

Studienseminar für Lehrämter an Gymnasien und Gesamtschulen Essen  
Hindenburgstr. 76-78  
45127 Essen

Schriftlicher Unterrichtsentwurf für den vierten Unterrichtsbesuch am

***Thema der Stunde:***

Entwicklung von Techniken des Befreiens am Boden in Rückenlage, um  
den Kampf aus einer unterlegenen Situation wieder neu mitgestalten zu  
können

Studienreferendar:  
Fach: Sport  
Schule: Gymnasium  
Klasse: 6D; 26 SuS (7m/19w)  
Zeit: 8:20 – 9:20 Uhr  
Raum: Turnhalle

Schulleiter:  
Fachseminarleiter:  
Ausbildungslehrer:

## **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

*Vertrauensvoll miteinander raufen und ringen nach Regeln im Zweikampf*

## **Thema der Unterrichtseinheit:**

Entwicklung von Techniken des Befreiens am Boden in Rückenlage, um den Kampf aus einer unterlegenen Situation wieder neu mitgestalten zu können

## **Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereich**

Perspektive (E): Kooperieren, Wettkämpfen, sich Verständigen

Perspektive (C): Etwas Wagen und Verantworten

Inhaltsbereich 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

## **Kernanliegen:**

Die SuS sollen Handlungsmöglichkeiten entwickeln, um das Kräfteverhältnis in einer Zweikampfsituation am Boden zu den eigenen Gunsten umzugestalten, so dass sie wieder aktiv am Kampfgeschehen teilnehmen können.

## **Einordnung der Unterrichtseinheit in das Unterrichtsvorhaben:**

- Thema: Vertrauen schaffen – Aufstellen von Basisregeln und Ritualen für das Miteinander-Kämpfen im Ziehkampf
- Thema: Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen - Erarbeitung von Merkmalen für ein Ziehen und Schieben, um den Gegner aus dem festen Stand über eine Linie zu bewegen
- Thema: Einführung in das Kämpfen am Boden: Mattensumo aus dem Kniestand - vom Schieben zum Legen und Halten auf der Matte
- ***Thema: Entwicklung von Techniken des Befreiens am Boden in Rückenlage, um den Kampf aus einer unterlegenen Situation wieder neu mitgestalten zu können***
- Thema: Einführung in das Ringen aus dem Stand - den Gegner kontrolliert zu Fall bringen
- Thema: Erarbeitung der Regeln für einen Wettkampf - Durchführung eines Turniers

## **Didaktisch-methodischer Kommentar:**

### Anmerkungen zu den Lernvoraussetzungen, zur Lerngruppe und den Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe besteht aus 26 SuS mit einer relativ hohen Anzahl an Schülerinnen (19) und einer eher kleineren Gruppe von Schülern (7).

Aufgrund des ungleich verteilten Geschlechterverhältnisses soll darum im besonderen die prinzipiell (noch) sehr hohe Bereitschaft, geschlechterübergreifend zu arbeiten, in diesem

Unterrichtsvorhaben gefördert werden, damit der gute persönliche Kontakt untereinander auch in der nun einsetzenden Pubertät möglichst aufrecht erhalten wird. Daher soll das verantwortungsbewusste Miteinanderkämpfen und der Aufbau von gegenseitigem Vertrauen besonderes akzentuiert werden.

Das gegenseitige Austarieren von Grenzen, Einhalten von gemeinsam festgelegten Regeln und das Beherrschen von Emotionen spielt dabei ebenso eine Rolle wie das Erfahren und Zulassen von Körperkontakt, welches laut RuL im besonderen durch den Inhaltsbereich Ringen und Kämpfen auf vielfältige Weise gefördert werden kann (vgl. RuL 2001, S. 46). Insbesondere das Austarieren von Grenzen, emotionale Beherrschung und das Einhalten von Regeln ist für einige Jungen der Lerngruppe eine besondere Herausforderung, daher müssen diese Schüler im Einzelfall besonders berücksichtigt werden.

Das Unterrichtsvorhaben stellt in diesem Zusammenhang für alle SuS die erste Auseinandersetzung mit dem Inhaltsbereich Ringen und Kämpfen an unserer Schule dar und hat daher einführenden Charakter.

### Legitimation des Themas

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich aufgrund der Vorgaben aus den Richtlinien zum Inhaltsbereich 9 Ringen und Kämpfen. Planungsleitende Perspektiven sind das Kooperieren, Wettkämpfen und sich Verständigen (E) sowie das *miteinander* Wagen und das *füreinander* Verantworten (C). Der Schwerpunkt der heutigen Unterrichtseinheit liegt aufgrund der thematischen Ausrichtung eher auf der Perspektive (E), da die SuS in Kooperation ihre technischen Fähigkeiten beim Wettkämpfen am Boden verbessern sollen.

Die Perspektive (C) stellt eher einen Rahmen für die gesamte Unterrichtsreihe dar, da das Kämpfen für viele SuS der Lerngruppe eine neue Wagnissituation darstellt, in der Verantwortung füreinander übernommen werden muss.

Das Kämpfen am Boden eignet sich in diesem Zusammenhang (vgl. RuL 2001, S. 108f) im besonderen für die Jahrgangsstufe 5/6, da hierbei Rücksicht, Körperkontakt Zulassen und das Vertrauen gegenüber dem Partner gefördert werden kann, welches als Basis für das weitere Kämpfen in der S I und S II notwendig ist.

### Zentrale Inhalte und übergeordneter Zielzusammenhang

Im Kern der heutigen Unterrichtseinheit geht es darum, mit fairen Mitteln Möglichkeiten zu entwickeln, sich aus einer zunächst unterlegenen Situation im Kampf zu befreien. Dazu werden die SuS zunächst in eine Situation gebracht, die ein solches Problem konstruiert, aus der heraus sie dann frei Lösungsvorschläge entwickeln sollen.

Daher ist die Zielsetzung des reinen Kräftemessens, um den Wettkampf zu gewinnen, zunächst sekundär. Im Zentrum der Auseinandersetzung steht eher das Entwickeln neuer Fertigkeiten, die im Kampf eingesetzt einen neuen Handlungsspielraum geben, um den Kampf in einer aussichtslos scheinenden Situation neu aufnehmen zu können.

Dabei sind Rücksichtnahme und das Vertrauen gegenüber dem Partner wichtige Voraussetzungen, um den Spaß am Kampf zu erhalten. Darüber hinaus erfahren die SuS die Notwendigkeit von aufgestellten Regeln beim Kämpfen, ohne die das Kräftemessen zu einer persönlichen Gefährdung werden kann.

Dennoch spielt das Kräftemessen eine bedeutsame Rolle, ohne die das Gegeneinanderkämpfen an Reiz verlieren würde. Sieg und Niederlage schulen in diesem Zusammenhang die Kompetenzen, individuelle Stärken und Schwächen zu akzeptieren und mit Niederlage und Sieg angemessen umgehen zu können.

In den dargelegten übergeordneten Zielzusammenhängen bietet sich für die Lerngruppe neben der Erweiterung der technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten die Chance, eigene Stärken zu erkennen und auszuprägen, welche zu einer Stärkung des Selbstbildes in ihrer persönlichen Entwicklung beitragen kann.

### Methodische Entscheidung

Die methodische Entscheidung, ausgehend von einer Gruppenarbeit in der Erwärmung hin zu der Partnerarbeit in frei wählbarer Partnerkonstellation, in der je zwei Paare miteinander kooperieren, wird wie folgt begründet.

Es soll zunächst zu Beginn der Stunde in der Erwärmung ein Gemeinschaftsgefühl hervorrufen und gefördert werden, damit die Gruppe sich als Gemeinschaft erlebt und Vertrauen untereinander aufbaut. Daraufhin soll in der Partnerarbeit ab der Erprobung der Partner frei gewählt werden, da zum einen das Zweikämpfen mit einem Partner ein besonderes Vertrauen fordert und so auf freundschaftliche Beziehungen zurückgegriffen werden kann. Zum anderen wird damit das Suchen von etwa gleich starken Partnern gefördert, ohne die das Kämpfen schnell seinen Reiz verliert. Das Kooperieren der Paare auf einer Matteninsel ermöglicht zum einen, ein anderes Paar beim Kämpfen beobachten zu können und von deren Strategien zu lernen, als auch zum anderen die Chance auf einen Partnertausch.

SuS, die aufgrund einer Erkrankung nicht motorisch aktiv teilnehmen können, werden als Schiedsrichter eingesetzt und sollen mittels einer Beobachtungsaufgabe in der Erprobung auf einem Zettel dokumentieren, welche verschiedenen Befreiungstechniken an einer Matte entwickelt worden sind, damit auch diese Schüler sich in den Unterricht einbringen können.

## Anhang: Verlaufsplan

Phase	Handlungsschritte	Organisation/Material	Didaktischer Kommentar
<b>Einstieg</b>	Begrüßung, (Anwesenheit), Wiederholung, Sicherheit/Schmuck, Bekanntgabe des Themas	Sitzkreis	Die Wiederholung der letzten Stunde kann an dieser Stelle in größerem Maße durch den Lehrer gelenkt ausfallen, da davon auszugehen ist, dass die SuS nach der zweiwöchigen Pause der Herbstferien nur begrenzt die Inhalte der letzte Stunde erinnern können.
<b>Erwärmung</b>	Sanitäter(fang)spiel: 2 SuS fangen die anderen SuS. Wenn jemand gefangen worden ist, muss er an Ort und Stelle sitzend/liegend warten, bis ihn 4 SuS in einen Kreis an der Basketballzone tragen. Dort ist er/sie dann befreit und darf wieder als „Läufer“ am Spiel teilnehmen.  Anschließend Aufbau: 6 Matteninseln werden für jeweils 2 SuS-Paare aufgebaut	Fangspiel in einem Hallendrittel. 2 Fänger mit <b>Bändchen</b> .          <b>6*3 Matten</b>	Das Sanitäterfangen stellt eine gute Form der Einstimmung auf das Kämpfen dar, da es wesentliche Verhaltensregeln und -normen aufgreift, die auch beim Kämpfen gültig sind: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respektvoller und behutsamer Umgang miteinander beim Transportieren,</li> <li>• Rücksicht auf das körperliche Wohl der Anderen,</li> <li>• Kontakt zulassen und</li> <li>• sich verständigen.</li> </ul>
<b>Erprobung</b>	Befreien aus der Rückenlage am Boden in 10 Sekunden!	Zunächst sammeln sich alle SuS an einer Matteninsel im Sitzkreis und ziehen die Schuhe aus.  Partnerarbeit: 2 Paare arbeiten auf den Matten im Wechsel.	<b>Problem aus der letzten Stunde:</b> SuS beenden den Kampf, sobald jemand in Rückenlage am Boden fixiert ist. Darum sollen heute Möglichkeiten zur Befreiung aus der Rückenlage erprobt und geübt werden. <b>Arbeitsauftrag:</b> „Ein Partner legt sich mit dem Rücken auf die Matte und wird dort von dem Anderen mit beiden Händen festgehalten. (Berücksichtigt bitte dabei wieder die Regel, dass der Hals tabu ist). Der unten liegende Partner versucht innerhalb von 10 Sekunden, sich aus dem Haltegriff zu befreien. Das zuschauende Paar zählt die Sekunden und merkt sich, wie sich die Kämpfer aus der Lage befreien!“

<b>Präsentation</b>	Sammeln und Demonstration der Möglichkeiten, sich aus der gehaltenen Position zu befreien	Unterrichtsgespräch mit Demonstration im Sitzkreis an einer Matteninsel.	„Wie kann man sich aus der Bodenlage befreien?“ Mögliche SuS Reaktionen: 1. <i>Aufschaukeln</i> 2. <i>Überrollen</i> 3. <i>Herauswinden</i> 4. <i>Aufrichten, in die Lücke drücken</i> 5. <i>etc.</i>
<b>Erarbeitung</b>	SuS sollen exemplarisch zwei der Techniken des Befreiens im Ringkampf am Boden erarbeiten und einüben.	Partnerarbeit, je 2 Paare pro Matte.	Die Begrenzung auf 2 exemplarische Techniken aus der Erprobung soll dazu beitragen, dass intensiver an der Umsetzung gearbeitet werden kann. Die Paare einer Matteninsel sollen sich in dieser Phase gegenseitig beobachten und unterstützend bei der Umsetzung helfen.
<b>Anwendung</b>	Ringkampf aus dem Kniestand auf der Matte mit dem Ziel, den Gegner 10 Sekunden auf der Matte festzuhalten.	Ein Paar kämpft, das andere Paar achtet auf das Einhalten der Regeln und die Lage der Matten.	Die SuS sollen in dieser Phase die neu erlernten Techniken des Befreiens im Ringkampf anwenden, um damit den Kampf in einer zunächst unterlegenen Situation am Boden neu gestalten zu können.
<b>Schluss</b>	Reflexion der Unterrichtsstunde	Sitzkreis	„Was haben wir heute neues gelernt?“ „Inwieweit hat Euch das geholfen, den Kampf am Boden wieder aufzunehmen?“

### Literatur:

- LSB/ Sportjugend NRW (Hrsg.): Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport; Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I. Duisburg 2002
- RuL 2001. Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (2001): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gymnasien in Nordrhein-Westfalen – Sport. Frechen: Ritterbach