

## Unterrichtsskizze

Lerngruppe: 10b (11m/18w)

### Thema der Stunde:

Vom Gruppenkämpfen zum Einzelkämpfen

Durch spielerische Wettkämpfe werden Berührungsängste/ -vorbehalte abgebaut. Im Rahmen vorgegebener Materialien werden nach selbst gestalteten Regeln Gleichgewichtskämpfe durchgeführt.

### Ziel der Stunde:

Die SuS sollen lernen, Regeln in der körperlichen Konfrontation aufzustellen und sich nach ihnen zu richten. Sinn und Veränderbarkeit der Regeln sollen anhand der eigenen Gleichgewichtskämpfe erkannt werden.

### Verlaufsplan:

Phase	Inhalt	Organisation
Einstieg 10:00 – 10:15	Begrüßung, Einleitung in die Thematik	Sitzkreis in der Halle
Einstimmung 10:15 – 10:25	„Affen auf die Insel“	Erläuterung des Spiels; Einteilung durch die Lehrkräfte in 4 Gruppen (etwa á 7 SuS) in denen sich jeweils 2 oder 3 Jungen befinden; „Gruppenleader“ werden aufgefordert einen kl. Kasten zu holen, den sie an einen zugewiesenen Platz stellen; 1.: Nach Startsignal der Lehrkraft laufen die 4 Gruppen zum jeweiligen Kasten und versuchen gleichzeitig darauf zu stehen (mit und ohne Zeitnahme); 2.: Der L. fügt jeweils 2 Gruppen zusammen, 2 Kästen werden an den Rand der Halle gestellt, auf das Startsignal hin versuchen die SuS nun mit 2 Gruppen auf einem Kasten zu stehen (mit und ohne Zeitnahme); 3.: Je nach Zeitverlauf und Engagement der SuS versuchen alle gemeinsam auf einem Kasten zu stehen
Spezifische Erwärmung und Wettkampfphase 10:25 – 10:40	Staffelwettbewerb 1. Eingehakt Rücken–an- Rücken 2. Einbeinig Seite an Seite 3. Eierlauf	Nach der Einstimmung finden sich die SuS in der Hallenmitte in einem Sitzkreis zusammen; Die L. teilen die SuS wieder in die vorherigen 4 Gruppen auf und erläutern die folgenden Staffeln; Während die „Gruppenleader“ die Kästen zurückbringen und jeweils ein Hütchen und einen Medizinball holen, stellen sich die anderen SuS an der Seitenlinie der Halle in den 4 Gruppen hintereinander auf; Die L. platzieren jeweils ein Hütchen ca. 5m von ihnen entfernt; Die L. demonstrieren vor den Gruppen in der Hallenmitte die erste Übung; Auf das Startsignal hin beginnen die ersten beiden SuS der Gruppen Rücken an Rücken

		<p>mit verschränkten Armen um das Hütchen zu laufen und zum Startlinie zurück, wo sie mit den nächsten beiden SuS abklatschen, die ihrerseits den Lauf beginnen, bei ungerader Anzahl SuS in der Gruppe wird vor Beginn der Übung geklärt, welche/r SuS zweimal läuft;</p> <p>Nach Beendigung der ersten Staffel demonstrieren die L. vor der Gruppe in der Mitte der Halle die zweite Übung;</p> <p>Auf das Startsignal hin starten die ersten beiden SuS der Gruppen die zweite Übung, in der sie seitlich zueinander stehend jeweils das Fußgelenk des Außenbeins umfassen und den Innenarm über die Schulter/ um die Hüfte des Partners legen und um das Hütchen zurück zur Startlinie hüpfen, nach dem Abklatschen starten die nächsten beiden SuS der Gruppe;</p> <p>Nach Beendigung der zweiten Staffel demonstrieren die L. die dritte Übung vor den SuS in der Mitte der Halle;</p> <p>Die ersten 4 SuS stellen sich im Kreis hinter der Startlinie auf und klemmen den Medizinball zwischen ihre Rücken, auf das Startsignal hin laufen die SuS so um das Hütchen zurück zur Linie, wo sie den Ball an die restlichen (3) SuS übergeben, fällt der Ball unterwegs auf den Boden werden die SuS dazu angehalten, den Lauf von der Startlinie aus neu zu beginnen;</p> <p>Nach Beendigung der Staffel werden die Gruppenleader aufgefordert die Materialien zurück zu räumen</p>
<p>Einführung in den Hauptteil der Stunde oder kognitive Phase 10:40 – 10:45</p>	<p>Aufgaben: „ Erfindet einen Kampf um das Gleichgewicht mit den folgenden Materialien...“</p>	<p>Die SuS finden sich zu einem Sitzkreis in der Mitte der Halle zusammen;</p> <p>Die L. nehmen Bezug auf die letzte Stunde und lassen die SuS Hauptregeln im „Ring und Kämpfen“ erarbeiten, bzw. wiederholen, evtl. werden neue Regeln hinzugenommen oder erstellt;</p> <p>Folgende Regeln werden zumindest genannt: ...;</p> <p>Die L. erläutern grob die Aufgabenstellung und verteilen die 4 Aufgabenkarten an die 4 „Gruppenleader“ mit dem Hinweis, wo die Station aufzubauen ist, die Karten werden zeitlich versetzt ausgeteilt, so dass die Gruppen nacheinander die Materialien aus dem Geräteraum holen;</p>
<p>Erarbeitungsphase 10:45 – 11:00</p>	<p>Erfinden des Gleichgewichtskampfes mit vorgegebenen Materialien</p>	<p>Die SuS gehen in die Hallenecken und bauen sich mit den Materialien einen Parcours zu dem sie einen Gleichgewichtskampf entwickeln;</p> <p>Die 1. Gruppe verwendet die Materialien: 3x Stepper, 1x Judogürtel;</p> <p>Die 2. Gruppe verwendet die Materialien: 1x Bank, 2x Pezzi-Bälle, 4x Turnmatten</p> <p>Die 3. Gruppe verwendet die Materialien: 2x kl. Kästen, 1x Hochsprunglatte;</p> <p>Die 4. Gruppe verwendet die Materialien: 1x</p>

		Kastendeckel, 2x Weichbodenmatte, 2x Schlafbrille;
1. Reflexionsphase 11:00 – 11:05	Reflektion und Stellungnahme zu der Aufgabenstellung	Die SuS treffen sich in der Mitte der Halle zu einem Sitzkreis und äußern sich zu der Aufgabenstellung;
Präsentation 11:05 – 11:15	Die einzelnen Gruppen präsentieren den anderen ihren Kampf	Die SuS setzen sich im Halbkreis um die 1. Station, während die Gruppe ihren Kampf erläutert und vorführt; Fragen der SuS werden von der Gruppe beantwortet; Die SuS setzen sich nun im Halbkreis um die 2. Station, etc.;
Übungsphase 11:15 – 11:30	Die Gruppen probieren im Stationenlauf die Kämpfe der anderen Gruppen aus	Die SuS bekommen die Anweisung sich an ihren Stationen zu sammeln und einen Experten zu bestimmen; Die Gruppen gehen auf Signal der L. im Uhrzeigersinn zur nächsten Station, wobei der Experte an der Station wartet und den Kampf und die Regeln noch einmal für die „neue“ Gruppe verdeutlicht; Wenn keine Fragen mehr sind, geht der Experte zu seiner Gruppe, die ihm den „neuen“ Kampf erklärt; Auf das nächste Signal der L. wechseln die Gruppen zur nächsten Station, wobei erneut der Experte seine Aufgabe erfüllt;
2. Reflexionsphase 11:30 – 11:35	Reflektion und Stellungnahme zu den einzelnen Kämpfen, Verbesserungs- und Erweiterungsvorschläge	Auf ein Signal der L. kommen die SuS in der Mitte der Halle zu einem Sitzkreis zusammen; Die SuS äußern sich zu den einzelnen Kämpfen und machen u.U. Verbesserungsvorschläge oder neue Regelvorschläge; Die Bedeutung von Regeln im „Kämpfen und Ringen“ soll erkannt werden; Die Gruppen bauen ihre Stationen ab, falls das Abschlusspiel gespielt wird, werden die Weichbodenmatten nur an eine neue Position gebracht
Je nach Zeitverlauf: Abschlusspiel	Mattenrutschen	Die Gruppen werden durch die L. zu 2 Gruppen zusammengefügt; Die SuS stellen sich zu zweit auf einer Seitenlinie der Halle hintereinander auf; Auf das Startsignal der L. laufen die ersten beiden Paare bis zu den Matten und bringen diese durch drauf springen zum rutschen, wobei die Partner sich an der Hand halten müssen; Die Gruppe, deren Matte zuerst die andere Hallenwand berührt gewinnt; Die Verlierergruppe bringt die Weichbodenmatten in den Geräteraum zurück
Verabschiedung	Beenden der Sportstd.	Die SuS werden entlassen