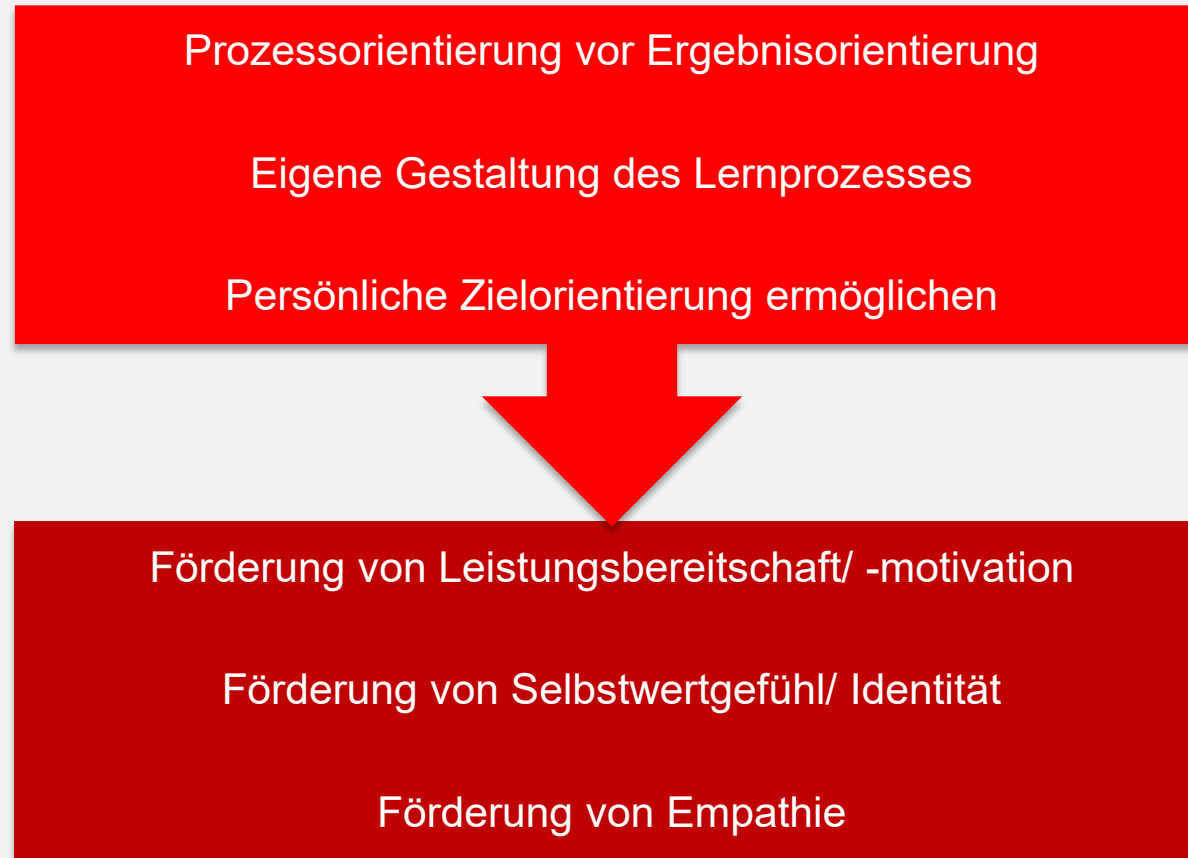
Ich traue mich
einfach nicht!

Das Problem

- Äußere Maßstäbe stimmen nicht mit der Selbsteinschätzung des eigenen Fähigkeitskonzepts überein
- Stetige Ambivalenz zwischen Anerkennung und Ablehnung der eigenen Leistung (z.B. durch Mitschüler*innen)
- Identische Ergebniserwartungen reproduzieren Ungleichheiten



Das Ziel



Leistung pädagogisch:

Förderung von Leistungsbereitschaft/ -motivation

Ich fühle mich
kompetent durch
mein eigenes Ziel

Ich lerne meinen
Lernprozess zu
gestalten

Ich finde
Übungen, die zu
mir passen

Förderung von Selbstwertgefühl/ Identität

Ich lerne, mich
selbst
einzuschätzen

Ich sehe, wie ich
mich entwickeln
kann

Meine Angst wird
berücksichtigt

Förderung von Empathie

Ich entwickle ein
Verständnis für die
Leistungen anderer

Ich kann meine
eigenen Leistungen
einordnen

Ich lerne
Hilfestellungen
anzunehmen und zu
geben

Leistung didaktisch:

Potentialorientierung

- Ziel: Überwinden von Hürden im gleichmäßigen Rhythmus
- Welche Baustellen kann ich für meine Trainingsplanung herausstellen?
- Wie sehen meine Trainingsschritte aus?

Erfahrungshorizont erweitern

- Wie hoch muss mein Hindernis sein?
- Wie viele Hindernisse schaffe ich?
- Welche Unterstützung brauche ich?

Kontrastieren von Leistungsanforderungen

- Wie kann ich meine Übungen verändern?
- Wie machen das die Profis? Was kann ich davon lernen?

Anerkennen und Rückmelden von Leistungsfortschritten

- Wie habe ich mich gesteigert?
- Wie hat sich meine Technik verbessert?

Selbsteinschätzungsbogen

Trainingsplanung

Trainingsanpassung

Trainingsdokumentation



Die Unterrichtseinheit:

Ziel:

Ich überwinde eine Hürdenbahn möglichst schnell im gleichmäßigen
Rhythmus

Fragestellung:

Was brauche ich, um richtig gut über die Hürden zu laufen?



Die Coaching-Mappen

- Selbstständiger Trainings- und Übungsprozess
- „Safe-Space“ in Kleingruppen in der Übungsphase
- Prozess (und nicht Ergebnis) im Vordergrund
- Selbstständige Zielgestaltung
- Reihenbegleitendes Medium: Kann zur Leistungsbewertung hinzugezogen werden!

Literatur

Balz, E., Kuhlmann, D. (2015). *Sportpädagogik. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen*. 5. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer.

Schüpach, J. (1996). Selbstständiges Lernen will gelernt sein. *Sporterziehung in der Schule*, (4), 8-10.

Seiler, S. (2019). *Lernleistungen im Sportunterricht* (Bd. 19). Wiesbaden: Springer Fachmedien.



Selbsteinschätzung

Name:

So schätze ich mich ein:

Ich kann...	++	+	-	--
...den Rhythmus zwischen den Hürden konstant halten				
...drei gleichmäßige Schritte zwischen den Hürden machen				
...meinen Rhythmus auch bei mehreren Hürden durchhalten				
...schnell über die Hürden laufen				
...mein Tempo auch bei mehreren Hürden beibehalten				
...beim Sprinten kraftvoll und kontrolliert bleiben				
...mein Schwungbein und mein Nachziehbein auseinanderhalten				
...mit dem richtigen Bein über die Hürde laufen				
...nach der Hürde sofort wieder ins Sprinten kommen				

An diesen „Baustellen“ möchte ich arbeiten:

Trainingsplanung

Rhythmus: Hindernis-Bahnen



Material:	➤ Mini-Hürden ➤ Fahrradreifen
Aufbau:	➤ Reifen hintereinander (Abstand: 2m) ➤ Reifen hintereinander (Abstand: 4m)
Übung:	1. Überlaufe die Hindernisse im gleichen Rhythmus ➤ Starte zunächst langsam und werde immer schneller
Darauf muss ich achten:	➤ Ich gehe immer mit dem gleichen Bein über das Hindernis ➤ Ich habe zwischen den Hindernissen immer die gleiche Schrittzahl
So kann ich mich steigern:	➤ Baue deine Hindernisse höher ➤ Steigere die Geschwindigkeit

Trainingsanpassung

Rhythmus: Gemeinsam synchron



Material:	➤ 8 <u>Blockx</u>
Aufbau:	1. <u>Blockx</u> hintereinander (Abstand: 4 Füße) 2. <u>Blockx</u> hintereinander (Abstand: 8 Füße)
Übung:	1. Wir laufen hintereinander mit hohen Knien über die <u>Blockx</u> 2. Wir laufen im 3er-Rhythmus über die <u>Blockx</u> 3. Wir laufen synchron im 3er-Rhythmus über die <u>Blockx</u> und zählen dabei alle zusammen laut mit!
Darauf muss ich achten:	➤ Ich halte immer den gleichen Rhythmus ➤ Ich hebe meinen Blick nach oben
So kann ich mich steigern:	➤ Erhöhe die <u>Blockx</u> ➤ Nehme jeden zweiten <u>Blockx</u> weg und laufe mit größeren Abständen darüber

Trainings- dokumentation

[illegible]