

## Unterrichtsskizze

Lerngruppe: 10b (11m/18w)

### Thema der Stunde:

Durch das Erfinden eigener Gleichgewichtskämpfe sollen die Prinzipien und Kriterien von Kämpfen erfahren werden. Die selbsterstellten Spiel-Regeln sichern dabei Spannung und Dynamik.

### Ziel der Stunde:

Die SuS sollen lernen, Spiel-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 – 10:20	Begrüßung, Einleitung in die Thematik	L. bauen 8 Hütchen auf und besorgen 4 Medizinbälle Sitzkreis in der Halle
Spezifische Erwärmung und Wettkampfphase 10:20 – 10:35	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 durch Abzählen in 4 Gruppen (à ca. 7S.) ein und erläutern die folgenden Staffeln; Beim Abzählen stellen sich die SuS direkt hinter 4 Hütchen auf; 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 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; Nach Beendigung der ersten Staffel demonstrieren die L. vor der Gruppe in der Mitte der Halle die zweite Übung; 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; Nach Beendigung der zweiten Staffel demonstrieren die L. die dritte Übung vor den SuS in der Mitte der Halle; 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;
Kognitive Phase 10:35 – 10:37	Wiederholen bekannter Verhaltensregeln	Die SuS finden sich zu einem Sitzkreis in der Mitte der Halle zusammen; Die L. nehmen Bezug auf die letzte Stunde und lassen die SuS Hauptregeln im „Ringern und Kämpfen“ erarbeiten, bzw. wiederholen; Folgende Regeln werden zumindest genannt: ...;
Einführung in den Hauptteil 10:37 – 10:40	Aufgabe: „Erfindet einen Kampf um das Gleichgewicht mit den folgenden Materialien...“	Die L. erläutern grob die Aufgabenstellung und verteilen die 4 Aufgabenkarten an die 4 Gruppen 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;
Erarbeitungsphase 10:40 – 10:55	Erfinden des Gleichgewichtskampfes mit vorgegebenen Materialien (Ggf. Reflexion/ Stellungnahme)	Die SuS gehen in die Hallenecken und bauen sich mit den Materialien einen Parcours zu dem sie einen Gleichgewichtskampf entwickeln; Die 1. Gruppe verwendet die Materialien: 3x Stepper, 1x Judogürtel; Die 2. Gruppe verwendet die Materialien: 1x Bank, 2x Medizinbälle, 4x Turnmatten Die 3. Gruppe verwendet die Materialien: 2x kl. Kästen, 1x Hochsprunglatte; Die 4. Gruppe verwendet die Materialien: 1x Kastendeckel, 2x Weichbodenmatte, 2x Schlafbrille; Ggf. erfolgt eine Unterbrechung in Form eines Sitzkreises um Probleme und Fragen zu besprechen;
Übungsphase 10:55 – 11:15	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 (falls „Inaktive“ vorhanden sind, übernehmen sie die Expertenrolle und bleiben fest an der Station); 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 (bei „Inaktiven“ s.o.); Die Gruppen können an den neuen Stationen bei Belieben Regeländerungen vornehmen; Auf das nächste Signal der L. wechseln die Gruppen zur nächsten Station, wobei erneut der Experte seine Aufgabe erfüllt;
Reflexionsphase 11:15 – 11:25	Reflexion und Stellungnahme zu den einzelnen Kämpfen, Verbesserungsvorschläge; Erweiterungsvorschläge; Sicherung der	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 um die Dynamik und

	Bedeutung von Spiel-Regeln	Spannung der Kämpfe zu wahren; Die Bedeutung von Spiel-Regeln im „Kämpfen und Ringen“ soll erkannt werden; Die Gruppen bauen ihre Stationen ab, falls das Abschlussspiel gespielt wird, werden die Weichbodenmatten nur an eine neue Position gebracht
Verabschiedung	Beenden der Sportstd.	Die SuS werden entlassen