

Unterrichtsskizze

Lerngruppe: 10 b (18w/11m)

Thema der Stunde:

Vom Kämpfen um Gegenstände zum Kämpfen um/gegen die Rückenlage.
Den Gegner/Partner kraftsparend in die Rückenlage zu bringen.

Ziel der Stunde: Die SuS sollen Wege finden und entdecken ihren Gegner/Partner, aus der Bankposition gegen dessen Widerstand in die Rückenlage zu bringen. Die SuS sollen die Umdrehstrategien anwenden und ausführen können.

Verlaufsplan:

Phase	Inhalt	Organisation
Einstieg	Begrüßung und Bekanntgabe des Schwerpunkts	Die SuS betreten die Halle und warten auf den Stundenbeginn sitzend auf den Bänken an der Stirnseite der Halle. Nach vollzähligem Erscheinen in der Halle, Ablegen des Schmuckes und der Wertsachen sowie der Kontrolle der Sportkleidung trifft sich die Gruppe mit den Lehrkräften im Sitzkreis in der Hallenmitte.
Reflexion I	Regeln des „fairen Kampfes“ und Verhaltensmaßregeln (drücken, schieben, ziehen, greifen) werden wiederholt thematisiert.	Sitzkreis
Aufwärmen	Linienlauf	Alle SuS laufen nur auf den Linien (auf drei Farben begrenzt). Beim Aufeinandertreffen sollen sie gegeneinander kämpfen und den Gegner durch drücken, schieben, ziehen von der Linie drängen. Wenn der Kampf beendet ist laufen die in ihre Richtung weiter. Der Sieger des Zweikampfes erhält jeweils einen Punkt. Wer hat am Ende die meisten Punkte gesammelt?
Teambildung I und Aufbau	Es werden zwei Teams gebildet und es werden kleine Matten mit jeweils einem Medizinball in der Halle verteilt.	Die SuS sollen sich der Größe nach aufstellen und werden durch Abzählen durch eine Lehrkraft in die Teams 1 und 2 verteilt. Nach Aufruf setzt sich 2 in den Mittelkreis, das Team 1 baut auf. Der Mattenwagen und ca. 12 – 14 Medizinbälle werden vorher von zwei „Invaliden“ oder von einer Lehrkraft aus dem Geräteraum in die Halle geholt, die Bälle werden neben dem Mattenwagen bereitgelegt. Team 1 verteilt die kleinen Matten in der Halle und legt jeweils einen Ball auf die Matte.
Übungsphase I	Schatzverteidigen als	Die Spielerklärung wird am Mittelkreis vor-

	<p>Teamwettbewerb: Es gibt Schatzverteidiger und Schatzeroberer. Der Medizinball ist der Schatz. Die Verteidiger sind in der Halle auf den Matten verteilt. Zu jedem Verteidiger gesellt sich nur ein Eroberer (1:1), der einen eroberten Ball im Kreis ablegt. Ziel ist es so viele Bälle wie möglich zu erobern. Es werden vier Durchgänge à 1 Minute gespielt, in denen die Schüler frei agieren können.</p>	<p>genommen. Auf ein Signal der L verteilen sich die Verteidiger auf den Matten und die Eroberer versuchen die Medizinbälle wegzunehmen. Eroberte Bälle müssen im Kreis abgelegt werden. Nach jedem Durchgang wechseln die Aufgaben von Verteidiger und Eroberer.</p>
Reflexion II und Demonstration I	<p>Möglichst effektives individuelles Angreifer- und Verteidigerverhalten in der Situation 1:1 wird thematisiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> à Verteidiger: in Bankposition à Angreifer: Körper mit Ball auf Rücken drehen und Ball seitlich herausziehen mit Fixierung des Körpers 	<p>Treffen an einer Matte im Sitzkreis. SuS demonstrieren und die vorgestellten Ergebnisse werden diskutiert.</p>
Übungsphase II	<p>Schatzverteidigen 1:1, die SuS sollen versuchen das zuvor reflektierte und demonstrierte Angreifer- und Verteidigerverhalten umzusetzen. Es werden vier Durchgänge à 1 Minute gespielt.</p>	<p>Die Spielerklärung wird am Mittelkreis vorgenommen. Auf ein Signal der L verteilen sich die Verteidiger auf den Matten und die Eroberer versuchen die Medizinbälle wegzunehmen. Eroberte Bälle müssen im Kreis abgelegt werden. Nach jedem Durchgang wechseln die Aufgaben von Verteidiger und Eroberer.</p>
Kurzreflexion, Einführung eines Rituals als Begrüßung und Verabschiedung und Teambildung II	<p>Mögliche Probleme und Schwierigkeiten können thematisiert werden. Die SuS sollen verschiedene Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale vorstellen und deren Bedeutung diskutieren.</p>	<p>Sitzkreis. Die Zweierteams sollen von den SuS selbstständig gebildet werden. Dabei sollen sie auf Größe, Gewicht und Geschlecht Rücksicht nehmen. Aus diesen Zweierteams sollen sich selbstständig Vierergruppen bilden.</p>

	Es werden Zweier-teams gebildet.	
Erarbeitungsphase I	<p>Kampf 1:1, „Schildkrö-tendrehen“: Ein Schüler verteidigt sich in der niedrigen Bankposition (Unterarm und Ellbogen sind aufgestützt) gegen das Drehen in die Rückenlage. Der Partner soll Möglichkeiten finden die Schildkröte auf den Rücken zu drehen und dort zu fixieren. Hierbei sollen die SuS seitlich verschiedene Angriffstechniken ausprobieren. Es werden vier Durchgänge gespielt, so dass jeder angreift, verteidigt und beobachtet.</p>	<p>Zwei Matten werden zusammen geschoben. Zwei SuS fixieren die Matten mit ihren Füßen, so dass sie nicht auseinanderrutschen können und sind gleichzeitig Beobachter.</p> <p>Beobachtungsschwerpunkte: Wie verteidige ich mich als Schildkröte am besten und mit welchen Mitteln drehe ich die Schildkröte möglichst kraftsparend und erfolgsversprechend auf den Rücken?</p>
Reflexion III und Demonstration II	<p>Sammeln der Beobachtungen. Ergebnisse werden demonstriert und thematisiert. Die Beobachtungen der SuS werden in die drei Umdrehstrategien zusammengefasst:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beim Schieben und Ziehen an Schultern, Armen und Beinen des Partners/Gegners dessen abstützende Körperteile zu klauen. Partner/Gegner aus dem Gleichgewicht bringen. 2. Körpernah am Partner/Gegner agieren. 3. Vorteile der Hebelgesetze nutzen. 	<p>Sitzkreis um zwei Matten herum. Einzelne SuS werden aufgefordert ihre Ergebnisse zu demonstrieren und zu erläutern. In der Gesamtgruppe sollen gemeinsame Merkmale aller Möglichkeiten genannt werden.</p>

Erarbeitungsphase II	Die SuS sollen die erarbeiteten und herausgestellten Umdrehstrategien anwenden und ausprobieren.	s. Erarbeitungsphase I
Kurze Umbauphase	Alle Matten werden zu einem großen Viereck zusammengelegt.	Stehkreis. Es werden 8 SuS als „Umbauer“ bestimmt.
Abschlussspiel	„Schwarzer Mann“	2 SuS werden als „Schildkrötendreher“ bestimmt. Alle anderen SuS verteilen sich auf dem Mattenviereck in der Bankposition. Jede umgedrehte Schildkröte wird zum Drehhelfer. Es darf nur 1:1 gedreht werden.
Abbau und Ausklang	Team 2 baut ab. „Waschstraße“ Team 1 baut 2 Langbänke hintereinander auf.	Matten werden aufgelegt und Bälle am Wagen gesammelt und von den nicht aktiven SuS oder von einer Lehrkraft weggeräumt. Entlang der Bank stellen sich 8 Wäscher, die vorher bestimmt werden, auf, die anderen ziehen sich an der Bank entlang und werden „gewaschen“ (gerieben) und „weichgeklopft“. SuS die gewaschen wurden werden selbst zu Wäschern.
Abschlussreflexion	Zusammenfassung der Ergebnisse seitens der SuS.	Sitzkreis