



Schriftlicher Entwurf zum 6. Unterrichtsbesuch

Datum:

Referendar:

Fach: Sport

Lerngruppe: 7a, 29 SuS (15m, 14w)

Zeit: 12.30 – 13.30

Ort: – Halle 3

1 Unterrichtsvorhaben

Spielerische Einführung in das Bewegungsfeld Ringen und Kämpfen zur Schulung des verantwortungsvollen und kooperativen Umgangs miteinander.

2 Thema der Stunde

Effektive Nutzung von Kraft und Masse im Kampf um Raum – Kooperative Erarbeitung von Kriterien für eine möglichst effektive Positionierung in Ziehwettkämpfen durch Beobachtungs- und Wahrnehmungsaufgaben in Kleingruppen.

3 Kernanliegen

Die SuS sollen durch Beobachtungs- und Wahrnehmungsaufgaben in Kleingruppen Kriterien für eine effektive Positionierung in Ziehwettkämpfen erarbeiten, üben und diese im Kaiserturniermodus anwenden.

4 Ergänzende Zielaspekte

Die SuS sollen...

- Spannung und Entspannung beim Aufbau von Kraft wahrnehmen,
- Möglichkeiten zur Optimierung von Bewegungen kennen lernen,
- grundlegende Technikmerkmale für das Funktionieren der Technik reflektieren und wahrnehmen.

5 Leitende pädagogische Perspektiven

A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

C: Etwas wagen und verantworten

D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

E: Kooperieren und wettkämpfen

6 Inhaltsbereiche

9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

7 Eingliederung in die Reihe

1. Ausgewählte Spiele zur Körperkontaktgewöhnung in Form von Kooperations- und Vertrauensspielen und spielerische Einführung in den Themenbereich zur Erarbeitung von Grundregeln anhand von Stationen
2. Halten und Verlieren des Gleichgewichts – Erarbeitung von Merkmalen für ein stabiles Gleichgewicht in Handflächenkämpfen
3. **Effektive Nutzung von Kraft und Masse im Kampf um Raum - Erarbeitung von Kriterien für eine möglichst effektive Positionierung in Ziehwettkämpfen durch Beobachtungs- und Wahrnehmungsaufgaben in Kleingruppen.**
4. Anwendung der Kriterien für eine effektive Nutzung von Kraft und Masse mit dem Fokus auf die Kommunikation und Kooperation beim Tauziehen
5. Schiebewettkämpfe, Finten, Dosierte Krafteinsätze, Körperwahrnehmung
6. Erarbeitung, Durchführung und Reflexion eines „Klassen-Sumo-Wettkampfes“ unter Berücksichtigung der Anwendung und Sicherung der in der Reihe erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten

8 Didaktisch-Methodischer Kommentar

8.1 Begründung des Unterrichtsvorhabens

Obgleich das Ringen und Kämpfen nach den RuL als profilbildendes Bewegungsfeld in der Qualifikationsphase vorgesehen ist, wurde der Inhaltsbereich in dieser Klasse bisher noch nicht thematisiert. Die ausführlich in den Handreichungen für Lehrerinnen und Lehrer als auch den RuL propagierten Potenziale - reflexive Koedukation, Kooperieren und Wettkämpfen im respektvoller Umgang miteinander ([5], S. 17ff) – machen diesen Bereich für die Schule besonders attraktiv. Dabei sind die Möglichkeiten sehr eng mit Gefahren verknüpft. So bergen die hehren Ziele gleichzeitig immer auch Gefahren, wie beispielsweise eine Forcierung der Geschlechterstereotypen ([1], S. 30) oder Denunzierung und Mobbing.

Im Kern des Unterrichtsvorhabens steht die Schulung des verantwortungsvollen und kooperativen Umgangs miteinander.

Sich über Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle beim Kämpfen auszutauschen und sensibel und offen für Impulse der SuS zu bleiben sind deshalb den Inhalten der Einzelstunden übergeordnete Prinzipien.

Nur so kann auf lange Sicht „Geregeltes Rangeln“ ([5], S. 107) – wie im Lehrplan gefordert – realisiert werden und die Potenziale für soziales Lernen genutzt werden.

Zu Beginn der Reihe sind in den Kooperationsspielen Berührungsgänge im koedukativen Miteinander deutlich sichtbar geworden¹, die jedoch relativ typisch für diese Altersstufe sind und denen mit 3 Stunde Sport pro Woche - wenn überhaupt - nur auf lange Sicht begegnet werden kann².

Um diese Berührungsgänge abzubauen und auch aufgrund der Tatsache, dass der Gegenstand erfahrungsgemäß für viele SuS nicht von sich aus motivierend ist, sollen spielerische Formen des Kämpfens vorherrschen.

Bei Standkämpfen um Raum kommen dem Gleichgewichtserhalt, der angemessenen Körperspannung, der Lage des Körperschwerpunktes, der Bewegungsökonomie und der Antizipationsfähigkeit besondere Bedeutung zu.

8.2 Kernanliegen der Stunde

In jedem sportlichen Kampf um Raum geht es um eine effektive Nutzung von Kraft und Masse. In Zieh- und Schiebewettkämpfen kann der Einsatz der Kraft ohne Umgang mit Finten behandelt werden (Didaktische Reduktion).

Den Berührungsproblemen in heterogenen Gruppe muss sensibel begegnet werden. Im Vergleich zu Kämpfen am Boden ist hier der Körperkontakt minimal.

Gerade bei Zieh- und Schiebewettkämpfen bieten sich zudem Möglichkeiten, dass Mädchen Größen- und Gewichtsvorteile erkennen und nutzen.

Ogleich Zieh- und Schiebewettkämpfe vom Bewegungsprinzip her sehr eng verwandt sind wurde der Schwerpunkt auf die Ziehbewegung gelegt.

Bei dem in dieser Stunde zentralen Ziehwettkampf mit einem Arm wird die Nutzung der Körpermasse durch eine zu erarbeitende Positionierung am deutlichsten, weshalb hier sehr gut exemplarisch gearbeitet werden kann.

¹ Das Spiel Flussüberquerung, bei dem alle SuS sich gegenseitig helfen müssen, um auf einer schmalen Bank die Positionen zu wechseln konnte nur seedukativ erfolgreich abgeschlossen werden.

² Dass die Utopie des „Undoing Gender“ im Sportunterricht (vgl. [3]) zum Scheitern verurteilt ist, kann man recht deutlich durch die systemtheoretische Sicht transparent machen, dass Sportunterricht ein Mikrosystem unter vielen darstellt. Es ist jedoch natürlich darauf zu achten im System Schule nicht die Geschlechterdifferenzen zu verstärken.

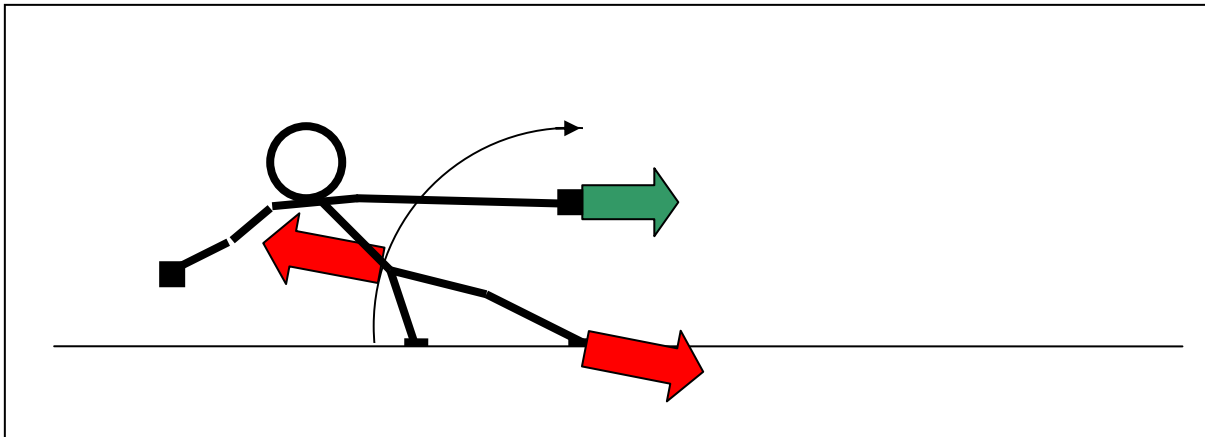


Abb. 1: Effektive Positionierung im Ziehwettkampf und Kraftvektoren

Biomechanische **Sachanalyse** vom Ziehwettkampf:

Um sich bei Ziehwettkämpfen möglichst effektiv zu positionieren, sollte der Körperschwerpunkt (KSP) möglichst weit hinter den Ansatzpunkt der Kraft auf dem Boden gebracht werden. Dabei sollte dieser relativ tief liegen. Der Körperschwerpunkt sollte jedoch nicht so stark abgesenkt werden, da somit die Haftreibung verkleinert wird. Die Kraftübertragung wird durch die maximale Haftreibung begrenzt, weshalb griffiges Schuhwerk ein zentraler Faktor ist.

Die Energie zum Raumgewinn sollte im Sinne von Bewegungsökonomie aus der Ganzkörperstreckung und dabei besonders aus den Beinen erfolgen. Die maximale Flexion im Kniegelenk dieses Beins sollte kleiner als 45° sein. Die Schritte sollten kurz und flach sein. Der Haltearm sollte gestreckt bleiben, um sich maximal nach hinten lehnen zu können und keine unnötigen Energie in den Armzug zu verschwenden. Der freie Arm kann zum Absenken und Zurückführen des KSP beitragen. Der Ansatzpunkt der Kraft wird auf den dem Gegner nahen Fuß verlagert. Durch die maximale aktive Streckung des Körpers und dem einhergehenden Aufbau von Körperspannung mit dem Drehpunkt am vorderen Fuß wird ein maximales Drehmoment in die gewünschte Richtung aufgebaut. Sofern die Haftreibungskraft der Sohlen auf dem Hallenboden ausreicht, wird der Weg um den KSP in die unliebsame Richtung zu ziehen maximal, der KSP muss über den Aufsetzpunkt gedreht werden. Die Richtung der angreifenden Kraft ist dafür äußerst ungünstig.

Neben Muskulatur zum Halten der Körperspannung ist neben der Körpergröße (Hebelvorteile) vor allem die Masse ein leistungslimitierender Faktor.

8.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Die Ausführungen machen deutlich, dass es sich um eine komplexe Bewegung handelt, die didaktisch reduziert werden muss. In der **Erarbeitungsphase** wird anstelle einer verbalisierenden Auseinandersetzung der Arbeitsauftrag so gestellt, dass die SuS auf einer visuellen Ebene arbeiten können.

Durch die Zeichnung der Haltung mit einem Strichmännchen wird einerseits erhofft, dass Probleme der Versprachlichung entschärft werden können.

Des Weiteren geht die Erarbeitung direkt mit der Beobachtungsaufgabe einher, die neben der kinästhetischen Wahrnehmung als zentrale Methode zur Bewegungsoptimierung angesehen werden kann und die exemplarisch geschult werden soll.

Außerdem werden durch diese Methodik die Ergebnisse sehr gut sichtbar festgehalten und in der Präsentationsphase vergleichbar.

Durch Gruppenarbeit wird die Kooperation in den Gruppen gefordert und gefördert.

Durch die selbständige, problemorientierte Erarbeitung von Lösungsstrategien werden Motivation und somit nachhaltigere Lerneffekte erhofft. Außerdem wird Problemlösekompetenz gefördert.

Als didaktische Reduktion wurden neuralgische Punkte vorgegeben. Durch diese Vorstrukturierung wird eine Hinlenkung auf eine begrenzte Anzahl an Kriterien realisiert, um überschaubare, vergleichbare Ergebnisse zu erhalten.

Die Faktoren können die SuS umschreibend formulieren und/oder mit einem Rotstift kennzeichnen.

Erwartete Probleme:

- Die Kraft kommt aus den Armen

Hier kann man die SuS sehr gut selber die Bewegung weiter untersuchen lassen.

In der **Reflexionsphase** soll auf folgende Kriterien hingearbeitet werden:

1. Die Stellung der Beine:

schräg nach hinten versetzt, breite Schrittstellung, gegen den Boden gestemmt, Gewichtsverlagerung: Nach hinten, hinter der Aufsetzstelle der Füße

2. Die Belastung der Füße:

Der vordere Fuß ist belastet, der hintere fast gar nicht

3. Die Haltung des Oberkörpers und der Arme:

(Gestreckt) nach hinten gelehnt, schiefe Lage vom Gegner weg, der Arm ist gestreckt!

Da der Begriff Körperschwerpunkt für zu abstrakt gehalten wird, sollen

Schüleräußerungen aufgegriffen werden.

Die **Sicherung** soll durch das Ergebnis eines besonders guten Plakats verdeutlicht werden.

Die zentralen Kriterien müssen durch eine Demonstration zweier S mit sehr guter Technik konkretisiert werden.

Nach der offenen Phase der Erarbeitung werden die Kriterien geschlossen geübt.

Die motorische Progression und Festigung des Bewegungsablaufs soll durch gezieltes

Üben gewährleistet werden.

Hierzu wird die Technik unter vereinfachten Bedingungen mit Materialhilfe geübt.

Hierdurch kann der Wettkampfgedanke herausgenommen werden und eine Konzentration auf die Technik gelegt werden.

Außerdem kann mit knappen Bewegungsanweisungen gearbeitet werden („Hängt/Legt euch richtig rein!“).

Bei vielen SuS wurde in der vorherigen Stunde ineffektives Positionieren in Gleichgewichtskämpfen beobachtet, weshalb eine Bewegungsoptimierung bei einigen SuS erwartet wird. Für die motorisch Begabten ist die Bewegung wahrscheinlich recht intuitiv. Als zentrale Anforderung sollten diese SuS ihre Wahrnehmung schulen, zum Beispiel, dass die Kraft nicht aus dem Oberarm kommt.

Der Wettkampf als **Anwendungsphase** am Ende der Stunde dient einerseits als Vorbereitung auf das bevorstehende Sumoturnier und kann andererseits als motivationaler Schluss angesehen werden, auf den zu Beginn der Stunde schon hingewiesen werden kann, um den SuS das Ziel klar zu machen.

In Wettkämpfen kann eine Schulung des verantwortungsvollen, kooperativen und regelgeleiteten Umgangs miteinander sehr gut thematisiert werden.

Wenn bei SuS massive Berührungängste bzw. -hemmungen auftreten, besteht die Möglichkeit mit einem Taucherring den Körperkontakt herauszunehmen.

Da der Kaiserturniermodus das erste Mal durchgeführt wird, muss der vorangehenden Organisationsphase Zeit eingeräumt werden. Die Durchführung des Kaiserturnier erfordert Disziplin und hohe Aufmerksamkeit.

Als visuelle Hilfen zur Klärung des Ablaufs dienen Pylone als „Ringbegrenzung“ und eine Kaiserkrone am Basketballkorb, um die Bewegungsrichtung transparent zu machen. Die Wechsel müssen in einer Demonstration durch 6 SuS verdeutlicht werden.

Sofern das Startsignal noch nicht eingeführt wurde muss dieses spätestens hier – bei Zeitknappheit auch deduktiv - angegeben werden.

Bei ungerader Schüleranzahl – setzt Kaiser eine Runde aus.

Das Turnier sollte eine gewisse Zeit Laufen, damit sich homogene Leistungsgruppen bilden können.

Zu Beginn der Stunde wird in der **Kriterienleitenden Demonstration im Ziehkampf zur Erhöhung der Sicherheit** neben der Demonstration des Ziehkampfs deduktiv auf die Gefahren hingewiesen.

Hier muss das abrupte, unkontrollierte Loslassen bzw. wegziehen thematisiert werden.

Im Sinne reflektierter Praxis muss bei Bedarf der Beginn von Ziehwettkämpfen problematisiert werden. In Absprache mit den SuS muss klar werden, dass es nicht um Reaktionswettkämpfe sondern um Ziehwettkämpfe geht.

Als konsequente Vereinbarungen kann schon hier vom L das Signal „Auf die Plätze, fertig (Kraft aufbauen), los“ eingebracht werden. Auch nach dem Kampf muss die Spannung langsam gelöst werden.

Falls in der Übungsphase damit Probleme auftauchen, muss eingegriffen werden, um das Fundament der Reihe – der Vertrauensvolle und kooperative Umgang miteinander – nicht aus den Angel gehoben wird.

Die Gefahren und die damit einhergehende Anspruch an Kooperation stehen nicht im Schwerpunkt der Stunde, weshalb sie in einer an den Anfang gestellten deduktiven Phase als Fundament für ein risikofreies Miteinander bilden. Da durch die Gruppenkonstellationen die vermeintlich verhaltensauffälligeren SuS räumlich voneinander getrennt werden und die Motivation einer möglichen schnellen Hinführung zum Turnier gegeben werden kann, wird hier eine relativ kurze Übungsphase erwartet.

Literatur

- [1] Kemper, D.: „So stark wie wir...“ – Mädchen und Jungen kämpfen gemeinsam. In: Sportpädagogik 3/2003, S. 30ff
- [2] LSB (Landessportbund Nordrhein-Westfalen) [Hrsg.]: Ringen und Kämpfen, Zweikampfsport . Aachen 2008 [Überarb. Ausg.]
- [3] LSW (Landesinstitut für Schule und Weiterbildung, Soest): Mädchen und Jungen im Sportunterricht. Bönen 2001
- [4] RGUVV (Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband) (Hg.): Kämpfen im Sportunterricht. 2000
- [5] MSWWF (Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW) [Hrsg.]: Richtlinien und Lehrpläne Sport. Gymnasium Sek. I. Frechen 1999

9 Verlaufsplan

Phase	Inhalt	Didaktisch-methodischer Kommentar	Organisation
Begrüßung			Sitzkreis in der Mitte
Erwärmung	Kettenfangen	Spiel bekannt von anderem L Experiment: Ein Mädchen und ein Junge als Fänger	Ein Hallendrittel
Einstieg Ziehwettkampf - Kriterienleitende Demonstration im Ziehkampf zur Erhöhung der Sicherheit	Thema Heute: Ziehwettkämpfe Erklärung und Demonstration des Kampfs. Ziel: den Gegner mit beiden Füßen über die Linie zu ziehen Vorgabe: Ein Arm im Unterarmklammergriff Thematisierung von Gefahren Was ist gefährlich? Abrupte Kräfteinsätze (Erinnerung an Regeln, evtl. WH Regeln) Wer sieht, was passieren kann. Eine Seite lässt los. -> Niemals sofort loslassen oder spontan ziehen! In Gruppe herausfinden, wie man einen sicheren Kampf macht? Ziel: Am Ende Turnier!	2 SuS demonstrieren den Kampf (inklusive Begrüßung) (Maurice/Julian und Lukas oder Lea/Nina und Anna) um Transparenz zu schaffen und Demonstrierende SuS werden von L auf Sicherheit hingewiesen und evtl. gesichert	Sitzkreis in der Mitte
Übungsphase zur Erprobung und Gewährleistung von Sicherheitsaspekten	Ausführen des sicheren Ziehkampfs mit Begrüßungsritual Forderung: Keiner fällt hin oder tut sich weh! Warten, Langsam Spannung aufbauen Erst lösen, wenn Kampf vorbei. Langsam Spannung abbauen Evtl. Blickkontakt einfordern. Falls es zu Stürzen oder Überraschungssituationen kommt muss eingelenkt werden. Keine Überraschungen oder Täuschungen durchlassen. Ziehkampfcharakter.	Zunächst Arbeit in Gruppen in den Hallenecken. Bei Bedarf Organisation in Gassenaufstellung und gezieltes Üben.	In Gruppen in der Halle verteilt <i>Wenn möglich sehr knapp halten</i>

Problematisierung	<p>Was braucht man um zu gewinnen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraft - Masse - Technik/Positionierung - Schuhe <p>Was macht der besser? Da wollen wir genauer hinschauen! Wir wollen heute herausfinden, wie die optimale Technik/Standposition beim Ziehwettkampf aussieht?</p>	Geleitetes Unterrichtsgespräch zur Herausarbeitung der Fragestellung der Stunde.	Sitzkreis in der Mitte
Organisationsphase	<p>Aufgabe: Wie müsst Ihr euch beim Ziehwettkampf hinstellen, damit Ihr eure Kraft am besten nutzen könnt? Probiert unterschiedliche Standpositionen aus und schaut euch eure Partner an! Zeichnet die Haltung mit einem Strichmännchen! Zeichnet mit rot die Bereiche ein, wo ihr die Kraft zum Ziehen her holt! Am Ende soll jeder in der Gruppe eine Strichmännchenzeichnung auf dem Plakat haben, die er beschreiben und vorstellen kann!</p>	<p>Erst die Sache klären, dann Gruppenbildung: Zusammenfinden der Gruppen von vorheriger Stunde: 6*4-6 SuS Persönliche Verteilung der Arbeitsblätter zur Überprüfung der Gruppenkonstellationen. L schickt Gruppen zu bestimmten Positionen in der Halle, um ungünstige Konstellationen zu vermeiden.</p>	Sitzkreis in der Mitte
Erarbeitungsphase (Erprobung und Erarbeitung von Kriterien)	<p>Ziehwettkämpfe in Kleingruppen Arbeitsblatt (AB): Wie müsst ihr stehen/ euch Positionieren, um erfolgreich zu sein? Wo holt ihr die Kraft her?</p>	<p>Organisation offen; Bei Bedarf: 2 beobachten, die anderen 2 Kämpfen bis zwei Siege.</p>	In Gruppen in der Halle verteilt Material: 6* (2 Eddings, 1 Plakat, AB, div. Blätter)
Reflexionsphase/Präsentationsphase	<p>Präsentation der Ergebnisse. Vergleich der Ergebnisse Herausstellen von Gemeinsamkeiten. Fokussierung auf zentrale Kriterien: Beine auseinander KSP möglichst tief und weit hinter dem Aufsetzpunkt der Schuhe Gewicht auf vorderes Bein</p>	Einfordern der Gruppenleistung Hängung der Plakate mit Doppelseitigem Klebeband an die Wand.	Sitzkreis vor Plakaten an der Wand
Sicherungsphase	<p>Festhalten von drei zentralen Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - breite Schrittstellung, - Den vorderen Fuß belasten - Oberkörpers (gestreckt) nach hinten lehnen-> Reinlehnen (Nicht 	<p>Plakat bei Bedarf optimieren. Rückmeldung zur Gruppenarbeit. Abstrakte zeichnerische Darstellung durch</p>	Sitzkreis vor Plakaten an der Wand

	zu weit nach unten, aber auch nicht zu weit nach oben) So soll die Bewegung aussehen! Diese Kriterien müssen jetzt geübt werden!	Demonstration konkretisieren.	
Übungsphase	Mögliche Übungsformen je nach Anforderung: Zentrale Übungsform: Ziehen von kleinen Kästen von einer Linie zur anderen; Staffelaufstellung Differenzierung durch Masse der Kästen (Kugelstoßkugeln) Vorerst Vorgabe durch L, anschließend können Gruppen evtl. selber differenzieren Freistellung der Sprossenwände zum Üben des statischen Reinlehnens Spielform: Staffelnwettbewerb Gelenktes Üben in >Gassenaufstellung Evtl. Gesundheitsaspekt thematisieren -> krummer Rücken, Schulterbelastung	Für die motorisch fitten: Bewusstsein schaffen, nicht aus dem Arm zu ziehen. Gassenaufstellung, um Kontrolle und Überblick zu haben. Korrektur durch L (gegenseitiges korrigieren kann nicht vorausgesetzt werden) Schwache in L-Nähe Bewegungsanweisung: Hängt euch richtig rein!	Gassenaufstellung
Organisationsphase	Einführung Kaiserturnier. Demonstration der Laufwege. 6 SuS demonstrieren 2 mal durchgehen	Kaiserturniermodus muss eingeführt werden. Nutzung visueller Hilfen (Pylone, Krone). Verteilung der Pylone an „Kampflinie“ Die vermeintlichen „Favoriten“ werden an den Anfang gestellt, der Rest verteilt sich.	Sitzkreis um Matte
Anwendungsphase	Kaiserturnier. Deduktive Vorgabe für den Beginn des Kampfs: Auf die Plätze - Fertig - Los	Eventuell Erweiterung auf zwei Ligen	
Abschlussreflexion und Verabschiedung	SuS fassen die Stunde kurz zusammen und bewerten sowohl den Arbeitsprozess als auch das Lernergebnis für sich persönlich. Kurzes Feedback der L zur Mitarbeit und eigene Einschätzung. Verabschiedung.		Sitzkreis in der Mitte

Invalidenpolitik:

Verteilung der Arbeitsmaterialien, Mitwirkend bei Beobachtungsaufgaben, Organisationsaufgaben

Frage: Wie müsst Ihr euch beim Ziehwettkampf hinstellen, damit Ihr eure Kraft am besten nutzen könnt?

Aufgabe: Zeichnet die Haltung mit einem Strichmännchen! Was euch dabei besonders wichtig ist könnt Ihr mit einem Rotstift markieren und bei Bedarf beschriften.

Achtet dabei besonders auf:

1. Die Stellung der Beine

2. Die Belastung der Füße

3. Die Haltung des Oberkörpers und der Arme