

Anhang 1: Unterrichtsplanungen

Nachfolgend wird das Unterrichtskonzept, welches im Rahmen der Intervention durchgeführt wurde, in Form einer Unterrichtsplanung präsentiert. Diese Version wurde auf die fachdidaktischen Inhalte verkürzt, um sie für den Sportunterricht nutzbar zu machen. Nach der ersten Lektion kann zwischen aktiver oder passiver Mediennutzung gewählt werden.

Lektion 1 (70')

Kompetenzen im Lehrplan 21: BS.1.B.1 → 3e, 3f, 3g

Lernziele auf Basis der Kompetenzen aus dem Lehrplan:

Die SuS können ...

- den Anlauf für den Fosburyflop rhythmisch und technisch korrekt ausführen.
- die Erkenntnisse aus dem Videofeedback für die Verbesserung der eigenen Hochsprungtechnik zu nutzen.
- die Ausführung des Fosburyflops von Mitschüler*innen anhand der Kriterien realistisch einschätzen.

Zeit	Inhalt	Notizen	Soz. Form	Material
	Begrüßung		Plenum	
5'	Erklärung: • Die LP gibt kurze Auskunft über den Fosburyflop – Disziplin – Geschichte • Die LP unterteilt den Fosburyflop in 3 Phasen – <i>Anlauf</i> – <i>Absprung</i> – <i>Lattenüberquerung und Landung</i> • Die LP erklärt, dass in den nächsten 3 Doppellektionen jeweils auf 1 Phase fokussiert wird.	<i>Lattenüberquerung und Landung sind separate Phasen, werden hier aber zusammengekommen</i>	Plenum	Dokument Beobachtungspunkte
2'	Zeigen eines Videozuschnitts mit Expertenmodellierung der Phase <i>Anlauf</i> des Fosburyflops.		Plenum	Videozuschnitt <i>Anlauf</i>
5'	Disziplinspezifisches Einwärmen • Bestimmung des Sprungbeines • Seilspringen (LP zeigt vor, SuS imitieren) – Normal – Einbeinig Wechsel – Skipping (Knie hoch) – Twister (Hüftdrehung) – Doppelsprung etc. • Beweglichkeit mit Springseil – Überkopf seitlich hin und her – Rotation Oberkörper – Übersteigen und hinter Kopf zurückführen		Plenum	Springseile

Zeit	Inhalt	Notizen	Soz. Form	Material
8'	Aufstellen von 2 – 3 Hochsprung-Anlagen, vorerst ohne Schnur oder Latte		Plenum	Matten Standvorrichtungen
Trinkpause (3')				
3'	Hauptteil Lehrperson verteilt Blätter mit Beobachtungspunkten des Fosburyflops → Repetition im Plenum, auf was bei <i>Anlauf</i> geachtet werden sollte. SuS verteilen sich auf 2 – 3 Bahnen	<i>Abgleichen von Video und Beobachtungspunkten auf Dokument</i>	Plenum	Dokument Beobachtungspunkte
32'	Während Lehrperson bei einer Bahn bleibt und dort Videofeedback gibt , üben die SuS den Anlauf auf den anderen Bahnen und geben sich verbales Peerfeedback, das an den Beobachtungspunkten orientiert ist. Übungsteil I: - Die SuS üben die letzten 3 Schritte des Absprungrhythmus (Jam-ta-dam) an den Anlagen. - Sie machen vorerst keinen Flop, sondern Steigsprung mit Drehung. Übungsteil II: - Die SuS erweitern ihren Anlauf zunächst auf 5 Schritte vor dem Jam-ta-dam. - Später auf einen Steigerungslauf in Bogenform. - SuS springen noch immer keinen Flop, sondern Steigsprung mit Drehung. Übungsteil III (<i>Zeitpuffer</i>): - SuS befestigen Latten auf den Anlagen. - Die SuS haben die Möglichkeit auf verschiedenen Bahnen (verschiedene Höhen) zu springen. - Die SuS machen gesamten Sprung, fokussieren auf Anlauf. - Auf einer Bahn kriegen sie weiterhin Videofeedback von LP.		Aufgeteilt 2 – 3 Bahnen	1 Tablet mit Coach's Eye Stativ Dokument Beobachtungspunkte
8'	Abbau der Hochsprunganlagen		Plenum	
4'	Schluss teil - Repetition der wesentlichen Punkte der Hochsprungtechnik. - LP befragt die SuS, wie sie die Lektion im Allgemeinen und den Einsatz des digitalen Tools erlebt haben → SuS geben verbale Rückmeldung.		Plenum	

Lektion 2 Passive Mediennutzung (90')

Zeit	Inhalt	Notizen	Soz. Form	Material
	Begrüßung		Plenum	
5'	Repetition: • Im Plenum werden die wichtigsten Merkmale des <i>Anlaufs</i> des Fosburyflops repetiert.		Plenum	Dokument Beobachtungspunkte
2'	Zeigen eines Videozuschnitts mit Expertenmodellierung des <i>Absprungs</i> des Fosburyflops .		Plenum	Videozuschnitt <i>Absprung</i>
10'	Einwärmen „Supermario“ • Mehrere Bahnen mit je 12 Reifen anordnen, damit von Reif zu Reif gesprungen werden kann. • Variationen des Durchspringens (Beinwechsel (links/rechts), Frosch hüpfen, immer zwei vor und einen zurück, mit und ohne Armeinsatz). • Falls zwei verschiedene Farben kann man auch koordinativ unterschiedliche Bedingungen einbauen bspw. Arm in eine bestimmte Richtung strecken.		Plenum	Reifen
7'	Aufstellen von 3–4 Hochsprung-Anlagen mit Latten, mit Markierung (Hütchen) für Anlaufstartpunkt.		Plenum	Hütchen Latten Matten Standvorrichtungen
Hauptteil – mit eingebauter Trinkpause (5')				
3'	Repetition: • Im Plenum werden die wichtigsten Merkmale des <i>Absprungs</i> des Fosburyflops repetiert, die im Video angesprochen wurden.		Plenum	Dokument Beobachtungspunkte
30'	Übungsteil I: • Die SuS haben die Möglichkeit auf verschiedenen Bahnen zu üben. Sie sollen den gesamten Sprung machen aber auf den <i>Anlauf</i> und den <i>Absprung</i> fokussieren. • Auf einer Bahn kriegen sie Videofeedback durch die LP. • Auf den anderen Bahnen fordern sie verbales Peerfeedback gemäß der Beobachtungspunkte durch Klassenkamerad*innen an. • Alle SuS sollten mindestens 1x bei LP gewesen sein und Videofeedback erhalten haben. • Alles SuS sollten mindestens 3x verbales Feedback an Klassenkamerad*innen erteilt haben.	<i>Abgleichen von Video und Beobachtungspunkten auf Dokument</i>	Aufgeteilt auf Bahnen Freier Wechsel	1 Tablet + Stativ Dokument Beobachtungspunkte
16'	Übungsteil II (<i>Zeitpuffer</i>): • Die SuS bilden 2–3 größere Gruppen nach ihrem selbsteingeschätzten Niveau und simulieren einen Wettkampf. • Alle SuS haben 1 Fehlversuch und können selbst entscheiden auf welcher Höhe sie starten möchten • SuS, die ausscheiden, üben auf separater Bahn weiter. • Anschließend werden Ergebnisse mit Relativrechner (Körpergröße) verglichen.	Bei Zeitknappheit weglassen	2–3 Gruppen	Relativrechner
7'	Abbau der Hochsprunganlagen.		Plenum	
5'	Schlussteil • Repetition der wichtigen Technikelemente des <i>Anlaufs</i> und <i>Absprungs</i> . • LP fragt die SuS, wie sie die Lektion und den Einsatz des digitalen Tools erlebt haben. • SuS geben verbales Feedback. • Reflexion der Körpergröße im Hochsprung.		Plenum	

Lektion 3 Passive Mediennutzung (90')

Zeit	Inhalt	Notizen	Soz. Form	Material
	Begrüßung		Plenum	
5'	Repetition: • Im Plenum werden die wichtigsten Merkmale des <i>Anlaufs</i> und des <i>Absprungs</i> des Fosburyflops repetiert.		Plenum	Dokument Beobachtungspunkte
3'	Zeigen eines Videozuschnitts mit Expertenmodellierung der Lattenüberquerung und der Landung des Fosburyflops.		Plenum	Videozuschnitt <i>Lattenüberquerung und Landung</i>
10'	Einwärmen • Laufschiene – Hopsenhüpfen locker – Hopsenhüpfen intensiv • Hochsprung 8 – Zu viert: Zwei Schüler halten das Seil auf ca. Oberschenkelhöhe. Die anderen zwei versuchen innerhalb 1 Min. in einer 8 laufend möglichst viele Scherensprünge zu absolvieren. Anschließend Rolle tauschen.		Plenum Gruppen mit 4 – 5 SuS	Springseile
7'	Aufstellen der Hochsprung-Anlagen mit Markierung für Anlauf		Plenum	Matten, Latten, Standvorrichtungen
	Hauptteil			
5'	Repetition: • Im Plenum werden die wichtigsten Merkmale der Lattenüberquerung und der Landung des Fosburyflops repetiert, die im Video angesprochen wurden.		Plenum	Dokument Beobachtungspunkte
15'	Übungsteil I: • Die SuS bilden 2er-Gruppen. • Die SuS haben die Möglichkeit auf verschiedenen Bahnen (verschiedene Höhen) zu springen. Sie üben die Lattenüberquerung und die Landung. • Auf einer Bahn kriegen sie Videofeedback durch die Lehrperson. • Auf den anderen Bahnen erhalten sie verbales Peerfeedback durch Klassenkamerad*innen (mithilfe Dokument Beobachtungspunkte).	<i>Abgleichen von Video und Beobachtungspunkten auf Dokument</i>	2er-Gruppen Aufgeteilt auf Bahnen Freier Wechsel	Dokument Beobachtungspunkte
15'	Übungsteil II: • Die 2er-Gruppen werden aufgelöst. • Die SuS haben weiterhin die Möglichkeit auf verschiedenen Bahnen (verschiedene Höhen) zu springen. Nun üben sie den gesamten Fosburyflop (alle Phasen von Anlauf bis Landung). • Es sollen möglichst viele Wiederholungen gemacht werden.		Einzelarbeit Aufgeteilt auf Bahnen Freier Wechsel	Dokument Beobachtungspunkte (A3 und klein)
18'	Übungsteil III: • Die SuS gehen zurück in die 2er-Gruppen und versuchen ihre*n Partner*in realistisch und mithilfe der vorgegebenen Kriterien zu beurteilen. • Die Partner*innen geben sich gegenseitig verbales Feedback. • LP gibt währenddessen auf einer Bahn noch immer Videofeedback.		2er-Gruppen Aufgeteilt auf Bahnen Freier Wechsel	Dokument Beobachtungspunkte (A3 und klein)
7'	Abbau der Hochsprunganlagen		Plenum	
5'	Schluss • Repetition der wichtigen Technikelemente aller Phasen des Hochsprungs. • LP fragt die SuS, wie sie die Lektion und den Einsatz des digitalen Tools erlebt haben. • SuS geben verbales Feedback.		Plenum	

Lektion 2 Aktive Mediennutzung (90')

Kompetenzen im Lehrplan 21: BS.1.B.1 → 3e, 3f, 3g + Ml.1 → 3a, 3b, 4d / **Kompetenzen im DigComp:** 3.1: „Digital Content Creation“

Lernziele auf Basis der Kompetenzen aus dem Lehrplan 21 und DigComp:

Die SuS....

- können die Lattenüberquerung und Landung des Fosburyflops technisch korrekt ausführen.
- können die Erkenntnisse aus dem Videofeedback für die Verbesserung der eigenen Hochsprungtechnik zu nutzen.
- können die Ausführung des Fosburyflops von sich selbst und von Mitschüler*innen mithilfe der Funktionen der App Coach's Eye und entsprechender Kriterien realistisch einschätzen.
- verstehen die Funktionsweise der App Coach's Eye.

Zeit	Inhalt	Notizen	Soz. Form	Material
	Begrüßung		Plenum	
5'	Repetition: • Im Plenum werden die wichtigsten Merkmale des <i>Anlaufs</i> des Fosburyflops repetiert.		Plenum	Dokument Beobachtungspunkte
2'	Zeigen eines Videozuschnitts mit Expertenmodellierung des <i>Absprungs</i> des Fosburyflops.		Plenum	Videozuschnitt <i>Absprung</i>
10'	Einwärmen „Supermario“ • Mehrere Bahnen mit je 12 Reifen anordnen, damit von Reif zu Reif gesprungen werden kann. • Variationen des Durchspringens (Beinwechsel (links/rechts), Frosch hüpfen, immer zwei vor und einen zurück, mit und ohne Armeinsatz). • Falls zwei verschiedene Farben kann man auch koordinativ unterschiedliche Bedingungen einbauen bspw. Arm in eine bestimmte Richtung strecken.		Plenum	Reifen
7'	Aufstellen von 3–4 Hochsprung-Anlagen mit Latten, mit Markierung (Hütchen) für Anlaufstartpunkt.		Plenum	Matten Latten Hütchen Standvorrichtung
	Hauptteil			
3'	Repetition: • Im Plenum werden die wichtigsten Merkmale des Absprungs des Fosburyflops repetiert, die im Video angesprochen wurden.		Plenum	Dokument Beobachtungspunkte
5'	Einführung in Coach's Eye durch Video.		Plenum	Video Tutorial Coach's Eye
30'	Übungsteil I: • Die SuS haben die Möglichkeit auf verschiedenen Bahnen zu üben. Sie sollen den gesamten Sprung machen aber auf den <i>Anlauf</i> und den <i>Absprung</i> fokussieren. • Die SuS sollen Coach's Eye und Dokument Beobachtungspunkte nutzen, um sich gegenseitig Feedback geben. Jede(r) SuS soll mindestens 1x ein Videofeedback mit Coach's Eye erhalten. • LP geht umher und hilft aktiv bei der korrekten Anwendung von Coach's Eye. • Die Tablets wechseln unter den SuS. Falls gerade kein Tablet verfügbar ist, kriegen sie verbales Peerfeedback durch Klassenkamerad*innen. • Alle SuS sollten mindestens 3 mal Feedback erteilen (mind. einmal davon mit Coach's Eye).	<i>Abgleichen von Video und Beobachtungspunkten auf Dokument</i>	Aufgeteilt auf Bahnen Freier Wechsel	Tablets + Stative Dokument Beobachtungspunkte

Zeit	Inhalt	Notizen	Soz. Form	Material
16'	Übungsteil II (<i>Zeitpuffer</i>): - Die SuS bilden 2 – 3 größere Gruppen nach ihrem selbsteingeschätzten Niveau und simulieren einen Wettkampf. - Alle SuS haben 1 Fehlversuch und können selbst entscheiden auf welcher Höhe sie starten möchten. - SuS, die ausscheiden, üben auf separater Bahn weiter. - Anschließend werden Ergebnisse mit Relativrechner (Körpergröße) verglichen.	Bei Zeitknappheit weglassen	2 – 3 Gruppen	Dokument Relativrechner
7'	Abbau der Hochsprunganlagen		Plenum	
5'	Schlussteil - Repetition der wichtigen Technikelemente des <i>Anlaufs</i> und <i>Absprungs</i>. - LP fragt die SuS, wie sie die Lektion und den Einsatz des digitalen Tools erlebt haben. - SuS geben verbales Feedback.		Plenum	

Lektion 3 Aktive Mediennutzung (90')

Zeit	Inhalt	Notizen	Soz. Form	Material
	Begrüßung		Plenum	
5'	Repetition: Im Plenum werden die wichtigsten Merkmale des Anlaufs und des <i>Absprungs</i> des Fosburyflops repetiert.		Plenum	Dokument Beobachtungspunkte
3'	Zeigen eines Videozuschnitts mit Expertenmodellierung der <i>Lattenüberquerung</i> und der <i>Landung</i> des Fosburyflops.		Plenum	Videozuschnitt Lattenüberquerung und Landung
10'	Einwärmen - Laufschule - Hopserhüpfen locker - Hopserhüpfen intensiv - Hochsprung 8 - Zu viert: Zwei Schüler halten das Seil auf ca. Oberschenkelhöhe. Die anderen zwei versuchen innerhalb 1 Min. in einer 8 laufend möglichst viele Scherensprünge zu absolvieren. Anschließend Rolle tauschen.		Plenum Gruppen mit 4 – 5 SuS	Springseile
7'	Aufstellen der Hochsprung-Anlagen mit Latten, mit Markierung (Hütchen) für Anlauf.		Plenum	Material für Hochsprunganlagen Hütchen Hallenplan
	Hauptteil			
5'	Repetition: Im Plenum werden die wichtigsten Merkmale der Lattenüberquerung und der Landung des Fosburyflops repetiert, die im Video angesprochen wurden.		Plenum	Dokument Beobachtungspunkte

Zeit	Inhalt	Notizen	Soz. Form	Material
15'	Übungsteil I: - Die SuS bilden 2er Gruppen. - Die SuS haben die Möglichkeit auf verschiedenen Bahnen (verschiedene Höhen) zu springen. Sie üben die Lattenüberquerung und die Landung. Die SuS sind frei Coache's Eye zu nutzen, um sich gegenseitig zu analysieren und anhand der Beobachtungspunkte (s. Dokument) Peerfeedback zu erteilen. - Die SuS haben auch die Möglichkeit sich ohne Coache's Eye verbales Peerfeedback geben zu können. LP gibt Hilfestellung, wo nötig (Coachingrolle).	<i>Abgleichen von Video und Beobachtungspunkten auf Dokument</i>	2er-Gruppen Aufgeteilt auf Bahnen Freier Wechsel	Dokument Beobachtungspunkte Tablets und Stative
15'	Übungsteil II: - Die 2er Gruppen werden aufgelöst und arbeiten alleine weiter. - Die SuS haben weiterhin die Möglichkeit auf verschiedenen Bahnen (verschiedene Höhen) zu springen. Nun üben sie den gesamten Fosburyflop (alle Phasen von Anlauf bis Landung). - Es sollen möglichst viele Wiederholungen gemacht werden. - Bei diesem Schritt wird auf Coache's Eye verzichtet.		Einzelarbeit Aufgeteilt auf Bahnen Freier Wechsel	
18'	Übungsteil III: - Die SuS üben weiterhin den gesamten Fosburyflop. Sie dürfen erneut frei wählen, ob sie mithilfe von Coache's Eye und den vorgegebenen Kriterien (Beobachtungspunkte) sich selbst analysieren wollen. - LP gibt Hilfestellung, wo nötig (Coachingrolle).	<i>Abgleichen von Video und Beobachtungspunkten auf Dokument</i>	Einzelarbeit	Dokument Beobachtungspunkte Tablets und Stative
7'	Abbau der Hochsprunganlagen		Plenum	
5'	Schlussteil - Repetition der wichtigen Technikelemente aller Phasen des Hochsprungs. - LP fragt die SuS, wie sie die Lektion und den Einsatz des digitalen Tools erlebt haben. - SuS geben verbales Feedback.		Plenum	

Diese Unterrichtsplanung ist an dem digitalbasierten Unterrichtskonzept zur Implementierung von visuellem Feedback von Mödinger et al. (2024) orientiert und hat das Erreichen von Kompetenzen zum Ziel, die zum Lehrplan 21 der D-EDK (2016) gehören.

Literatur

- Deutscheschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). *Lehrplan 21. Gesamtausgabe*. Bereinigte Fassung. Zugriff am 16.05.2025 unter https://v-fe.lehrplan.ch/container/V_FE_DE_Gesamtausgabe.pdf
- Mödinger, M., Woll, A., & Wagner, I. (2024). Motorisches Lernen mit digitalen Medien im Sportunterricht – Ein digitalbasiertes methodisches Unterrichtskonzept zur Implementierung visuellen Feedbacks. *German Journal of Exercise and Sport Research*. <https://doi.org/10.1007/s12662-024-00955-5>
- Vuorikari, R., Kluzer, S., & Punie, Y. (2022). DigComp 2.2, The digital competence framework for citizens: with new examples of knowledge, skills and attitudes. *European Union*. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/50c53c01-abeb-11ec-83e1-01aa75ed71a1/language-en/format-PDF/source-321391029>