

**Unterrichtspraktische Prüfung im Rahmen der zweiten Staatsprüfung im Fach Sport  
gemäß § 59 Abs. 5 OVP**

**Studienreferendar:**

**Ausbildungsschule:**

**Datum:**

**Uhrzeit:** 11.00 – 12.00 Uhr

**Lerngruppe:** 11

**Fachlehrer:**

**Prüfungskommission**

**Vorsitzender:**

**Schulvertreter:**

**bekannter Seminarausbilder:**

**fremder Seminarausbilder:**

**Inhaltsbereich:** Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

**Päd. Perspektiven:** A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern,  
Bewegungserfahrungen erweitern  
E: Kooperieren, wettkämpfen sich verständigen

**Thema der Unterrichtsreihe:** Einführung in den Inhaltsbereich Ringen und Kämpfen –  
Zweikampfsport mit dem Ziel, vielfältige  
Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und die eigene Kraft  
effektiv zu nutzen

**Thema der Unterrichtsstunde: Erarbeitung, Präsentation und Anwendung von Angriffstechniken beim Zweikampf am Boden mit dem Ziel, den Gegner gegen seinen Willen aus der tiefen Bankposition in die Rückenlage zu drehen und an diesem Beispiel den Zusammenhang von Krafteinsatz und gleichzeitiger Blockade des Gegners zu verdeutlichen**

### Kernanliegen

Die Schüler sollen möglichst selbständig eine effektive Angriffstechnik gegen die tiefe Bankposition entwickeln, mit der sie auch einen schwereren und stärkeren Gegner in die Rückenlage drehen können.

### Feinlernziel

Die Schüler sollen erkennen und verbalisieren, dass der Gegner an seinen Ausweichbewegungen gehindert werden muss, um ihn über den blockierten Punkt kippen zu können (Hebelprinzip).

### Einordnung der Stunde in das Unterrichtsvorhaben

Das Unterrichtsvorhaben ist dem Inhaltsbereich 9 „Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport“ unter der pädagogischen Perspektive A „**Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**“ sowie der pädagogischen Perspektive E „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ der Richtlinien der Sekundarstufe 2 für Gymnasien 1999 zugeordnet. Dabei liegt der heutigen Stunde schwerpunktmäßig die pädagogische Perspektive A „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ zugrunde.

Die heutige Stunde (60 Minuten) ist die fünfte Stunde der Unterrichtsreihe. Am Anfang der Unterrichtsreihe wurden Körperkontakt, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen sowie das Gleichgewicht als Voraussetzung für das Kämpfen anhand verschiedener Spiel- und Übungsformen thematisiert. Der Kurs verfügt über ein gutes Sozialverhalten, Ausgrenzungen oder Streitigkeiten konnte ich bisher nicht beobachten. Über das Schieben und Ziehen in spielerischen Zweikampfformen wurde dann sowohl das Kämpfen um Gegenstände als auch um den Raum in den Blick genommen. Hier konnten die Schüler erfahren, ihre Kraft effektiv zu nutzen und einzusetzen. Über das Spiel „Schatz verteidigen“ wurde als Voraussetzung für die heutige Stunde die tiefe Bankstellung (Schildkrötenposition) als effektive Verteidigungsposition am Boden besprochen. Hier wurde der tiefe Schwerpunkt („möglichst flach am Boden“), die Abstützmöglichkeiten („breit machen“) und das flexible Reagieren („der Kraft des Gegners ausweichen“) thematisiert.

Aus Sicherheitsgründen habe ich mich für das Kämpfen am Boden entschieden, da die Schüler dabei die für den Standkampf erforderlichen Falltechniken nicht beherrschen müssen und die Verletzungsgefahr aufgrund der niedrigen Fallhöhe äußerst gering ist.

Der Aufbau der Unterrichtsreihe verfolgt das Ziel, ein partnerschaftliches Miteinander als Voraussetzung für das Kämpfen gegeneinander zu schaffen, bei dem die Schüler einander wert schätzen und verantwortungsvoll miteinander umgehen. Außerdem sollen die Schüler neue Bewegungserfahrungen sammeln und lernen, ihre Kraft effektiv zu nutzen.

## Didaktische und methodische Überlegungen

Ringen und Kämpfen ist ein Grundbedürfnis von Kindern und Jugendlichen, woraus sich die pädagogische Legitimation des Inhaltsbereiches 9 der Richtlinien und Lehrpläne ableiten lässt. Das Kämpfen ist eine soziale Tatsache, die in ihrem Facettenreichtum zur Lebenswirklichkeit der Schüler gehört. Auf den Schulhöfen ist oft die gesamte Bandbreite zwischen spielerischem Rangeln und Raufen bis hin zu brutalen Prügeleien zu beobachten. Aber Kämpfen bestimmt, weiter gefasst, beinahe alle Bereiche unseres Lebens, ob als sportlicher Wettkampf oder als politische Auseinandersetzung. Ringen und Kämpfen im Schulsport bietet hier die Möglichkeit, Werte und Fähigkeiten wie Fairness, verantwortliches Handeln, Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle sowie eine sensible Selbst- und Fremdwahrnehmung zu vermitteln. Zusammenfassend kann man sagen, dass Ringen und Kämpfen gut geeignet ist die über das fachliche hinausgehenden Bildungsziele zu erreichen und somit die Richtlinien zu erfüllen, in denen es heißt: „Erziehung und Unterricht in der gymnasialen Oberstufe sollen Hilfen geben zur persönlichen Entfaltung in sozialer Verantwortlichkeit“ [MSWWF, Seite XI].

Die Lerngruppe besteht aus 28 Schülerinnen und Schülern (17 weibliche / 11 männliche), die im Folgenden als Schüler bezeichnet werden. Ein Schüler ist aufgrund einer Augenerkrankung in seiner visuellen Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt. Meine Beobachtungen in den vergangenen Stunden haben aber gezeigt, dass er ohne Ausnahme am Sportunterricht teilnehmen kann. Bei Problemen, wie etwa einem schriftlichen Arbeitsauftrag, helfen ihm Mitschüler bereitwillig. Trotzdem beobachte ich diesen Schüler verstärkt, um ihm bei Bedarf Hilfestellungen anbieten zu können.

In dieser Lerngruppe ist Körperkontakt, auch zwischen den Geschlechtern, unproblematisch und die Kooperationsbereitschaft ist im Allgemeinen als gut zu bezeichnen.

In der heutigen Stunde sollen die Schüler das Hebelprinzip, das in vielen Zweikampfsportarten angewendet wird, erarbeiten. Um einen Gegner gegen dessen Verteidigungshaltung in eine ungünstige Position wie die Rückenlage zu drehen, ist die eingesetzte körperliche Kraft in Verbindung mit einer gleichzeitigen Blockade des Gegners auf der gegenüberliegenden Seite von entscheidender Bedeutung. Durch die Anwendung der Hebelwirkung sind auch leichte und schwächere Schüler in der Lage, schwerere und stärkere Gegner zu drehen.

Um das Problem der heutigen Stunde zu gewinnen, habe ich für die Erprobungsphase das Spiel „Schildkrötendrehen“ als Mannschaftswettkampf gewählt. Ich erwarte, dass einige Schüler es nicht schaffen werden, ihren Gegner auf den Rücken zu drehen. Falls wider erwarten viele oder sogar alle Schildkröten im ersten Durchgang umgedreht werden können, müsste mit den Schülern zunächst die tiefe Bankposition als stabile Verteidigungsposition noch einmal thematisiert werden. Aufgrund meiner Beobachtungen in der vergangenen Stunde gehe ich jedoch davon aus, dass die tiefe Bankposition von den Schülern beherrscht wird.

Die vorgegebene Regel, ein „Umdreher“ sucht sich eine Schildkröte aus, ist notwendig, um das Problem der Stunde herauszuarbeiten. Wäre diese Regel nicht vorgegeben, hätten die „Umdreher“ die Möglichkeit, mehrere Schildkröten umzudrehen oder aber zu mehreren eine Schildkröte umzudrehen. Dieses Problem legte jedoch den Schwerpunkt auf die Frage: „Was ist ein fairer Kampf?“, was in dieser Stunde nicht in den Focus genommen werden soll. Um Verletzungen zu vermeiden wird zudem das Heben des Gegners von der Matte verboten und bei der Erklärung darauf hingewiesen, dass Würgen und das Verdrehen von Gelenken nicht mit dem zu Beginn der Unterrichtsreihe thematisierten fairen Umgang miteinander passt.

Die Leistung der Schüler besteht in der heutigen Stunde darin, Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten und vorzustellen, die an der Problemstellung (Mit welcher Angriffstechnik kann ein schwererer und stärkerer Gegner aus der tiefen Bankposition in die Rückenlage gedreht

werden?) ansetzen. Während der Problemlösung sollen die Schüler entdecken, dass es notwendig ist, den Gegner zu blockieren und ihn so am Ausweichen zu hindern, um die eigene Kraft gezielt und effektiv einsetzen zu können. Durch die Konkretisierung der Aufgabenstellung in Bezug auf schwerere und stärkere Gegner wird dabei eine reine „Kraftlösung“ des Problems ausgeschlossen.

Mit den Schülern wird die Vorgehensweise während der Erarbeitungsphase besprochen und die erwarteten Lösungsmöglichkeiten werden kurz andiskutiert. Dies dient dem zielgerichteten Arbeiten und somit wiederum der besseren Vergleichbarkeit der Ergebnisse. Zudem ist es wichtig den Schülern zu verdeutlichen, dass die „Schildkröte“ in dieser Phase Rückmeldungen geben muss, um das Gruppenergebnis mitzugestalten.

Zu Beginn der Unterrichtsstunde dominiert eine eher geschlossene, deduktive Vorgehensweise, bis das Problem, mit dem sich die Schüler in der heutigen Stunde beschäftigen sollen, entstanden ist. Von da an gilt als didaktisch-methodische Leitlinie, dass die Schüler induktiv, experimentierend, aktiv und handlungsorientiert Lösungen erarbeiten. Somit ist diese Hauptphase der Unterrichtsstunde weitgehend am offenen Unterrichtskonzept orientiert, auch wenn die Aufgabenstellung die möglichen Lösungsmöglichkeiten einschränkt. Diese Einschränkung ist jedoch notwendig, um die von den Schülern erarbeiteten Lösungen in der anschließenden Reflexionsphase vergleichen zu können. Hierzu ist anzumerken, dass offene Unterrichtsphasen dann besonders effektiv sind, wenn *„Offenere und stärker angeleitete Phasen des Unterrichts organisch miteinander vernetzt werden“* [Huwendiek, Seite 114]

Durch die offene Herangehensweise sind trotz der genannten Einschränkungen verschiedene Lösungsmöglichkeiten von den Schülern zu erwarten, die unter Umständen nicht alle das Blockieren des Gegners enthalten. Sollte diese Situation eintreten, kann in der Reflexionsphase 2 vergleichend und problemorientiert gearbeitet werden. Dabei werden zwei Angriffstechniken, eine mit und eine ohne Blockade präsentiert und so der Sinn der Blockade über die Demonstration von Ausweichmöglichkeiten des Verteidigers thematisiert und von den Schülern verstanden.

Sollte keine Gruppe eine Angriffstechnik erarbeitet haben, an der die Blockade des Gegners verdeutlicht werden kann, so wird vom Lehrer eine Angriffstechnik mit Blockade vorgestellt (siehe Anhang). Im Vergleich zu den von den Schülern erarbeiteten Angriffstechniken wird dann akzentuiert der Nutzen der Blockade herausgearbeitet.

Weil aus Zeitgründen nicht alle Gruppen ihre erarbeiteten Angriffstechniken präsentieren können, werden zwei Gruppen vom Lehrer ausgewählt. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Arbeit der Schüler in der Erarbeitungsphase genau zu beobachten, zum Einen, um geeignete Lösungsmöglichkeiten für die Präsentationsphase auszuwählen, zum Anderen aber auch, um den Schülern zu vermitteln, dass ihre Arbeit wahrgenommen wird, auch wenn sie ihr Ergebnis in dieser Stunde nicht präsentieren.

In der Übungsphase sollen die Schüler die erarbeitete Angriffstechnik intensiv in Zweiergruppen anwenden. Ich halte diesen Schritt für sinnvoll und erforderlich, da die Schüler in der Erarbeitungsphase lediglich verschiedene Angriffstechniken ausprobiert haben und für eine erfolgreiche Anwendung im Gruppenwettkampf die Angriffstechnik durch Üben gesichert werden muss. Das Üben soll von den Schülern, wie im Verlaufsplan beschrieben, progressiv durchgeführt werden, weshalb die Vorgehensweise in der Übungsphase mit den Schülern besprochen werden muss. Außerdem müssen die Schüler Klarheit über den Ablauf und die wichtigsten Merkmale der ausgewählten Angriffstechnik haben. Diese lässt sich am sinnvollsten durch eine langsame Schülerdemonstration herstellen, mit deren Hilfe die wichtigsten Merkmale möglichst anschaulich wiederholt werden können.

Die Anwendungsphase soll nun mit dem zweiten Durchgang des Schildkrötendrehens zeigen, ob die von den Schülern geübte Angriffstechnik zu einer Verbesserung des Gruppenergebnisses führt. Je nach zeitlichem Verlauf kann hier noch ein weiterer, dritter Durchgang des

Schildkrötendrehens eingefügt werden, um die Schüler weitere praktische Erfahrungen sammeln zu lassen und das Ergebnis zu untermauern. Um die Ergebnisse des ersten Durchgangs mit den Ergebnissen des zweiten (und dritten) Durchgangs vergleichen zu können, müssen die Bedingungen in den Durchgängen gleich sein. Aus diesem Grund wird beim zweiten (und dritten) Durchgang auf eine Progression zugunsten der besseren Vergleichbarkeit der Ergebnisse verzichtet.

In der Abschlussreflexion sollen die Schüler sich zu den Ergebnissen der Spieldurchgänge äußern. Hier erwarte ich, dass die Schüler die Verbesserung ihrer Angriffstechnik, an der sie in dieser Stunde intensiv gearbeitet haben, als Grund für die Verbesserung des Gruppenergebnisses benennen werden. Zudem ist es durchaus denkbar, dass die Schüler als zusätzlichen Faktor für die Verbesserung die geschicktere Auswahl des Gegners nennen. Sollte keine Verbesserung in den Durchgängen zwei (und drei) erkennbar sein, so müsste mit den Schülern diskutiert werden, weshalb die intensive Beschäftigung mit der Angriffstechnik nicht zu einer Verbesserung geführt hat. Ein Grund wäre beispielsweise, dass die Griffe und die Bewegungsabfolge der Angriffstechnik von den Schülern noch nicht beherrscht werden und noch weitere Übungszeit nötig ist. Ein weiterer Grund wäre die enge Festlegung auf die in dieser Stunde entwickelte Angriffstechnik, auf die sich der Verteidiger gut einstellen kann. Hier könnten die Schüler das Einüben verschiedener Griffvarianten fordern, um gegen einen Verteidiger erfolgreicher zu sein. Diese Diskussion alternativer Angriffstechniken beteiligt die Schüler aktiv an der Planung der folgenden Stunde, in der weiter Angriffstechniken von den Schülern entwickelt werden sollen, um zum Abschluss der kommenden Stunde den Angriff gegen die Schildkrötenposition in einer Turnierform anzuwenden.

In den vergangenen Stunden hat sich gezeigt, dass einige Schüler sich nur teilweise oder überhaupt nicht am Abbau beteiligen und sofort nach der Verabschiedung die Halle verlassen, obwohl sie dazu aufgefordert wurden, zunächst gemeinsam den Abbau zu erledigen. Dies wurde mit den Schülern thematisiert und als Konsequenz wurde die Verabschiedung im Stehkreis im Anschluss an den Abbau eingeführt. Auf diese Weise kann der Abbau noch einmal vom Lehrer kontrolliert und die Schüler gegebenenfalls zur Nachbesserung aufgefordert werden (beispielsweise ordentliches Stapeln der Turnmatten).

Zu Beginn der Stunde, bei längeren Reflexionen, Erklärungen und der Präsentation habe ich den Sitzkreis gewählt, um die Schüler in ihrer Mobilität einzuschränken und so Ablenkungen zu vermeiden und dadurch eine bessere Konzentration der Schüler zu erreichen. Bei kurzen Informationen, Zwischenreflexionen und der Verabschiedung versammeln sich die Schüler im Stehkreis, da die Konzentration für eine kürzere Zeitspanne auch im Stehkreis gewährleistet ist.

Da beim Spiel „Schildkrötendrehen“ Turnschuhe kein erhöhtes Sicherheitsrisiko darstellen, habe ich mich dazu entschlossen, die Schüler in dieser Stunde mit Turnschuhen arbeiten zu lassen.

Sollte eine ungerade Anzahl von Schülern aktiv am Sportunterricht teilnehmen, werde ich einem Schüler in der Gruppenwettkampfphasen eine Beobachtungsaufgabe geben. Die Beobachtungsaufgabe besteht darin, die Herangehensweise der beiden Mannschaften genau zu beobachten. Ich halte dies für sinnvoll, da die Mannschaften so sehr mit dem Spielgeschehen beschäftigt sein werden, dass für Beobachtungen wenig Raum bleiben wird. In den anderen Unterrichtsphasen ist es unproblematisch, wenn eine Gruppe mit einer ungeraden Schülerzahl arbeitet. Sollten Schüler nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können, so erhalten sie die gleiche Beobachtungsaufgabe jeweils mit dem Ziel, ihre Beobachtungen in die Reflexionsphase einfließen zu lassen. Nicht aktiv teilnehmende Schüler werde ich in der Erarbeitungsphase außerdem als Berater in die Gruppen verteilen.

Als Musik habe ich laute und schnelle Aerobicmusik mit etwa 130 BpM gewählt. Die Schnelligkeit und Lautstärke sind zum Einen wichtig, damit die Schüler die Musik als Start- und Stoppsignal wahrnehmen, auch wenn sie in einem intensiven Kampf agieren, zum Anderen

erhoffe ich mir von der gewählten Musik eine motivierende Wirkung. Der Einsatz von Musik als Start- und Stoppsignal ist den Schülern aus den vorangegangenen Stunden bekannt. Das zur Erwärmung gewählte Spiel Kettenfangen hat durch Körperkontakt und das Durchschlüpfen in der Mitte der Kette einen direkten Bezug zum Ringen und Kämpfen.

## Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsinhalt	Medien/ Sozialform	Methodisch- didaktischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung der Schüler sowie Vorstellen des Besuches im Sitzkreis. Kontrolle der Anwesenheit. Bekanntgabe des Stundeninhalts: Angriffstechniken im Zweikampf! Kurze Information über den geplanten Stundenablauf.	Sitzkreis, Lehrer- information	Um die Schüler in Aufnahmebereitschaft zu versetzen, findet sich der Kurs zu Beginn der Stunde im Sitzkreis in der Hallenmitte ein. Durch die offene Formulierung des Themas soll bei den Schülern Neugier geweckt werden. Durch den kurzen Abriss der Stunde wird bei den Schülern Transparenz über den geplanten Stundenverlauf hergestellt.
Erwärmung	Zur Erwärmung spielen die Schüler Kettenfangen. Die Regeln werden kurz von den Schülern genannt. <ul style="list-style-type: none"> <li>- mehr als 5 Schüler – Kette teilen</li> <li>- Kette fängt nur Außen und wenn sie zusammen ist!</li> <li>- „schlüpfen“ durch die Kette ist erlaubt</li> </ul>	Schüler- aktivität	Durch das Aufwärmenspiel sollen sich die Schüler physisch und psychisch auf die Anforderungen des Sportunterrichts einstellen. Da das Spiel Kettenfangen den Schülern aus den vorangegangenen Stunden bekannt ist, reicht das kurze Nennen der Regeln aus.
Aufbau	Die Schüler versammeln sich im Stehkreis. Zwei Schüler holen die beiden Mattenwagen. Je zwei Schüler legen eine Turnmatte in die obere Hallenhälfte. Schüler, die mit dem Aufbau fertig sind, nehmen im Sitzkreis platz.	Stehkreis, Lehrer- information, Schüler- aktivität	Um nach der Spielerklärung keine Zeit zu verlieren, wird zuerst das benötigte Material aufgebaut. Zudem ist die Erklärung einfacher, da sich die Schüler schon an den Turnmatten orientieren können. Der Mattenaufbau ist den Schülern aus der vergangenen Stunde bekannt, weshalb ich an dieser Stelle auf eine zusätzliche Visualisierung (Tafel, Plakat) verzichte.
Erprobungs- phase	Der Lehrer erklärt den Schülern das Spiel Schildkrötendrehen. Es wird besonders darauf hingewiesen, dass ein Angriff nur auf den Kopf (würgen am Hals) sowie das Verdrehen von Gelenken verboten ist. Demonstration der tiefen Bankposition durch einen Schüler verbunden mit dem Nennen der in der vergangenen Stunde erarbeiteten Merkmale. (flach am Boden, breit machen, flexibel sein) Die Schüler werden im Anschluss an die Erklärung in zwei Gruppen eingeteilt. Hierzu stellen sich die Schüler der Größe nach an der schwarzen Linie auf und werden in die beiden Gruppen (1 und 2) abgezählt. Eine Gruppe (Schildkröten) verteilt sich auf die ausgelegten Turnmatten, die andere Gruppe (Umdreher) stellt sich an der gegenüberliegenden Hallenseite auf. Die Schildkröten nehmen die tiefe Bankposition ein. Die Kampfzeit von 30 Sekunden wird durch Musik angezeigt. Die „Umdreher“ haben nun 30 Sekunden Zeit, möglichst viele „Schildkröten“ auf den Rücken zu drehen. Dabei ist zu beachten, dass eine „Schildkröte“ nur von einem „Umdreher“ angegriffen und nicht von der Matte gehoben werden darf. Es folgt der zweite Durchgang mit vertauschten Aufgaben.	Sitzkreis, Lehrer- information,  Gruppen- bildung,  Schüler- aktivität, Musik- anlage, CD	Die Visualisierung der tiefen Bankstellung halte ich an dieser Stelle für notwendig, da nur mit der richtigen, stabilen Ausführung der tiefen Bankstellung das Problem der Stunde herausgearbeitet werden kann. Bei einer ungeraden Schülerzahl werde ich einem Schüler eine Beobachtungsaufgabe geben. Da die Körpergröße sowie das Körpergewicht beim Kämpfen eine entscheidende Rolle spielt soll auf diese Weise eine weitgehend gerechte Mannschaftseinteilung gewährleistet werden. Da die Schüler keine Zeit haben, ihre Herangehensweise zu planen, gehe ich davon aus, dass einige Schüler Probleme haben werden, eine Schildkröte herumzudrehen. Somit ist das Problem der heutigen Stunde entstanden: Wie schaffe ich es, einen Gegner effektiv aus der Schildkrötenposition in die Rückenlage zu drehen?

<p><b>Reflexionsphase</b></p>	<p>Ihr habt nur relativ wenige Schildkröten umdrehen können! Weshalb?          -Tiefe Bankstellung ist sehr stabil! (Hinweis auf die genannten Merkmale)          Mit diesem Problem sollt ihr euch jetzt beschäftigen!          Aufgabe: Entwickelt eine Angriffstechnik von vorne, mit der ihr auch einen schwereren und stärkeren Gegner aus der Schildkrötenposition in die Rückenlage bringen könnt!          Bereitet euch darauf vor, eure Angriffstechnik zu präsentieren und zu erläutern.          Teilt eure Gruppe aus dem ersten Durchgang so, dass ihr zu viert oder fünft zusammenarbeitet!          Die Beobachter geben Tipps, und wechseln sich mit den Kämpfern ab!          Ihr habt 10 Minuten Zeit, eure Variante zu entwickeln!          Welche Lösungsmöglichkeiten erwarte ich von euch? (Griffansatz finden)          Beschreibt das Verhalten der Schildkröten! (halbe Kraft und Rückmeldung geben)</p>	<p>Sitzkreis,          Unterrichts-          gespräch,          Tafel,          Lehrer-          information,            Unterrichts-          gespräch</p>	<p>In dieser Reflexionsphase sollen die Schüler ihre Probleme verbalisieren.          Zur Visualisierung habe ich mich dazu entschieden die Aufgabenstellung an der Tafel zu fixieren.          Der Arbeitsauftrag regt die Schüler zum eigenständigen Arbeiten an. Der Hinweis auf die Präsentation des Gruppenergebnisses soll die Schüler zum intensiven und konzentrierten Arbeiten motivieren.          Die Zeitvorgabe von 10 Minuten kann bei Bedarf um einige Minuten verlängert werden, falls die Schüler diese Zeit benötigen.          Die Fragen werden mit den Schülern erörtert, damit die Schüler über das Ziel und die Vorgehensweise Klarheit gewinnen und so effektiv arbeiten können.</p>
<p><b>Erarbeitungsphase</b></p>	<p>Die Schüler arbeiten in Gruppen an ihren Angriffstechniken.</p>	<p>Gruppen-          arbeit (4er,          5er Gruppen)</p>	<p>Die Gruppengröße von vier bis fünf Schülern ist bewusst gewählt, um einen regelmäßigen Wechsel zwischen aktiv Kämpfenden und Beobachtern zu gewährleisten.</p>
<p><b>Präsentationsphase und Reflexion 2</b></p>	<p>Die Schüler versammeln sich im Sitzkreis um zwei Turnmatten. Zwei Gruppen stellen ihre Angriffstechnik vor.          Überlegt, welche der beiden vorgestellten Techniken besser geeignet ist einen schwereren und stärkeren Gegner auf den Rücken zu drehen! Begründet!          Arm des Gegners wird blockiert, er kann nicht mehr ausweichen.          Über den blockierten Punkt (Arm) wird der Gegner gekippt.          Das ganze Körpergewicht zum Kippen des Gegners einsetzen.          Zusammen mit den Schülern erfolgt die Einigung auf die Technik, die im Folgenden geübt werden soll.          Die ausgewählte Angriffstechnik wird noch einmal langsam demonstriert, wobei die wichtigsten Merkmale genannt werden ( blockieren des Arms, Richtung des Krafteinsatzes, Körpergewicht einsetzen)</p>	<p>Sitzkreis um          Turnmatten,          Schüler-          präsentation,          Unterrichts-          gespräch</p>	<p>Durch die Demonstration im Zusammenhang mit der Beschreibung wird die Umdrehtechnik für die anderen Gruppen besser nachvollziehbar.          Die Auswahl der beiden Gruppen erfolgt aufgrund der Beobachtungen in der Erarbeitungsphase. Wenn möglich soll eine Angriffstechnik mit Blockade und eine ohne präsentiert werden, um den zentralen Aspekt vergleichend ansprechen zu können.            Um bei allen Schülern Klarheit über die zu übende Angriffstechnik zu schaffen, muss diese noch einmal demonstriert werden.</p>
<p><b>Übungsphase</b></p>	<p>Die Schüler bilden selbständig Zweiertteams, die die entwickelte Angriffstechnik üben.          Hier erfolgt eine Partnerkorrektur, weshalb kurz thematisiert wird, wie sich die Partner beim Üben verhalten!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückmeldung geben – halbe Kraft – langsame Bewegung</li> <li>2. Rückmeldung geben – halbe Kraft – dynamische Bewegung</li> <li>3. erst wenn Technik beherrscht wird – steigern bis Wettkampfstärke</li> </ol>	<p>Lehrer-          information,            Partnerarbeit</p>	<p>Diese Übungsphase ist sehr wichtig, da die Schüler sich im zweiten und dritten Durchgang des Schildkrötendrehens nur verbessern können, wenn die Angriffstechnik sicher beherrscht wird.          Zugunsten des intensiven Übens in Zweiergruppen habe ich mich für einen erneuten Wechsel der Sozialform entschieden.</p>
<p><b>Anwendungsphase</b></p>	<p>Die beiden zu Beginn der Stunde eingeteilten Gruppen (1 und 2) führen erneut das Spiel Schildkrötendrehen durch.          (3.Durchgang falls noch ausreichend Zeit zur Verfügung steht)</p>	<p>Musik-          anlage, CD</p>	<p>Die Schüler sollen nun ihre entwickelte und geübte Angriffstechnik in der Praxis anwenden.</p>



Abschluss- reflexion	<p>Die Schüler versammeln sich im Sitzkreis.  Die Ergebnisse des Schildkrötendrehens werden den Schülern genannt.  Sollten die Schüler sich nicht spontan äußern, werde ich sie dazu auffordern.  Ich erwarte, dass die Schüler für ihre Verbesserung sowohl die bessere  Angriffstechnik als auch die bessere Auswahl des Gegners nennen werden.  Kann die Technik immer erfolgreich eingesetzt werden – oder treten Probleme  auf?  - Gegner weiß genau was kommt und kann sich darauf einstellen!  Können wir dieses Problem lösen?  Weitere Angriffstechniken entwickeln!  Dies führt zu Ansätzen für die Planung der folgenden Stunde.</p>	Sitzkreis, Unterrichts- gespräch	<p>Die Schüler sollen die Ergebnisse unter dem Aspekt,  dass sie in der heutigen Stunde eine Angriffstechnik  entwickelt und geübt haben, bewerten und reflektieren.</p> <p>Sollten die Ergebnisse sich nicht verbessert haben, so  müsste dies mit den Schülern thematisiert werden!  Griffe und Umdrehtechnik noch nicht richtig ausgeführt  – mehr üben!</p>
Abbau	Wegräumen der Turnmatten und Verabschiedung der Schüler.		

## **Anhang**

- Geplantes Tafelbild
- Angriffstechnik gegen die tiefe Bankposition

## **Verwendete Literatur:**

- MSWWF (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne der Sekundarstufe 2 – Gymnasium / Gesamtschule in Nordrhein – Westfalen für das Fach Sport. Frechen: Ritterbach Verlag, 1999.
- RGUVV (Hrsg.): Kämpfen im Sportunterricht. Düsseldorf, 2000.
- Huwendiek, V., Bovet, G.: Leitfaden Schulpraxis. Berlin, 2004.

Ich versichere, dass ich diesen Unterrichtsentwurf selbstständig angefertigt und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Essen, den 26.10.06 \_\_\_\_\_

## **Geplantes Tafelbild**

Entwickelt eine Angriffstechnik von vorne, mit der ihr auch einen schwereren und stärkeren Gegner aus der „Schildkrötenposition“ in die Rückenlage bringen könnt!

Präsentation und Erläuterung! 10 Minuten Zeit!

## Angriffstechnik gegen die tiefe Bankposition



Ein Griff wird am Arm des Gegners angesetzt, um ihn am Ausweichen zu hindern



Der gegenüberliegende Arm wird blockiert



Der Gegner wird durch den Einsatz der Körperkraft auf der gegenüberliegenden Seite über den blockierten Arm gedreht (Hebeleinsatz)

Bilder entnommen aus: [RGUVV, Seite 108] (siehe Literaturliste)



