

Schriftliche Planung zur unterrichtspraktischen Prüfung im Fach

Sport

Gemäß § 34 (4) OVP

Thema der Unterrichtsstunde:

**„Du kommst hier nicht raus!“ -
Kriteriengeleitete Entwicklung und Optimierung von Festhaltestrategien mit dem
Ziel den Partner gegen seinen Widerstand auf dem Rücken liegend zu fixieren**

Lerngruppe: 10 a
Datum:
Zeit: 10:50 - 11:50
Raum: Obere Turnhalle

Anwesende:

Prüfungsvorsitzender:

Fachseminarleiter
Deutsch:

Fachseminarleiter
Sport:

Schulvertreter:

Fachlehrer:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in den Bodenkampf - Erarbeitung grundlegender Bewegungserfahrungen im Ringen und Kämpfen, mit dem Ziel ein verantwortungsvolles und regelgeleitetes Verhalten in spielerischen Zweikampfsituationen zu entwickeln

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereich

Leitende Pädagogische Perspektive: (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern

Weitere Pädagogische Perspektive: (E) Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen

Leitender Inhaltsbereich: (9) Ringen und Kämpfen- Zweikampfsport

Kernanliegen der Stunde:

Die SuS sollen Kriterien für eine effektive Festhaltestrategie, die es ermöglicht den Partner gegen seinen Widerstand in der Rückenlage zu fixieren, entwickeln, ihre induktiv gefundenen Lösungen optimieren und in einem Zweikampf anwenden.

Vernetzung der Unterrichtsstunde

Das Unterrichtsvorhaben ist dem Inhaltsbereich (9), „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“, zuzuordnen und wird unter den Pädagogischen Perspektiven (A), „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern - Bewegungserfahrung erweitern“, sowie (E), „Kooperieren, Wettkämpfen, sich verständigen“, thematisiert. Bevor die SuS Strategien zum Lösen von Zweikampfsituationen in einem Bodenkampf erarbeiten, wurden in den ersten Stunden mit spielerischen Zweikampfformen exemplarisch übergreifende Fähigkeiten zum Thema „Ringen und Kämpfen“ erarbeitet. Dazu gehören die konditionelle Fähigkeit „Kraft“ und die koordinative Fähigkeit „Gleichgewicht“. In unterschiedlichen spielerischen Wettkämpfen konnten die SuS mit ihrer Kraft experimentieren und ein Gefühl dafür entwickeln, wie sie ihre Kraft, in Abhängigkeit von ihrem Partner, einsetzen können. Daraus resultierte ein verantwortungsbewusster Umgang untereinander (auch im Kampf zwischen Mädchen und Jungen), von dem auch in der heutigen Stunde profitiert wird. Die Bedeutung der Gleichgewichtsfähigkeit in Kampfsituationen wurde sehr schnell erschlossen. In spielerischen Kampfspielen wurden Möglichkeiten entwickelt, beim Angriff selber im Gleichgewicht zu bleiben und das Gleichgewicht des Partners durch Täuschen, Ziehen, Schieben usw. zu destabilisieren. Auch auf diese Ergebnisse kann in der heutigen Stunde zurückgegriffen werden. Während der unterschiedlichen Kampfspiele wurde die Aufstellung eines Schiedsrichters für notwendig empfunden, der auch in dieser Stunde die Kampfsituationen regeln wird. Der Schiedsrichter achtet auf die Einhaltung der Regeln (z.B. nicht an den Hals fassen, den anderen nicht verletzen, Kampfabbruch bei Verlassen der Matte) die mit den SuS während des Unterrichtsvorhabens zusammengestellt und auf einem Plakat festgehalten wurden.

Um im Bodenkampf erfolgreich zu sein und dem Ziel, den Partner auf den Rücken zu drehen, näherzukommen, wurden in der vorangegangenen Stunde Umdrehstrategien mit den SuS thematisiert. Aus dieser Stunde ergab sich allerdings die Forderung, dass der Kampf mit dem Umdrehen des Partners noch nicht vorbei sein sollte, sondern dieser noch eine bestimmte Zeit lang auf dem Boden fixiert werden müsse. Dann hat der Partner noch die Chance trotz Rückenlage den Kampf für sich

zu entscheiden. Um dies zu verhindern, müssen in der heutigen Stunde Strategien des Fixierens des Partners in Rückenlage erarbeitet werden.

Methodisch-didaktischer Begründungszusammenhang

Die *Legitimierung* erfährt der Gegenstand „Bodenkampf“ durch die Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I. „Ringern und Kämpfen“ kann in jeder Jahrgangsstufe thematisiert werden.¹ Im schulinternen Curriculum der UNESCO-Schule ist dieser Inhaltsbereich für die 10. Jahrgangsstufe vorgesehen. Der pädagogische Wert dieses Gegenstandes liegt darin, dass in Kampfsituationen besondere Herausforderungen an die SuS gestellt werden, sich insbesondere verantwortungs- und respektvoll gegenüber dem Partner zu verhalten.² In der kämpferischen Auseinandersetzung mit engem Körperkontakt sind Grenzerfahrungen für SuS möglich und sie können Vertrauen sowohl gegenüber sich selbst als auch gegenüber anderen aufbauen und festigen. Für den koedukativen Unterricht bietet „Ringern und Kämpfen“ eine Chance Geschlechterstereotype und Berührungssängste dem anderen Geschlecht gegenüber abzubauen.³ Da im „Ringern und Kämpfen“ aber nicht nur soziale Kompetenzen und Persönlichkeitsstrukturen gefördert, sondern natürlich auch psychomotorische Fähigkeiten erarbeitet werden, erfüllt das „Ringern und Kämpfen“ als ganzheitliche Förderung den ersten Teil des Doppelauftrages „Entwicklungsförderung durch Sport, Spiel und Bewegung“.

Exemplarisch habe ich aus dem Inhaltsbereich (9) „*Kampf am Boden*“ als Kontaktkampf ausgewählt, da man sich hierbei der partnerschaftlichen Auseinandersetzung nicht entziehen kann. Es besteht nicht die implizite Absicht den anderen gefährlich treffen zu wollen, wie es zum Beispiel in Distanzkampfsportarten (Boxen, Karate, Kung-Fu) der Fall ist.⁴ Die Form dieser Kampfspiele bietet sich ebenfalls an, da sie ein sehr geringes Verletzungsrisiko beinhalten und Falltechniken nicht extra thematisiert werden müssen, so dass es ziemlich schnell zu motivierenden Übungskämpfen unter den SuS, kommen kann.

Den Partner auf den Rücken zu drehen und anschließend mindestens 3 Sekunden zu halten, wurde im Unterricht als Ziel zum Sieg definiert. In dieser Position ist der Partner am handlungsunfähigsten (man erinnere sich an eine umgedrehte Schildkröte) und am einfachsten zu fixieren, wodurch man den Kampf für sich entscheiden kann. Aus diesem Grunde sollen Festhaltestrategien, das heißt den Partner auf dem Rücken liegend zu fixieren, heute als *Kernanliegen der Stunde* von den SuS erarbeitet werden. Es wird bewusst von Strategien gesprochen, da es sich hierbei nicht um normgerechte Techniken handelt, sondern induktiv entwickelte Möglichkeiten, die durchaus individuelle Lösungsansätze zulassen. Das induktive Vorgehen bietet sich für diese Unterrichtsstunde an, da die SuS Erfahrungen aus kindlichen Rangelein mit in den Unterricht einbringen können, an die angeknüpft werden kann. Die SuS erfahren individuell, welche Möglichkeiten jemanden am Boden festzuhalten, effektiv sind und welche nicht. So können sie aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz auf allgemeine Kriterien schließen, die das Festhalten eines Partners in der Rückenlage begünstigen. Es wird dann optimierend eingegriffen, wenn gegen vereinbarte Regeln verstoßen wird oder die Ausführung nicht funktional ist.

¹ Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen. Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I. Gymnasium. Sport. 2000, S. 107

² Vgl. LandesSportBund/Sportjugend NRW/...Ringern und Kämpfen. Zweikampfsport. 2008, S. 10ff

³ Vgl. Anders, Wolfgang/Beudels, Wolfgang: Ringern Raufen. In: Sportpädagogik 3. 2003, S. 4ff

⁴ Vgl. Happ, Sigrid: Zweikämpfen mit Kontakt. In: Sportpädagogik 5. 1998, S. 14ff

Bereits in der Aufwärmung werden die SuS durch die letzte Aufgabe, welche darin besteht, dass ein Schüler für einen Sieg den Partner jetzt auch fixieren muss, mit der Aufgabenstellung der heutigen Stunde konfrontiert. Dadurch können sie bereits vor der Exploration Schwierigkeiten und Probleme benennen, die diese neue Aufgabe mit sich bringen kann. Mögliche Problembereiche, die benannt werden könnten sind: Festhaltepositionen zu finden, Bewegung des Partners zu verhindern, usw. Mit der Regeländerung sollte allerdings nicht zu lang gespielt werden, da sich ansonsten die Explorationsphase erübrigt. Sie dient lediglich einer Fokussierung der Problemstellung für die Explorationsphase. Die Problematisierung macht gleichzeitig das Erarbeiten und Üben für die SuS sinnhaft, da es an konkreten Problemen aus ihrem unmittelbaren Erfahrungshorizont anknüpft. Haben einige SuS schon in dieser Phase effektive Haltestrategien (Griffe) gefunden, werden sie dazu aufgefordert die Ideen mit in die Gruppenarbeit zu nehmen und dort zu präsentieren und zu überprüfen. Die Exploration findet in annähernd homogenen 3-4er Gruppen statt, was die körperlichen Voraussetzungen betrifft, statt. Zum einen würde in heterogenen Gruppen das Einnehmen von Festhaltegriffen erschwert, wenn die Partner unterschiedliche Körpermaße und Kräfte haben, zum anderen soll der Festhaltegriff gegen Widerstand des Gegners ausgeführt werden und das könnte bei einem ungleichmäßigen Kräfteverhältnis schnell zur Demotivation des Unterlegenen führen. Natürlich sollte der Griff optimaler Weise auch einen stärkeren Gegner halten können, aber davon kann in der Explorationsphase noch nicht ausgegangen werden. Diese Option kann für die Übungsphase im Blick gehalten werden, in denen Partnerwechsel geplant sind. In dieser Phase könnten die SuS ihren geübten Griff testen, indem sie erproben, ob man mit ihm auch stärkere Gegner halten kann. Solch ein Ergebnis wäre natürlich wünschenswert und würde gerade für die Mädchen eine enormes Erfolgserlebnis bedeuten und damit zu einer Stärkung des Selbstbewusstseins führen. Für die kleinen Gruppen habe ich mich bewusst entschieden, da sich vereinzelt SuS in großen Gruppen der Erarbeitung entziehen.

Dass das Festhalten eines Partners einen engen Körperkontakt fordert, ist in der Klasse eher unproblematisch zu sehen. Jungen und die meisten Mädchen haben keine Scheu sich gegenseitig zu berühren und miteinander zu kämpfen, dennoch wird der Körperkontakt auch durch die heutige Erwärmung spielerisch angebahnt. Eine Ausnahme bilden drei Mädchen, die sich geradezu scheuen mit Jungen zu kämpfen. Um diesem Problem zu entgehen, wurde das Prinzip der Freiwilligkeit erarbeitet. Dies bedeutet, dass beide Partner mit der Zusammenarbeit einverstanden sein müssen. Signalisiert wird das Einverständnis durch eine Begrüßung. Zwei von den Mädchen können sich generell nur schwer auf eine Kampfsituation einlassen, sie werden von mir immer wieder ermutigt, an der kämpferischen Auseinandersetzung teilzunehmen. Die anderen SuS, besonders die Jungen zeigen sich sehr engagiert in den Kampfspielen. Sie werden gegebenenfalls aber daran erinnert, dosiert und nicht unkontrolliert ihre Kräfte einzusetzen, ohne auf den Partner zu achten. Der in der Exploration zu bearbeitende Auftrag lautet wie folgt:

Findet Möglichkeiten euren Partner auf dem Rücken liegend zu fixieren, so dass er möglichst bewegungsunfähig ist.

Vorgehen: 1. Einen möglichen Griff einnehmen.
 2. Partner wehrt sich mit steigendem Krafteinsatz, um die Effektivität zu überprüfen!

Beobachtet dabei welche Positionen der festhaltende Partner einnimmt und welche Strategien er verwendet, um den Partner festzuhalten.

Wechselt ständig die Partner und die Rollen des Festhaltenden und des Festgehaltenen, jeder sollte später in der Demonstration einen gefunden Griff demonstrieren können.

Einigt euch auf die effektivste Möglichkeit und welches Paar nach 10 min. Erarbeitung diesen Griff präsentiert.

In der anschließenden Präsentation ist es möglich, dass Haltestrategien gezeigt werden, die noch nicht funktional sind. Diese Strategien könnten dann von den SuS im weiteren Verlauf der Reflexion optimiert werden. Nach der Wertschätzung der präsentierten Strategien, sollen die SuS in der Reflexionsphase erläutern, welche Kriterien eine effektive Festhaltestrategie erfüllen sollte. Als *allgemeine Kriterien* zu nennen wären: eine Fixierung des Schultergürtels und der Hüfte am Boden, eine großflächige Auflage auf dem Oberkörper des Partners, ein Klammergriff und das Bilden einer möglichst großen Stützfläche am Boden, die durch Ausstrecken eines Beines und mit einer Körperposition des Fixierenden im 90 Grad Winkel zum Fixierten hergestellt werden kann. Ziel dieser Kriterien ist es, den Partner möglichst bewegungsunfähig zu machen, besonders gilt es die Drehbewegung über die Längsachse zu verhindern, denn diese Technik wird häufig zur möglichen Befreiung genutzt, wobei auch das Aufschaukeln über die Hüfte eine effektive Möglichkeit darstellt. Um die Drehbewegung am besten einschränken zu können, blockiert man diese mit seinem unteren Bein im rechten Winkel zur Rotationsachse und entgegen des Drehmomentes. Damit man dabei eine möglichst große Stabilität besitzt, sollten die Beine nicht eng aneinander, sondern etwas weiter auseinander liegen. Versucht der Fixierte sich in die entgegengesetzte Richtung zu befreien, muss der Angreifer sein Gewicht nach Außen verlagern, um mit seinem Körpergewicht einen möglichst hohen Gegendruck erzeugen zu können.⁵ Die Kriterien der breiten Körperverteilung auf dem Fixierten, das Einnehmen eines tiefen Körperschwerpunktes sowie die durch das Ausstrecken des Beines vergrößerte Stützfläche sind für das stabile Einnehmen einer Position über dem Gegner hilfreich. Hierbei kann auf ein Plakat zum Thema Gleichgewicht aus vorangegangenen Stunden Bezug genommen werden. Es zeigt sich aus dem Bewegungsverlauf, dass der Fixierende in seiner Bewegung immer flexibel sein muss, um seine Position den Bewegungen des Partners anpassen zu können.

Nach der Sammlung der Kriterien sollen diese in einer abschließenden Demonstration für die SuS gesichert werden. Eventuell eignet es sich hier problemorientiert vorzugehen. Wenn bei der Präsentation ein ineffektiver Griff gezeigt wird, könnte er einem effektiveren Griff gegenübergestellt und die Unterschiede daran verdeutlicht werden. Denn über solch einen Vergleich lässt sich deutlich die Funktionalität der Kriterien veranschaulichen. Gegenüber der sehr offenen Explorationsphase, soll die Übungsphase eher angeleitet erfolgen. Ein erziehender Sportunterricht kennzeichnet sich durch den Grundsatz des Öffnens und Anleitens, wobei zwischen diesen beiden Polen ein Spannungsbogen besteht.⁶ In der Übungsphase soll die Anwendung der Griffe geübt werden. Dafür werden den Angreifern und den Verteidigern konkrete Bewegungsanweisungen gegeben, die sie nach der Einnahme des Haltegriffes zu erfüllen haben. Diese Übungsphase findet in Partnerarbeit statt, um den SuS eine möglichst effektive Übungszeit zu gewährleisten. Mögliche Arbeitsaufträge wären: **Der Verteidiger schiebt seine Hüfte ruckartig nach vorne/oben. Der Angreifer versucht sich gegen die Befreiung zu wehren. Der Verteidiger dreht sich in eine Richtung und versucht diese Bewegung zu verhindern.** Durch die genaue Vorgabe des Befreiungsversuchs können die SuS sich bewusster auf die Befreiung einstellen und realisieren, welche Bewegungen sie durchführen, damit die Befreiung verhindert wird. In einem weiteren Schritt sollen die SuS sich zu neuen Paaren zusammenschließen, dadurch wird ihnen die Überprüfung ihres Griffes auch an anderen Partnern ermöglicht. Hier sollen die Mädchen auch einmal ausprobieren, einen in der Regel körperlich überlegenen Jungen zu halten und so ihre Festhaltestrategie zu überprüfen. Den Partnerwechsel empfinde ich als wichtiges Prinzip des Ringen und Kämpfens, da jeder Schüler unterschiedlich angreift und verteidigt und die SuS so vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln können. Deshalb arbeite ich trotz des Wunsches homogener Gruppen im Kampf, in Übungsphasen, Erwärmungsphasen immer wieder mit

⁵ Zur besseren visuellen Vorstellung habe ich zwei Bilder möglicher Festhaltegriffe im Anhang beigefügt. Diese spielen allerdings im Unterricht keine Rolle, da es zuerst nicht darum geht den SuS eine festgelegte Technik zu präsentieren. Es wird allerdings nicht ausgeschlossen, dass sich aus Gründen der Funktionalität an sie angenähert wird.

⁶ Vgl. MSWWF. Richtlinien und Lehrpläne. Sekundarstufe I. Gymnasium. 2001, S. 63ff

Partnerwechseln, so auch in dieser Stunde.

Um die Übung schließlich dem Reihenziel, der Durchführung eines Klassenturnier, anzunähern, sollen die SuS den Haltegriff aus einer Umdrehaktion heraus ansetzen. Dies stellt noch einmal erneute Anforderungen an sie, nun aus einer Bewegung heraus an den richtigen Stellen des Körpers den Griff ansetzen und den Partner fixieren zu müssen. Dabei werden zuerst Angreifer- und Verteidigerrollen zugewiesen, wobei sich die Verteidiger zunächst halbaktiv wehren, um im weiteren Verlauf ihre Aktivität steigern zu können. Während der Übungsphase wird immer wieder korrigierend von mir eingegriffen, sobald ich merke, dass Kriterien nicht eingehalten werden. Sind in dieser Stunde SuS, die kein Sport mitmachen dürfen, anwesend, werden sie aufgefordert, ebenfalls die SuS zu korrigieren oder auch die Schiedsrichterfunktion einzunehmen.

Die letztendliche Anwendung und gleichzeitig auch Erprobung der Strategien in einer wettkampfähnlichen Situation wird in einem abschließenden Turnier erfolgen. Die Gruppen aus der Exploration werden zusammengelegt, so dass drei annähernd homogene Gruppen entstehen. Ich habe mich für die Turnierform „King of the Court“ entschieden. Das bedeutet, dass der Gewinner eines Kampfes immer auf dem Feld bleibt und ihn ein anderes Gruppenmitglied herausfordert. Die anderen Gruppenmitglieder sitzen um die Kampffläche herum und beobachten die Kampfsituation. Diese Turnierform hat einen hohen Motivationscharakter, da der Gewinner durch den Verbleib auf dem Feld eine direkte Belohnung erhält. Auch das Beobachten des Kampfes erfüllt zum einen eine bildende Funktion, denn SuS können durch die Fokussierung auf einen Kampf sozusagen am Modell lernen. Zum anderen ist es für SuS eine faszinierende Situation, den Kampf „Mann gegen Mann“ zu beobachten und mit seinem Favoriten „mitzufiebern“ und ihn zu unterstützen. Hat ein Schüler zwei mal hintereinander einen Kampf gewonnen, erhält er einen Punkt, muss dann aber den nächsten Kampf aussetzen. Dieser Punkt erlaubt ihm in einer letzten Phase des „Schaukampfes“ vor der gesamten Klasse zu kämpfen. Diese Phase beendet dann die Anwendung. Wenn noch Zeit ist und andere SuS diese Art des Kampfes auch austragen wollen, bekommen sie dazu auch die Möglichkeit. Die Kämpfe in der Anwendung bestehen aus einer Integration des Gelernten auch aus vorangegangenen Stunden, deshalb kann es passieren, dass es nicht in jedem Kampf zu einer Anwendung einer heute erarbeiteten Festhaltestrategien kommt. Bemerke ich im Unterrichtsverlauf, dass die Spannungskurve des Unterrichts abfällt, welches sich dann in einem unkonzentrierten Verhalten der SuS äußert, würde ich spontan die Turnierform sofort als „Schaukampf“ vor der gesamten Klasse veranstalten. Das bedeutet, dass die gesamte Klasse um eine größere Mattenfläche sitzt, zwei SuS kämpfen und die anderen schauen dem Kampf zu und feuern an. Diese Entscheidung würde ich treffen, da dadurch die Aufmerksamkeit der Schüler auf einen Kampf fokussiert ist, ihre Motivation selber doch noch zu kämpfen steigt. Ich bin ebenfalls der Lage, den Kampf besser zu beobachten, um eingreifen zu können, bevor eine Verletzungsgefahr besteht.

Verlaufsplan

Phase	Inhalt	Methodisch-didaktischer Kurzkomentar	Medien/ Organisation
Begrüßung	<p>Begrüßungsritual</p> <p>Aufgriff des Problems aus der letzten Stunde: Verlängerung der Kampfdauer, umgedrehter Schüler muss auch nochmal die Chance haben, trotz Rückenlage, gewinnen zu können, Gegner muss dieses verhindern</p> <p>→ müssen Strategien für den Kampf entwickelt werden, wenn ein Partner bereits auf dem Rücken liegt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anknüpfung an die letzte Stunde • Ritual zum Bezeugen von gegenseitigem Respekt und Anerkennung der Regeln, von diesem wird auch in jedem Kampf in der Stunde Gebrauch gemacht 	Steh-/Sitzkreis
Erwärmung	<p>Laufspiel: 9 Mattenflächen liegen auf dem Hallenboden aus.</p> <p>Aufgabe: Lauft durch die Halle ohne die Matten zu berühren und</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim Pfiff begrüßt ihr euch mit unterschiedlichen Körperteilen • beim Pfiff müsst ihr schnellst möglich auf eine Mattenfläche gelangen. Der sich zuerst auf der Mattenfläche befindet darf eine Verteidigungsposition nach Wunsch einnehmen (Bauchlage, Kniestand, Bankposition) Partner muss versuchen den Verteidiger aus dieser Position umzudrehen • Ausgangsstellung Kniestand: Aufgabe dreh den Partner um, wenn der Partner 5 Sekunden fixiert wird (beide Schultern berühren die Matte) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Annäherung an das Problem der Stunde • Anbahnung des Körperkontaktes zwischen Mädchen und Jungen • Festigen der Umdrehstrategien aus der letzten Stunde 	9 kleine Matteninseln
Problematisierung	<p>Beschreibt eure Erfahrungen mit der letzten Regel! Welche Schwierigkeiten haben sich ergeben?</p> <p>Mögliche Probleme:</p> <p>Richtige Position zum Festhalten finden</p> <p><i>Bewegungen des Partners verhindern, damit er sich nicht befreien kann</i></p> <p>mit hoher Kraft festhalten/ viel Körpergewicht</p> <p>Möglichkeit in einen Festhaltegriff aus der Drehbewegung zu kommen</p> <p>Wie haben eure Partner versucht sich zu wehren und welche Konsequenzen ziehen ihr daraus für den Haltegriff?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versuchen sich rauszudrehen oder aufzuschaukeln • diese Bewegungen müssen verhindert werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommentarlos Sammlung von Problemen, um an die Erfahrungen anzuknüpfen • Erfahrungsorientierung stiftet für die SuS den Sinn für die folgende Exploration • Probleme werden festgehalten <ul style="list-style-type: none"> • Fokussierung auf Kernproblematik für die Exploration 	Sitzkreis Plakat

Exploration	<p>Findet Möglichkeiten euren Partner auf dem Rücken liegend zu fixieren, so dass er möglichst bewegungsunfähig ist. Vorgehen: 1. Einen möglichen Griff einnehmen. 2. Partner wehrt sich mit steigendem Krafteinsatz, um die Effektivität zu überprüfen! Beobachtet dabei, welche Positionen der festhaltende Partner einnimmt und wie er es schafft, den Partner festzuhalten. Wechselt ständig die Partner und die Rollen des Festhaltenden und des Festgehaltenen, jeder sollte später in der Demonstration einen gefundenen Griff demonstrieren können. Einigt euch auf die effektivste Möglichkeit und welches Paar sie nach 10 min. Erarbeitung präsentiert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der Aufgabenstellung, um sicherzustellen, dass sie verstanden ist • geschlechtshomogene Gruppen sind den SuS aus der vorangegangenen Stunde bekannt • Geschlechtertrennung in der Exploration, um eventuell auftretenden Hemmungen zunächst vorzubeugen • Mattenflächen befinden sich in einer Hallenhälfte, damit die später folgenden Partnerwechsel schneller durchgeführt werden und ich die Gruppen besser im Blick habe • fällt keine Entscheidung in den Gruppen, wer präsentiert, treffe ich diese Entscheidung 	Arbeit in Gruppen auf 5 Matteninseln in einer Hallenhälfte
Präsentation	Paare aus den Gruppen präsentieren eine mögliche Haltestrategie mit Gegenwehr des Partners. Ein weiteres Mitglied beschreibt die Aktionen. In der Präsentation wird bereits erkenntlich, ob die Technik effektiv ist oder nicht.	<ul style="list-style-type: none"> • Induktive Ergebnisse der SuS erfahren Überprüfung • Beschreibung fördert sprachliche Kompetenz und SuS werden zur Reflexion über die einzelnen Bewegungen und ihre Funktion gezwungen 	Halbkreis um eine Matteninsel in der Nähe der Wand mit Plakaten
Reflexion	<p>Vergleicht die Strategien und stellt Gemeinsamkeiten heraus! Welche Kriterien sollte eine effektive Festhaltetechnik erfüllen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfte und Schultergürtel auf den Boden drücken, eventuell durch Schwitzkasten • breite Körperverteilung auf dem Partner • tiefer KSP • nah am Partner agieren • Angreifer 90 Grad Winkel zum Fixierten • breite Fläche bilden auch am Boden (eines der Beine, besser das unter, ausgestreckt) • Aktionen immer den Befreiungsversuchen anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fokussierung auf wesentliche Kriterien und Prinzipien, die zum Fixieren des Partners elementar sind • Visualisierung der Ergebnisse auf einem Plakat 	Plakat, Stift, Halbkreis um Matteninsel Plakat „Gleichgewicht“
Demonstration	Aufgriff einer Schülerpräsentation als Demo. Die Kriterien werden überprüft! Wie kann diese Strategie durch die Kriterien optimiert	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionalität der Kriterien wird visuell für SuS erneut demonstriert 	Halbkreis um Matteninsel

<p>Übungsphase</p>	<p>werden? Mehrere Paare sollen eine Strategie vorführen und zuschauende SuS sollen korrigieren!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufträge an die Übenden <ul style="list-style-type: none"> ○ Verteidiger schiebt ruckartig die Hüfte nah vorn/oben, Angreifer versucht dagegen zu wirken ○ Verteidiger dreht sich über die Längsachse heraus und Angreifer versucht dies zu verhindern. ○ Übt das Hineinkommen in den FG, in dem ihr euren Partner zuerst aus dem Kniestand umdreht und dann auf dem Rücken fixiert. Einigt euch vorher, wer angreift und wer verteidigt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Übung erfolgt mit Partnerwechseln, um möglichst viele Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Partnern zu ermöglichen • wenn sich SuS hinter der Gruppe verstecken und nicht mitmachen, wird die Gruppe geteilt und in Partnerarbeit weiter gemacht • Deduktive Vorgabe der Übungen, da es sich gezeigt hat, dass die SuS in offenen Übungssituationen zu schnell in eine unstrukturierte Kampfsituation geraten, darunter könnte das Einhalten der Kriterien leiden. 	
<p>Anwendung</p>	<p>Abschlussturnier: In 5-6 er Gruppen wird die Turnierform „King of the Court“ gespielt (Gewinner bleibt auf dem Feld) Gewonnen hat derjenige, der den Partner 3 Sekunden auf dem Rücken fixiert, wird die Matte verlassen, ist der Kampf ebenfalls beendet.</p> <p>Abschlusschaukampf zwischen den Siegern aus den einzelnen Gruppen, die es geschafft haben, zwei mal hintereinander zu gewinnen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Mädchengruppe werden eventuell zu einer größeren zusammengelegt • Jungengruppen können sich auf Wunsch auch mischen, da körperlichen Verhältnisse doch ähnlich sind. • Schiedsrichter regeln den Kampf und zählen die Sekunden laut mit • muss eventuell aus Zeitmangel auf die nächste Stunde verlegt werden 	<p>3 Matteninseln</p>

Literaturverzeichnis

Anders, Wolfgang/Beudels, Wolfgang: Ringen und Raufen. In: Sportpädagogik 3. 2003

Happ, Sigrid: Zweikämpfen mit Kontakt. In: Sportpädagogik 5. 1998

LandesSportBund/Sportjugend NRW: Ringen und Kämpfen. Zweikampfsport. 2008

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen. Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I. Gymnasium. Sport. 2000

Bilder möglicher Festhaltegriffe aus:

Rheinischer Gemeinde Unfallversicherungsverband: Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen im Sportunterricht. 2000

Anhang:

- Bilder möglicher Festhaltegriffe
- Arbeitsauftrag Explorationsphase