

Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch im Fach Sport am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 6 b (28 SuS, 13 w / 15 m)
Zeit: 11:55-13:30
Ort: Sporthalle oben

Fachseminarleiter:
Fachlehrerin:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in den Inhaltsbereich 9 – Ringen und Kämpfen anhand von vielfältigen Bodenkampfformen mit dem Ziel kooperative, rücksichtsvolle, verantwortungsbewusste und faire körperliche Auseinandersetzung zu schulen.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereich

E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

A Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

9 Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Überblick über das Unterrichtsvorhaben

1. Durchführung kleiner Spiele zum Körperkontakt mit dem Ziel Berührungängste abzubauen und Kooperationsfähigkeit zu fördern als Vorbereitung auf das Ringen und Kämpfen.
2. Das Spiel mit der Kraft - Erprobung unbekannter Zieh- und Schiebekämpfe zur Entwicklung grundlegender Regeln und Rituale mit der Absicht, einen rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Umgang miteinander zu fördern.
3. Schatzverteidigung - Erarbeitung einer verbesserten Körperhaltung des Verteidigers, um in einem fairen „Bodenkampf um den Medizinball“ den eigenen Krafteinsatz bei der Verteidigung effektiv zu nutzen.
4. Schatzeroberung - Erarbeitung effektiver Angriffsmöglichkeiten in einem fairen „Bodenkampf um den Medizinball“, um den eigenen Krafteinsatz im Angriff effektiv zu gestalten.
5. **Erarbeitung von Angriffstechniken im Mattensumo aus dem Kniestand als Möglichkeit in direktem Körperkontakt mit dem Gegner in fairer und verantwortungsvoller Auseinandersetzung seine Kräfte zu messen.**
6. Weiterentwicklung der Bodenkampfform Mattensumo im Hinblick auf eine kooperative Erarbeitung einer Festhaltestrategie um den Gegner erfolgreich gegen seinen Willen auf dem Rücken zu fixieren.

Kernanliegen

Die SuS können ihre Kräfte im Mattensumo bei direktem Körperkontakt zielgerichtet (Arm fixieren und Gegner auf Rücken bringen) einsetzen, ohne dem Gegner weh zu tun oder ihn zu verletzen.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Die Referendarin (R.) hospitiert seit Mitte April im Sportunterricht der Klasse 6 b. Seit vier Stunden führt sie den Unterricht selbstständig durch.

Die Klasse 6b ist eine sehr lebhaft, konzentrationsunwillige, aber motivierte Klasse, die sehr viel Freude an intensiver Bewegung hat.

Erfreulich ist die Verbesserung der (auch koedukativen) Kooperation innerhalb der Lerngruppe im Verlauf des Unterrichtsvorhabens zum Ringen und Kämpfen. Anfängliche Weigerungen mit bestimmten Mitschülern zusammen zu arbeiten oder gar miteinander zu kämpfen haben stark nachgelassen. Unter anderem deswegen ist es möglich, die Gruppen für diese Unterrichtsstunde (ohne Rücksicht auf Freundschaften) durch die R. einzuteilen, jedoch werden innerhalb der Gruppen keine besonderen Vorgaben für die Gegnerwahl erteilt.

Je nach Situation kann es vorkommen, dass einige verhaltensauffällige SuS kurzzeitig vom Unterricht (durch Strafzeit auf der Bank) ausgeschlossen werden, besonders wenn sie kognitive Phasen durch ihr Verhalten stören oder in Bewegungsphasen ihre Mitschüler durch ihr Verhalten beleidigen oder gefährden. Das allgemeine Stopp-Signal durch die L. (alle Aktivitäten einstellen, an Ort und Stelle stehenbleiben und zuhören) ist im Unterricht durch die Fachlehrerin eingeführt und praktiziert worden, so den SuS bekannt, und wird bei Nichtbeachten durch einminütige Strafzeit (alle SuS sitzen schweigend an Ort und Stelle) geahndet. Dies wird im Sinne der konsequenten Weiterführung von grundlegenden Regeln von der L. beibehalten.

Besonders erwähnt werden muss der stark verhaltensgestörte Schüler Dennis. Er wird aufgrund seines aggressiven, unkameradschaftlichen Verhaltens von vielen Mitschülern gemieden, was eine Gruppenarbeit mit ihm erschwert. Er ist kaum in der Lage zuzuhören und es fällt ihm schwer sich an einfachste Regeln zu halten und Entscheidungen zu akzeptieren. Sieht er sich im Unrecht oder merkt, dass die anderen Mitschüler ihn nicht mögen, reagiert er oft aggressiv und gewalttätig. Wie in jeder Unterrichtsstunde wird versucht ihn ganz normal in den Unterricht einzubinden, ihm gegebenenfalls Sonderaufgaben zu übertragen, um ihn zu beschäftigen und notfalls wird er vom Unterricht ausgeschlossen.

An dieser Stelle bietet sich nun die Möglichkeit, über die Legitimation des Themas des Unterrichtsvorhabens zu reflektieren.

Ringen und Kämpfen als Inhaltsbereich 9, der für die Sekundarstufe I von den Richtlinien und Rahmenvorgaben verbindlich vorgegebenen Inhalte, bietet sich besonders an, um Erfahrungen des Kräftemessens bei gleichzeitigem Erleben von Fairness und verantwortlichem Handeln gegenüber anderen zu ermöglichen. Kooperation, Verantwortungsbewusstsein, Fairness und Rücksichtnahme sind insofern Akzentuierungen dieses Unterrichtsvorhabens.¹

¹ Vgl. MSWWF, S. 46.

Besondere Berücksichtigung findet diese Akzentuierung heute unter anderem in der Hinführung, durch die ein Bewusstsein für das Herstellen einer fairen Auseinandersetzung geschaffen wird.

Regelgeleitet, um bedrohliche Situationen des Stoßens, Kratzens, Schlagens und Tretens bewusst als negativ herauszustellen, werden durch unmittelbaren Körperkontakt, Sich-Anfassen und Sich-Spüren Erfahrungen zum Miteinander durch Gegeneinander ermöglicht. Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle sind wichtige Lernziele innerhalb dieses Unterrichtsvorhabens.

Nachdem in den beiden vorangegangenen Stunden effektive und zugleich faire Möglichkeiten der Eroberung und Verteidigung eines Medizinballes im Bodenkampf erarbeitet wurden, fiel die inhaltliche Entscheidung für diese Unterrichtseinheit zugunsten von Mattensumo aus dem Kniestand aus. Dies begründet sich unter anderem in der Erhaltung der Progression und der Spannung für die Schüler. Warum machen wir eigentlich jede Stunde dasselbe? Warum machen wir das überhaupt? Schüler sehen oft nur den Gegenstand, in diesem Fall den Kampf um Medizinball in den beiden vorangegangenen Stunden. Gerade in der Sek I ist es oft schwierig den SuS ein Verständnis für unterschiedliche Akzentuierungen mit ein und demselben „Gegenstand“ näher zu bringen. Daher wurde die Kampfform um eine Stufe erweitert. Der Gegenstand, um den gekämpft wurde, fällt weg und stattdessen geht es um direkte körperliche Auseinandersetzung. Die Entscheidung den Kampf nicht aus der tiefen Bankstellung, sondern aus dem Kniestand zu beginnen, liegt im Schaffen eines neuen Anreizes für die SuS begründet.

Ziel des Sumokampfes ist es, wie auch am Kampf um den Medizinball erarbeitet, den Gegner auf den Rücken zu bringen.

Eine neue Herausforderung, die sich den SuS in der heutigen Stunde stellt, ist die Öffnung des Kampfes hinsichtlich der Rollenzuweisung Angreifer und Verteidiger. Die SuS starten in einer gleichberechtigten Ausgangsposition (Kniestand) und erst im Verlauf des Kampfes werden sich Angreifer- und Verteidigerrollen ergeben, die bei gleichstarken Gegnern durchaus auch im weiteren Verlauf des Kampfes wechseln können.

Bewegungswissenschaftlich gesehen geht es in der heutigen Stunde um das Brechen des Gleichgewichts des Gegners mit dem Ziel den Gegner auf dem Rücken zu fixieren, um den Kampf zu gewinnen. Da beide Gegner sich in einer gleichberechtigten Ausgangsposition befinden und sich daher die Rollen von Angriff und Verteidigung während des Kampfes variabel verteilen können, wird in der Erarbeitungsphase dieser Stunde die Bewegungsanforderung auf die Angreiferrolle reduziert. Ziel ist es eine effektive Angriffstechnik zu entwickeln, um den Gegner zu besiegen.

Aus der vorgegebenen Ausgangsposition, die Hände sind bereits jeweils auf die Oberarme des Gegners gelegt, um unkontrolliertes Zugreifen oder in die Finger Greifen in der Startphase des Kampfes zu verhindern, erarbeiten die SuS Angriffsmöglichkeiten, die anschließend kriteriengeleitet reflektiert und eingeübt werden. Entscheidend für die Festlegung der Kriterien sind folgende Überlegungen:

Um ein Widerlager für das Ansetzen der eigenen Kraft zu bilden, wird ein Arm des Gegners möglichst achselnah mit einem Arm fixiert. Sodann wird mit Einsatz des ganzen Körpers und Umgreifen des Gegners mit dem freien Arm, die eigene Kraft genutzt, um den

Gegner über seinen fixierten Arm auf den Rücken zu drehen. Unterstützend dazu kann der fixierte Arm in Bewegungsrichtung gezogen werden. Dadurch erfährt der Körper des Gegners eine Rotation um die Längsachse und wird durch körpernahen Einsatz des ganzen Körpers mit dem Rücken zu Boden gedrückt. Durch das beidarmige Angreifen des Gegners hat der Angreifer die Chance, ganz im Sinne eines rücksichtsvollen Umgangs miteinander, den Gegner sanft auf den Boden abzulegen.

Zielorientiert führt diese Bewegung zur Lösung des Arbeitsauftrages, den Gegner zügig und erfolgreich in die Verteidigerrolle zu zwingen.

Des Weiteren sei an dieser Stelle auf eine organisatorische Entscheidung zum Aufbau hingewiesen, da sie nicht nur rahmengebend für die heutige Stunde ist, sondern als roter Faden den Bodenkampf dieses Unterrichtsvorhabens durchzieht.

Mit dem Ziel eine möglichst hohe SuS-Aktivität bei gleichzeitig maximaler Sicherheit zu erreichen, habe ich mich für das Kämpfen in Gruppen auf Matteninseln zu je vier Matten entschieden, wobei immer zwei SuS gemeinsam kämpfen und die anderen Gruppenmitglieder, die Matten mit den Füßen sichernd, um die Matteninseln herum sitzen und Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (ggf. Zeitwächter für den Kampf, Stopp-Signal bei Regelverletzung oder Verlassen der Matte). Durch diese Aufgabenübertragung sind die SuS, die gerade nicht am Kampfgeschehen aktiv beteiligt sind, funktional zu jeder Zeit eingebunden und die Lehrkraft wird entlastet. Im Sinne der Akzentuierung dieses Unterrichtsvorhabens übernehmen die SuS am Rand Verantwortung für den Kampf und ihre Mitschüler. Die Entscheidung als Kampffläche 4 Matten und nicht nur zwei zu nehmen, liegt in der hohen SuS-Motivation und Bewegungsintensität und –weite begründet, die die SuS seit der ersten Stunde dieses Unterrichtsvorhabens zeigen, so dass der Kampf bei Verwendung von nur zwei Matten zu oft wegen Verlassen der Matte hätte abgebrochen werden müssen. Zumal schien es nicht inhaltlich notwendig den Kampf bewusst auf eine sehr kleine Kampffläche einzugrenzen.

Mehr als vier Gruppen, bei Verwendung von vier Matten pro Gruppe, sind aufgrund der Ausstattung der Halle nicht möglich.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes inhaltliches Vorgehen	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstieg	Begrüßung, Bekanntgabe des Stundenthemas	Transparenz für die SuS Sitzkreis
Erwärmung	Zombieball mit ein bis zwei Softbällen Anschließende Gruppeneinteilung für die restliche Stunde durch die L.	Die Spielform ist bekannt, jedoch Regelveränderung auf Zeitregel anstatt Schrittregel. Zeit zum Austoben.
Aufbau	Zwei „Invaliden“ holen den Mattenwagen und liefern je vier Matten an jede Gruppe. Vier kleine Matten werden pro Gruppe zu einer Matteninsel zusammengelegt. Verteilung der Matteninseln innerhalb der Halle nach Aufbauplan (Tafel)	Jede Gruppe ist für den Aufbau ihrer Matteninsel verantwortlich. Danach werden die Schuhe ausgezogen und wer fertig ist, setzt sich um die Fläche herum. Bei 28 SuS ergeben sich folglich vier Gruppen à sieben SuS. Invaliden werden im Folgenden den Gruppen zugeteilt und übernehmen dieselben Aufgaben, wie alle anderen zur Zeit nicht aktiven SuS, die außen um die Matteninsel herumsitzen.
Hinführung	Durchführung unseres Rituals (Niederknien, Stillephase, Verbeugen) Vorstellen der heutigen Kampfform mit Demo: Ausgangsstellung: Kniestand Hände gegenseitig am Oberarm Ziel/Sieg: Gegner mit beiden Schultern auf die Matte bringen. Erinnerung an vereinbarte grundlegende Regeln.	Das Ritual kennzeichnet den Beginn der Stundeneinheit zum Ringen und Kämpfen. Besinnen auf gemeinsame Vereinbarungen: Gegner respektieren, sich an Regeln halten, faires Kämpfen. Stehkreis Schaffen einer Bewegungsvorstellung bei den SuS für das Gelingen der anschließenden Erprobungsphase, Gewährleisten von Sicherheit im Kampf zur Minimierung des Verletzungsrisikos und Bewusstmachen, dass auch in dieser Stunde Fairness, Kooperation und Verständigung Schwerpunkt sind. Sitzkreis um eine Matteninsel.

	<p>Klären der besonderen Regeln für diese Kampfform:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kein isolierter Angriff an Kopf und Hals - nicht auf Gegner fallenlassen - ein Knie muss immer am Boden sein - Füße gestreckt 	
Erprobung	<p>Jeweils zwei SuS erproben die Kampfform. Jede(r) SuS sollte einmal an die Reihe kommen. Ein SuS jeder Gruppe zählt langsam bis 20 zur zeitlichen Begrenzung der Kampfhandlungen.</p>	<p>Mit der Erprobung der Kampfform soll in den SuS Verständnis für die Problematisierung dieser Stunde in der folgenden kognitiven Phase erzeugt werden.</p> <p>Gruppen verteilen sich nach Vorgabe der L. um die Matteninseln. Die Wahl der Gegnerpaare innerhalb der Gruppen ist den SuS freigestellt.</p>
Problematisierung	<p>Reflexion der Bewegungserfahrungen, die die SuS in der Erprobung gemacht haben, im Hinblick auf Krafteinsatz und Erfolg.</p> <p><u>Frage:</u> „Bei einigen habe ich gesehen, dass es sehr schwierig war oder gar nicht geklappt hat, den Gegner mit den Schultern auf den Boden zu bringen. Woran könnte das gelegen haben?“</p> <p><u>mögliche Antworten:</u> „fehlende Kraft“ „schlechter Krafteinsatz“ „während man angreift, muss man sich plötzlich verteidigen“</p> <p><u>Problem:</u> Angreifer- und Verteidigerrolle variabel. Wie muss ich zu Beginn meine Kraft einsetzen um von Anfang an in der Angreiferrolle zu sein und zu bleiben?</p> <p><u>Plan:</u> Erfolgreiche Angriffstechniken entwickeln, die Gegner von Beginn an in die Verteidigerrolle zwingen.</p>	<p>Bewusstmachen der Problematisierung der heutigen Stunde, um eine Grundlage für die Gruppenerarbeitungsphase zu schaffen. Klarheit hinsichtlich der Aufgabenstellung erzeugen.</p> <p>Sitzkreis</p>
Erarbeitung	<p><u>Arbeitsauftrag:</u></p>	<p>Gruppenarbeit auf den Matteninseln</p>

	„Erprobt und erarbeitet Angriffstechniken, die es ermöglichen den Gegner zügig und erfolgreich in die Verteidigerrolle zu zwingen. Ihr müsst die Technik erläutern und präsentieren können.“	
Präsentation und Reflexion	<p>Die Gruppen präsentieren ihre Arbeitsergebnisse und wichtige Aspekte werden für die anschließende Übung besonders hervorgehoben.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Fixieren des gegn. Körpers * Drehen des gegn. Körpers über Widerlager <p><u>mögliche Bewegungslösungen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Arm nahe der Achsel fixieren - Gegner über fixierten Arm auf den Rücken drehen - ganzen Körper einsetzen - nah am Gegner kämpfen 	<p>Die Arbeitsergebnisse der SuS werden gewürdigt und sie erhalten Gelegenheit zu argumentieren. Durch die induktive Vorgehensweise dieser Stunde müssen an dieser Stelle Kriterien besprochen werden, um bei aller Individualität der Bewegungslösungen der SuS eine gemeinsame Basis für die folgende Übungsphase zu schaffen.</p> <p>Sitzkreis um eine Matteninsel. Demo der Ergebnisse.</p>
Übung	Partnerübung: Umsetzen und Üben der erarbeiteten Angriffstechnik	<p>Gruppenarbeit auf den Matteninseln.</p> <p>Die L. versichert sich über den Lernfortschritt durch Beobachten, Bestärken und Korrigieren. Ggf. Einfordern einer guten Demo innerhalb der Gruppe, zum Schärfen der Bewegungsvorstellung.</p>
Anwendung im Wettkampf	<p>Mattenkönig: Der leichteste/schwächste Gegner beginnt. Reihum kommen alle Gruppenmitglieder dran. Der Sieger bleibt auf der Matte und ist am Ende des gesamten Wettkampfes der Mattenkönig.</p> <p>Ggf. Wettstreit aller Mattenkönige gegeneinander zur Ermittlung des Mattenkaisers.</p>	<p>Die SuS brennen darauf, ihre Kräfte zu messen und erhalten in dieser Stunde, die Gelegenheit dazu.</p> <p>Wettkämpfe in den bestehenden Gruppen.</p> <p>Sitzkreis um eine Matteninsel für die „Endausscheidung“.</p>
Schlussreflexion	Austausch in Schüler-Schüler- und Schüler-Lehrergesprächen über die Arbeits- und	Sitzkreis

	<p>Lernergebnisse der Stunde. Gegenseitige Rückmeldung. „Zusammenfassung der Ergebnisse“, „geeignete Angriffstechnik gefunden?“, „Schwierigkeiten?“ Die weiterführende Fragestellung: „Was ist eigentlich wenn man den Gegner auf den Rücken gelegt hat, aber nicht halten kann?“ führt zu Überlegungen zur nächsten Stunde („Wie kann ich meinen Gegner gegen seinen Willen auf dem Rücken fixieren?“).</p> <p>Ritual</p>	<p>Das Durchführen des Rituals signalisiert das Ende der Sequenz zum Ringen und Kämpfen.</p>
Abbau und Abschlussspiel	<p>Zwei SuS holen den Mattenwagen und sammeln bei jeder Gruppe die Matten ein.</p> <p>Hühnerball</p>	<p>Verantwortlichkeit jeder Gruppe für ihren Abbau.</p> <p>Spielform bekannt. Spielfelder durch Bänke getrennt. Zwei Softbälle. Jeweils zwei Gruppen werden zu einer Mannschaft zusammengefasst.</p>
Schluss	Verabschiedung	Stehkreis

Literatur

- MSWWF (Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW) [Hrsg.]: Richtlinien und Lehrpläne Sport. Gesamtschule Sek. I. Frechen 1999
- RGUVV (Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband) (Hg.): Kämpfen im Sportunterricht. 2000

Anhang

Ausgangsposition Mattensumo²:



² Vgl. RGUVV, S. 106.