



Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Klasse 7c (Anzahl 29 Schülerinnen und Schüler (SuS), 13w/16m)
Zeit: 9.50 – 10.35Uhr
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter:
Hauptseminarleiter:
Ausbildungslehrer:
Schulleiter:
Ausbildungsbeauftragte:

Thema der Stunde:

Einführung in den Bodenkampf - Erprobung verschiedener Möglichkeiten den Gegner aus der „Bank“ in die Rückenlage zu bringen, mit dem Ziel, eine funktionale Technik zu entwickeln und anzuwenden

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Zweikampfsport erleben – Einführung ins Ringen und Kämpfen unter besonderer Berücksichtigung festgelegter Regeln, mit dem Ziel, technische und taktische Fähigkeiten zu erlernen

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens	2
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens	2
2.3	Begründungszusammenhänge	2
2.3.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse	2
2.3.2	Curriculare Legitimation	3
2.3.3	Fachdidaktische Einordnung	4
2.3.4	Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV	5
3	Unterrichtsstunde	6
3.1	Entscheidungen	6
3.2	Begründungszusammenhänge	6
3.2.1	Lernvoraussetzungen.....	6
3.2.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion	7
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen	7
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	9
3.3	Verlaufsübersicht	10
4	Literatur	11
5	Anhang	11

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Zweikampfsport erleben – Einführung ins Ringen und Kämpfen unter besonderer Berücksichtigung festgelegter Regeln, mit dem Ziel, technische und taktische Fähigkeiten zu erlernen

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Durchführung verschiedener Spiele mit Körperkontakt um Berührungssängste abzubauen und Regeln zu erarbeiten, die auch in Kampfsituationen von Bedeutung sind
2. Erprobung verschiedener Zieh- und Schiebekämpfe unter besonderer Berücksichtigung der festgelegten Regeln mit dem Ziel, eine optimale Ausgangsposition zu erarbeiten
3. **Einführung in den Bodenkampf - Erprobung verschiedener Möglichkeiten den Gegner aus der Bank in die Rückenlage zu bringen, mit dem Ziel, eine funktionale Technik zu entwickeln und anzuwenden**
4. Erarbeitung verschiedener Haltegriffe im Bodenkampf zur Fixierung des Gegners am Boden
5. Fallschulung – Erlernen wichtiger Aspekte des Fallens aus verschiedenen Positionen, mit dem Ziel, ein Sicherheitsbewusstsein zu schaffen und eine richtige Falltechnik anzuwenden
6. Zusammen „Werfen“ und „Fallen“ – Kooperatives Erlernen von Judo-Würfen mit einem Partner unter besonderer Berücksichtigung der Regeln und Anwendung der erlernten Falltechnik
7. Durchführung eines Wettkampfes in Kaiserturnierform zum Abschluss des Unterrichtsvorhabens um die zentralen Aspekte/Techniken nochmals anzuwenden und somit zu festigen

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	Die Klasse besteht aus 29 SuS (13w/16m). Der Kurs ist in der Jahrgangsstufe zweistündig im Stundenplan verankert (Montag, 3te und 4te Stunde) . Die SuS der Klasse sind sportbegeistert und motiviert und erscheinen pünktlich in der Sporthalle.	Im UV zum Ringen und Kämpfen können somit zu Beginn homogene Gruppen bezüglich des Geschlechts gebildet werden, die zu einem späteren Zeitpunkt in gleichgroße heterogene Gruppen aufgeteilt werden können. Da nur zwei Stunden Sport in der Jahrgangsstufe unterrichtet werden, ist es wichtig, die Doppelstunde für Inhalte der Obligatorik zu nutzen. Es bleibt nicht viel Zeit für Wiederholungen oder Spielstunden. Die Motivation durch Vermeidung von langen Wartezeiten und Pausen aufrecht erhalten. Die SuS loben.

	Herr unterrichtet den Kurs als Klassenlehrer der 7c. Seit 2 Doppelstunden habe ich den Kurs übernommen und mit dem Unterrichtsvorhaben begonnen.	Nach dem „Lehrerwechsel“ war es wichtig, in den ersten Stunden Rituale (z.B. Sitzkreis) des LAA einzuführen und den SuS Transparenz über die Lehrperson zu geben.
Leistungsfähigkeit und Motivation	<p>Die Mehrzahl der SuS hat Freude an Bewegung.</p> <p>Keine SuS, die man als Bankdrücker oder unmotiviert bezeichnen könnte.</p> <p>Das Thema Ringen und Kämpfen motiviert viele SuS besonders, weil es für alle eine neue Bewegungserfahrung darstellt und die SuS gerade in diesem Alter ihre Kräfte messen wollen.</p> <p>Die Klasse ist sehr heterogen was die körperlichen und motorischen Voraussetzungen angeht</p> <p>Inaktive SuS</p>	<p>Die Motivation der SuS hat positive Auswirkungen auf den Unterricht.</p> <p>Motivation aufrechterhalten.</p> <p>SuS Verantwortung übertragen (z.B. Schiedsrichter). Übermütige SuS bremsen, Sinn und Zweck von Ringen und Kämpfen verdeutlichen.</p> <p>Bei der Gruppenbildung berücksichtigen.</p> <p>Gehen in Arbeitsphasen mit in einzelne Gruppen und agieren als Beobachter und Schiedsrichter</p>
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Die Lerngruppe hat in ihrer bisherigen Schullaufbahn das Bewegungsfeld Ringen und Kämpfen noch nicht kennengelernt.	Eine langsame Hinführung zum Unterrichtsvorhaben ist angebracht. Erst müssen Aspekte wie Berührungängste abgebaut werden.
Arbeits- und Sozialformen	<p>Rituale: Einsatz vom Sitzkreis, Pfiff als Zeichen, dass alle SuS die Aufmerksamkeit auf den Lehrer richten</p> <p>Gruppenarbeit bislang als effektiv wahrgenommen</p>	<p>Einführung und Festigen von Ritualen ist wichtig, um den SuS eine Struktur zu geben</p> <p>Gruppenarbeit als Methode nutzen. SuS somit auch in die Verantwortung nehmen und Selbstständigkeit fördern.</p>
Äußere Bedingungen und Material	<p>Zumeist steht nur ein Hallenteil zur Verfügung. Für dieses Unterrichtsvorhaben ist der Platz jedoch ausreichend.</p> <p>Alle nötigen Materialien sind gegeben.</p>	Raum und Materialien optimal nutzen und bereitstellen.

2.3.2 Curriculare Legitimation

Sek I

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
e) Konkurrenz und Kooperation	<ul style="list-style-type: none"> • Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) • soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen

<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
d) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
5) Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	<ul style="list-style-type: none"> • Normgebundene Kampfformen oder Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Ringen, Judo) oder Zweikampfformen mit Gerät (z.B. Fechten)

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7 bis 9

<i>Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z.B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern, • mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen, • Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen

2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Kampfsport ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden, was sich nicht zuletzt an dem enormen Zulauf von Kindern und Jugendlichen in verschiedene Kampfsportvereine messen

lässt. Sich in einem Kampf zu messen und Kräfte zu spüren ist ein Grundbedürfnis von Kindern und Jugendlichen und ein wichtiger Aspekt bei der Entwicklung. Kinder können durch das Ringen und Zweikämpfen viele wichtige Erfahrungen machen, die auch im außersportlichen Bereich eine wichtige Rolle spielen. Der Schulsport bietet an dieser Stelle eine wichtige Funktion und kann dem Sportbereich einen sicheren und geregelten Rahmen bieten. Kinder können somit lernen, mit Aggressionen umzugehen, sie können körperliche Kräfte spüren und lernen, mit Sieg- und Niederlage umzugehen. Zudem kann durch den Einsatz verschiedener Techniken die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert und neue motorische Fähigkeiten erlernt werden.

Bei meinem Unterrichtsvorhaben ist von zentraler Bedeutung, dass der Aspekt des Miteinanders immer im Vordergrund steht. Wir kämpfen nicht gegeneinander, sondern erlernen Techniken durch die Hilfe des Partners. Dadurch wird die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit gefördert. Zudem ist es wichtig, sich dabei an festgelegte Regeln zu halten, damit das Zweikämpfen in einem sicheren Rahmen abläuft. Vom Miteinander, bei dem die einzelnen Aspekte z.B. in einer Gruppe erarbeitet werden, zum Gegeneinander, bei dem die gelernten Aspekte in Wettkampfformen angewandt werden sollen, stellt einen sinnvollen Aufbau dar. Im Wettkampf können sich die SuS miteinander messen und konkurrieren, was den inhaltlichen Schwerpunkt des leitenden Inhaltfeldes aufgreift.

Der Doppelauftrag des Schulsports (Erziehung DURCH und Erziehung ZUM Sport) wird somit erfüllt.

2.3.4 Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV

Das Unterrichtsvorhaben zum Bewegungsfeld „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ wird durch den Kernlehrplan des Faches Sport in Nordrhein-Westfalen und den schulinternen Lehrplan des Faches an der Karl-Ziegler-Schule legitimiert.

Zu Beginn des Unterrichtsvorhabens ist es wichtig, Berührungspunkte bei den SuS abzubauen. Ringen und Zweikämpfen ist ein Bereich, indem intensiver Körperkontakt gefordert ist. Gerade in der Klasse 7, einem Alter wo die Pubertät einsetzt, ist es wichtig, sich dem Thema sensibel zu nähern. Dieser Aspekt wird auch in der nachfolgenden Einheit aufgegriffen, wo es gilt, erste Erfahrungen von wirkenden Kräften in Zieh- und Schiebekämpfen zu spüren. Um einen sicheren und regelgeleiteten Ablauf des Unterrichtsvorhabens zu sichern, werden zu diesem Zeitpunkt wichtige Regeln erarbeitet, festgelegt und transparent gemacht. In der nachfolgenden, heutigen Unterrichtsstunde gilt es, einen weiteren wichtigen Aspekt zu behandeln, der im Kampfsport eine Rolle spielt. Nach ersten Erfahrungen im Stehkampf soll der Schwerpunkt in dieser Unterrichtsstunde auf dem Bodenkampf liegen. Bodenkampf ist in vielen Kampfsportarten relevant und soll daher behandelt werden. Der Fokus liegt dabei zuerst auf dem Erlernen einer Technik, den Gegner in Rückenlage zu bringen, bevor in einer nachfolgenden Stunde verschiedenen Haltegriffe erprobt und angewendet werden. Im Anschluss dieser Stunde soll der Zweikampf mit der Ausgangslage im Stehen mit dem Bodenkampf verbunden werden. Dazu ist es notwendig, zuerst eine Sequenz zur Fallschulung mit den SuS durchzuführen. Sicheres Fallen aus verschiedenen Positionen zu lernen ist wichtig, bevor Wurftechniken erlernt werden können. Somit wird die Verletzungsgefahr, durch „falsches

Fallen“ gemindert. Nachdem die zentralen Aspekte richtigen Fallens und einige Wurftechniken isoliert durchgeführt wurden, sollen diese zum Abschluss des Unterrichtsvorhabens in einer Wettkampfsituation angewendet werden. Hier geht es vom Erlernen Miteinander zum Kämpfen Gegeneinander unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheitsregeln beim Kampf. Den SuS muss an dieser Stelle jedoch bewusst gemacht werden, dass es nicht ums Gewinnen geht, sondern um das richtige Anwenden von gelernten Techniken in Wettkampfsituationen.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Einführung in den Bodenkampf - Erprobung verschiedener Möglichkeiten den Gegner aus der „Bank“ in die Rückenlage zu bringen, mit dem Ziel, eine funktionale Technik zu entwickeln und anzuwenden

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler können einen Partner aus der Bankposition in eine Rückenlage bringen, indem sie eine funktionale Technik erarbeiten und diese anwenden

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Die Lerngruppe wird erst seit kurzer Zeit vom Lehramtsanwärter (LAA) unterrichtet. Wichtige Rituale und Anforderungen wurden durch den LAA zu Beginn veranschaulicht und den SuS somit Transparenz über die Lehrperson vermittelt. In Absprache mit dem Ausbildungslehrer, Herrn Schwechten, wurden bereits im Vorfeld wichtige Informationen ausgetauscht, die für die Planungsentscheidungen eine Rolle spielen könnten. Die SuS können auf ein breites Spektrum an Aufwärmspielen zurückgreifen. Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens wurden verschiedenen Spiele (z.B. Kettenfangen) zur Erwärmung durchgeführt.

Ein Unterrichtsvorhaben zum Bewegungsfeld „Ringern und Kämpfen“ wurde durch die SuS bislang noch nicht behandelt. Einige SuS berichteten von einzelnen Aspekten und Spielen, die im Verlauf der Schullaufbahn durchgeführt und erarbeitet wurden und dem Bewegungsfeld zugeordnet werden können. Als eigenständiges Unterrichtsvorhaben wurde „Ringern und Kämpfen“ jedoch nicht behandelt. Somit haben die SuS zu Beginn dieser Sequenz ähnliche kognitive Voraussetzungen. Wichtige Regeln und Grundkenntnisse über Techniken in Kampfsituationen müssen somit erarbeitet werden. Zu Beginn des Unterrichtsvorhabens galt es, die wichtigsten Kampf- und Verhaltensregeln zu erarbeiten und bei den SuS zu festigen, um ein faires Miteinander zu sichern und ein Gesundheits- und Sicherheitsbewusstsein zu vermitteln.

In der vorangegangenen Unterrichtsstunde wurden verschiedenen Zieh- und Schiebekämpfe erprobt und durchgeführt. Durch diese Kämpfe konnten die SuS erste Erfahrungen mit wirkenden Kräften machen. Der Aspekt des Gleichgewichts und einer „sicheren“ Ausgangsstellung in Kampfsituationen wurden besprochen und durch die SuS erlebt. Der Austausch über die Erfahrungen aus der Erarbeitungsphase erfolgte in einer Reflexionsphase, in der die SuS in der Lage waren, die Erfahrungen zu verbalisieren und im Gespräch wichtige Aspekte zu sammeln. Die Erarbeitungsphase erfolgte in Gruppenarbeit. Diese gleichen Gruppenkonstellationen sollen auch in der gezeigten Unterrichtsstunde wieder zusammenarbeiten.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

Im Fokus der heutigen Unterrichtsstunde steht die Einführung in den Bodenkampf. Der Bodenkampf spielt in vielen Kampfsportarten eine wichtige Rolle. Ziel ist es oftmals, den Gegner in Rückenlage zu bringen und gewisse Zeit zu fixieren.

Bislang wurden Kampfsituation in Form von Zieh- und Schiebekämpfen durchgeführt. Diese wurden zuerst im Stehen und dann im Kniestand simuliert. Diese Kämpfe wurden zu Beginn durchgeführt, um bestehende Berührungängste abzubauen und erste Erfahrungen in Kampfsituationen zu ermöglichen. Dabei galt es zu jedem Zeitpunkt die erarbeiteten und festgelegten Kampfregeln zu berücksichtigen. Diese Aspekte müssen auch in der heutigen Stunde berücksichtigt werden.

Auf der Basis der erarbeiteten Aspekte in Kampfsituationen sollen die SuS in der gezeigten Stunde erste Erfahrungen im Bodenkampf machen. Dabei wird das Ziel, den Gegner in die Rückenlage zu bringen, durch den LAA erläutert. Um Lösungsansätze aus der Erarbeitungsphase vergleichen zu können und eine Akzentuierung einzelner Aspekte zu gewährleisten, erfolgt eine didaktische Reduktion durch den LAA, der die Ausgangsstellung des Gegners vorgibt. Durch die Vorgabe der „Bankposition“ haben alle SuS-Gruppen die gleiche Ausgangslage und somit die gleiche Problemstellung. Der Umgang mit Kraft und dem eigenen Körpergewicht soll den SuS an einer praktischen Anwendung verdeutlicht werden. Die SuS sollen durch Erprobung verschiedener Möglichkeiten die Ausnutzung von Hebelgesetzen erleben.

Durch die vorgegebene Situation sollen verschiedene Lösungsansätze erprobt und eine möglichst funktionale Technik entwickelt werden, um den Gegner aus der Bankposition in Rückenlage zu bringen. Um die Problematik besser lösen zu können, sollen sich die in Bankposition befindlichen SuS zu Beginn eher passiv verhalten und keinen großen Widerstand leisten. Somit können alle SuS zum Erfolg kommen. Je nach Gelingen sollen die SuS innerhalb der Gruppen den Widerstand erhöhen und mehr Kraft einsetzen, sodass auch stärkere SuS gefordert werden.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Zu Beginn der Unterrichtsstunde werden die SuS im Sitzkreis durch den LAA begrüßt. Die Gäste der heutigen Stunde werden vorgestellt, sodass die SuS nicht verunsichert sind. Der Inhalt und der Verlauf der Unterrichtsstunde werden den SuS zu Beginn dargestellt. Dadurch werden sie auf die Stunde eingestimmt und bekommen Transparenz.

Im Anschluss erfolgt eine Erwärmung. Das Spiel Kettenfangen wird bewusst gewählt. Somit erfolgt eine allgemeine Erwärmung der Muskulatur der SuS. Durch die Bildung von Ketten (an die Hand nehmen) werden spielerisch Berührungängste abgebaut und Körperkontakt ermöglicht. Das Spiel Kettenfangen ist den SuS bekannt und macht ihnen zudem Spaß.

In der anschließenden Problematisierung wird den SuS die Ausgangslage und das Ziel, den Gegner in Rückenlage zu bringen, erläutert. Dabei nimmt der LAA Bezug auf Kampfsportarten, bei denen der Bodenkampf eine zentrale Rolle spielt. Den SuS wird somit ein Transfer zu bestehenden Kampfsportarten hergestellt. Es wird gewährleistet, dass die SuS einen Sinn in der Problematisierung erkennen und motiviert werden, das Problem (den Gegner in Rückenlage zu bringen) zu lösen. Die Bankposition wird durch einen SuS im Sitzkreis vorgemacht, sodass alle SuS in der späteren Erarbeitung wissen, wie der Arbeitsauftrag durchgeführt werden soll. Durch die Präsentation und Erläuterung der Bankposition, die Zeit in Anspruch nimmt, wird jedoch im späteren Verlauf gesichert, dass in den einzelnen Gruppen der Arbeitsauftrag deutlich ist und nicht nachreguliert werden muss. Der Einsatz eines Arbeitsblattes in schriftlicher Form veranschaulicht den Gruppen den Arbeitsauftrag. Somit ist gesichert, dass die SuS zu jedem Zeitpunkt wissen, welche Aufgabe Sie haben. Auf dem Arbeitsblatt ist der Aufbau (Bankposition) und das Ziel (Gegner in Rückenlage bringen) visuell dargestellt. An dem formulierten Arbeitsauftrag können sich die SuS orientieren. Um den SuS einen zeitlichen Rahmen zu geben, wird eine festgelegte Zeit für die Erarbeitungsphase durch den LAA mitgeteilt.

Die Erarbeitungsphase erfolgt in Gruppenarbeit. Die Gruppen wurden in der letzten Stunde selbstständig durch die SuS gebildet. Beim „Ringeln und Kämpfen“ ist intensiver Körpereinsatz gefordert. In der Klasse 7 sind viele SuS gehemmt und haben eventuell Berührungängste, daher ist es wichtig, ihnen die Gruppenbildung zu überlassen. Es wurde vorgegeben, dass die Anzahl der Mitglieder gleich sein muss. Um jedoch ein effektives Arbeiten zu ermöglichen und auf Wunsch der SuS, war es erlaubt, zu diesem Zeitpunkt auch Jungen- und Mädchengruppen zu bilden.

Zu Beginn der Erarbeitungsphase ist es wichtig, dass ein schneller und sicherer Aufbau der Mattenflächen der einzelnen Gruppen erfolgt, damit nicht unnötig Zeit verschwendet wird. Dazu werden zwei SuS durch den LAA bestimmt, die den Mattenwagen aus dem Geräteraum fahren sollen. Die einzelnen Gruppen sollen nun nacheinander jeweils zwei Matten herunternehmen und sich in der Halle verteilen. Im Anschluss erfolgt die Erarbeitung des Auftrages. Die SuS sollen innerhalb der Gruppen verschiedene Paarungen bilden und versuchen, sich aus der Bankposition in die Rückenlage zu bringen. Dabei sollen verschiedene Möglichkeiten/Techniken angewendet werden. Der „Widerstand“ der Bank soll langsam gesteigert werden (mehr Muskelanspannung und Krafteinsatz). Einige Varianten, die erprobt werden können, sind durch den LAA auf dem Arbeitsblatt notiert. Somit ist gesichert, dass gerade Gruppen, die nicht so kreativ sind, trotzdem verschiedene Techniken ausprobieren. Die SuS, die innerhalb einer Gruppe gerade nicht kämpfen, haben die Aufgabe, während eines Kampfes zu beobachten und die dargestellten Techniken auf Funktionalität hin zu prüfen und zu bewerten. Des Weiteren agieren diese SuS als Schiedsrichter und müssen darauf achten, dass die festgelegten Regeln beachtet werden. Der LAA geht während der Erarbeitungsphase durch die Gruppen und gibt, wenn nötig, Hilfestellungen oder Impulse für neue Ideen.

In der Reflexionsphase werden verschiedene Ergebnisse der Gruppen präsentiert und besprochen. Einige Gruppen sollen die Lösung präsentieren, die am „besten geklappt“ hat bzw. funktional war. Somit bekommen die einzelnen Gruppen eventuell Ideen präsentiert, die sie noch nicht ausprobiert haben. Diese Lösungen werden im Anschluss diskutiert und mindestens eine Technik ausgewählt, die in einer Anwendungsphase umgesetzt und nochmal auf Funktionalität hin geprüft werden soll.

In der Anwendungsphase soll, wie oben angesprochen, eine erarbeitete Technik umgesetzt werden. Diese soll nochmals durch die Gruppenmitglieder reflektiert werden. Durch die Anwendungsphase wird gesichert, dass alle SuS die Technik anwenden und diese festigen.

Im Anschluss wird die erarbeitete Technik in einer Wettkampfform innerhalb der Gruppen angewendet. Das Spiel „Schildkrötendrehen“ wird genutzt, um die Technik in einer Wettkampfsituation anzuwenden. Das Ziel, eine „Schildkröte“ innerhalb von 15 Sekunden zu drehen, motiviert die SuS und verdeutlicht nochmals die Funktionalität der erarbeiteten Technik. Die Schildkröte muss versuchen, durch Muskelanspannung und Krafteinsatz, das Drehen zu verhindern. Der Sieger wird ermittelt. Nach 15 Sekunden wechseln die Paarungen. Das leitende Inhaltsfeld Konkurrenz und Kooperation wird somit abgedeckt.

Zum Abschluss der Stunde wird die erlernte Technik durch den LAA nochmals verdeutlicht und ein Ausblick auf die nächste Stunde gegeben (Haltegriffe am Boden erlernen). Durch die Wiederholung und den Ausblick auf die nächste Stunde, wird die Technik bei den SuS gefestigt und der Sinn für den weiteren Verlauf verdeutlicht.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

In dieser Unterrichtsstunde kann die Problematik entstehen, dass die SuS trotz der auf dem Arbeitsblatt dargestellten Impulse, nicht auf die gewünschte Technik kommen. In der Erarbeitungsphase geht der LAA deshalb in die einzelnen Gruppen und kann dort eventuell Lösungsansätze verstärken und Impulse setzen, sodass die SuS zu funktionalen Ergebnissen kommen. Gerade Aspekte, wie die Hebelwirkung an den Körperachsen und der Einsatz von Körpergewicht, können in den Gruppen als Impulse hereingegeben werden.

Als alternative kann der LAA in der Reflexionsphase eine funktionale Technik vorgeben, die durch die SuS besprochen werden kann.

3.3 Verlaufsübersicht

<i>Phase</i>	<i>Inhaltsaspekte</i>	<i>Materialien</i>	<i>Organisation</i>
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • kurze Wiederholung der Inhalte der vorangegangenen Stunde (Zieh- und Schiebekämpfe) • Ausblick auf Verlauf und Inhalt der Unterrichtsstunde > Transparenz 		Sitzkreis Lehrervortrag
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Erwärmung durch das bekannte Spiel „Kettenfangen“ • Durch Bildung von Ketten werden Berührungssängste abgebaut • Zwei Durchgänge (1. kurze Ketten & 2. lange Ketten) 		
Problematisierung	<ul style="list-style-type: none"> • Das Ziel vieler Kampfsportarten, den Gegner am Boden zu fixieren, wird aufgegriffen Problem: <ul style="list-style-type: none"> • Gegner aus der Bank in die Rückenlage zu bringen • Bankstellung wird durch einen SuS ausgeführt • Arbeitsauftrag wird ausgeteilt 		Sitzkreis Schüler-Lehrer- Gespräch
Erarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> • LAA leitet den Aufbau der Matteninsel an und vergibt genaue Aufgaben an einzelne SuS • Die einzelnen Gruppen bauen Ihre Station auf und führen den Arbeitsauftrag aus • SuS erproben und bewerten innerhalb der Gruppe verschiedene Möglichkeiten, den Gegner aus der Bankposition in die Rückenlage zu bringen. • Sicherheitsaspekte und festgelegte Regeln müssen beachtet werden 	Arbeitsauftrag, Matten	Gruppenarbeit (6 Gruppen)
Reflektion	<ul style="list-style-type: none"> • Mögliche Lösungen werden durch die SuS präsentiert und erläutert • Kriterien, die eine Rolle spielen könnten werden diskutiert • Einigung und mindestens eine zielführende Technik 	2 Matten	Sitzkreis Schüler-Lehrer- Gespräch
Anwendung/ Wett- kampf	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS sollen die festgelegte Technik anwenden und auf Funktionalität prüfen (Vergleichen mit anderen Techniken aus der Erarbeitung) • Das Spiel „Schildkrötendrehen“ wird innerhalb der Gruppen unter Anleitung des LAAs durchgeführt. Die einzelnen SuS sollen Paarungen bilden. Ein S. ist die Schildkröte, der andere S. muss versuchen, mit der erlernten Technik, innerhalb von 15 Sekunden die Schildkröte zu drehen. 	Matten	Gruppenarbeit (6 Gruppen)
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Die funktionale Technik, die in der Stunde gelernt und angewendet wurde, wird nochmals verdeutlicht • Ausblick auf die nächste Stunde wird dargestellt 		Sitzkreis Lehrervortrag

4 Literatur

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2012): Kernlehrplan für das Gymnasium - Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen Sport. Düsseldorf

Fardel, B. (2000): Kämpfen im Sportunterricht. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband. Düsseldorf

Ringen, Raufen und Kämpfen in der Unterstufe. <http://www.sportfachbuch.de/pdfs/0601.pdf>

Lippermann, R.: Umdreher gegen die Bankposition und aus der eigenen Rückenlage. <http://www.judo-praxis.de>

5 Anhang

Arbeitsblatt

Ziel

Bringe deinen Partner aus der Bankposition in die Rückenlage!
Bankposition



Arbeitsauftrag

1. Probiert innerhalb eurer Gruppe verschiedene Techniken aus, wie ihr euren Partner aus der „Bank“ in Rückenlage bringen könnt! (z.B. durch ziehen, drücken, schieben)
2. Wechselt die Paarungen in der Gruppe (die anderen sind Beobachter und Schiedsrichter)
3. Welche Technik hat am besten funktioniert?
Besprecht euch in eurer Gruppe!

**DENKT AN UNSERE REGELN!!!
WIR SIND FAIR UND KÄMPFEN MITEINANDER!**

Mögliche Lösung

Bewegungsbeschreibung der Bodentechnik *Armdurchzug*

Ausgangspunkt der Technik: Dein Partner befindet sich in der tiefen Bank, Du kniest seitlich neben ihm.



Bild 45: Den Partner durch Belasten am Aufstehen behindern

- Du belastest Deinen Partner mit Deinen Armen und Deiner Brust, so dass er nicht mehr aufstehen kann.



Bild 46

- Greife mit Deinem Arm unter seinem Kopf hindurch zum gegenüberliegenden Ellenbogen.



Bild 47

- Greife mit Deinem anderen Arm unter seinem Körper hindurch ebenfalls zum gegenüberliegenden Ellenbogen.



Bild 49

- Hebe den Arm Deines Partners leicht an und ziehe ihn stark zu Dir (wie ein Fischer, der sein Netz einholt). Drücke gleichzeitig mit Deiner Schulter in Richtung Deines Partners, so dass er seitlich umfällt.



Bild 50

- Schiebe Deinen Partner mit dieser Griffhaltung bis in die Rückenlage. Lasse dabei seinen Arm nie los.



Bild 51

- Belaste Deinen Partner mit Deinem gesamten Körpergewicht, so dass er sich nicht mehr in die Bauchlage drehen kann. Am Besten berühren lediglich Deine Zehenspitzen die Matte.

<http://www.sportfachbuch.de/pdfs/0601.pdf>





<http://www.judo-praxis.de>