

Materialhandreichung: GIF zu „Kniebeuge“

1 Übersicht zum Material

Unterrichtsfach	Sport				
Thema	Üben einer technisch korrekten Kniebeuge				
Klassenstufe und Schulart	Klasse 5-12, Gymnasium, auch in der Oberschule				
Lernbereich	Fitness (SMK. (2019). Lehrplan Gymnasium Sport, Zugriff unter http://lpdb.schule-sachsen.de/lpdb/web/downloads/2366_lp_gy_sport_2019_final.pdf?v2 am 25.02.2021)				
Positionierung innerhalb des Lernbereiches	Besonders am Anfang, da die Kniebeuge zu den elementaren Grundübungen zählt und Grundlage sein sollte, es ist wichtig, die richtige Technik direkt von Anfang an zu erlernen				
Lernphase	Erarbeitungsphase als zusätzliche Verdeutlichung an der Station, aber als Hilfestellung auch während der Festigungsphase				
Kompetenzniveaus nach DQR	Niveaus	1 bis 2	3 bis 4	5 bis 6	7 bis 8
	Fachkompetenz	x			
	Methodenkompetenz	x			
	Selbstkompetenz	x			
	Sozialkompetenz	x			

2 Kurzbeschreibung

Mein GIF zeigt die technisch korrekte Ausführung einer Kniebeuge, die eine Grundübung im Bereich der Fitness ist und ab der fünften Klasse in fast allen Klassen Anwendung findet, da sie als klassische Körpergewichtsübung für eine Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur sorgt. Weil die Lehrkraft bei einer Stationsarbeit im Sportunterricht nicht an jeder Station gleichzeitig Übungen vormachen kann und zeitgleich die ganze Gruppe im Blick hat und Korrekturen anweisen kann, ist es sinnvoll, die einzelne Übung Kniebeuge anhand eines „digitalen Vorbildes“ durchführen zu lassen und dann als Lehrkraft einzelne korrigierende Kommentare zu geben. Dabei lernen die SuS, selbstständig auf die wichtigen Kriterien der Übung zu achten. Außerdem wird dadurch auch motiviert, sich gegenseitig auf Fehler



aufmerksam zu machen. Mein GIF ist auch zeitlich so abgestimmt, dass man quasi in derselben Geschwindigkeit mitüben kann, was perfekt für das Üben ist.



3 Voraussetzungen zur Verwendung

Technische Voraussetzungen:

Abspielgerät, also eventuell ein Beamer mit Laptop, alternativ auch Bildschirm, der an Laptop angeschlossen wird. Das GIF kann einfach durch Öffnen des entsprechenden Links geöffnet werden

Inhaltliche Voraussetzungen:

Da diese Art der Unterstützung des Unterrichts besonders in der Erarbeitungsphase als Hilfestellung und Vorbild dienen kann, ist kein Vorwissen beziehungsweise Voraussetzungen notwendig. Die Übung als solche ist bereits eine der grundlegenden und benötigt deshalb auch keine weiteren Voraussetzungen

Anforderungen an die Lehrkraft:

Es ist notwendig, dass man das GIF abspielen kann, gleichzeitig sollte man auch in der Lage stehen, eigene zu erstellen, um dann auch die anderen Stationen der Stationsarbeit mit einem entsprechenden GIF der jeweiligen Übung zu versorgen. Gleichzeitig sollte man auch selbst die wichtigen Merkmale einer Kniebeuge kennen, um während des Übens korrigierend mit Tipps einzugreifen.

