

## Stundenentwurf zur zweiten Unterrichtshospitation im Fach Sport

Name:	
Schule:	
Klasse:	7b (Sportklasse; 23 Jungen/ 5 Mädchen)
Ort:	3-Fach Halle
Datum:	
Zeit:	07.45 – 8.30 Uhr
Fachleiter:	
Hauptseminarleiter:	
Ausbildungslehrerin:	

### Thema der Unterrichtseinheit:

Durchführung eines Zweikampfwettbewerbs nach im Vorfeld erarbeiteten Zweikampftechniken und Zweikampfregehn.

### Kernanliegen:

Die Schüler sollen mit Hilfe eines Regelkanons einen Zweikampfwettbewerb möglichst eigenständig organisieren und dabei die Wichtigkeit von Fairness und Disziplin bei der Organisation und der Durchführung des Zweikampfs erkennen.

### Lerngruppe und Lernvoraussetzungen:

Bei dieser Lehrprobe handelt es sich um die Zweite in dieser Lerngruppe. Die Erste fand im Oktober diesen Jahres zum Thema Mann-Mann Verteidigung im Basketball statt.

Ich kenne die Jungen und Mädchen der Klasse 7b des Helmholtz-Gymnasiums seit September 2007. Im Zuge von weiteren eigenen Unterrichtseinheiten (UE) konnte ich mir einen noch besseren Eindruck über das Lern- und Leistungsverhalten der 28-köpfigen Gruppe bilden als in meiner ersten Lehrprobe.

Für diejenigen, die bei der ersten Hospitation nicht dabei waren noch mal ein paar Fakten zu Lerngruppe und Lernvoraussetzungen: Bei der 7b handelt es sich um eine sogenannte „Sportklasse“. Sportklassen am Helmholtz-Gymnasium rekrutieren sich aus besonders sportlichen Kindern und Jugendlichen, die teilweise im Leistungssport bereits verwurzelt sind. Das allgemein sportliche Niveau der Gruppe im konditionellen und motorischen Bereich, sowie ihr Interesse am Sport sind als recht hoch zu bewerten. Der individuelle Sportartenkanon der Lerngruppe ist breit gefächert, woraus sich auch eine Problematik von Sportklassen am HG im Allgemeinen und dieser Klasse 7b im Speziellen ergibt. Meinen Beobachtungen und ihrem Ruf zufolge fehlt es der Klasse oftmals an Zusammenhalt, Teamfähigkeit und Fairness im Umgang miteinander. Stattdessen zeigen sich Disziplinlosigkeit, Übermotiviertheit, Aggressivität und ausgeprägte Egoismen. Als besonders verhaltensauffällig sind hier weiterhin Mario, Emil, Alex, Marcel und Finn N. zu nennen, wobei sich das Verhalten von Mario und insbesondere Alex in den letzten Wochen deutlich gebessert hat. Auf der anderen Seite zeichnen sich beispielsweise Noah, Anna, Robert und Lennart durch besonders aktive Mitarbeit und hohen Lerneifer aus. Ein weiteres Problem dieser Klasse stellt das Ungleichgewicht von Jungen (25) und Mädchen (5) dar. Viele der Jungen haben zwar mittlerweile gelemnt die Mädchen bei sportlichen Aktivitäten angemessen

miteinzubeziehen, andere tun sich dabei noch sehr schwer, was u. a. der Altersstufe geschuldet ist. Darüber hinaus neigen die Mädchen dazu ihren eigenen „Club“ aufzumachen und separieren sich oft vom Rest der Lerngruppe.

Trotz der schwierigen Lerngruppenzusammenstellung macht es mir nach wie vor großen Spaß in dieser Klasse zu unterrichten, da sich Verhalten, Betragen und Kameradschaft der Schüler aus meiner Sicht weiterhin verbessert haben und ihnen der Unterricht nach wie vor großen Spaß zu machen scheint. Besonders auffällig ist ein verbessertes Wettkampfklima, welches im Rahmen der aktuellen Unterrichtsreihe (UR) „Zweikampf unter Fairnessaspekten“ deutlich spürbar ist.

Weder in ihrer bisherigen Schullaufbahn noch in ihrer Freizeit wurden die Schüler mit Formen des Zweikampfs oder ähnlichen, körperbetonten Spielarten wie der des Rugbys (s. u.) konfrontiert. Die einzige Ausnahme bildet Raphael, der Vorkenntnisse aus dem Judo-Kampfsport mitbringt. Aus den unterschiedlichen Entwicklungsständen und körperlichen Unterschieden der SuS ergibt sich ein gewisses Leistungsgefälle innerhalb der Klasse. Die SuS haben gelernt sich möglichst Kampfpartner mit ähnlichen körperlichen Voraussetzungen auszusuchen, denn meinen Beobachtungen zufolge ist mittlerweile auch aus ihrer Sicht nur ein fair geführter Kampf ein guter Kampf.

Bisher habe ich 8 Unterrichtseinheiten zur aktuellen UR durchgeführt. Die Schüler haben in den vergangenen UE verschiedenste Formen des Zweikampfs und des allgemeinen Kräftemessens kennen gelernt. Waren die ersten UE noch von großer Verbissenheit, wenig Kontrolle und einigen Disziplinlosigkeiten im Umgang miteinander geprägt, setzt sich nach für nach durch das gemeinsame Erarbeiten, Aufstellen und Einhalten von Regeln, das Einsetzen von Schülerschiedsrichtern und Schülerbeobachtern die Erkenntnis durch, dass sportliche Aktivitäten einen gewissen Grad an Fairness, Disziplin und Selbstorganisation zwingend benötigen.

Ein gutes Zeichen ist auch, dass es im Laufe dieser körperbetonten UR zu keinen nennenswerten Unfällen, Verletzungen o. ä. gekommen ist. Das ist in dieser Klasse keine Selbstverständlichkeit! Auch wurde zu Anfang der UR extrem verbissen in den einzelnen Kampfdisziplinen gekämpft und vielen Niederlagen folgte der Aufschrei der Enttäuschung oder Entrüstung über eine Niederlage oder unfaires Verhalten der Gegner. Meiner Meinung nach hat die Klasse gelernt sich wesentlich fairer und disziplinierter in sportlichen Wettkämpfen zu verhalten und sportliche Entscheidungen größtenteils zu akzeptieren, wenn sie fair zustande gekommen sind.

Wir befinden uns am Ende der UR. Der Fokus lag in den vergangenen UE neben dem Entwickeln von Regeln für verschiedene Disziplinen im Kräftemessen auf dem Erlernen von freien Techniken des Ringens und Kämpfens miteinander. Den reinen Zweikampfeinheiten wurde keine offizielle Kampfsportart zugrunde gelegt. Allerdings haben die SuS gelernt mithilfe verschiedener Techniken ihren Kampfgegner niederzuringen und/ oder ihn in andere Körperlagen zu befördern. Erfreulicherweise erklärte sich ein Oberstufenschüler, der Träger des schwarzen Gürtels im Karate ist, bereit den SuS in einer UE exemplarisch einige Zweikampftechniken zu demonstrieren. Darüber hinaus wurde ein „offizielles Wettkampfwiegen“ wie vor einem Boxkampf zur Klassifizierung der Gewichtsklassen durchgeführt. Durch die Verwendung verschiedenster Disziplinen lag aber der Fokus mehr auf der Verbesserung des Wettkampfverhaltens als auf dem Erlernen spezieller Kampfsporttechniken. Oft kam auch die Kombination von Zweikampf und einer Rugby-Variante zum Einsatz. Rugby gilt gemeinhin als sehr körperbetonte Sportart, hat einen großen Aufforderungscharakter für die Schüler und macht das Befolgen von eindeutigen Regeln notwendig. Auch hier zeigte sich mit zunehmender Dauer der UR eine deutliche Verbesserung im Mit- und Gegeneinander. Somit erwies es sich als sinnvoll Zweikämpfe jeglicher Art mit der spielerischen Variante einer körperbetonten Sportart zu kombinieren.

## Geplanter Verlauf:

Phase	Inhalt	Organisation	Kommentar
Einstieg	<u>Einstimmung:</u> - Begrüßung der Lerngruppe. - Bekanntgabe des Stundenthemas und des weiteren Doppelstundenverlaufs.	- Lerngruppe sitzt zu Beginn der Stunde auf Bänken in L-Form. - Kranke SuS bekommen Beobachtungsbogen.	- L-Form: Dieses gewohnte „Ritual“ signalisiert den Stundenbeginn. - Die Lehrprobe umfasst lediglich die 1. Stunde. - Da es sich eigentlich um eine Doppelstunde handelt, wird aber der Verlauf beider Stunden kurz besprochen. In der 2. Stunde wird eine Rugby-Variante gespielt.
Aufbau	<u>Organisierter Aufbau von 2 Matteninseln:</u>	- Benötigt werden 2 große Matten und 16 kleine Matten. - Die SuS werden eingeteilt, um den Aufbau durchzuführen und kehren danach wieder in die Versammlungsform zurück. - Die übrigen SuS verbleiben in der L-Form.	- Für den gesamten Verlauf der Vorführstunde, sowie für die 2. Stunde im Anschluss wird der gleiche Aufbau gewählt, da er sich in allen Phasen sinnvoll einsetzen lässt und zudem der logistische Aufwand gering bleibt. - Wichtig wird sein, dass der Aufbau schnell und reibungslos funktioniert. Die Verwendung von vielen kleinen Matten resultiert aus Sicherheitsaspekten.
Erwärmung	<u>Erwärmungsspiel: Affenkrankenhaus</u> - Dabei handelt es sich um ein Fangspiel. - Die Gruppe wird eingeteilt in 2 Fänger und 26 „Affen“. - Die beiden Matteninseln dienen als Affenkrankenhaus. - Die Affen laufen frei herum und versuchen, von den Fängern nicht gefangen (= berührt/ getickt) zu werden. - Werden sie gefangen, sind sie „verletzt“ und müssen sie sich mit dem Rücken auf den Boden legen. - Die Affen können sich untereinander helfen, indem sie gemeinsam „Verletzte“ ins „Krankenhaus“ bringen, dann dürfen diese wieder mitspielen. Träger dürfen nicht gefangen werden. - Weder Fänger noch „Affen“ dürfen alleine über die Matteninseln laufen.	- Zusätzlich benötigt werden 2-3 Parteibänder.	- Normalerweise machen in den Doppelstunden jeweils 2 SuS die Erwärmung, die anschließend benotet wird. - Innerhalb der Einzelstunden organisiert der L die Erwärmung aus zeitökonomischen Gründen. - Diese Vorführstunde versteht sich als Einzelstunde. - Das Aufwärmenspiel ist relativ einfach und sorgt dafür, dass alle in Bewegung sind. Zudem dient es der Vorbereitung des Unterrichtsvorhabens, da die Schüler Körperkontakt zueinander haben und sich gegenseitig „retten“ und helfen müssen.
Kognitive Phase 1	<u>Erläuterung des Zweikampfwettbewerbs:</u> - Ablauf - Zuordnung, Klarstellung der Gewichtsklassen. Die Gewichtsklassen rekrutieren sich aus jeweils 13-14 SuS. - Benennung von je einem Inselchef und einem Vertreter, die für die Organisation zuständig sind. Erläuterung ihrer Aufgaben	Sitzkreis	- Es handelt sich zwar um eine kurze kognitive Phase, die allerdings hohe Konzentration erfordert, damit der Ablauf gelingt. Daher wird der Sitzkreis als Versammlungsform gewählt. - die Schüler sind in einer vorherigen Stunde im Rahmen eines offiziellen „Wettkampfwiegens“ in 2 Gewichtsklassen eingeteilt worden, um die Chancengleichheit zu erhöhen. Es gibt eine Gruppe im Schwergewicht und eine im Leichtgewicht. Die Mädchen sind unabhängig vom Gewicht

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erklärung der Schiedsrichter- und Zeitnehmerfunktionen</li> <li>- Aushändigen der Regelwerke</li> </ul>		zur Gruppe der „Leichtgewichte“ zugeordnet worden, was sich bisher bewährt hat.
Erarbeitung	<p><u>Durchführung eines Zweikampfwettbewerbs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Kampfgruppen versammeln sich an ihrer jeweiligen Kampfstätte.</li> <li>- Das Regelwerk wird verlesen.</li> <li>- Die Wettkampfpaarungen werden ausgelost.</li> <li>- Für jeden Kampf werden jeweils ein Schiedsrichter und ein Zeitnehmer bestimmt.</li> <li>- Ziel des Zweikampfes ist es den Gegner möglichst schnell auf den Rücken zu ringen oder zu werfen (1 sek.).</li> <li>- Die maximale Kampfdauer beträgt 1,5 Minuten.</li> <li>- Endet ein Kampf vorzeitig, wird die Zeit genommen und notiert.</li> <li>- Endet der Kampf nach 1, 5 Minuten unentschieden wird er ebenfalls notiert.</li> <li>- Falls die Zeit es zulässt, werden die Finalkämpfe der 2 jeweils besten ihrer Klasse durchgeführt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Stoppuhren werden benötigt</li> <li>- Regelwerk</li> <li>- Turnierbogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Auslosung der Wettkampfpaarungen garantiert, dass jeder mal kämpft, erzeugt Spannung, hat offiziellen Charakter und orientiert sich hiermit an realem Wettkampfgeschehen.</li> <li>- Jeder SuS sollte mindestens einmal gekämpft und einmal Schiedsrichter oder Zeitnehmer gewesen sein. Der Wechsel zwischen Kämpfen, Schiedsrichter- und Zeitnehmerfunktion ermöglicht das Erfahren des Wettkampfgeschehens aus verschiedenen Perspektiven</li> <li>- Vor und nach jedem Kampf sind Begrüßungs- und Bedankungsrituale als Zeichen für faires Gegeneinander und gegenseitigen Respekt durchzuführen.</li> </ul>
Kognitive Phase 2, bzw. Abschlussreflektion	<p><u>Hier erfolgt die Abschlussreflektion hinsichtlich der Bedeutung von Fairness, Disziplin und dem entsprechenden Regelbewusstsein im Sport, bei Wettkämpfen und in der Gemeinschaft:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neben einer kritischen Reflektion seitens der SuS hinsichtlich der erlebten Stunde und eventuellen Verbesserungsvorschlägen sollte deutlich werden, dass ohne faires und diszipliniertes „Miteinander“ auch kein „Gegeneinander“ im Sport möglich sein sollte.</li> <li>- Je nach Verlauf der Stunde wird der L vorschlagen, dass die SuS in einer der nächsten Stunden völlig eigenständig ein Zweikampfturnier konzipieren, das nach den Kriterien von Fairness und Disziplin benotet wird.</li> </ul>	- Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Sitzkreis als Versammlungsform bietet sich an, um für Ruhe und Konzentration zu sorgen.</li> <li>- Über die etwas geringere, individuelle Bewegungszeit der SuS in Summe kann man evtl. diskutieren. Dem entgegenzuhalten ist das eigentliche Kernanliegen der Stunde, welches zwar im Bezugsfeld Sport, aber in erster Linie auf mentaler und sozialer Ebene abläuft. Dazu kommen eine sehr bewegungsintensive Aufwärmphase und die hohe Bewegungsintensität bei der spielerischen Umsetzung in der 2. Stunde. Dies rechtfertigt meiner Ansicht nach den geplanten Stundenverlauf.</li> <li>- Innerhalb von Doppelstunden haben wir gemeinsam beschlossen, dass zu einem geeigneten Zeitpunkt eine kurze Pause von 3-5 Min. gemacht werden kann, um etwas trinken zu können und evtl. kurz zur Toilette gehen zu können, da beides während der UE nicht erlaubt ist. Diese Pause wird nach der Abschlussreflektion stattfinden.</li> <li>- In der 2. Stunde erfolgt die bereits erwähnte Variante des Rugby-Spiels mit Touch down.. Daher ist kein Abbau der Matteninseln notwendig.</li> </ul>

Anhang:

# Beobachtungsbogen

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## A. Beobachte das Erwärmungsspiel

1. Arbeiten die „Affen“ gut zusammen? Unterstützen sie sich gegenseitig oder denkt jeder nur an sich?
2. Was fällt dir sonst noch auf?

## B. Beobachte den Zweikampfwettbewerb

3. Wie klappt die Organisation des Wettbewerbs?
4. Verhalten sich die Kämpfer fair?
5. Machen die Schiedsrichter einen guten Job?
6. Was fällt dir sonst noch auf?

# Turnierbogen:

## Kampf 1

Name des Kämpfers	Vermerk
Name des Kämpfers	Vermerk

## Kampf 2

Name des Kämpfers	Vermerk
Name des Kämpfers	Vermerk

## Kampf 3

Name des Kämpfers	Vermerk
Name des Kämpfers	Vermerk

## Kampf 4

Name des Kämpfers	Vermerk
Name des Kämpfers	Vermerk

## Kampf 5

Name des Kämpfers	Vermerk
Name des Kämpfers	Vermerk

## Kampf 6

Name des Kämpfers	Vermerk
Name des Kämpfers	Vermerk

## Kampf 7

Name des Kämpfers	Vermerk
Name des Kämpfers	Vermerk

## Kampf 8

Name des Kämpfers	Vermerk
Name des Kämpfers	Vermerk

**Vermerk:**

Gewinner = Zeit  
eintragen

Verlierer = V

Unentschieden = U

# Die 10 Regeln des Zweikampfs

1. Ziel des Zweikampfes ist es den Gegner möglichst schnell auf den Rücken zu ringen und ihn dort 3 Sekunden zu halten.
2. Der Schiedsrichter startet und beendet den Kampf durch Schlagen auf die Matte
3. Angriffe nur von vorne
4. Es ist erlaubt den Gegner an den Klamotten zu packen
5. Keine Griffe an Hals und Kopf
6. keine Schulterwürfe
7. kein Schubsen, kein Schlagen, kein Kitzeln
8. Die maximale Kampfdauer beträgt 1 Min. 30 Sek.
9. Vor und nach jedem Kampf gibt man sich die Hand als Zeichen des Respekts
10. Verstöße werden vom Schiedsrichter geahndet!