

Unterrichtsskizze

Lerngruppe: 10b (18w/11m)

Thema der Stunde: Spielnahe Erarbeitung grundsätzlicher „Strategien“ in Angriffs- (hebeln) und Verteidigungssituationen (ausweichen) beim Kämpfen und Ringen am Beispiel des Spiels Schatzverteidigung zur Weiterentwicklung eines ganzkörperlichen Krafteinsatzes

Ziel der Stunde: Die SuS sollen beim Kampf um Gegenstände (hier am Beispiel der Schatzverteidigung) den Krafteinsatz mit dem ganzen Körper und dem eigenen Körpergewicht (hebeln und ausweichen) in der Angriffs- (hebeln) und Verteidigungssituation (ausweichen) entwickeln und verbessern.

Verlaufsplan:

Phase	Inhalt	Organisation
Einstieg	Begrüßung, Bekanntgabe der Thematik	SuS betreten die Halle und warten auf den Stundenbeginn sitzend auf den Bänken an der Stirnseite der Halle. Nach vollzähligen Erscheinen in der Halle, Ablegen des Schmuckes und der Wertgegenstände sowie der Kontrolle der Sportkleidung trifft sich die Gruppe mit der Lehrkraft im Sitzkreis in der Hallenmitte.
Einstimmung/ Erwärmung	Kettenfangen	Zwei SuS werden als Fänger bestimmt. Diejenigen, die gefangen werden, bleiben beim Fänger in Handfassung. Zusammen wird weiter gefangen. Wenn die entstehenden Fängerketten mehr als fünf Mitglieder hat, kann sie einmal getrennt werden. Die zuletzt Gefangenen werden Fänger. Es werden drei bis fünf Durchgänge gespielt.
Teambildung und Aufbau	Zwei Teams werden gebildet und es werden kleine Matten mit einem Medizinball in der Halle verteilt	Der Mattenwagen und ca. 12-14 Medizinbälle werden von zwei nicht aktiv teilnehmenden SuS in die Halle geholt. Die Bälle werden neben den Mattenwagen gelegt. Währenddessen stellt sich die Gruppe der Größe nach auf einer Linie auf. Die/der Kleinste und Größte werden ausgewählt und so aufgestellt, dass sich die übrigen SuS dazwischen einordnen. Durch Abzählen in 1 und 2 werden zwei Teams gebildet. Nach Aufruf setzt sich 1 in den Mittelkreis. Team 2 verteilt die kleinen Matten in der Halle und legt jeweils einen Ball auf die Matte.
Erarbeitung I	Schatzverteidigung als Teamwettbewerb: Es gibt Schatzverteidiger und Schatz-	Die Spielerklärung wird am Mittelkreis in der Nähe einer Matte vorgenommen. Auf ein Signal der L verteilen sich die

	<p>eroberer. Der Medizinball ist der Schatz. Die Eroberer starten aus dem Mittelkreis und legen die eroberten Bälle im Mittelkreis ab. Die Verteidiger sind in der Halle verteilt. Ziel des Spiels ist es in 1-2 Minuten dem gegnerischen Team so viele Bälle wie möglich abzunehmen. Es werden zwei bis drei Durchgänge gespielt.</p> <p>Reflexionsansätze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verhaltensmaßregeln (Aktionen auf Schieben, Ziehen, Drücken reduzieren) - Durchführungsregeln (Reduzierung/Erhöhung der Spielzeit, Reduzierung der Eroberer pro Verteidiger, in Bauchlage bleiben bzw. in Rückenlage drehen gibt Zusatzpunkt) 	<p>Verteidiger im Feld und die Eroberer versuchen die Medizinbälle wegzunehmen. Eroberte Bälle werden in den Mittelkreis gelegt. Nach jeweils zwei Durchgängen wird kurz unterbrochen und die Gruppe versammelt sich im Sitzkreis zur Reflexion.</p>
Zwischenreflexion	<p>Möglichst effektives individuelles Angreifer- und Verteidigerverhalten wird thematisiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verteidiger: auf den Ball bäuchlings mit dem ganzen Körper legen, Ball mit den Armen umklammern, klein machen und schwer machen, Drehen in Rücklage verhindern - Angreifer: Körper mit Ball auf Rücken drehen, Ball zur Seite herausziehen mit Fixierung des Körpers 	<p>Treffen an einer Matte im Sitzkreis. SuS demonstrieren und die vorgestellten Ergebnisse werden diskutiert.</p>
Erarbeitung II	<p>Schatzverteidigung im 1:1: Die SuS sollen Angreifer- und Verteidigerverhalten üben und weitere Möglichkeiten finden, wie im 1:1 möglichst effektiv die Kraft auf beiden Seiten eingesetzt werden kann</p> <p>SuS sollen die Arbeitsaufträge bearbeiten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wie kann der Ball möglichst effektiv verteidigt werden? 2) Wie kann der Ball möglichst effektiv erobert werden? 	<p>Die SuS sollen selbständig Kleingruppen aus 4-5 SuS bilden. Zwei Matten werden zusammen geschoben. Zwei SuS fixieren die Matten mit den Füßen, so dass Sie nicht auseinanderrutschen können.</p>
Kognitive Phase	<p>Mögliche weitere Ergebnisse werden demonstriert und thematisiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angreifer: ziehen und drücken entgegengesetzt -> Hebeln unter Einsatz des Körpergewichts - Verteidiger: ausweichen, Kör- 	<p>Einzelne SuS werden aufgefordert ihre Ergebnisse zu demonstrieren und zu erläutern. In der Gesamtgruppe sollen gemeinsame Merkmale aller Möglichkeiten genannt werden. Leitfrage durch die L.: Was ist allen Versuchen in der</p>

	<p>per zwischen Angreifer und Ball</p> <p>Prinzip: Körpergewicht zur Kraftmobilisierung einsetzen: „die Kraft kommt aus dem ganzen Körper“</p>	Verteidigung und im Angriff in Bezug auf die Körperarbeit gemeinsam?
Abbau	Team 2 baut ab	Matten werden aufgelegt und die Bälle am Wagen gesammelt und von den nicht aktiven SuS weggeräumt.
Ausklang	Ca. 10-minütiges ruhiges Laufen zu Musik	SuS laufen im Kreis in langsamen Tempo.
Ab-schlussre-flexion	<p>Wichtige Verhaltensmaßregeln und Bewegungshinweise werden von den SuS zusammengefasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - faires und rücksichtsvolles Verhalten (auch im Wettkampf) - den ganzen Körper einsetzen und das Körpergewicht nutzen -> Angriffsmöglichkeiten erschweren, den Körper „aus-schalten“ 	Sitzkreis