



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 2.Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: (30 SuS, 14w/16m)
Zeit: 12.00-13.30 Uhr
Ort:

Fachseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in das Ringen und Kämpfen – Wahrnehmen und Verstehen grundlegender Bewegungszusammenhänge beim Ringen und Kämpfen

Thema der Stunde

Erfahrungsorientierte und kooperative Erarbeitung von Bewegungskriterien für eine effektive Zugbewegung im Rahmen von Ziehwettkämpfen unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen Kraft und Masse

Kernanliegen

Die SuS sollen in Kleingruppen über ihre eigenen Körperwahrnehmungen in Ziehwettkämpfen und über gegenseitiges Beobachten Kriterien für eine effektive Positionierung im Raum erarbeiten und diese anwenden.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Weitere Pädagogische Perspektive:

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Inhaltsbereiche:

Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Teilziele

Die Schüler sollen

- Spannung beim Aufbau von Kraft wahrnehmen
- Ihre Wahrnehmungen und Beobachtungen in eine Strichmännchen-Zeichnung übertragen
- Grundlegende Technikmerkmale in Hinsicht auf eine effektive Zugtechnik wahrnehmen, reflektieren und ansatzweise begründen

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Durchführung von Vertrauensspielen zum Abbau von Berührungängsten
2. Kooperatives Experimentieren mit Gleichgewicht und Körperspannung
3. *Erfahrungsorientierte und kooperative Erarbeitung von Bewegungskriterien für eine effektive Zugbewegung im Rahmen von Ziehwettkämpfen unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen Kraft und Masse*
4. Anwendung der Kriterien für eine effektive Kraftübertragung bei Ziehwettkämpfen mit dem Fokus auf Fairness am Beispiel des Kaisertunieres.
5. Reflektierte Erprobung eines Kampfverhaltens bei Schiebewettkämpfen zur Optimierung der Standposition
6. Anwendung der Kriterien für eine effektive Kraftübertragung bei Schiebewettkämpfen mit dem Fokus auf das Regelbewusstsein am Beispiel des Kaisertunieres.

Unterrichtsvoraussetzungen:

Ich unterrichte den GK 11 im Rahmen des BdU. Der Kurs ist mir hinsichtlich der sportmotorischen Voraussetzungen leider noch nicht sehr gut bekannt, da der Sportunterricht auf Grund länger andauernder Umbauarbeiten an der Sporthalle phasenweise in den Klassenraum verlegt worden ist. Mittlerweile gibt es Ausweichhallen (Kupferdreh, Regattahalle), jedoch ist die reine Sportzeit in der Halle wegen der An- und Abreisezeiten auf 30-45 Minuten beschränkt, so dass gewisse Grenzen für eine intensive Schülerbeteiligung gegeben sind.

Die Klasse besteht aus insgesamt 30 SuS (16 Jungen/ 14 Mädchen). Diese scheinen ein hohes Bewegungsbedürfnis und eine hohe Motivationsbereitschaft mitzubringen, scheinen aber auch z.T. etwas unruhig zu sein. Auf Grund dieser geschilderten Gesamtsituation habe ich die mir zu Verfügung stehende Zeit genutzt, um einige Spielformen anzubieten mit dem Hintergrund, etwas über das Gruppenverhalten herauszufinden und eine erste sportmotorische Einstufung vornehmen zu können.

Die jeweiligen Reflektionsphasen habe ich aufgrund der Zeitknappheit und dem großen Bewegungsdrang bisher kurz gehalten.

Der Kurs scheint im Bereich des Sozialverhaltens homogen besetzt zu sein. Die SuS finden sich selbstständig in Gruppen zusammen und haben keine Hemmungen, im Rahmen der Unterrichtsreihe „Ringern und Kämpfen“ Nähe zuzulassen. Das gilt insgesamt auch für den Kontakt zwischen Jungen und Mädchen.

Aufgrund der Ausweichnotwendigkeit in andere Hallen bestehen nicht nur Probleme im Zusammenhang mit der Unterrichtszeit, sondern auch hinsichtlich des geeigneten Materials. So stehen z.B. nur 11 Bodenmatten zur Verfügung. Da die Anzahl der Matten nicht ausreicht, Bodenkämpfe durchzuführen, habe ich den Schwerpunkt stärker auf vertrauensbildende Übungen und Spiele gelegt und auf grundlegende Bewegungszusammenhänge in Zieh- und Schiebewettkämpfen, die abschließend in einem Kaiser-Turnier Anwendung finden sollen.

Didaktisch-methodischer Kommentar

Die Idee eine Unterrichtsreihe im Bewegungsfeld und Sportbereich „Ringern und Kämpfen“ anzubieten, gründet sich auf eine Befragung der SuS zu Beginn des Schulhalbjahres. Die SuS hatten die Möglichkeit, eigene Interessen und Wünsche hinsichtlich der thematischen Gestaltung des Schuljahres zu äußern. In Übereinstimmung mit dem schulinternen Curriculum habe ich mich für diese kurze Reihe entschieden.

Die Richtlinien und Lehrpläne des Faches Sport S II sehen für die Jahrgangsstufe 11 die Durchführung von sechs Unterrichtsreihen, je eine zu den pädagogischen Perspektiven vor.

Die vorliegende Stunde ist die dritte einer Unterrichtsreihe zu den Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)“ und „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)“.

Neben dem verantwortungsvollen und kooperativen Umgang miteinander bietet das Unterrichtsvorhaben Möglichkeiten, Körpererfahrungen zu erschließen und sie für das Bewegungshandeln nutzbar zu machen.

Ich habe mich in dieser Stunde für die Ziehbewegung im Rahmen eines Wettkampfs entschieden, da an dieser Bewegung exemplarisch die Bedeutung einer effektiven (gewinnbringenden) Positionierung im Rahmen eines Zweikampfs verdeutlicht werden kann. Hierbei soll jedoch nicht dezidiert auf biomechanische Zusammenhänge eingegangen werden, sondern im Vorfeld auf aus dem praktischen Tun und den hiermit verbundenen Wahrnehmungen und Beobachtungen gewonnenen Erkenntnisse, die später –evtl. in der Arbeit im Leistungskurs Sport- biomechanisch begründet werden könnten. In der heutigen Stunde geht es eher um das Verstehen der Wirkungszusammenhänge.

Dies ist im Rahmen der Unterrichtsreihe insofern von wichtig als Bewegungszusammenhänge des Ziehens im Zusammenhang mit Ringen und Kämpfen von grundlegender Bedeutung sind und als Bewegungsprinzipien mit umgekehrten Vorzeichen auch auf das Schieben zu übertragen sind. Hierbei soll in dieser Stunde auch die Abhängigkeit von der Masse und der Kraft der jeweiligen Kampf-Partner eingegangen werden, um so im Kurs auch die Frage der Chancengleichheit ansprechen zu können.

Für die allgemeine Aufwärmphase habe ich das Sanitärerspiel ausgewählt. Dieses Spiel soll die SuS motivieren und gleichzeitig ihre Muskulatur hinreichend aufwärmen. Die in der Stunde beanspruchte Muskulatur (*Rumpf, Beine*) wird im Speziellen angesprochen. Wichtig erscheint mir das kurze Eingehen auf Sicherheitsmaßnahmen.

Im Verhaltens- und Sicherheitsbestimmungen im Verlauf des Unterrichtsvorhabens sukzessive komplettiert werden soll.

In der Erarbeitungsphase erhalten die SuS in möglichst voraussetzungshomogenen Vierer-Gruppen, die selbstständig gebildet werden sollen, die Möglichkeit, ausgehend von einem Ziehwettkampf über das Erproben verschiedener Positionen diese auf der Grundlage von Wahrnehmung und Beobachtung auf ihre Effektivität hin zu überprüfen. Die jeweiligen Ergebnisse werden auf einem Arbeitsblatt festgehalten. Hierbei arbeiten die SuS auf einer visuellen Ebene. Durch die Verdeutlichung der Zieh-Position in einer Strichmännchen-Zeichnung wird das Erfassen und Begreifen der sehr komplexen Bewegung im Sinne einer Reduktion auf das Wesentliche beschränkt. Hinzu kommt eine bessere Vergleichbarkeit der Ergebnisse während der Präsentationsphase. Die SuS sollen sich auf 3 zentrale Merkmale (Kriterien) konzentrieren, was ebenfalls einer besseren Vergleichbarkeit ermöglichen soll. Diese sollen stichpunktartig benannt oder/und mit Pfeilen versehen werden. Die SuS sind aufgefordert, sich in den Gruppen über ihre Wahrnehmungen und Beobachtungen auszutauschen, um zu einem gemeinsamen Ergebnis zu gelangen. Es werden evtl. unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten in den Gruppen erprobt und reflektiert. Diese Auseinandersetzung mit der Sache hat einen unmittelbaren Praxis-Theoriebezug und fördert zudem die Problemlösekompetenz der Schülerinnen und Schüler. SuS ohne Sportsachen erhalten ebenfalls Beobachtungsaufgaben.

In der Präsentationsphase (anschließenden kognitiven Phase) sollen die Gruppen zunächst ihre Arbeitsblätter aufhängen, um allen SuS einen ersten Zugang zu den Gruppenergebnissen zu ermöglichen. Anschließend haben die SuS in ihren Gruppen die Aufgabe, die jeweiligen Gemeinsamkeiten herauszufiltern. Diese werden nach der theoretischen Durchdringung noch einmal praktisch erprobt und in der anschließenden Reflektionsphase besprochen.

Die Sicherung erfolgt über ein besonders zielführendes Plakat. An diesem Plakat sollen in die wesentlichen Ergebnisse noch einmal visuell verdeutlicht werden, wobei drei wesentliche Merkmale farblich und stichwortartig besonders hervorgehoben werden.

Zusätzlich erfolgt eine Demonstration der Technik exemplarisch über ein positives Schüler-Beispiel.

Am Ende der Stunde sollen die gemachten Erfahrungen und die gewonnenen Erkenntnisse in einer Anwendungssituation angewandt werden. Da in der Stunde eine hohe Konzentration verlangt wird, die Bewegungsintensität aufgrund der wenig dynamischen und eher statischen Beanspruchungsform soll am Ende durch eine Pendelstaffel eine größere Bewegungsdynamik erreicht werden. Hierbei soll im die SuS im Tandem jeweils einen Mitschüler unter Einnahme der Ziehposition über eine vorgegebene Strecke ziehen. Ich bin mir darüber im Klaren, dass dabei die zuvor erarbeitete Positionierung Veränderungen erfahren kann/wird, halte dies aber nicht für problematisch, da man in Zweikämpfen dem Kampfverlauf ebenfalls situativ anpassen muss.

Es ist evtl. davon auszugehen, dass die Konzentrationsfähigkeit der SuS auf Grund des hohen kognitiven Anteils sukzessive abnimmt.

Geplanter Verlauf

| Phase | Geplantes Vorgehen / Inhalt | Unterrichtsform/ Medien/Geräte | Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation |
|---------------|--|--|--|
| Einstieg | Lehrer informiert über Verlauf, Vorstellen der Gäste | Sitzkreis | „Invaliden“ befinden sich im Sitzkreis |
| Aufwärmung | „Sanitäterspiel“ | Lehrerbeitrag 2-3 Fänger, 3 Matten, 2-3 Parteibänder | Allgemeine Aufwärmung, Kräftigung Beine, Rumpf zielgerichtet auf anstehende körperliche Belastung, vorab: Verweis auf Sicherheitsvorkehrungen: erfragend, „Verletzte“ → <i>Körperspannung aufbauen</i> , „Sanitäter“ → <i>Heben aus den Beinen, gerader Rücken, aus der Hocke, → langsames Ablegen des Verletzten (Turnmatten)</i> |
| Erarbeitung I | Thema der heutigen Std.: <u>Ziehwettkämpfe:</u> <i>Arbeitsauftrag:</i> Probiert aus, in welcher Zugposition ihr eure Kraft am besten nutzen könnt? Probiert unterschiedliche Positionen aus? Wechselt dabei die Partner! Zeichnet die Haltung mit einem Strichmännchen (schwarzer Stift)! Was besonders wichtig ist, soll rot | Sitzkreis, AB, Stifte (schwarz, rot), 7 Gruppen a 4SuS, (jeweils 2 SuS kämpfen, 2 SuS beobachten), | Hinweis auf einen Unterschied zur vorherigen Std.: Sicherheitshinweise erfragen, um mögliche Gefahrenmomente auszuschließen → <i>nicht abrupt loslassen, warten, Spannung allmählich auf- und abbauen (zu Beginn, zum Ende hin), Start-Kommando durch Beobachter</i> |

| | | | |
|---------------------|--|--|---|
| | markiert werden, evtl. stichwortartig beschriften | | „Invaliden“ bekommen → Beobachtungsaufgaben, selbstständige Gruppenbildung → freie Partnerwahl aufgrund der körperlichen Nähe |
| Erarbeitung II | SuS erproben unterschiedliche Zugpositionen, beobachten die Übenden, zeichnen ihr Strich-Männchen Wie sieht die optimale Zugposition aus, um eine bestmögliche Kraftübertragung zu erreichen? Gruppen untersuchen Ergebnisse auf Gemeinsamkeiten hin, um sie danach hinsichtlich ihrer Effektivität praktisch zu überprüfen Ziel: Gruppe → Benennung und Demonstration zentraler Merkmale | Lehrerinformation, AB werden aufgehängt, Stehkreis | Offenlegung der Ergebnisse, jedes Gruppenergebnis wird als Grundlage der weiteren Erarbeitung genommen, Fokussierung auf zentrale Merkmale, SuS versuchen zentrale Bewegungsmerkmale der einzelnen Ergebnisse zu erfassen, um diese hinsichtlich ihrer Effektivität praktisch zu erproben (Abgleich mit eigenen Ergebnissen), |
| Auswertung | Gruppe demonstriert Gemeinsamkeiten und erläutert 3 wesentliche Merkmale? Frage nach Ergänzungen, Abweichungen/Unterschiede? | 7 Gruppen a 4 SuS Sitzkreis Demonstration (2SuS) | Demonstrieren und Reflektieren der Gruppenergebnisse, Bewusstmachung zentraler Merkmale, immanenter Vergleich mit eigenen Wahrnehmungen, Förderung kommunikativer Kompetenzen |
| Sicherung | Arbeitsblatt als exemplarische Ergebnissicherung | Lehrer | An einer ausgewählter Zeichnung werden Ergebnisse zusammen gefasst, Grundlage für die Weiterentwicklung der Reihe |
| Übung | Wiederholung des Ziehwettkampfs mit dem Unterschied, dass die SuS jeweils im Wechsel mit dem vorderen Fuß auf einer Teppichfliese stehen? Gruppen bleiben bestehen | 7 Teppichfliesen, Tafel, Gruppenzusammensetzung bleibt | |
| Auswertung | Wahrnehmung: durch fehlende Fixierung des vorderen Fußes ist keine Kraftübertragung möglich → fehlende Haftung → keine Stemmwirkung → Hinweis auf Schuhmaterial | Kurzes U.gespräch | Bewusstmachung der Bedeutung der Stemmwirkung über Wahrnehmungsübung (kein Effekt trotz richtiger Positionierung) |
| Ausklang/ Anwendung | Wettkampfstaffel Gruppen nebeneinander in Staffelaufstellung, von Startlinie beginnen 2 SuS pro Gruppe, der Sitzende (auf Teppichfliese) wird vom Stehenden möglichst in der erarbeiteten Zugposition gezogen, am Umkehrpunkt Positionswechsel → zurück, danach die beiden anderen SuS der | Gruppen, Hütchen Tafel | 1. Probedurchgang, um auf Positionierung zu achten Wettkampfform: technisch korrekte Ausführung tritt hinter dem Wettkampfgedanken zurück Spielerischer Abschluss, Stundenschwerpunkt als integraler Bestandteil des Stundeabschlussspiels, Probedurchgang, um SuS |

| | | | |
|--|----------------|-----------|--|
| | Gruppe | | mit der Grundidee des Spieles vertraut zu machen und Umsetzung der Merkmale zu ermöglichen |
| | Verabschiedung | Sitzkreis | |

Arbeitsauftrag:

- **Probiert aus, in welchen Positionen ihr eure Kraft am besten nutzen könnt!**
(Wendet den Unterarmklammergriff an! Probiert dabei unterschiedliche Positionen aus! Wechselt die Partner!)
- **Verdeutlicht die effektivste Position mit Hilfe einer Strichmännchen-Zeichnung (schwarzer Stift) auf der Rückseite dieses Arbeitsblattes (zeichnet im Querformat)!**
- **Die eurer Meinung nach 3 wichtigsten Merkmale sollt ihr rot markieren und stichwortartig beschriften!**
- **Achtet besonders auf:** Die Stellung der Beine
Die Belastung der Füße
Die Haltung des Oberkörpers und der Arme