



## Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

### Schriftlicher Entwurf für den ersten Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** (33 SuS, 19 w/ 14 m)  
**Zeit:** 11.45 – 13.20 Uhr  
**Ort:** (große Halle)

**Fachseminarleiter:**

**Thema des Unterrichtsvorhabens**  
**„Ringen und Kämpfen“**

#### **Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche**

Leitende Pädagogische Perspektive: [E] Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen

Weitere Pädagogische Perspektive: [D] Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Weitere Pädagogische Perspektive: [A] Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Leitender Inhaltsbereich: [9] Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

#### **Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens**

- 1. Stunde: „Kämpfen um Regeln“ – Jedes Gegeneinander braucht ein Miteinander**  
Kooperative Erarbeitung von Grundregeln für das Ringen und Kämpfen anhand einfacher Zweikampfsituationen.
- 2. Stunde: „Kämpfen am Boden“ – Von Gruppen zu Partnerkämpfen**  
Erfahren und Erproben vielfältiger Kampfsituationen unter besonderer Berücksichtigung von Gruppen und Partnerkämpfen.
- 3. Stunde: „Kämpfen um das Gleichgewicht“ – Stationenbetrieb mit Wettkampfscharakter**  
Kooperieren und Wettkämpfen in unterschiedlichen Kampfsituationen um das Gleichgewicht
- 4. Stunde: „Kämpfen um Chancengleichheit“ - Entwicklung und Erprobung von Handicaps bei Kämpfen um das Gleichgewicht**  
Entwickeln und Erproben von Handicaps als Mittel zur Erzeugung von Chancengleichheit in Kampfsituationen

## **Thema der Stunde**

**„Kämpfen um Chancengleichheit“ - Entwicklung und Erprobung von Handicaps bei Kämpfen um das Gleichgewicht**

## **Kernanliegen**

Die SuS entwickeln und erproben Handicap-Kämpfe in Zweikampfsituationen um das Gleichgewicht und verstehen diese als Mittel zur Erzeugung von Chancengleichheit.

## Geplanter Verlauf

Phase / Zeit	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Begrüßung	Ritual: Begrüßung; Vorstellen der Gäste L: erinnert an die letzte Stunde „Kämpfen um das Gleichgewicht“ in der die SuS die Zahl der gewonnenen Zweikämpfe festhalten sollten. → Ergebnisse sind auf Plakaten graphisch aufbereitet. Ergebnisse deuten auf ungleiche Chancen/Voraussetzungen hin. Fragestellung: Was kann man tun um Chancengleichheit zu erzeugen?	Sitzkreis Unterrichtsgespräch Ergebnisplakate	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transparenz: Sinn der Statistik aus der letzten Stunde wird klar.</li> <li>- Anhand der graphischen Darstellung kann die Überlegenheit bzw. Unterlegenheit einzelner SuS leichter erkannt werden.</li> <li>- Hinführung zum Thema der Stunde „Handicaps als Mittel zur Erzeugung von Chancengleichheit“ durch die Äußerungen der SuS.</li> </ul>
Einstimmung	Spiel: „Habicht und Henne“	Kleingruppen (5-6 SuS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielidee und Regeln werden vom Lehrer erläutert und ggf. Rückfragen beantwortet.</li> <li>- Die Bildung der Gruppen erfolgt durch die SuS, da dies in den letzten Einheiten nie ein Problem darstellte.</li> <li>- Das Spiel erfordert ständigen Körperkontakt aller Gruppenmitglieder und soll so zum Abbau von Kontakthemmungen dienen.</li> </ul>
Gruppenbildung / Aufbau	L: Verteilt Arbeitsblätter/Aufbauzettel, bestimmt Fachmänner für die Mattenwagen. Gruppenbildung: „Alle 1er, 2er, 3er und 4er gehen jeweils in eine Gruppe; Alle A's, B's, C's und D's gehen zusammen“  Aufbau der Stationen:	Lehrervortrag Arbeitsblätter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau der einzelnen Stationen erfolgt in Eigenverantwortung der einzelnen Gruppen</li> <li>- Für die Ausgabe und Verteilung der Matten sowie das Zurückbringen des Mattenwagens sind die Gruppen „Kampf auf der Linie“ verantwortlich</li> <li>- Der Aufbau der Stationen ist den Gruppen aus der letzten Stunde bekannt</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Du kannst nicht vorbei!“</li> <li>- „Seilkampf“</li> <li>- „Handflächenkampf“</li> <li>- „Kampf auf der Linie“</li> </ul>	<p>Langbank, 5 Turnmatten 2 Kastendeckel, 3 Turnmatten, Seil Kastendeckel, 4 Turnmatten Mattenwagen</p>	
Erarbeitung I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS erarbeiten/erproben in 8 Kleingruppen Handicaps</li> <li>- Kämpfe erfolgen mit und ohne Handicaps</li> </ul>	<p>Hilfekarten Regelplakate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrer steht den Gruppen beratend zur Seite</li> <li>- Hilfekarten geben bei Problemen mit der Entwicklung von Handicaps eine Hilfestellung</li> </ul>
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2. Gruppenbildung:</li> <li>- „Gelbe Buchstaben gehen zusammen“ etc.</li> </ul>	<p>Arbeitsblätter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein „Experte“ von jeder Station</li> </ul>
Erarbeitung II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experten jeder Station erklären das Handicap</li> <li>- Gruppen erproben die Kampfsituation mit und ohne Handicap</li> </ul>	<p>Regelplakate Arbeitsblätter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahrung vielfältiger Kampfsituationen mit und ohne Handicap</li> <li>- Erprobung der „fremden“ Handicaps</li> </ul>
Abbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abbau der Stationen durch die SuS</li> </ul>		
Reflexion	<p>Erfahrungsaustausch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie haben sich die Handicap-Kämpfe angefühlt?</li> <li>- Ist Chancengleichheit entstanden?</li> </ul> <p>Fragestellung (optional):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- -Warum ist Chancengleichheit für das Wettkämpfen wichtig?</li> </ul>	<p>Sitzkreis Unterrichtsgespräch</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahrungsaustausch: SuS beziehen Stellung zum Einsatz von Handicaps und reflektieren wie sich diese auf Kampfsituationen ausgewirkt haben.</li> <li>- Bezug z. Einstieg: Ist Chancengleichheit entstanden?</li> <li>- Verdeutlichung der Chancengleichheit als Voraussetzung für Spaß und Motivation im Zweikampf (optional)</li> </ul>

## **Literatur- und Quellenverzeichnis**

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (2001): *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Frechen: Ritterbach Verlag.

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Unfallkasse Rheinland-Pfalz, Unfallkasse Baden-Württemberg, Gemeindeunfallversicherungsverband Hannover (2009): Multimedia 13. Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren. Ausgewählte Materialien zur Unterrichtsgestaltung. Ohne Ort: ohne Verlag.

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband [RGUVV] (2000): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung - Kämpfen im Sportunterricht. Ohne Ort, ohne Verlag.

## **Anhang**

### **Stationen „Kämpfe um das Gleichgewicht“**

#### **„Kampf auf der Linie“:**

**Aufbau:** Da an dieser Station kein spezieller Aufbau nötig ist, seid ihr für den einen Mattenwagen und die Verteilung der Matten verantwortlich.

#### **Spielidee:**

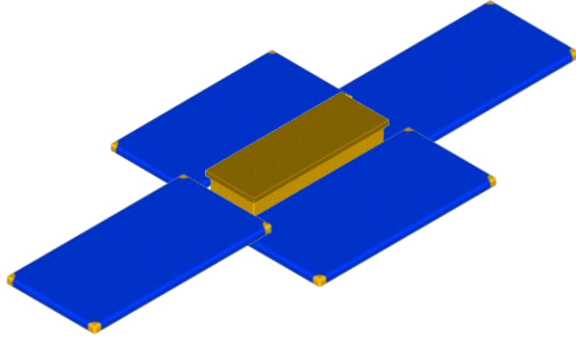
Schüler A und B stehen auf einer gemeinsamen Linie und nähern sich einander. Beide versuchen durch Fassen, Ziehen oder zur Seite drücken den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

**Achtung: Ein Schiedsrichter regelt diese Kampfsituation!**

## „Handflächenkampf“:

Das braucht ihr: 4 kleine Matten, Kastendeckel (großer Kasten),

### Aufbau:



### Spielidee:

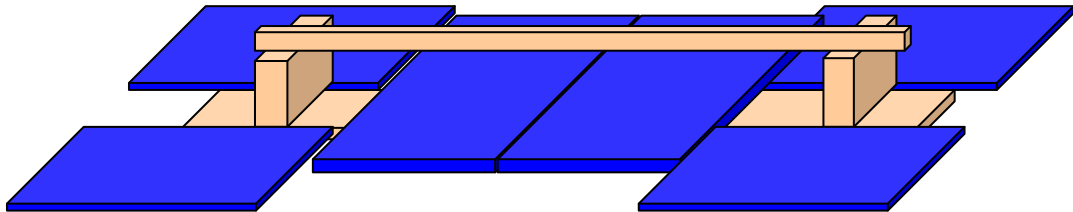
Die Partner stehen sich auf dem Kastenteil gegenüber und legen die Handflächen aneinander. Durch Schieben und Drücken sowie durch geschicktes Führen der Hände versuchen sich beide gegenseitig aus dem Gleichgewicht und den Partner dazu zu bringen den Kasten zu verlassen. Der Handkontakt darf nicht verloren gehen!

**Achtung: Ein Schiedsrichter regelt diese Kampfsituation!**

## „Du kannst nicht vorbei!“:

Das braucht ihr: 6 kleine Matten, eine Langbank, 2 Poolnudeln

### Aufbau:



### Spielidee:

Zwei Partner stehen sich auf einer umgedrehten Langbank gegenüber und versuchen sich gegenseitig durch Ziehen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass der andere von der Langbank steigt.

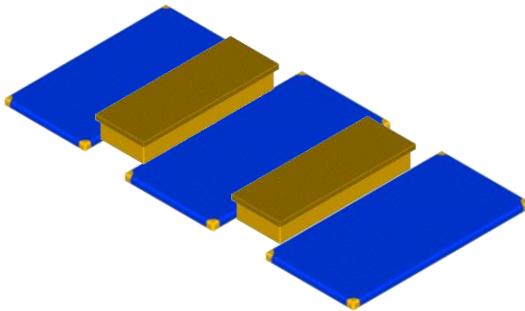
Alternativ erfolgt der Kampf mit „Poolnudeln“ hier soll jedoch nicht geschlagen sondern der Partner geschoben werden (Poolnudel in beiden Händen halten!).

**Achtung: Ein Schiedsrichter regelt diese Kampfsituation!**

## „Seilkampf“:

Das braucht ihr: 3 kleine Matten, 2 Kastendeckel (großer Kasten), Springseil

### Aufbau:



### Spielidee:

Zwei Partner stehen sich auf je einem Kastendeckel gegenüber. Jeder hält ein Ende eines Seils in den Händen. Ziel ist es sich gegenseitig durch Ziehen oder Nachlassen am Seil aus dem Gleichgewicht zu bringen und den Partner so vom Kastendeckel zu zwingen. Die Hände bleiben dabei immer am Seil!

**Achtung: Ein Schiedsrichter regelt diese Kampfsituation!**



## Arbeitsblätter:

Thema: Ringen und Kämpfen

Fr. 23.04.2010

Zahlen 1-4 oder Buchstaben A-D	Entwickeln von Handicaps
-----------------------------------	--------------------------

### Arbeitsauftrag:

Entwickelt ein für eure Station geeignetes Handicap zur Erzeugung von Chancengleichheit.

**Probiert den Zweikampf an eurer Station mit und ohne Handicap.**

Als Hilfestellung, beantwortet die nachfolgenden Fragen:

1. Was ist bei unserer Station wichtig um zu gewinnen?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Welche Regeln/Einschränkungen legen wir deshalb als Handicap an unserer Station fest?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Wer kämpft mit dem Handicap und warum?

Überlegt als Gruppe: (später beantworten!)

Warum ist Chancengleichheit für Wettkämpfe wichtig?

→ Findet mindestens 2 Argumente

## Hilfekarten

### „Du kannst nicht vorbei!“

Bei dieser Station kommt es vor allem darauf an sich dem Gegner geschickt zu nähern um ihn von der Bank zu drängen, ohne dabei selbst das Gleichgewicht zu verlieren.

Ein Handicap sollte daher die Bewegungsfreiheit deines Gegners einschränken.

Bsp.:

- Gegner darf sich nur auf Zehenspitzen fortbewegen.
- Gegner darf nicht gehen.

---

Bei dieser Station kommt es vor allem darauf an einen guten Stand zu finden. Wer „stark“ ist hat einen Vorteil.

### „Seilkampf“

Ein Handicap sollte daher die Standfestigkeit des Gegners schwächen oder „Kraft“ des Partners einschränken

Bsp.:

- Gegner darf nur auf einem Bein stehen
- Gegner darf nur mit einer Hand ziehen

## **„Handflächenkampf“**

Bei dieser Station kommt es vor allem darauf an einen guten Stand zu finden.

Ein Handicap sollte daher die Standfestigkeit des Gegners schwächen.

Bsp.:

- Gegner darf nur auf einem Bein stehen
- Gegner muss die Beine geschlossen halten

---

## **„Kampf auf der Line“**

Bei dieser Station kommt es vor allem darauf an sich dem Gegner geschickt zu nähern um ihn von der Linie zu drängen, ohne dabei selbst das Gleichgewicht zu verlieren.

Ein Handicap sollte daher die Bewegungsfreiheit deines Gegners einschränken.

Bsp.:

- Gegner darf nicht gehen.
- Gegner darf nur auf den Fersen stehen.