



## Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

### Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 6a (32 SuS, 17 w, 15m)  
**Zeit:** 14:30 – 15:30 Uhr  
**Ort:** Turnhalle unten rechts

**Ausbildungslehrer:**  
**Ausbildungskoordinatorin:**  
**Direktorin:**  
**Fachseminarleiter:**

### Thema der Unterrichtsreihe:

Einführung in das Ringen und Kämpfen als regelgeleitete körperliche Auseinandersetzung mit dem Partner unter besonderer Berücksichtigung der Kommunikation bei der Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten spezifischer Probleme in Kampfsituationen

### Thema der Unterrichtseinheit:

Ich krieg Dich rum! Selbständige Erarbeitung und Erprobung von Techniken des Drehens des Kampfpartners aus der Bankposition in die Rückenlage zur Erweiterung der individuellen technischen Möglichkeiten beim Kampf am Boden

### Kernanliegen:

Die Schülerinnen und Schüler sollen Lösungsmöglichkeiten für ein Drehen des Kampfpartners aus der Bankposition in die Rückenlage entwickeln und erproben, in dem sie in Kleingruppen verschiedene Varianten selbständig erarbeiten, vor der Klasse präsentieren und in Zweikampfsituationen erproben.

### Pädagogische Perspektiven:

**Leitend: Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)**

Ergänzend: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

**Inhaltsbereich:**

Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport (9)

**Überblick über den Verlauf der Unterrichtsvorhabens:**

1. Stunde: Spielerische Übungen zur Gewöhnung an den Körperkontakt in kämpferischen Situationen unter besonderer Berücksichtigung des verantwortungsvollen Umgangs mit dem fremden Körper

2. Stunde: Selbständige Entwicklung von Zieh- und Schiebekämpfen an der Linie zur Förderung der Kommunikation und der Kooperation in kämpferischen Situationen (Regelentwicklung)

3. Stunde: „Schatz“ verteidigen- Eroberung und Verteidigung eines Medizinballs als spielerische Form eines Bodenkampfes auf der Matte zur Verdeutlichung der Notwendigkeit eines gleichstarken Kampfparkers für einen spannenden Kampf mit offenem Ergebnis

**4. Stunde: Ich krieg Dich rum! Selbständige Erarbeitung und Erprobung von Techniken des Drehens des Kampfparkers aus der Bankposition in die Rückenlage zur Erweiterung der individuellen technischen Möglichkeiten beim Kampf am Boden**

5. Stunde: Entwicklung von Haltegriffen und deren Befreiungsmöglichkeiten in der Rückenlage zur Erweiterung der Handlungsfähigkeit im Kämpfen am Boden

6. Stunde: Selbständige Entwicklung von Möglichkeiten, den Gegner aus dem Kniestand kontrolliert zu Fall zu bringen

**Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:**

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich aus den Vorgaben der Richtlinien für den Inhaltsbereich 9: *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport*, in dem der Erwerb von Erfahrungen des Kräftemessens bei gleichzeitigem Erleben von Fairness und verantwortlichem Handeln gegenüber anderen im Vordergrund steht. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, dass sich das regelgerechte Kämpfen in der Schule von bedrohlichen Situationen, wie zum Beispiel der bewussten Verletzung von Menschen, unterscheidet. Der Schwerpunkt des Inhaltsbereiches liegt in der Erfahrung des *Miteinanders im Gegeneinander* und fordert daher von den Schülerinnen und Schülern eine Sensibilisierung für die unterschiedlichen körperlichen und psychischen Voraussetzungen der jeweiligen Kampfpartner (Vgl.: RuL 2001, S. 46). Hierauf bezieht sich auch die leitende pädagogische Perspektive der Unterrichtseinheit: *Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen* (E), die das Ziel verfolgt, das soziale Miteinander in typischen Situationen des Sports zunehmend selbständig und verantwortungsvoll zu regeln. Das gemeinsame, kooperative Lösen von sportlichen Aufgaben bietet hierfür eine besondere Chance (Vgl.: RuL 2001, Seite 38).

Das Unterrichtsvorhaben zum Thema Ringen und Kämpfen soll zum einen dem natürlichen Bedürfnis, vor allem der Jungen, entgegen kommen, sich gegen andere zu messen und ihren Wunsch nach Überlegenheit in kämpferischen Situationen auszuspielen. Zum anderen sollen aber auch die Mädchen<sup>1</sup> gefordert werden, sich mit einem Gegner kraftvoll auseinander zu setzen. Dementsprechend sind die Ziele des Unterrichtsvorhabens nicht für alle Schülerinnen und Schüler dieselben. Während die einen lernen sollen, ihre Aggressionen zu kontrollieren und sich an Regeln zu halten, sollen die anderen lernen, dass enger Körperkontakt und Krafteinsatz nötig sind, um den Partner gegen seinen Willen in bestimmte Positionen zu bewegen und ihn dort zu halten, was das Ziel eines Kampfes darstellen kann (Vgl.: Lange; Sinning, 2007, Seite 27).

Die Voraussetzung für die Verfolgung dieser Ziele ist, dass nach gemeinsam festgelegten Regeln gegen gleichstarke Partner gekämpft wird. Es soll deutlich werden, dass ein Gegner nur dann herausfordernd ist, wenn der Kampf nicht schon im Vorfeld aufgrund der unterschiedlichen körperlichen Statur gewonnen ist. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Chance bekommen, ihre Kräfte gezielt einzusetzen und zu erfahren, wo ihre eigenen Stärken und Schwächen liegen. Der Inhaltsbereich eröffnet vor allem den ansonsten benachteiligten

---

<sup>1</sup> Die Grenze zwischen den Mädchen und Jungen ist nicht klar zu ziehen. Trotzdem zeichnet sich ab, dass mehrheitlich die Mädchen dem einen und die Jungen dem anderen Bild entsprechen.

motorisch schwachen oder übergewichtigen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, Erfolgserlebnisse zu verzeichnen und diese auf die eigenen Stärken zurückzuführen.

Um die Schülerinnen und Schüler langsam an diese unbekannte Form der körperlichen Auseinandersetzung zu gewöhnen, wurden vor allem zu Beginn des Unterrichtsvorhabens spielerische Übungen gewählt, die nach und nach den Körperkontakt und den Kampfanteil erhöhten. Es hat sich gezeigt, dass die Schülerinnen und Schüler zu Beginn ziemlich befangen mit dem anderen Geschlecht umgingen. Diese Probleme äußerten sich vor allem darin, dass in Fangspielen mit Körperkontakt die Jungen nur die Jungen und die Mädchen nur die Mädchen fangen wollten. Bis auf wenige Ausnahmen hat sich diese Situation aber aufgrund vielfältiger Übungen entschärft, so dass ein gemeinsames Arbeiten möglich ist.

Die heutige Unterrichtseinheit ist die zweite, die den Kampf auf der Matte thematisiert. Während in der vergangenen Einheit die Eroberung eines Medizinballs im Vordergrund stand, soll heute der Schwerpunkt auf der Auseinandersetzung mit dem Körper des Kampfparkers liegen. Es wird das Ziel verfolgt, den Körperkontakt nach und nach zu erhöhen, um dem Ziel des Inhaltsbereiches 9 Rechnung zu tragen, verantwortungsvoll mit der Unversehrtheit des gegnerischen Körpers umzugehen (Vgl.: RuL, 2001, Seite 46). Das Ziel eines Kampfes am Boden kann sein, den Partner eine bestimmte Zeit auf dem Rücken zu halten. Heute soll deutlich werden, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, den Partner aus der Bankposition, deren Einnahme aufgrund ihrer Stabilität typisch für Kampfsituationen ist, in die Rückenlage zu bringen. Diese Möglichkeiten sollen heute erarbeitet und erprobt werden.

Das Fangspiel zum Einstieg soll zum einen gewährleisten, dass im relativ bewegungsarmen Thema des Unterrichtsvorhabens auch konditionelle Belastungsphasen eingebaut werden. Zum anderen sollen die angesprochenen Berührungängste vor allem zwischen Mädchen und Jungen weiter abgebaut werden.

Die Gruppen, in denen die Schülerinnen und Schüler gemeinsam arbeiten, wurden in den letzten Unterrichtseinheiten aufgrund der Unterschiede von Größe und Gewicht zusammengestellt. Hier zählte vor allem auch das Prinzip der Freiwilligkeit, das dazu führte, dass die Gruppen nicht gleich groß sind. Da die Kämpfe aber immer relativ kurz sind, bekommen auch die Schülerinnen und Schüler, die in größeren Gruppen organisiert sind, ausreichend Gelegenheit, sich an der Erarbeitung zu beteiligen. In der Klasse dürfen

momentan eine Schülerin und ein Schüler nicht aktiv am Unterricht teilnehmen. Sie sind es gewohnt, dass sie kleine Aufgaben übernehmen und an der Erarbeitung in den Gruppen beteiligt werden.

Die Erarbeitung der Lösungen soll selbständig und kooperativ erfolgen, um zum einen dem Prinzip der Individualisierung und Integrierung, zum anderen dem der Öffnung und Anleitung (Vgl.: RuL, 2001, Seite 63) Rechnung zu tragen. Wichtig ist, dass jede/r Schüler/in die Möglichkeit hat, seine eigenen Vorerfahrungen und Ideen in den Erarbeitungsweg einzubringen. Eine offene Bewegungsaufgabe bringt hier den Vorteil, dass nicht schon aufgrund der Aufgabenstellung die Lösungsansätze mancher Schülerinnen und Schüler als unbrauchbar gewertet werden. Es ist allerdings nötig, im weiteren Vorgehen die individuellen Lösungen der Schülerinnen und Schüler zu einem Gruppenergebnis zusammen zu bringen. Daher müssen die Aufgabenstellungen und Bewegungsaufgaben so angelegt sein, dass gemeinsame Erlebnisse und damit auch Ergebnisse möglich sind (Vgl.: RuL, 2001, Seite 63). Im konkreten Fall der Stunde soll ein Beobachtungsauftrag helfen, ein gemeinsames Ergebnis zu formulieren, das den anderen Gruppen präsentiert werden kann: Die Schülerinnen und Schüler sollen festlegen, an welchem Körperteil sie angreifen müssen, um den Partner auf den Rücken zu drehen. Es soll verhindert werden, dass die Schülerinnen und Schüler willkürlich und unreflektiert verschiedene Techniken ausprobieren, ohne sich über die konkrete Wirkungsweise klar zu werden. So ist es zum Beispiel möglich, dem Kampfpartner um den Bauch zu fassen und sich gemeinsam mit ihm (Bauch an Rücken) zu rollen. Eine weitere Möglichkeit eröffnet sich, wenn von der Seite die Arme blockiert werden und der Partner umgedrückt wird oder Arme und Beine als Stützen weggenommen werden (Vgl.: LandesSportBund u.a., 2008, Seite 53). Alle drei Möglichkeiten bringen den Partner aus dem Gleichgewicht und können so für einen kurzen Moment seine Unaufmerksamkeit ausnutzen.

Die Präsentationsphase soll gewährleisten, dass die Ergebnisse den anderen Gruppen verfügbar gemacht werden. Jede Gruppe soll sich auf eine Lösungsmöglichkeit beschränken, um möglichst allen Gruppen die Chance zu geben, ihr Ergebnis zu zeigen. Nach der Präsentation soll von den Gruppen kurz erläutert werden, an welcher Stelle des Körpers der Partner angegriffen werden muss, um erfolgreich sein zu können. Es soll deutlich werden, dass es die o.g. drei Angriffspunkte gibt.

In der anschließenden Erprobungsphase haben die Gruppen die Möglichkeit, die vorgestellten und für brauchbar befundenen Lösungen zu üben. Die Schülerinnen und Schüler sollen für sich den optimalen Griff herauszufinden. Jetzt darf der Partner auch versuchen, ein Drehen zu verhindern. Während der Kämpfe soll deutlich werden, dass es vom Kampfpartner abhängt, welche Technik die optimale ist und dass es im Kampf darauf ankommt, die Techniken zu variieren, um nicht vorhersehbar zu sein.

In der Abschlussreflexion soll vor allem hervorgehoben werden, dass sich der Partner mit Hilfe seiner Körperspannung gegen ein Drehen wehren kann. Damit soll der Ausblick in die folgende Unterrichtseinheit erfolgen, in denen es schwerpunktmäßig um das Halten und das Lösen aus Haltegriffen geht.

### **Literatur:**

**LandesSportBund; Sportjugend NRW; NW Judo-Verband e.V.; Ringerverband NRW e.V. (Hrsg.):** Ringen und Kämpfen Zweikampfsport. Aachen: Meyer&Meyer, 2008.

**Lange, H.; Sinning, S.:** Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Wiebelsheim: Limpert Verlag, 2007.

**Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hrsg.):** Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II- Gymnasium/Gesamtschule in NRW, Sport. Frechen: Ritterbach, 2001.

## Verlaufsplan:

<b>Phase</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Organisation</b>	<b>Kommentar</b>
<b>Stundeneröffnung</b>	Begrüßung, Vorstellung des Besuchs, Bekanntgabe des Themas der Stunde	Sitzkreis	
<b>Einstimmung</b>	Sanitäterfangen	Zwei Fänger (bei Pfiff: Wechsel)  Die gefangenen Schülerinnen und Schüler müssen sich auf den Rücken legen und von mindestens zwei Sanitätern an Armen und Beinen in das Krankenhaus (Matteninseln) getragen werden. Von dort aus können sie wieder mitspielen, dürfen aber nicht direkt gefangen werden.	Da die physische Belastung der Fänger deutlich höher ist als die der zu fangenden Schülerinnen und Schüler sollen die Fänger häufig wechseln. Dafür werden nach einem Pfiff immer zwei neue Fänger bestimmt.  Die Schülerinnen und Schüler sollen die „kranken“ Mitschüler/Innen vorsichtig auf den Matten ablegen. Für den Fall, dass hier Probleme auftauchen, wird das Spiel kurz unterbrochen und explizit darauf hingewiesen, dass sich die Träger absprechen müssen, wann und wie sie den Patienten ablegen.
<b>Aufbau</b>	Aufbau der vier Matteninseln	Die Schülerinnen und Schüler die nicht aktiv am Unterricht teilnehmen, fahren den Mattenwagen zu den Gruppen.	Um die Weichbodenmatten werden jeweils vier dünne blaue Matten gelegt, um ein Wegrutschen der Weichböden zu verhindern und gleichzeitig den nicht aktiven Schülerinnen und Schüler als Sitzplatz zu dienen.
<b>Kognitive Phase</b>	Erläuterung des Vorgehens: Aus der Bankposition in die Rückenlage  Erinnerung an die Regeln:	Sitzkreis Unterrichtsgespräch	Die Schülerinnen und Schüler sollen in dieser Phase das weitere Vorgehen nachvollziehen können. Hierfür soll das Ziel eines regelgerechten Kampfes erläutert werden: den Gegner gegen seinen Widerstand für eine festgelegte Zeit auf dem Rücken zu halten.  Die Wiederholung der Regeln soll gewährleisten, dass sie

	<p>1.Stopp-Regel  2.Den Kampfpartner nicht am Hals anfassen  3.Beim drohenden Fallen von der Matte nicht einfach loslassen, sondern gemeinsam aufhören und in der Mitte neu anfangen!</p>		<p>für alle Schülerinnen und Schüler präsent und verbindlich sind, da die Schiedsrichtertätigkeiten von den Gruppen selbständig übernommen werden.</p>
<b>Erarbeitung</b>	<p><u>Bewegungsaufgabe:</u>  Entwickelt gemeinsam Lösungsmöglichkeiten, um Euren Kampfpartner aus der stabilen Bankposition auf den Rücken zu drehen!  Entscheidet Euch für eine Möglichkeit, die Ihr vor der Klasse präsentieren möchtet!</p> <p><u>Beobachtungsauftrag:</u>  Wo fasse ich meinen Kampfpartner an, um ihn auf den Rücken zu drehen?</p>	<p>Kleingruppen auf den Matteninseln</p> <p>Die Invaliden werden den Gruppen zugeteilt. Sie können die Entwicklung kognitiv unterstützen.</p>	<p>Die Gruppenzusammenstellung erfolgte nach den Kriterien der Körpergröße und Gewicht in den vergangenen Stunden.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen in den Kleingruppen verschiedene Möglichkeiten des Drehens in die Rückenlage ausprobieren. Durch die Vorgabe der Präsentation eines Ergebnisses ist es nötig, dass sich die Schülerinnen und Schüler über die Wirkungsweise oder die Erfolgsaussichten der Lösung austauschen, um sich für die beste entscheiden zu können. Für den Fall, dass Schwierigkeiten bei der Kommunikation innerhalb der Gruppen auftauchen, wird ein Moderator bestimmt, der die Gespräche führen darf. Der motorische Anteil soll hier im Vordergrund stehen.  Die Gruppen werden ggf. nach 5-10 min durch mich in an den Beobachtungsauftrag erinnert.</p>
<b>Präsentation</b>	<p>Jede Gruppe präsentiert das aus ihrer Sicht beste Ergebnis:  Zwei Schülerinnen und Schüler demonstrieren die Lösung, ein/e Schüler/in begründet, warum sie sich für diese Lösung entscheiden haben und erläutert die</p>	<p>Sitzkreis um eine Matteninsel</p>	<p>Die Gruppen sollen möglichst konkret erläutern, wo sie genau ansetzen, um den Partner zu drehen.  Erwartungen:  1. Bauch  2. Arme  3. Beine + Arme  Für den Fall, dass nicht alle Möglichkeiten von den Schülerinnen und Schülern entwickelt werden, wird an dieser Stelle auf Alternativen hingewiesen.</p>



	Funktionsweise.		
<b>Erprobung</b>	Die Gruppen erproben die Lösungen der anderen Gruppen und untersuchen sie im Kampf hinsichtlich ihrer Vor- und Nachteile.	Kleingruppen	Die Schülerinnen und Schüler sollen die Gelegenheit bekommen, die verschiedenen Techniken zu erproben und im Kampf anzuwenden. Dafür soll der Partner versuchen zu verhindern, dass er in die Rückenlage gedreht wird. Auf diese Art sollen die Schülerinnen und Schüler herausfinden, welche Techniken für sie persönlich besonders produktiv und welche für sie eher nachteilig sind.
<b>Reflexion</b>	Welcher Griff war für Euch der erfolgreichste? Warum?	Sitzkreis Unterrichtsgespräch	Es soll deutlich werden, dass es nicht den einen perfekten Griff gibt, um jeden Gegner auf den Rücken zu drehen. Je nach Situation und Gegner kann es von Vorteil sein, ein Repertoire von verschiedenen Möglichkeiten zu haben um abwechslungsreich und überraschend agieren zu können.
<b>Ausblick</b>	Wie kann man verhindern, dass man gedreht wird?		Die Schülerinnen und Schüler sollen das weitere Vorgehen nachvollziehen können. Es sollen Haltegriffe und Befreiungsmöglichkeiten entwickelt werden, die vor allem durch das Spiel mit der Körperspannung erfolgreich sind.