

## Unterrichtsskizze

Datum:

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: 9 f, Klassenverband

Zeit: 10:30 - 11:35 Uhr

Ort: , Essen (kleine, schuleigene Zweifachsporthalle)

### Thema der Stunde:

Die Erprobung der Prinzipien zum Brechen des Gleichgewichts bzw. der Verlagerung des Körpergewichts beim Zweikampfpartner auf ein Bein als Hinführung zur Fußsichel als erste Wurftechnik im Zweikampfsport.

### Ziel der Stunde:

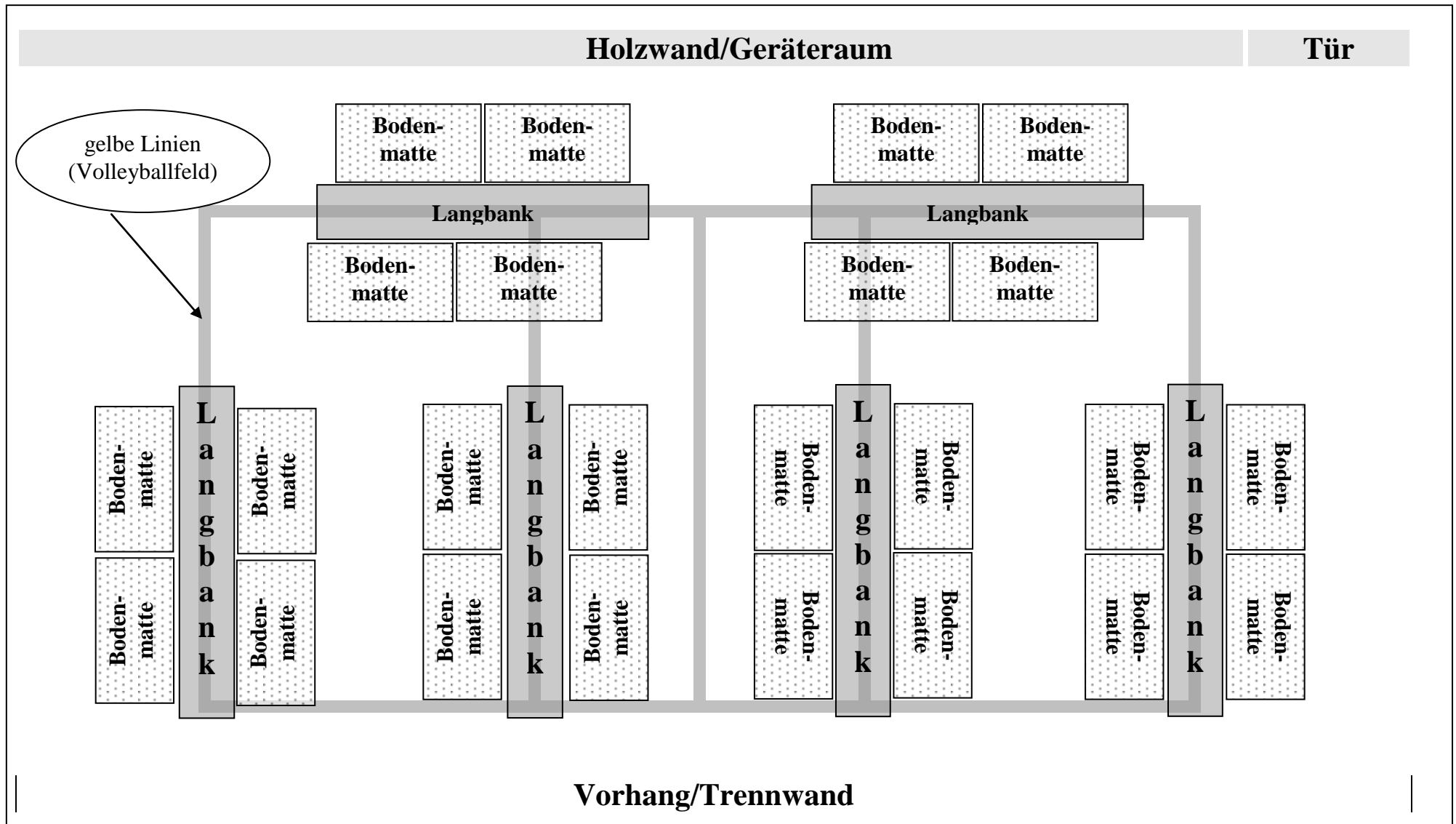
SuS sollen die drei Möglichkeiten des Gleichgewichtbrechens (durch Drücken, Ziehen und Nachgeben) erproben sowie die Technik der Fußsichel nach deduktiver Demonstration anwenden unter der Berücksichtigung dreier wichtiger Merkmale: Verlagerung des Körpergewichts des Gegners auf ein Bein, Aushebeln des Standbeins mit der Wade und Sicherung des Partners bzw. sicheres Fallen des Geworfenen.

### Verlaufsplan:

| Phase                     | Inhalt  | Organisation   |
|---------------------------|---|--|
| Begrüßung                 | Begrüßung der Klasse, Vorstellung des Inhalts der heutigen Unterrichtsstunde.               | Sitzkreis  |
| Erwärmung                 | Fußtreten   | SuS sollen sich mit dem Judogriff halten und versuchen, sich gegenseitig auf die Füße zu treten.<br>Danach sollen die SuS versuchen, sich auf den jeweiligen diagonalen Fuß zu treten (Vorgriff auf spätere Technik des seitlichen Vorbeigehens bei der Fußsichel).  |
| Übung 1                   | „Sensibles Standhalten“ durch Drücken (und Nachgeben) + ggfs. 1-2 Liegestütze als ‚Strafe‘. | SuS stellen sich als Paare gegenüber an der gelben, nahe der vertäfelten Wand befindlichen, Volleyballseitenlinie auf.<br>Deduktive Vorgabe der Regeln.  |
| Übung 2                   | „Sensibles Standhalten“ durch Drücken und Ziehen  | S. o.  |
| Aufbau und Gruppenbildung | 6 Langbänke werden zu viert umgedreht nach vorgegebener Skizze aufgebaut.                   | Durch das Tragen zu viert werden automatisch 6 Gruppen á vier SuS gebildet. Danach müssen von jeder Gruppe vier Matten zur Sicherung seitlich neben die umgedrehten Langbänke gelegt werden. SuS, die nicht am Unterricht teilnehmen können, ziehen Mattenwagen. Evtl. müssen grüne Matten doppelt hingelegt werden. |

| <b>Phase</b>        | <b>Inhalt:</b>   | <b>Organisation:</b>  |
|---------------------|--|---|
| Übung 3             | „Störrischer Widder“   | SuS balancieren zu zweit aufeinander zu und versuchen, sich durch Druck auf die Schulter herunterzuwerfen, auf einem Bein stehend herunterzuwerfen und an den Gelenken/Händen fassend herunterzuziehen.<br>Deduktive Vorgabe. |
| Abbau 1/Umbau       | Die Langbänke werden an die Wände zurückgetragen. Mattenflächen werden gebildet.   | Die Langbänke werden jeweils zu zweit an die Wände zurückgetragen. Die beiden anderen Gruppenmitglieder schieben die Matten zu einer Fläche zusammen.   |
| Kognitive Phase     | Möglichkeiten, das Gleichgewicht zu brechen.   | Sitzkreis   |
| Demonstration       | Fußsichel:<br>Verdeutlichung der drei Merkmale (Verlagerung des Körpergewichts auf ein Bein, Wade sichelt, sicheres Fallen bzw. Ablassen). | Deduktiv durch Lehrperson und freiwilligem Schüler.<br>Aufzeigen der drei Merkmale. Vergegenwärtigung der Gefahr des Fallens und Erinnerens an die richtige Falltechnik.  |
| Übung 4             | SuS üben die Fußsichel.  | Pärchen üben abwechselnd die Fußsichel.   |
| Alternative Übung 5 | SuS kämpfen mit Fußsichel und versuchen anschließend, sich auf dem Boden zu fixieren.  | S. o.   |
| Abbau 2             | Aufräumen der Sporthalle.  | Jeweilige Gruppen bauen ihre Matten ab.   |
| Reflexion           | Drei Merkmale der Fußsichel und des Brechens des Gleichgewichts.   | Sitzkreis   |
| Verabschiedung      |  | Aufschließen der Umkleidekabinen.   |

# Aufbau



- **6 umgedrehte Langbänke mit jeweils 4 Personen (= 6 Gruppen mit 4 Gruppenmitgliedern)!**
- **Pro umgedrehte Langbank 4 Bodenmatten (wenn keine blauen Bodenmatten (Mattenwagen) mehr vorhanden, dann grüne doppelt (übereinander) legen)!**