

**Studienseminar für das Lehramt Sek. II**  
**Hindenburgstr. 76- 78**  
**45127 Essen**

**Schriftlicher Entwurf für die unterrichtspraktische Prüfung im Fach Sport**

**Thema:**

Kooperative Erarbeitung und Anwendung von Angriffstechniken, die das Drehen eines Partners aus der tiefen Bankposition in die Rückenlage ermöglichen, zur Verdeutlichung der grundlegenden Technikmerkmale ausgewählter angewandter Techniken.

Mittwoch

Zeit: 8.35- 9.35

Lerngruppe: 6d

Ausbildungskordinator:

Ausbildungslehrerin:

Prüfungsvorsitzender:

Bekannte Seminarvertreterin:

Fremde Seminarvertreterin:

Schulvertreter:

.

.

## **Inhaltsbereich**

Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

## **Thema des Unterrichtsvorhabens**

Einführung in das Ringen und Kämpfen zur Erarbeitung von spielerischen und technischen Handlungskompetenzen im Bereich des durch Regeln fairen nicht normierten Kämpfens.

## **Stundenthema**

Kooperative Erarbeitung und Anwendung von Angriffstechniken, die das Drehen eines Partners aus der tiefen Bankposition in die Rückenlage ermöglichen, zur Verdeutlichung der grundlegenden Technikmerkmale ausgewählter angewandter Techniken.

## **Leitende pädagogische Perspektive**

### **E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**

A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

## **Kernanliegen**

Die Schülerinnen und Schüler sollen Techniken erarbeiten, mit der sie einen Partner regelgerecht aus der tiefen Bankposition in die Rückenlage drehen können und eine oder zwei gelungene Techniken in einer Anwendung üben. Die Schülerinnen und Schüler sollen in diesem Zusammenhang die grundlegenden Elemente für das Gelingen der ausgewählten angewandten Techniken reflektieren.

## **Lernziele:**

Die Schüler und Schülerinnen sollen...

- ...erprobend ermitteln, worauf es beim Drehen eines Partners auf den Rücken ankommt.
- ...daraus eine Technik erarbeiten, mit deren Hilfe der Partner auf den Rücken gedreht werden kann.
- ...eine gelungene Technik üben und anwenden können.
- ...grundlegende Technikmerkmale für das Funktionieren der Technik reflektieren.

## **Stellung der Stunde in der Unterrichtsreihe**

1. Aufnehmen des Körperkontakts und Förderung der Kooperation in kleinen Spielen zur Heranführung an den engen Körperkontakt beim Ringen.

In der ersten Stunde sollten die Schülerinnen und Schüler an den beim Ringen und Kämpfen erforderlichen Körperkontakt spielerisch herangeführt werden. Dabei lag die Betonung bewusst auf Spielen und Übungen mit kooperativem Charakter, um das Miteinander zu fördern und heraus zu stellen.

2. Erarbeitung von Regeln und ersten Kampfstrukturen, um den Übergang vom kooperativen Miteinander zum wettkämpfenden Miteinander zu ermöglichen.

Die zweite Stunde sollte den Übergang zu einem fairen Kämpfen miteinander gewährleisten und erste Kampfformen nahe bringen. Dabei lag der Schwerpunkt auf der Erarbeitung gemeinsamer Regeln und der Erfahrung von verschiedenen Kampfformen.

3. Kooperative Erarbeitung und Anwendung von Angriffstechniken, die das Drehen eines Partners aus der tiefen Bankposition in die Rückenlage ermöglichen, zur Verdeutlichung der grundlegenden Elemente ausgewählter angewandter Techniken.

In der heutigen Stunde steht die selbständige Erarbeitung und Reflexion von Techniken beim nicht normierten Kämpfen im Vordergrund. Dabei sollen die Schülerinnen und Schülern Bewegungen erproben, die den Gegner auf den Rücken bringen.

In der folgenden Stunde soll das Drehen des Partners in die Rückenlage in aktiven Zweikämpfen, also mit einer aktiven Gegenwehr und schließlich in freiem Kämpfen (Bodenrandori) erprobt werden und eine Möglichkeit gefunden werden, den Partner in dieser Position zu fixieren.

Die Erarbeitung von Lösungsstrategien gegen einen Haltegriff am Boden soll die Erarbeitung abschließen und die Unterrichtsreihe soll in einem Turnier beendet werden, in dem die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit haben, ihre erarbeiteten Fähigkeiten im Wettkampf zu erproben. Bis zu diesem Turnier sollen aber auch die Fähigkeiten als Schiedsrichter einen Kampf leiten zu können ausgeprägt sein, um auch diese soziale Funktion an die Schülerinnen und Schüler abgeben zu können.

## Verlauf

Phase	Inhalt	Orga/ Material	Did.- meth. Hinweise
Einstieg	-Ritual Begrüßung; Vorstellen der Gäste -Thema bekannt geben: Partner aus dem Schildkrötenstand auf den Rücken drehen. -Wiederholung der Regeln	-Sitzkreis; Lehrerimpuls; Schülerbeiträge  <i>-Regelplakat</i>	-Die Verbeugung leitet ritualisiert jede Stunde zum Ringen und Kämpfen ein. -Verlauf und Bewegungsziel sollen den SuS <sup>1</sup> grob verdeutlicht werden. -an die Regeln soll durch Wiederholung erinnert werden.
Erwärmung	-,Begrüßung der Körperteile“: Die SuS laufen zu Musik durch die Halle, bei Stopp der Musik auf Zuruf so viele „Körperteile begrüßen“ wie möglich. (z.B. „Fuß“: mit eigenem Fuß den Fuß von Klassenkameraden berühren)	-Laufspiel in Großgruppe <i>-Musikanlage/ Musik</i>	Die Erwärmung mit dieser Spielform soll den Körperkontakt (frei wählbar und spielerisch) wieder aufgreifen. Das Laufen findet zu Musik statt, um die Phasen der „Begrüßung“ deutlich abzugrenzen. Außerdem sind die SuS dieser Klasse laufen zu Musik gewohnt, was ihre Motivation steigert.
Aufbau/ Gruppen- einteilung	-Die Gruppen der letzten Woche finden sich und der Aufbau wird erläutert und koordiniert.	-Gruppenarbeit (GA) <i>-6 kleine und einen zentralen großen Kampfplatz (Matten)</i>	Die Gruppeneinteilung bleibt gleich der in der letzten Woche, da sie im Zusammenhang mit dem Kämpfen gut funktioniert haben. Der Aufbau wird durch die Lehrperson koordiniert, um den zeitlichen Aufwand gering zu halten.
Erarbeitung	Die SuS sollen durch Erproben eine Angriffstechnik erarbeiten, mit der sie einen Partner aus der tiefen Bankposition (nur an Oberkörper und Oberarmen ansetzen) in die Rückenlage drehen können. Die tiefe Bankposition wird hier „Schildkrötenstand“ genannt. Die „Schildkröte“ darf sich nur durch Anspannung passiv verteidigen -Das zu lösende Problem wird demonstriert, wobei keine regelgerechte Lösung vorgegeben wird, sondern eine „unfaire“ Lösung, die gegen die Regeln verstößt. Als allgemeiner Tipp wird den Schülern vorgegeben möglichst kraftsparend zu agieren.	-Demo -GA (6 Gruppen)	-Die Demonstration soll den SuS bildhaft demonstrieren, wie heute erprobt und geübt werden soll und sie provozierend an die Einhaltung der Regeln erinnern. -Die Erprobung/ Erarbeitung soll möglichst exemplarische Techniken hervorbringen. Sollten mehrere gute Techniken oder bei einer Gruppe zwei kontrastierende Techniken erarbeitet werden, so werden maximal zwei Techniken exemplarisch vorgestellt, um in der Anwendung auch Zeit zum Üben und in der Reflexion vergleichbare Ergebnisse zu haben. Durch den Tipp können die SuS bei der Erprobung schon Bewegungen, die sehr anstrengend sind selektieren.
Präsentation	-maximal zwei ausgewählte Techniken werden durch die SuS präsentiert. Ein Gruppenmitglied beschreibt die Technik, während zwei die Technik demonstrieren. Zur Verdeutlichung sollte die Demonstration wiederholt werden.	-Sitzkreis um zentralen Kampfplatz	-1-2 Techniken sollen möglichst demonstrativ präsentiert und beschrieben werden, damit sie in der anschließenden Anwendung von den anderen Gruppen umgesetzt und geübt werden können.
Anwendung	In den Gruppen sollen die Techniken angewandt und geübt werden. Dabei sollen die SuS schon beobachten und erproben, ob und warum sie funktionieren. Wurde nur eine Technik präsentiert, versucht diese Gruppe die Technik gegen zunehmenden Widerstand	-GA	-In der Anwendung können die Angriffstechniken ausprobiert und auf ihre Funktionalität überprüft werden. -Außerdem sollen die Merkmale der gelungenen Angriffstechniken durch Beobachtung herausgefunden werden, um sie in der Reflexion

<sup>1</sup> SuS steht im folgenden Verlaufsplan für Schülerinnen und Schüler

	anzuwenden.		benennen und darstellen zu können.
Reflexion	<p>Sammeln:          -Welche der Techniken hat (besser) funktioniert? Mit Beispielen begründen.          (bei zwei Techniken)          -Warum hat sie funktioniert, was musste beachtet werden, damit der Partner gedreht werden kann? Was durfte bei der Technik auf keinen Fall vergessen werden, damit sie funktioniert? Welche Merkmale/ Bewegungen bringen also den Erfolg?          -Die Beiträge durch SuS strukturieren lassen.          -Die Begründungen strukturieren lassen (wenn es nicht eindeutig war, vorher schon begründen lassen)          „Jetzt soll diese Bewegung im Spiel angewendet werden.“</p>	-Sitzkreis auf zentralem Kampfplatz	<p>-In der Abschlussreflexion soll endgültig geklärt werden, ob die Technik(en) funktionieren          -Außerdem sollen die Merkmale für das Gelingen dieser Technik(en) gesichert werden (warum es sich um eine gelungene Technik handelt)          -Die Merkmale sollen an Beispielen wiederholend verdeutlicht und demonstriert werden.          An dieser Stelle kann auch die Einschätzung kommen, dass trotz gelungener Technik nicht jeder auf den Rücken gedreht werden kann. Dazu könnten Begründungen und Lösungsvorschläge eingeholt werden (Kraft/ Gewicht - Gewichtsklassen/ Größenklassen).</p>
Anwendung	<p><b>Beim Spiel Schildkrötendrehen werden die Jungen und Mädchen zu je zwei Teams. Beide Mannschaften (erst weibliche, dann männliche gegeneinander) sollen einmal aktiv und einmal passiv sein.</b>  <b>Ziel ist es, alle Schildkröten so schnell wie möglich zu drehen (als Mannschaft). Dabei soll die erarbeitete Angriffsbewegung angewandt werden, die Schildkröten dürfen wieder keine Bewegungen machen (nur dagegen anspannen).</b>  <b>-Der Platz muss beim ersten Mal demonstrativ aufgeteilt werden, damit sich die SuS nicht gegenseitig aufeinander drehen.</b></p>	<p><b>-Zentraler Kampfplatz</b>  <b>-Demo des Spiels in der ersten Runde</b>  <b>-Wettkampfspiel</b></p>	<p><b>Das Spiel Schildkrötendrehen soll sowohl eine Anwendung des Gelernten ermöglichen, als auch die von Erarbeitung geprägte Stunde zum Schluss durch eine Spielform auflockern.</b>  <b>Hier sollen wieder nur Jungen gegen Jungen und Mädchen gegen Mädchen kämpfen.</b>  <b>Aus Zeitgründen könnte der Wettkampf Jungen gegen Mädchen ausgelegt werden, indem die Jungen/ die Mädchen versuchen ihre Hälfte Schildkröten schneller zu drehen.</b></p>
Ausstieg	<p>Kurzer Überblick, ob die Technik auch im Spiel funktioniert hat oder ob sie noch einmal geübt werden muss und das Spiel vertieft werden muss.          -Ausblick auf die nächste Stunde          -Abbau          -Verabschiedung</p>		<p>Ein kurzer Überblick über die Funktionalität der Technik bei diesem Spiel soll thematisch auf die nächste Stunde überleiten.          Die Verabschiedung im Kreis nach dem Abbau schließt die Stunde.</p>

## **Bemerkungen zur Lerngruppe**

Die Klasse 6d der Gesamtschule Velbert besteht aus 29 Schülerinnen und Schülern.

Das motorische Leistungsniveau der Klasse ist heterogen, wobei eine Schülerin an einer motorischen Erkrankung leidet, aber an sportlicher Bewegung interessiert ist und beim „Ringern und Kämpfen“ deutlich weniger Nachteile aufgrund ihres stabilen Körperbaus hat. Für sie ist aufgrund der freien Erprobung von Bewegungen und ihrer bisherigen positiven Erfahrungen in diesem Unterrichtsvorhaben keine Differenzierung geplant. Sollte sie in der Anwendung der ausgewählten Technik Schwierigkeiten haben, wird meine Hilfestellung bei ihr intensiver ausfallen, als bei anderen Schülerinnen und Schülern.

Einige Schülerinnen und Schüler sind motorisch sehr begabt. In dieser Unterrichtsreihe hat sich aber schon herausgestellt, dass nicht nur die motorisch allgemein begabten Schülerinnen und Schüler Erfolgserlebnisse haben. Das liegt natürlich an Körpergröße und –gewicht, aber auch an kleinen Taktiken und Tricks, mit denen die Schüler auch ohne große dynamisch-motorische Begabung Erfolgserlebnisse erreichen können.

Bei der Gruppenbildung wurde aus Motivationsgründen und zur Vorbeugung einer Verweigerung von Körperkontakt auf Freiwilligkeit Rücksicht genommen worden. Eine Trennung der Gruppen nach Jungen und Mädchen ergab sich von selber. Diese Trennung entsprach aber auch meinen Erwartungen, da die Schülerinnen und Schüler in der sechsten Klasse kurz vor bzw. am Anfang der Pubertät stehen. Auch Zuneigungen, die vor der Klasse öffentlich nicht zugegeben werden beeinflussen das Verhalten im Sportunterricht. Daher wurde die Trennung nach Jungen und Mädchen beibehalten. Daraus ergeben sich bei 16 Mädchen und 13 Jungen Gruppen mit 4-6 Schülerinnen und Schülern. Fehlen heute mehr als ein Junge, so wird eine Jungengruppe aufgelöst und bei den anderen beiden Gruppen zugeteilt.

Diese Entscheidungen sollen einen Motivationsverlust durch Berührungszwänge verhindern und gleichzeitig einen möglichst unbeschwerten Umgang der Schüler und Schülerinnen mit dem Thema Ringern und Kämpfen ermöglichen. Es soll aber nicht ausgeschlossen werden, dass es im weiteren Verlauf der Reihe zu Körperkontakt zwischen Jungen und Mädchen kommen kann, da gerade dieser spielerische Umgang mit Körperkontakt zu einem natürlichen Umgang mit dem Körper auch des anderen Geschlechts führen kann.

In kognitiven Phasen bringen sich viele Schülerinnen und Schüler sehr gut ein. Es muss aber auch darauf geachtet werden, dass einige Schülerinnen und Schüler nicht abschweifen und alle Schülerinnen und Schüler sich wahrgenommen fühlen.

## **Didaktisch- methodischer Begründungszusammenhang**

Das Thema der Unterrichtsreihe legitimiert sich aufgrund der Vorgaben des Lehrplans für Sport in der Sekundarstufe I für Gesamtschulen aus dem Inhaltsbereich 9 „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“. Hierbei wird die leitende pädagogische Perspektive E „kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ sein, dabei ist besonders die Verständigung durch eigenständige Kontrolle und Einhaltung von Regeln und das Kooperieren beim Erproben von Bewegungen des Ringens, aber auch das Wettkämpfen in Kampfsituationen und das Kämpfen in Gruppen zu erwähnen. Durch den ungewohnten Körperkontakt, den Wechsel von statischem und dynamischem Kraftaufwand während des Ringens und Kämpfens und die selbständige Erarbeitung von Techniken ergibt sich auch ein Zusammenhang mit der Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrung erweitern“. Auch Perspektive C „Etwas wagen und verantworten“ ist in diesem Zusammenhang von Bedeutung, da die Schülerinnen und Schüler lernen sollen sich

auf einen Kampf einzulassen, gleichzeitig aber auch Verantwortung für die von ihnen angewandte Kraft übernehmen müssen.<sup>2</sup>

Das Thema der Unterrichtsstunde ist durch die kooperative Erprobung und Anwendung einer Technik zum Drehen des Partners auf den Rücken geprägt. Es ergibt sich daher ein Zusammenhang zur Perspektive E „kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“. Durch die Ausrichtung auf die Erweiterung des Bewegungsrepertoires in Form der Erprobung einer Angriffssituation spielt die Erweiterung der Bewegungserfahrung natürlich ebenfalls eine Rolle.

Die Begrüßung während der Unterrichtsreihe zum Ringen und Kämpfen ist ein Verbeugungsritual im Kreis. Die Vorstellung des Themas soll die Schüler auf den groben Ablauf (selber erproben und üben) und das Bewegungsziel der Stunde (Partner auf den Rücken drehen) vorbereiten. Die in der letzten Woche aufgestellten Regeln sollen zu Beginn jeder Stunde wiederholt werden, damit die Schüler und Schülerinnen sie verinnerlichen.

Die Erwärmung durch die „Begrüßung der Körperteile“ findet vor dem Aufbau statt, um eine Gefährdung bei dem Laufspiel durch verteilte Matten (Unebenheiten) zu vermeiden. Das Spiel soll die Schüler allgemein erwärmen, aber auch auf den bevorstehenden Körperkontakt nach einer Woche wieder vorbereiten, wobei körperfern begonnen wird (z.B. Fuß) und sich dem Nahbereich bis zum Ende genähert wird (z.B. Ohr). Um bei 29 durcheinander laufenden Schülern und Schülerinnen den Zuruf zu unterstützen, wird zu Musik gelaufen. Wenn die Musik verstummt, hören die Schülerinnen und Schüler auf den Zuruf des Lehrers und berühren/ „begrüßen“ in der Musikpause bei möglichst vielen Mitschülerinnen und Mitschülern dieses Körperteil.

Nach der Erwärmung sollen die Gruppenfindung und der Aufbau möglichst zeitökonomisch erfolgen. Dazu sollen die sechs Gruppen sich zusammenstellen und da der Aufbau zur vergangenen Woche leicht variiert, verteilt der Lehrer die Aufgaben des Aufbaus an die Gruppen.

Mögliche Angriffstechniken sollen durch Erproben erarbeitet werden und es wird den Schülerinnen und Schülern keine Technik vorgegeben, damit sie die Schwierigkeit, das Ziel (den Partner auf den Rücken zu drehen) ohne funktionale Technik zu erreichen bei den ersten erprobenden Versuchen erfahren. Es sollte natürlich möglichst schnell eine funktionale Technik von mindestens einer Gruppe erarbeitet werden. Die Erarbeitungsphase ist daher die Phase, in der sich die Stundenergebnisse entscheiden. Sowohl die Kreativität der Schülerinnen und Schüler, die Eingrenzung der Exploration, als auch die Entscheidung für eine oder zwei exemplarische Techniken beeinflussen das Ergebnis der Anwendungen und Reflexion.

Um diese Einflussfaktoren möglichst zu kontrollieren wird vor der Exploration/ Erarbeitung allen Gruppen der, noch sehr offene, Tipp gegeben nach kraftsparenden Techniken zu suchen. Der Kreativität der Schülerinnen und Schüler wird während der Erarbeitung/Exploration bei Bedarf durch genauere Hinweise nachgeholfen.

In dieser Phase muss zudem der Überblick über die Ergebnisse aller Gruppen behalten werden, damit eine oder zwei möglichst exemplarische oder funktionale Techniken zur Präsentation ausgewählt werden können. Die Spannung bei der Erarbeitung soll durch die provozierende Demonstration und die kurze, zielgerichtete und eingegrenzte Phase der Erarbeitung/ Exploration erhalten bleiben. Außerdem ist das Ringen und Kämpfen selbst bei den meisten Schülerinnen und Schülern noch eine Motivation.

Die Eingrenzung der Exploration wird durch die Reduzierung der Kampfsituation auf eine feste Abwehrposition „Schildkröte“ gewährleistet, die nur durch Anspannung passiven

---

<sup>2</sup> Vgl. MSWWF S. 100/ 101

Widerstand leisten darf. Außerdem gilt die Einschränkung, dass der Angriff von vorne/ von der Seite gegen Oberarme und Oberkörper erfolgen muss, um die erarbeiteten Technikvarianten überschaubar und für den Beobachter vergleichbar zu halten.

So sollen möglichst exemplarische Techniken erreicht werden, deren elementaren Merkmale deutlich sichtbar sind und schon bei der Präsentation beschrieben werden. Damit sie demonstrativ und exemplarisch darstellbar sind, sollten sie möglichst bei einer Abweichung nicht oder nur schwer funktionieren.

In der Reflexion müssten diese Merkmale dann von den Schülerinnen und Schülern als solche benannt werden können.

Mögliche exemplarische Erarbeitungsergebnisse wären:

- das „Klauen“ von abstützenden Körperteilen:
  - o gezieltes Ziehen nach innen eines gegenüberliegenden Oberarmes; gezieltes Ziehen beider abstützender Oberarme in eine Richtung. Leichtes Anheben der Stütze vor dem Ziehen.
- das Blockieren und Kippen:
  - o mit einer Hand eine Stütze (Oberarm) blockierend greifen, mit anderer Hand an gegenüberliegender Schulter drücken. Beim Kippen an dem blockierten Arm weiter auf den Rücken drehen.
- Ausheben und Drehen des Partners:
  - o Die Verbindung der Schildkröte mit dem stützenden Boden mit eigenem Körpergewicht lösen, dann drehen.
- Zielgerichtetes Drücken/ Schieben/ Ziehen:
  - o möglichst oben am Körper (Schulter), weiterdrehen bis in Rückenlage
- Das ungezielte Drücken an einer Stelle/ an zwei Stellen

Sollten an dieser Stelle Ergebnisse erzielt werden, die nicht den Vorgaben entsprechen, aber trotzdem funktional sind, wird das entsprechend gelobt und mit der Bitte verbunden, dieses Ergebnis für die weitere Erarbeitung aufzuheben (z.B. Bein und Arm von der Seite greifen und die Stützen wegziehen; Täuschungen)

Die erste Präsentation hat zunächst das Ziel, die Arbeitsergebnisse zu sammeln. Da in der weiteren Anwendung die Techniken geübt werden sollen, sollen an dieser Stelle nur ein oder zwei ausgewählte exemplarische (von einer oder zwei Gruppen) oder kontrastierende (von einer Gruppe) Techniken präsentiert werden, damit die Anwendung und die anschließende Reflexion vergleichbar bleiben. Die Demonstration dieser Techniken muss demonstrativ und anschaulich sein, um ein Verständnis und ein mögliches Üben dieser Bewegung zu erreichen. Veranschaulichungen wären eine verlangsamte Demonstration, eine begleitende Beschreibung und eine mehrfache Wiederholung der Demonstration.

In der Anwendungsphase sollen die Bewegungen in den Gruppen geübt werden, wobei bei Schwierigkeiten der Umsetzung Hilfestellung eingeholt werden soll. Diese Hilfestellung sollte zunächst innerhalb der Gruppen nachgefragt werden. Ist in der Gruppe keine gegenseitige Hilfe möglich, so stehe ich zur Verfügung.

Nicht aktiv Teilnehmende sollten in dieser Situation ebenfalls für Hilfestellung bereit stehen, wobei sie vorher in ihren Gruppen den Erarbeitungsprozess beratend und helfend begleiten sollten.

Eine weitere Option in der Anwendungsphase wäre eine Anleitung durch Experten, die möglich ist, wenn die Ergebnisse von einer Gruppe präsentiert wurden. Diese Gruppe hat dann die Aufgabe sich auf die weiteren Gruppen aufzuteilen und dort aktiv Hilfestellung zu geben. Da die Gruppenstärke zwischen vier und sechs Schülerinnen oder Schülern variiert, könnten aber nicht bei jeder möglichen Gruppe (vier Gruppenmitglieder) alle Gruppen (fünf Gruppen) mit einem Experten versorgt werden.

In der Anwendungsphase liegt der Schwerpunkt auf dem Üben der Technik, wobei einem Motivationsverlust bei schnellem Verständnis und Beherrschen der Technik durch einen

gestärkten Verteidiger begegnet werden kann. Eine Stärkung kann zum Beispiel durch eine tiefere oder breitere Schildkrötenposition erreicht werden.

Hier muss situativ reagiert werden, ob diese Variation des Verteidigerverhaltens allen Gruppen gleichzeitig oder jeweils in den Gruppen bei Bedarf als Option gegeben wird.

In der Anwendungsphase muss möglichst genau die vorher präsentierte Technik geübt werden, um in der Reflexion die wesentlichen Elemente für das Funktionieren der Technik sammeln zu können. Hier sollen die Schülerinnen und Schüler zuerst darstellen, ob die Technik bei allen funktioniert hat. Wurden zwei Techniken angewandt, kann auch eine Wertung durch die Schülerinnen und Schüler vorgenommen werden. Diese Wertungen und die Darstellungen sollen mit Beispielen begründet und zunächst unkommentiert gesammelt werden. Erst nach der Sammlung sollen die Schülerinnen und Schüler klären, warum die Technik funktioniert hat und welche Elemente/ Merkmale der Bewegung den Erfolg bringen. So hat jeder Schüler und jede Schülerin die Möglichkeit die eigene Anwendung noch einmal zu überdenken. Hier bietet sich eine erneute Demonstration der Bewegung an, bei der diesmal die Bewegung nicht nur beschrieben wird, sondern die entscheidenden Elemente/ Merkmale der Bewegung herausgestellt werden sollen.

Nach der Sammlung soll ein Schüler oder eine Schülerin diese Elemente noch einmal strukturiert zusammenfassen.

Bleibt hier noch genügend Zeit, kann die Technik in einem Spiel noch einmal angewandt werden. Die Gruppen werden neu aufgeteilt und die Hälfte der Jungen versucht beim Schildkrötendrehen die andere Hälfte als Schildkröten so schnell wie möglich auf den Rücken zu drehen. Zu achten ist hierbei auf eine gleichmäßige Verteilung der Schildkröten auf der Mattenfläche, damit keine Schüler übereinander fallen. Dieses Spiel soll von den jeweiligen Geschlechtergruppen (Jungen gegen Jungen; Mädchen gegen Mädchen) ausgeführt werden, so dass beide Gruppen des jeweiligen Geschlechts einmal Schildkröte waren. Bei einer ungeraden Schülerzahl kann entweder ein Kind des jeweils anderen Geschlechts freiwillig aushelfen oder ein Kind bleibt jeweils zu drehende Schildkröte.

Nach dieser spielerischen Anwendung bei der jeweils die Jungen oder Mädchen beobachten kann noch einmal die Bewegung bewertet werden, ob sie auch im Wettkampf einzusetzen ist. Eine mögliche Beobachtung könnte eine stärkere Aktivität der Schildkröten sein, die heute noch als unfair angesehen wird, aber die Überleitung zu einer aktiven Abwehr und später zu einem gleichberechtigten Kampf von aktiven Partnern bilden könnte.

Vor der Verabschiedung im Sitzkreis wird der Abbau vorgenommen, damit die Schülerinnen und Schüler ein gemeinsames Ende der Stunde erleben.

## **Literatur**

- Beudels; Anders: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. 2. verb. Auflage. Dortmund 2002
- RGVVV (Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband) (Hg.): Kämpfen im Sportunterricht. 2000
- MSWWF (Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW) [Hrsg.]: Richtlinien und Lehrpläne Sport. Gesamtschule Sek. I. Frechen 1999

## **Erklärung**

Ich versichere, dass ich die Unterrichtsplanung selbständig verfasst und dass ich keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt habe.

## **Anhang:**

## **Regeln der Klasse 6d zum Ringen und Kämpfen:**

die „Wut kontrollieren“

erlaubt:

- Kampf durch „Stopp“- Ruf beenden
- auf den Knien kämpfen
- am Körper greifen
- drücken, rollen

nicht erlaubt:

- nicht am Kopf greifen
- nicht am Hals greifen
- nicht an Geschlechtsteilen greifen
- nicht schubsen, kratzen, beißen, an Haaren ziehen, hauen und treten
- mit Körper auf Körperteile des Partners