
„Competition, Glory, Health or Flow“

Unterrichtsvorhaben zur Praxis–Theorie–Verknüpfung
im Fach Sport

2024

Autorenteam: Tim Köhler, Othmar Kuhner, Manuel Bleicher, Thomas Bossmann

Veröffentlicht durch Tim Köhler

1 Überblick über das Unterrichtsvorhaben

„Competition, Glory, Health or Flow“

Unterrichtsvorhaben für das Leistungsfach Sport Gymnasium

Zeitaufwand:

- 6 Doppelstunden Unterrichtszeit
- 1 Doppelstunde für eine mögliche Klausur

Kosten: Keine

Benötigtes Material: Jonglierbälle oder vergleichbares

Vorbemerkung

Ausgangspunkt des Unterrichtsvorhabens ist die Idee der Verknüpfung von Praxis und Theorie (PTV).

Ziel ist, Kompetenzen aus dem Bereich Wissen (Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext: Motiv, Motivation, Motivierung) und Kompetenzen aus dem Inhaltsbereich Laufen, Springen, Werfen (Sprinten, Ausdauernd laufen) vernetzt zu entwickeln.

Die praktische Umsetzung erfolgt im Themenbereich 6. „Was bewegt jemanden, bewegungs- und sportaktiv zu sein?“.

Die meisten Beispiele zur praktischen Umsetzung entstammen dem Inhaltsbereich Laufen, Springen, Werfen, einzelne Beispiele, obwohl diese Verknüpfung gemäß Bildungsplan nicht direkt vorgesehen ist, dem Inhaltsbereich Spiel.

Die Theorievermittlung ist illustrativ. Im Vorhaben wechseln Doppelstunden mit Theorieinhalten und Doppelstunden, in denen die Theorie in der Praxis thematisiert und erfahren wird, ab.

Mehrperspektivität

Das Leisten erfahren und reflektieren

Über die Reflexion der eigenen Motivlage und Ausprägung der Leistungsmotivation wird der persönliche Bezug zum Thema Leistung im Sport erforscht und im Unterricht thematisiert.

2 Angesteuerte Teilkompetenzen und Wissensbausteine

Praxis Inhaltsbereich Laufen, Springen, Werfen Teilkompetenzen

- (1) können aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren
- (2) 30 0 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (weiblich > 2,33 m/s, männlich > 2,72 m/s) laufen
- (3) könne Regeln der Disziplinen nennen
- (4) können die Bedeutung von Laufen, Springen und Werfen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren

Theorie Inhaltsbereich Wissen Teilkompetenzen

- (28) können den Unterschied zwischen Motiv, Motivierung und Motivation erläutern
- (29) können Motive und deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln reflektieren

Wissensbausteine gemäß Basispapieren (Gegenstand des Unterrichts)

Merkmale zur Klassifizierung sportlicher Motive, Gabler (2002)

Hauptmotive der Motivationsforschung; Identifizierung von Grundsituationen (Aggression, Angst, Anschluss, Hilfe, Leistung, Macht, Neugier)

Grundschema zum Ablauf von Motivationsprozessen, Gabler (2004)

- Motivation als prozessbezogenes Ergebnis der Motivanregung
- extrinsische und intrinsische Anreize
- Unterscheidung zwischen Tätigkeits- und Zweckorientierung

Leistungsmotivation:

- Bedingungen leistungsmotivierten Handelns (Güte- und Schwierigkeitsmaßstab)

- Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation, Brunstein & Heckhausen

Motivationsmodelle

- Risikowahlmodell, Atkinson (1957); Flow-Konzept, Csikszentmihalyi (1975); Grundmodell der Attributionstheorie, Weiner (1974)

3 Übersicht über das Unterrichtsvorhaben

Doppel- stunde Nummer	Themen in Theorie und Praxis	Material
Doppel- stunde 1	Theorie: Motive, Motivation, Motivierung Praxis:	M1_1
Doppel- stunde 2	Theorie: Motive unter unterschiedlichen sportlichen Bewegun- gen/Sportarten in Kategorien verstehen. Praxis: Theorie in unterschiedlichen Sportsituationen selbst erfahren und verstehen. Spielformen vs. Wettkampfformen vs. Übungsformen; Team vs. Individuell, intrinsisch vs. extrinsisch.	M2_1 M2_2 div. Sportge- räte
Doppel- stunde 3	Theorie: Leistungsmotivation Praxis:	M3_1 Jonglier- bälle o. ä.
Doppel- stunde 4	Theorie/Praxis: Leistungsmotivation: erfolgsszuversichtlich oder miss- erfolgsvermeidend? Verschiedene Wettkämpfe mit der Frage Risiko, Zuver- sicht, Angst...	M4_1 M4_2 M4_3 div. Sportge- räte
Doppel- stunde 5	Theorie: Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation und das Flow-Konzept	M5_1
Doppel- stunde 6	Theorie: Wiederholung Flow-Konzept Praxis: „Wir versuchen in den Flow zu kommen“	
Doppel-	Klausur	

stunde		
7		

4 Doppelstunde 1 – Motive, Motivation, Motivierung

Material: Arbeitsblätter M1_1

Literatur:

Medien:

Didaktische Intention	Beispiele für Vorgehen/Methode/Inhalt/...	Material/Hinweise
Unterscheidung extrinsische versus intrinsische Motivierung	<u>Einleitender Stundenteil</u> Einstieg: Unterscheidung extrinsischer und intrinsischer Motivation bzw. Motive Sportlerzitate	M1_1: Sportlerzitate
Welche Motive gibt es?	<u>Hauptteil</u> Warum treiben Menschen Sport? SuS diskutieren, was sie dazu antreibt, sportaktiv zu sein SuS erfassen ihre individuelle Motivlage mittels ATPA-D-Fragebogen , zuletzt abgerufen am 20.03.2025 Erläuterung des Unterschieds Motiv und Motivation (LV) Motive: mehr oder weniger angeborene psychogene Bedürfnisse / überdauernde Dispositionen, die von Primär-	Die AT-PAD-Skalen erfassen folgende Motive und können direkt ausge-

	bedürfnissen wie Hunger etc. abzugrenzen sind (nicht beobachtbar); Bereitschaft im Sinne von Handlungstendenzen, die sich in der individuellen Beurteilung von Situationen und dem daraus resultierenden spezifischen Handeln darstellt Motivation: Verhaltensbereitschaft, die in Aktivität mündet, sobald ein konkretes Ziel vorhanden ist (beobachtbar)	wertet werden: soziale Erfahrung – Gesundheit und Fitness – Risiko und Nervenkitzel – Ästhetik – Katharsis – Leistung und Askese
Grundschema zum Ablauf von Motivationsprozessen	Grundschema zum Ablauf von Motivationprozessen nach Gabler (2004) Abbildung zuletzt abgerufen am 20.03.2025	
	optional: Diskussion über Möglichkeiten und Grenzen im Schulkontext, intrinsische Motivation fördern	
	Schülerinnen und Schüler lesen Text „What it takes to be number one“ (Vince Lombardi), zuletzt abgerufen am 20.03.2025 Erläuterung der Begriffe Tätigkeits- und Zweckorientie-	

	rung (ego versus task orientation) <u>Arbeitsauftrag:</u> „Fassen Sie die Hauptaussagen Lombardis zusammen und erklären Sie, welche Vor- und welche Nachteile sich aus seiner Sichtweise ergeben!“ starke Zweckorientierung dieser Sichtweise Freude an der Tätigkeit an sich wird vernachlässigt (z. B. im Trainingsprozess) Schülerinnen und Schüler diskutieren, inwieweit intrinsische und extrinsische Anreize förderlich bzw. hinderlich sein können (ego-Orientierung bei realistischer Wahrscheinlichkeit des Scheiterns -> hohes Angstniveau) Faktoren Glück und Pech bleiben unberücksichtigt vereinfachte Darstellung von „Gewinnern“ und „Verlierern“; wird der Komplexität sportlicher Leistungen nicht gerecht	
Kontextuale Anwendung des Grundschemas von Motivationsprozessen	Schülerinnen und Schüler analysieren Al Pacinos Motivationsrede, zuletzt abgerufen am 20.03.2025. Sie übertragen die Inhalte auf das Grundschema zum Ablauf von Motivationsprozessen <u>Arbeitsauftrag:</u> Analysieren Sie die Rede des Coaches, indem Sie die dargestellte Situation auf das Grundschema zum Ablauf von Motivationsprozessen übertragen. Motive: Ziel, als Team als Sieger aus dem Wettkampf hervorzugehen ('Either we heal or we crumble') Situation: '3 minutes to the biggest battle or our professional lives'; große Herausforderung Handlungs-Ergebnis-Erwartung: 'inch by inch'; Zusammenhalt als Basis; 'margin for error is small', es kommt	

	auf die Details an, auf „jeden Zentimeter“; Basis für den Erfolg Situations–Ergebnis–Erwartung: ‘We can climb out of hell’ – Erfolg ist realistisch Folgen: Gemeinsamer Erfolg und der Stolz über das Erreichte	
	optionaler Zusatz: Schülerinnen und Schüler analysieren erörtern die Stärken der Rede und Möglichkeiten, diese noch zu verbessern!	
Vertiefung	<u>Mögliche HA</u>: Schülerinnen und Schüler schreiben die Motivationsrede um und optimieren diese.	

4.1 Doppelstunde 1 – M 1_1

Sportlerzitate

„Seit ich John Wood beim Gewinn der Silbermedaille sah, fragte ich mich, ob er immer davon träumte, der Beste zu sein. Ich jedenfalls träumte immer davon, vielleicht unterscheidet mich das von anderen“ (erfolgreicher Olympiateilnehmer und Kanute; Hardy Jones, Gould, 1997, S. 74)

„Ich habe es einfach getan, weil ich es wollte. Das Beste aus mir herauszuholen, nach all der Anstrengung, die ich investiert hatte“ (Steve Ott, 800 und 1500m Läufer, Hardy Jones, Gould, 1997, S. 74)

„Gewinnen ist nicht alles. Es ist das Einzige!“ (Vince Lombardi, U.S. amerikanische Footballtrainerlegende)

„Ich messe den Erfolg nicht an meinen Siegen, sondern daran, ob ich jedes Jahr besser werde.“ (Tiger Woods, amerikanischer Golfprofi)

Fragen:

Welche Zitate der genannten Sportler sprechen für eine eher intrinsische, welche für eine eher extrinsische Ausrichtung?

Welche Problematik könnte sich durch eine rein intrinsische oder eine rein extrinsische Orientierung für Sportler ergeben?

5 Doppelstunde 2 – Motive sportlichen Handelns in der Praxis erleben und Erkennen

Material: Plakate M2_1, M2_2, diverse Sportgeräte und Bälle

Literatur:

Medien: ggf. Tablets für Videos

Didaktische Intention	Beispiele für Vorgehen/Methode/Inhalt/...	Material/Hinweise
Kognitive Aktivierung: Wiederholung Impuls durch Sportbilder	Besprechung (UG) der Inhalte der letzten Doppelstunde anhand von Praxisbildern und Plakat der Kategorien: individuelle Einordnung der Sport-Bilder zu den in der letzten Stunde erarbeiteten Kategorien mit Begründung	M 2_1 M 2_2
Erarbeitung: Erfahren und Einordnen von verschiedenen Motiven im praktischen Erleben	Durchführung von verschiedenen Sportaufgaben unterschiedlicher Motive: Arbeit in 6er Gruppen 4 – 6 Aufgaben aus den Beispielen Je ca. 10 – 15 Minuten pro Aufgabe Reflektieren und Einordnen der individuellen Motive zu den Aufgaben Aufgabenbeispiel I: Spiel 1: Basketball im 1:1 Regeln: Check an der 3 Punktelinie; Korb ergibt 1 Punkt	Die Auswahl kann nach Intention der Lehrkraft geschehen.

	bei Korberfolg oder Regelverstoß (Schritte, Doppeldribbling, Ausball) neuer Check an der 3 Punktelinie mit Wechsel im Angriff Spiel bis 5 Punkte Spiel 2: Streetball 3:3 Regeln: Check an der 3 Punktelinie; Korb ergibt 1 Punkt bei Korberfolg oder Regelverstoß (Schritte, Doppeldribbling, Ausball) neuer Check an der 3 Punktelinie mit Wechsel im Angriff Spiel bis 5 Punkte Spiel 3: Streetball 3:3 – Play the game Idee: Versucht verschiedene Spielzüge in euer Teamspiel 3:3 einzubauen: No-Look-Pass, direkter Block, indirekter Block, Abstreifen, Korbleger unter dem Korb durch, Dunking... Wir spielen ohne Punkte Alle zusammen bewerten den ausgeführten Spielzug mit Klatschen oder Highfive Aufgabenbeispiel II: Laufen, Springen, Werfen – z. B. Hochsprung: Übungsreihe Technik, Wettkämpfe im Team, Watussi-Sprung, Parkour	
Reflexion: Festigen der Inhalte, Mo-	Überdenken der eigenen Motive des Anfangs/des Fragebogens aus Doppelstunde 1 im Unterrichtsgespräch:	M2_2

tive und Kategorien	Was hat mich heute am meisten motiviert? Was bewegt mich Sport zu treiben? Welche Motive kann ich erkennen und erklären?	
------------------------	--	--

5.1 Doppelstunde 2 – M2_1

Sportbilder



Foto „unbekannte-person-beim-planken-im-freien“ von [Ian Flores](#) unter der Lizenz [unsplash](#) via [Unsplash](#)



Foto „wettbewerb-sprintwettbewerb-torlinie-1227639“ von [Deean](#) unter der Lizenz [CC0 Public Domain](#) via [Pixabay](#)



Foto „team-mädchen-basketball-team-mädchen-1474506“ von [keithjj](#) unter der Lizenz [CC0 Public Domain](#) via [Pixabay](#)



Foto „menschen-die-auf-wellen-surfen-5__FobjBei8“ von [Brandon Compagne](#) unter der Lizenz [Unsplash](#) via [unsplash](#)



Foto „person-die-auf-der-welle-surft-7G5dkthFyxA“ von [ThomasAshlock](#) unter der Lizenz [Unsplash](#) via [unsplash](#)



Foto „muay-thai-boxer-kick-gegner-h8sl-oNcat0“ von [Pablo Rebolledo](#) unter der Lizenz [Unsplash](#) via [unsplash](#)



Foto „zwei-manner-im-sumo-ringen-kVi5zMOUTFc“ von [Bob Fisher](#) unter der Lizenz [Unsplash](#) via [unsplash](#)

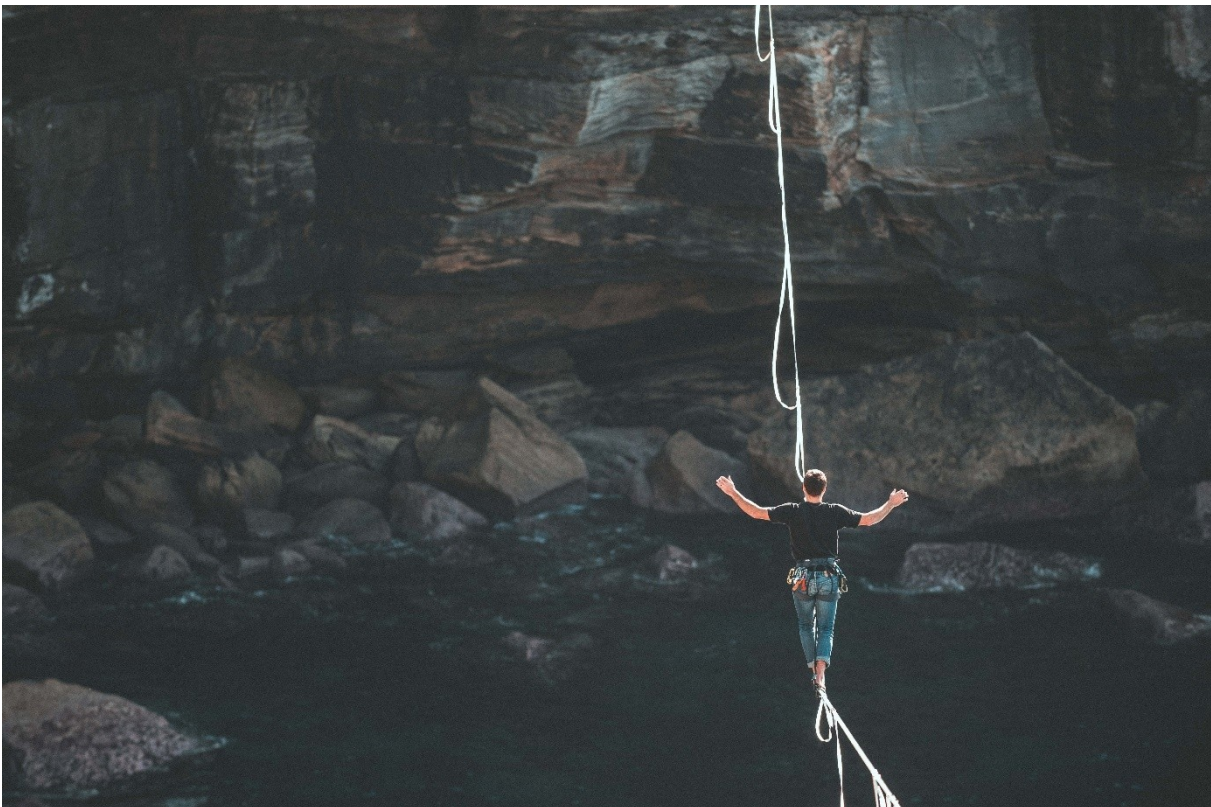


Foto „mann-am-seil-fCzSfVIQIVY“ von [Loic Leray](#) unter der Lizenz [Unsplash](#) via [unsplash](#)



Foto „rugby-schlamm-versuchen-hochschule-3625122“ von [pvcuccio](#) unter der Lizenz [CC0 Public Domain](#) via [Pixabay](#)

5.2 Doppelstunde 2 – M2_2

Motive im Sport – Gliederung nach Gabler (2004)

	Ich-bezogen (in erster Linie direkt auf die eigene Person bezogen)	Im sozialen Kontext (auch andere Personen sind dabei eingeschlossen)
Bezogen auf das Sporttreiben selbst	Bewegung, Selbsterfahrung etc.	Soziale Interaktion
Bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	Leistung als Selbstbestätigung	Leistung als Fremdbestätigung
Bezogen auf das Sporttreiben selbst als Mittel für weitere Zwecke	Gesundheit etc.	Kontakt, Geselligkeit etc.

Doppelstunde 3 – Leistungsmotivation

Material: Arbeitsblätter M 3_1, Jonglierbälle o. ä.

Literatur:

Medien:

Didaktische Intention	Beispiele für Vorgehen/Methode/Inhalt/...	Material/ Hinweise
	Ziel der Stunde: Vertiefung des Motivationsbegriffs mit dem Schwerpunkt Leistungsmotivation Lernvoraussetzung: Eigene Motive für Schülerinnen und Schüler aus der ersten Doppelstunde	
Erkennen von Grundsituation im Sport	Erarbeitung kann mit unterschiedlichen Medien und Methoden erfolgen: z. B. Lehrervortrag, Bildimpulse, Brainstorming und Clustering, fragend entwickelnd Grundsituationen nach Gabler Leistung ⇒ Leistungsmotiv (Bsp. Wettkampf gewinnen wollen) Anschluss ⇒ Anschlussmotiv (Bsp. miteinander Sport treiben) Macht ⇒ Machtmotiv (Bsp. Mannschaftshierarchie) Aggression ⇒ Aggressionsmotiv (Bsp. Foulspiel) Angst ⇒ Angstmotiv (Bsp. Risiko aufsuchen (wie Ski-Abfahrt)) Die Identifizierung weiterer Grundsituationen ist möglich	M 3_1 Grundsituationen
Leistungsmotivation	Definition Leistungsmotivation „Leistungsmotivation ist die Gesamtheit aller „aktuellen emotionalen	

als zentrale Forschungsgröße im Sport	und kognitiven Prozesse, die in der individuellen Auseinandersetzung mit (...) der Leistungssituation angeregt werden“ (Gabler 2004, S. 210).	
Kognitive Aktivierung: Wann handeln wir leistungsmotiviert?	Erarbeitung der Bedingungen leistungsmotivierten Handelns z. B. anhand verschiedener Situation (innerhalb und außerhalb des Sports: Leistungsmotivation beim Kuchen backen, beim Waldlauf...) Schülerinnen und Schüler finden Beispiele aus dem Sport, in denen die Bedingungen unterschiedlich ausgeprägt sind (auch Bezug zum Sportunterricht). Bedingungen leistungsmotivierten Handelns Die Handlung führt zu einem objektivierbaren Ergebnis. Das Handlungsergebnis muss auf einen Gütemaßstab beziehbar sein (z. B. CGS-System). Dem Gütemaßstab muss ein Schwierigkeitsmaßstab zuzuordnen sein. Der Güte- und Schwierigkeitsmaßstab muss vom Handelnden so übernommen werden, dass er ihn als für sich selbst verbindlich betrachtet. Das Handlungsergebnis muss vom Handelnden als selbst verursacht erlebt werden.	
	zusätzlich möglich: Bezugsnormen Sachliche Ebene: z. B. Weiten oder Zeiten in der Leichtathletik	

	Individuelle Ebene: z. B. persönliche Leistungssteigerung Soziale Ebene: Vergleich mit der Leistung anderer z. B. in Gruppenarbeit: „Wie ist das im Sportunterricht?“ Finde Situationen in denen die Bezugsnorm auf der Gruppe 1: Sachlichen Ebene Gruppe 2: Individuellen Ebenen Gruppe 3: Sozialen Ebene angesiedelt ist.	
Das Risiko- wahlmodell von Atkin- son (1957)	Grundidee: Alle Motive können verschiedene Ausrichtungen haben (Hoffnung versus Furcht): Leistungsmotiv: Leistung steigern oder Misserfolg vermeiden Anschlussmotiv: Anschluss suchen/Hoffnung auf Anschluss oder Ablehnung vermeiden/Angst vor Zurückweisung Machtmotiv: Einfluss ausüben/Hoffnung auf Machtgewinn oder Kontrollverlust vermeiden/Angst vor Machtverlust Aggressionsmotiv: Bereitschaft zu aggressivem Verhalten oder Aggressionshemmung Angstmotiv: Hoffnung auf Thrill oder Angst vor Risiken	
	Veranschaulichung der Ausprägung der Motive Leistung, Macht, Anschluss in der Lerngruppe	

	Ergebnis: Gleiche Situationen werden von Personen unterschiedlich bewertet	
Kognitive Aktivierung: Wie kann die Ausprägung der Leistungsmotivation erfasst werden?	Erst praktisches Erleben (1), dann wissenschaftlicher Zugang (2) (1) Lerne Jonglieren mit drei und vier Bällen anhand von Arbeitskarten. zuletzt abgerufen am 20.03.2025 Du hast 10 min Zeit Anschließend Abfrage z. B. mit lebender Skala (1 = auf keinen Fall; 10 = unbedingt): Willst du die Jonglieraufgabe demonstrieren? Auswertung: Warum bzw. warum nicht? (2) Fragebogen Leistungsmotivation Schülerinnen und Schüler erfassen Ihre Leistungsmotivation: <i>AMS-Sport Kurzversion: Allgemeiner Fragebogen zum Leistungsmotiv im Sport.</i> Fragebogen, zuletzt abgerufen am 20.03.2025 Langversion Version englisch, zuletzt abgerufen am 20.03.2025 Auswertung (Hoffnung auf Erfolg, Furcht vor Misserfolg, Motivtendenz Nettohoffnung, Motivstärke Gesamtleistungsmotiv) <u>Interpretation</u>: Vergleich mit der Selbsteinschätzung	
Schluss Reflexionsgespräch	Wiederholung der wichtigsten Stundenanteile Ausblick	

<u>Hausaufgabe</u>	Schülerinnen und Schüler recherchieren, wie die Attributionstheorie nach Weiner (1974) das Modell von Atkinson erweitert hat. Alternativ: Learningsnack <u>Motivation Attributionstheorie Weiner</u>, zuletzt abgerufen am 20.03.2025	
---------------------------	--	--

5.3 Doppelstunde 3 – M 3_1

Grundsituationen: Ordnen Sie den Bildern Begriffe zu



Foto [boxer-boxen-ecke-ring-handschuhe-1430485](#) von [dfbailey](#) auf Pixabay unter der Lizenz [pixabay](#), Abruf am 25.03.2025



Foto [sport-fußball-ball-spiel-ballsport-3878833/](#) von [gescha373](#) auf Pixabay unter der Lizenz [pixabay](#), Abruf am 25.03.2025



Foto [team-haufen-zusammengehörigkeit-1928848](#) von [chrisreadingfoto](#) auf Pixabay unter der Lizenz [pixabay](#), Abruf am 25.03.2025



Foto [radrennen-rennrad-radsport-fahrrad-3634552](#) von [maxmann](#) auf Pixabay unter der Lizenz [pixabay](#), Abruf am 25.03.2025

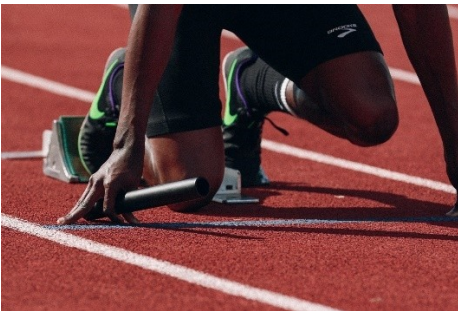


Foto [athlet-läufer-sprint-schnell-1840437](#) von [Pexels](#) auf Pixabay unter der Lizenz [pixabay](#), Abruf am 25.03.2025



Foto [fluss-rafting-wildwasser-rafting-960158](#) von [cmaijones](#) auf Pixabay unter der Lizenz [pixabay](#), Abruf am 25.03.2025

Anschluss

Angst

Macht

Aggression

Leistung

6 Doppelstunde 4 – Leistungsmotivation in Wettkämpfen erfahren

Material: Plakate M4_1, M4_2, Arbeitsaufträge M4_3, div. Sportgeräte und Messinstrumente

Literatur:

Medien:

Didaktische Intention	Beispiele für Vorgehen/Methode/Inhalt/ ...	Material/Hinweise
Kognitive Aktivierung: Wiederholung Leistungsmotivation	Unterrichtsgespräch, Besprechung der Hausaufgabe und Inhalte der letzten Stunde mit Plakaten Welche Motive ergeben sich bei Gabler? Erkläre das Risikowahlmodell von Atkinson. Leistungsmotivation Hoffnung vs. Furcht Welche Erweiterungen ergeben sich bei Weiner?	<u>M4_1</u> <u>M4_2</u>
Körperliche Aktivierung: Erwärmung	Erwärmung mit Hilfe von kleinen Spielen zum Thema (z. B. Mannschaftsspielen, Laufspiele)	ggf. Bälle
Erarbeitung: Wettkämpfen, sich messen, Leistungsmotivation reflektieren	Verschiedene Wettkämpfe durchführen und Prüfung von Zielen (HE/FM): 4–6 Wettkämpfe durchführen Schüler überlegen sich ihre Wahl/Gefühle zu Risiko, Erfolgszuversicht und Misserfolgsschmerz Aufgabenbeispiele in M4_3: Laufen, Springen, Werfen: Weitsprung mit Streichergebnis, Balkensprung–Zonensprung, One–Chance–Hopp, Standweitsprung „Antik“,	<u>M4_3</u> div. Sportgeräte, Bälle Lehrkraft wählt mehrere Beispiele aus, UV im Inhaltsbereich Laufen, Springen, Wer-

	Zielwürfe, Teamwurf, „Biathlon“, „Hindernis-Lauf“, Wahl-Hürdenlauf <u>Weitere Möglichkeiten:</u> No-Risk-no-Fun, HB-Pass oder Wurf, FB-Wahlstation, ...	fen, Beispiele beinhalten auch andere Inhaltsbereich
Reflexion: Individuelle Einschätzung des Gelernten	Unterrichtsgespräch zu den Inhalten der DS 3 und 4. Warum hast du welche Entscheidung getroffen? Wie schätzt du die Schwierigkeit der jeweiligen Aufgabe ein? War deine Wahl die richtige? Wie schätzt du deine Leistung/dein Ergebnis ein? Individuelle Einschätzung des Leistungstypes HE/FM Vergleich mit Ergebnissen des Testes aus DS3 Zusatz: Wie kann ich Einfluss darauf nehmen?	
Hausaufgabe: Vertiefung	Weiteres Nachdenken über Erwartungen in (Sport-) Situationen bei sich selbst, ggf. auch bei anderen (Medien)	

**Leistungsmotivation
ist die Gesamtheit
aller „aktuellen emo-
tionalen und kogniti-
ven Prozesse, die in
der individuellen
Auseinandersetzung**

mit (...) der **Leistungssituation** angemert werden“

(Gabler 2004, S. 210)

Alle Motive können verschiedene Ausrichtungen haben

–Hoffnung versus Furcht

Leistungsmotiv:

Leistung steigern oder Misserfolg vermeiden

Anschlussmotiv:

Anschluss suchen/Hoffnung auf Anschluss oder Ablehnung vermeiden/
Angst vor Zurückweisung

Machtmotiv:

Einfluss ausüben/Hoffnung auf Machtgewinn oder Kontrollverlust vermeiden/
Angst vor Machtverlust

Aggressionsmotiv:

Bereitschaft zu aggressivem Verhalten
oder Aggressionshemmung

Angstmotiv:

Hoffnung auf Thrill oder Angst vor Risiken

(Atkinson 1957)

6.2 Doppelstunde 4 – M4_2

Ursachenzuschreibung nach Weiner (1974)

	internal	internal
	stabil	instabil
Unkontrollierbar	Begabung	Konzentrationsvermögen
Kontrollierbar	Wissen	Anstrengung
	external	external
	stabil	instabil
Unkontrollierbar	Aufgabenschwierigkeit	Glück oder Zufall
Kontrollierbar	dauerhafte Ressourcen (Hilfe eines Freundes)	temporäre Ressourcen (Hil- fe eines Fremden)

Weitsprung mit Streichergebnis

Jede(r) Teilnehmer(in) springt fünf „normale Weitsprünge“ (Balken), jeweils die drei besten Versuche gehen in die Wertung und werden addiert.

Balkensprung–Zonensprung

Jede(r) Teilnehmer(in) springt drei Sprünge. Vor dem Wettkampf entscheidet man sich, ob man Zone oder Balken springt – Balkenspringer erhalten 10 cm Bonus. Jeweils der beste Sprung wird gewertet.

One–Chance–Hopp

Jede(r) Teilnehmer(in) macht genau einen
Sprung vom Balken ...

Standweitsprung „Antik“

Jede(r) Teilnehmer(in) macht hintereinander drei Sprünge aus dem Stand, die weiteste Strecke gewinnt. Man wählt, ob man mit (verschiedenen) Gewichten oder ohne springt.

Zielwürfe

Jede(r) Teilnehmer(in) wirft den 200 g-Ball fünf Mal in unterschiedlich weit entfernte Ziele wie Kästen, Matten, Hütchenquadrate oder Zonen

(z. B. 4 – 5 m, 8 – 9 m, 14 – 16 m, 23 – 25 m ...).

Die Ziele geben je nach Distanz verschiedene Punkte (z. B. 1 – 3 – 5).

Sieger ist der, der die meisten Punkte erreicht.

Teamwurf

Jedes Team von vier Werfern hat mit unterschiedlichen Wurfobjekten vier Ziele/Zonen zu treffen. Jede(r) Werfer(in) muss eingesetzt werden und ein Ziel/Zone treffen.

(Variation: Das Team wirft im Wechsel bis alle Ziele/Zonen getroffen sind.) Die schnellste Zeit gewinnt.

„Biathlon“

Jede(r) Teilnehmer(in) läuft vier Stadionrunden, nach den Runden eins, zwei, drei werden jeweils drei Wurf-/Stoß-Aufgaben erfüllt, bei Nichterfüllung gibt es kleine Strafrunden (man muss nicht werfen/stoßen).

„Hindernis–Lauf“

Ein Laufparcours mit unterschiedlich hohen und schwierigen Hindernissen wird in der Halle erstellt, die Teilnehmer(innen) suchen sich ihre Route/Hindernisse selbst aus und laufen z. B.

10 Minuten

Wahl–Hürdenlauf

Aufbau der 110 m Hürdenstrecke. Jede(r) Teilnehmer(in) hat die Wahl: acht hohe Hürden oder zehn niedrige (Variation auch über Strecke und Höhe möglich). Es wird auf Zeit/gegeneinander gelaufen.

No–Risk–no–Fun

Slackline, Sprünge von Sprossen-/Kletterwand, Sprünge über Sprungtisch/Pferd, Hangeln in der Höhe oder von Seil zu Seil, Klettern an der Wand oder an Geräten...

Welche Aufgaben in der Bewegungslandschaft traue ich mir zu?

HB-Pass oder Wurf

Situation eines Wurfangriffes mit freiem Mitspieler erschaffen – Der Spieler mit Ball hat die Wahl zu werfen oder zu passen... Welche Variante wählt der Spieler häufiger (in welcher Situation)?

FB-Wahlstation

Dribbeln oder Doppelpass vor Torschuss?

Welche Variante ist die bessere? Welche Ent-

scheidung treffe ich? Welche Rolle spielt der Gegenspieler?

7 Doppelstunde 5 – Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation und das Flow-Konzept

Material:

Literatur: Meyer, J. (2020). Sport in der gymnasialen Oberstufe 2. Aufl., Meyer & Meyer Verlag

Kommentar: Die fünfte Doppelstunde ist eine reine Theoriestunde, eine PTV bietet sich nicht direkt an.

Medien: Computer, ev. Internet

Didaktische Intention	Beispiele für Vorgehen/Methode/Inhalt/...	Material/Hinweise
	Ziel der Stunde: Kennenlernen des Selbstbewertungsmodells der Leistungsmotivation (Brunstein & Heckhausen, 2010) und des Flow-Konzepts (Csikszentmihalyi, 1975)	–
Einstieg in die Thematik: Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation	Durch Aufgreifen der Praxisinhalte aus DS 4 oder/und Aufgreifen der Hausaufgabe zur Recherche aus DS 3, kann ein guter Einstieg in die Thematik gelingen. Brunnstein/Heckhausen (2010) sehen das LM nicht mehr als eigenschaftsähnliches Persönlichkeitsmerkmal, sondern als ein Konstrukt aus drei sich selbst stabilisierenden Prozessen (Zielsetzung, Kausalattribution, Selbstbewertung).	Verknüpfung zu DS3 und DS 4 wünschenswert
Kognitive Aktivie-	Wiederholung der Bedingungen leistungsmotivierten Handelns z. B. anhand verschiedener	

rung: Wann handeln wir leistungs- motiviert?	Situation (vgl. DS3)	
Erarbei- tung: Einordnen des eigenen Handelns in das Selbst- be- wertungs- modell der Leistungs- motivation	Auswertung und Interpretation des Fragebo- gens zur Ermittlung der Leistungsmotivkom- ponten (HE/FM) (Falls schon in DS3 geschehen, kurze Wiederho- lung als Impuls)	
	Vertiefung des Selbstbewertungsmodells der LM und Einordnung / Vergleich mit der individuel- len Motivausprägung der Schülerinnen und Schüler z. B. mit Learningsnack Motivation Selbstbewer- tungstheorie https://www.learningsnacks.de/share/315758/ , zuletzt abgerufen am 20.03.2025 Modelle zur Leistungsmotivation Zusammenfas- sung und Vertiefungsmaterialien , zuletzt abge- rufen am 20.03.2025	
Einstieg in	Exemplarisches Vorstellen des Flow Zustandes	

das Flow-Konzept Erarbeitung: Erfahren und Einordnen vom Flow-Konzept im praktischen Erleben	Definition: Flow bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit. SuS beschreiben selbst erlebte Situationen, bei denen sich ein Flow-Zustand eingestellt haben könnte. Sammeln von Begriffen, die einen Flow beschreiben und über praktische Erfahrungen zu einem wissenschaftlichen Zugang kommen	
Erarbeitung: Das Flow-Konzept in der Wissenschaft	Komponenten des Flow-Zustandes zuletzt abgerufen am 20.03.2025	
Vertiefung: Erreichen des Flow-Zustandes	Wie kommt man in den Flow-Kanal? SuS recherchieren verschiedene Abbildungen und stellen diese vor. Anschließend Zusammenfassung der Ergebnisse: Wie komme ich in einen Flow-Zustand?	
Schluss Reflexionsgespräch	Wiederholung der wichtigsten Stundenanteile Ausblick	
Hausauf-	Schülerinnen und Schüler versuchen sich durch	

<u>gabe</u>	eine sportliche Aktivität „in den Flow“ zu versetzen oder/und Recherche zum Thema Flow-Training	
--------------------	---	--

8 Doppelstunde 6 – „Ab in den Flow“

Material: je nach gewählter Aufgabe

Literatur: Praxisbeispiele in: Sportpädagogik, Sammelband: Praxis und Theorie verbinden II. Friedrich-Verlag, Seelze.

Medien: je nach gewählter Aufgabe

Bemerkung: Der Flow-Zustand kann nicht erzwungen werden. Versuchen kann man es aber, dazu sollten gute Voraussetzungen geschaffen werden:

- Klare Ziele und Teilziele
- Klare Handlungsstruktur (100% Fokus)
- Passung zwischen Fähigkeit & Anforderung
- Klare, informative Rückmeldungen

Es sollten also klare Handlungsziele formuliert werden, um das Aufgehen in der Handlung zu fördern. Ziel ist es, dass die Aufmerksamkeit so wenig wie möglich vom eigentlichen Handeln ablenken soll.

Die Handlungen sollten möglichst ohne Pausen und sehr fokussiert ablaufen. Unterbrechungen können zum Ablenken führen.

Die Handlungen sollten weder über- noch unterfordern. Es sollte eine Passung zwischen Fähigkeit und Anforderung geben. Überforderung kann zu Ängsten führen, besonders wenn das eigene Fähigkeitsniveau nicht besonders hoch ist. Sind die Fähigkeiten größer als die Anforderung, kann dies schnell zu Langeweile führen. Am besten ist die Anforderung hoch, aber noch mit den eigenen Fähigkeiten erreichbar.

Bei der Erstellung der Aufgaben sollte man versuchen, die genannten Punkte zu berücksichtigen. Trotzdem werden es nicht alle SuS des Kurses schaffen innerhalb der Schulstunde in einen Flow – Zustand zu kommen.

Nach dem Praxisteil kann in einem anschließenden Reflexionsgespräch auf die möglichen Ursachen eingegangen werden, ob es funktioniert hat in den Flow – Zustand zu kommen oder nicht. Hierbei bietet es sich auch an die wissenschaftlichen Inhalte aus der DS5 zum Flow – Konzept können zu wiederholen

Im Folgenden werden zwei exemplarische Beispiele vorgestellt, mit denen der Flow – Zustand ev. erreicht werden könnte. Die Beispiele sollen als Ideengeber dienen und sind je nach Rahmenbedingungen anpassbar bzw. modifizierbar.

8.1 Doppelstunde 6 – Beispiel 1

Selbsteinschätzung und Flow beim Springen

Aufgabe:

- Springt von einem Kasten (120 cm hoch) und landet auf den Füßen.
Markiert in der Grafik mit einem schwarzen Stift, wie ihr eure Fähigkeit im Verhältnis zur Herausforderung der Aufgabe einschätzt.
- Wie Aufgabe 1, allerdings sollt ihr aus einer Höhe von 2 m springen.
Markiert in der Grafik mit einem blauen Stift, wie ihr eure Fähigkeit im Verhältnis zur Herausforderung der Aufgabe einschätzt.
- Wie Aufgabe 1, die Sprunghöhe beträgt jedoch 3m.
Markiert in der Grafik mit einem roten Stift, wie ihr eure Fähigkeiten im Verhältnis zur Herausforderung der Aufgabe einschätzt.

Achtung Sicherheit!

Mit Niedersprungmatten absichern, Schülerinnen und Schüler sollten bei den größeren Höhen die Parkourtechnik des Abrollens (Roulade) beherrschen.

8.2 Doppelstunde 6 – Beispiel 2

Aufgabe:

- Laufe mit einem gleich starken Partner 30 Minuten und versucht dabei eure persönliche Bestleistung zu verbessern.

Bemerkungen:

Die Aufgabe ist relativ offengehalten, wichtig ist, dass zu Beginn das Stichwort Flow nicht fällt.

Ein anschließendes Reflexionsgespräch bezieht sich auf die Empfindungen der SuS, während des Laufes und setzt diese in Beziehung mit den Flow – Komponenten. Dadurch kann herausgestellt werden, warum es für manche SuS ev. möglich war in den Flow – Zustand zu kommen und für die anderen nicht.

Empfindungen beim 30 Minuten Lauf	Trifft nicht	Teils, teils	Trifft zu
Ich fühlte mich optimal beansprucht.			
Meine Gedanken und Aktivitäten liefen alle flüssig und glatt.			
Ich merkte gar nicht, wie die Zeit vergeht.			
Ich hatte keine Mühe mich zu fokussieren.			
Mein Kopf war völlig klar			
Ich war ganz vertieft in den Lauf.			
Die richtigen Gedanken / Bewegungen kamen wie von selbst			
Ich wusste bei jedem Schritt was ich zu tun habe.			
Ich hatte das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben.			
Ich war völlig selbstvergessen			

Tabelle 1: Fragebogen

9 Klausur: Aufgabenbeispiele

Themenfeld: Motive, Motivation, Motivierung

Aufgabe 1

- a. Stelle den Unterschied zwischen den Begriffen Motiv und Motivation anhand zweier konkreter sportlicher Handlungssituationen dar und erkläre, was unter leistungsmotiviertem Handeln zu verstehen ist. (3 VP/AFB 1,2)
- b. Erläutere die Vor- und Nachteile einer hohen Zweck- bzw. Aufgabenorientierung bei jugendlichen Leistungssportlern. (3 VP/AFB 2)
- c. Erläutere das Grundscheema zum Ablauf von Motivationsprozessen anhand eines sportpraktischen Beispiels. (2 VP/AFB 2)

Erwartungshorizont:

a.

Motive:

- mehr oder weniger angeborene psychogene Bedürfnisse / überdauernde Dispositionen, die von Primärbedürfnissen wie Hunger etc. abzugrenzen sind (nicht beobachtbar) (0,5 VP bei Nennung einer der beiden Aspekte)
- Bereitschaft im Sinne von Handlungstendenzen (0,5 VP), die sich in der individuellen Beurteilung von Situationen und dem daraus resultierenden spezifischen Handeln darstellt

Motivation: Verhaltensbereitschaft, die in Aktivität mündet, sobald ein konkretes Ziel vorhanden ist (beobachtbar) (1 VP)

Leistungsmotiviertes Handeln: Das Bestreben, die eigenen Fähigkeiten in all jenen Tätigkeitsbereichen zu steigern oder möglichst hochzuhalten, in denen man einen Gütemaßstab für verbindlich hält und deren Ausführung deshalb gelingen oder misslingen kann (1 VP)

b.

hohe Zweckorientierung:

Vorteile: ausgeprägte Leistungsmotivation / Sportler/in hat eine Vision und langfristig erstrebenswertes Ziel (0,5 VP); hohe Bereitschaft, sich über Widerstände hinwegzusetzen / hoher Trainingsfleiß (0,5 VP)

Nachteile: hohes Angstlevel im Wettkampf bei mangelnden Fähigkeiten oder Misserfolgserwartung (0,5 VP); Demotivation durch permanenten Vergleich mit anderen / permanente Verwendung sozialer Bezugsnormen führt zu Druck und Stress (0,5 VP)

hohe Aufgabenorientierung:

Vorteile: hohe intrinsische Motivation / Freude an der Bewegung an sich / mehr Freude in Training und Wettkampf (0,5 VP); geringeres Angstlevel im Wettkampf (0,5 VP)

Nachteile: keine

c.

eigene Motive und eine konkrete Situation bewirken Handlung (0,5 VP); Handlung unterliegt einer Ergebniserwartung (0,5 VP); Ergebnis wird bewertet (0,5 VP) und hat entsprechende emotionale Konsequenzen (0,5 VP)

Themenfeld Leistungsmotivation:

Aufgabe 1

- 5
- a) Nennen Sie vier Bedingungen für Situationen, die als Leistungssituationen (z. B. in Abgrenzung zu Wagnissituationen) aufgefasst werden. (AFB 1)
 - b) Überprüfen Sie, inwieweit diese Bedingungen bei der Notengebung im Sportunterricht (Bsp. 100m–Lauf mit Benotung nach Tabelle) gegeben sind. (AFB 2,3)
 - c) Erklären Sie jeweils ein Beispiel/eine Aufgabe aus dem Sport, welches/welche jeweils mindestens einer Bedingung nicht genügt. (AFB 2)

Erwartungshorizont

Aufgabe 1 a)

Situationen werden noch als Leistungssituationen aufgefasst, wenn sie folgende Bedingungen erfüllen:

- 10
1. Die Handlung führt zu einem objektivierbaren Ergebnis.
 2. Das Handlungsergebnis muss auf einen Gütemaßstab beziehbar sein.
 3. Dem Gütemaßstab muss ein Schwierigkeitsmaßstab zuzuordnen sein.
 4. Der Güte- und Schwierigkeitsmaßstab muss vom Handelnden als für sich selbst verbindlich betrachtet werden.
 5. Das Handlungsergebnis muss vom Handelnden als selbst verursacht erlebt werden.

Aufgabe 1 b)

Notensituationen sollten alle Bedingungen der Leistungsmotivation erfüllen:

Beim 100 m–Lauf ist das Ergebnis objektivierbar der Zieleinlauf. Der Gütemaßstab ist die gemessene Zeit (absoluter Maßstab). Dem Gütemaßstab ist ein Schwierigkeitsmaßstab zuzuordnen, da schnellere Zeiten schwieriger zu erreichen sind. Der Maßstab ist verbindlich (Notentabelle), er gilt für alle gleich. Das Ergebnis wird vom Handelnden selbst verursacht.

Aufgabe 1 c)

1. Das spontane, spielerische Jonglieren des Balls auf dem Fuß wird in der Regel nicht als Leistungshandlung angesehen.
2. Lautet die Aufgabe, „Lauf mehrere Runden“, so liegt kein Gütemaßstab vor, da nicht klar wird, wann die Aufgabe gelöst bzw. gut gelöst ist.
- 5 3. Die Aufgabe „Lauf im Flow“ hat keinen Schwierigkeitsmaßstab.
4. Wird der ästhetische Maßstab beim Gerätturnen (z. B. vollständige Streckung bis in die Fußspitze) vom Prüfling abgelehnt, werden entsprechende Handlungsergebnisse (Noten) weniger stark als Leistungen betrachtet.
- 10 5. Zufällig erreichte Ergebnisse, wie ein Eigentor des Gegners oder Erfolg bei Spielen, bei denen der Erfolg stark vom Zufall (z. B. Würfelergebnis) abhängt, werden nicht als Leistungen betrachtet.

10 Literaturverzeichnis

Atkinson, J. W.: Motivational determinants of risk-taking behavior. In: Psychological Review, S. 359–372, 1957.

Csikszentmihalyi, M.: Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart, Klett-Cotta Verlag, 1992.

Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S.: Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung. München, BLV Verlagsgesellschaft, 2000.

Deci, E. L. & Ryan, R. M.: Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Berlin, Springer Science & Business Media, 1985.

Friedmann, K.: Trainingslehre – Sporttheorie für die Schule. Pfullingen, promos Verlag, 2008.

Gabler, H.: Motive und Motivation im Sport. In: Gruppe, O. (Hrsg.): Sport Theorie in der gymnasialen Oberstufe. Schorndorf, Hofmann, 1988.

Gabler, H.: Motive im Sport: Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien. Schorndorf, Hofmann, 2002.

Gabler, H.: Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. R. Nitsch, & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen (4. unveränderte Aufl., S. 165–245). Schorndorf, Hofmann, 2004.

Hänsel, F., Baumgärtner, S. D., Kornmann, J. M., Ennigkeit, F.: Einführung. In: Sportpsychologie. Springer-Lehrbuch. Berlin, Heidelberg, Springer, 2016.

Heckhausen, J. & H.: Motivation und Handeln. Berlin, Heidelberg, Springer, 2016.

Heymann, A.L., Narciss, S., Schulze M.: Stolz auf die eigene Leistung als Motivationsquelle. TU Dresden.

Meyer, J.: Sport in der gymnasialen Oberstufe, 2. Aufl., Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2020.

Rheinberg, F.: Motivation. Stuttgart, Kohlhammer, 1997.

Schwarz, H.: in Sportpädagogik, Sammelband: Praxis und Theorie verbinden II. Seelze, Friedrich-Verlag, 2012.

Weiner, B.: Achievement motivation and attribution theory. Morristown, NJ, General Learning, 1974.