

**Schriftlicher Entwurf für die unterrichtspraktische Prüfung  
im Fach Sport (gem. §34 Abs. 4 OVP) am**

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** 6 b (27 SuS, 14w/13m)  
**Zeit:** 8:55-9:40  
**Ort:**  
**Raum:** Sporthalle, oben  
**Ausbildungslehrerin:**

**Prüfungskommission**

**Vorsitzende:**  
**bekannter Seminarausbilder:**  
**fremder Seminarausbilder:**  
**Schulvertreterin:**

**Thema des Unterrichtsvorhabens**

Vom allgemeinen Zweikampf um Raum und Gegenstände zum körperintensiven Bodenzweikampf mit dem Ziel den verantwortungsbewussten Umgang miteinander zu schulen und die individuellen motorischen Handlungsstrategien der Verteidigung zu erweitern

**Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereich**

E Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen  
A Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern  
Inhaltsbereich: 9 Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

**Thema der Stunde**

Erarbeitung der tiefen und breiten Bankstellung, um sich im Bodenkampf mit einer funktionalen Verteidigungsposition gegen das Umkippen erfolgreich wehren zu können

**Kernanliegen**

Die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> können die tiefe und breite Bankstellung im Bodenzweikampf anwenden, da sie die Technik in Kleingruppen anhand einer Abbildung erschlossen, die entscheidenden Technikmerkmale selbstständig herausgearbeitet und die technische Umsetzung in zunehmend komplexeren Zweikampfsituationen geübt haben.

---

<sup>1</sup> Im Folgenden mit SuS abgekürzt

## Teillernziele

### Die SuS

- erfahren, dass die der Bank ähnliche Stellung, die sie zur Verteidigung eines Medizinballes erarbeitet haben, nicht geeignet ist, sich gegen das Umgekipptwerden zu wehren.
- können wichtige Technikmerkmale der Bankstellung benennen:
  - Um eine breite Auflagefläche zu erreichen, liegen die Hände und Unterarme und die Unterschenkel und Füße flach auf dem Boden mit mindestens hüftbreitem Abstand.
  - Der Körperschwerpunkt ist tief, dadurch, dass Knie und Ellbogen weit auseinander sind.
- können im Sinne eines erziehenden Sportunterrichts
  - ihre Kompetenzen des Argumentierens und Kommunizierens stärken, indem sie
    - sich in der Gruppenarbeit über die Umsetzung des Bewegungsbildes austauschen und entscheidende Technikmerkmal herausarbeiten.
    - das Gruppenergebnis im Plenum praktisch demonstrieren und erklären.
  - ihre Reflexionskompetenz stärken, indem sie
    - in kognitiven Phasen aktiv mitarbeiten.
    - sich in der Übungsphase gegenseitig Rückmeldung über die tatsächliche Umsetzung der vereinbarten Kriterien geben.
  - ihre personalen und sozialen Kompetenzen stärken, indem sie
    - gemeinsam mit dem Partner an der Bewegungslösung arbeiten
    - in der Gruppenarbeit umsichtig ihre Gegner – ohne Rücksicht auf Freundschaften – auswählen und alle Gruppenmitglieder in die Gruppenarbeit integrieren.

## Überblick über das Unterrichtsvorhaben

1. Sanitärerball als ein Spiel mit Körperkontakt mit dem Ziel, Berührungssängste abzubauen und Kooperationsfähigkeit zu fördern, zur Vorbereitung auf das Ringen und Kämpfen
2. Erprobung unbekannter Zieh- und Schiebekämpfe, um beim Spiel mit der Kraft grundlegende Regeln und Rituale mit der Absicht zu erarbeiten, einen rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Umgang miteinander zu fördern
3. Kooperative Erarbeitung von Kriterien für eine gute Verteidigungsposition im Ziehwettkampf mit dem Ziel, Kraft und Masse effektiv und rücksichtsvoll einzusetzen
4. Erarbeitung einer funktionalen Körperhaltung des Verteidigers, um in einem fairen und rücksichtsvollen „Bodenkampf um den Medizinball“ den eigenen Kräfteinsatz bei der Verteidigung effektiv zu nutzen
5. Üben und Festigen der funktionalen Körperhaltung in der Schatzverteidigung anhand differenzierter Übungsstationen

6. **Erarbeitung der tiefen und breiten Bankstellung, um sich im Bodenkampf mit einer funktionalen Verteidigungsposition gegen das Umkippen erfolgreich wehren zu können**
7. Kreative Erarbeitung eines Partner-Show-Wettkampfs unter der Verwendung der bereits erarbeiteten Verteidigungsstrategien
8. Präsentation der Show-Wettkämpfe unter Berücksichtigung erarbeiteter Bewegungskriterien

### **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

Motorischer Schwerpunkt der vorliegenden Unterrichtsstunde zum Bodenzweikampf ist das Erarbeiten der tiefen und breiten Bankstellung.<sup>2</sup> Die Auswahl des motorischen Schwerpunktes liegt zum einen in der Progression innerhalb des Unterrichtsvorhabens (UV) begründet und zum anderen in der Möglichkeit des exemplarischen Arbeitens. Mit der Bankstellung wird in dieser Stunde eine grundlegende Körperposition erarbeitet, die in vielen sportlichen Bewegungsfeldern zum Einsatz kommt<sup>3</sup> und gerade im Ringen und Kämpfen des Schulsports eine zentrale Rolle als Ausgangs- und Verteidigungsposition für das gemeinsame Zweikämpfen spielt. Für jedes Bewegungsfeld, sprich Einsatz, erfüllt die Bankstellung innerhalb der sportlichen Bewegung einen gewissen Zweck, eine Funktion. Aus dieser Funktion heraus lässt sich meist ableiten, wie die Bankstellung im Detail auszusehen hat, welche Technikmerkmale für eine erfolgreiche Umsetzung wichtig sind. Dies exemplarisch für das Bewegungsfeld des Zweikämpfens am Boden, welches als Inhaltsbereich 9 – Ringen und Kämpfen verbindlich für die Sekundarstufe I von den Rahmenvorgaben und dem Lehrplan Sport (RuL) vorgegeben ist, herauszuarbeiten, ist Aufgabe der SuS in der vorliegenden Stunde.

Was ist entscheidend bei der Bankstellung und wodurch wird die Bankstellung funktional für die Verteidigung?

Ziel des Bodenzweikampfs ist es, den Gegner mit dem Rücken auf der Matte so zu fixieren, dass er sich für eine gewisse, festgelegte Zeitdauer nicht mehr befreien kann.<sup>4</sup> In so einem Bodenzweikampf dient die Bankstellung häufig als Verteidigungsposition um einen Angriff abzuwehren. Da es in der vorliegenden Stunde jedoch nicht um die Angriffstechnik des Umdrehens geht, soll als Ziel des Zweikampfes das Umkippen des Gegners aus der Bankstellung genügen und somit der Kampf zielgerichtet didaktisch reduziert werden. Um sich gegen dieses Umkippen gut wehren zu können, verlangt die Bankstellung einen tiefen Körperschwerpunkt und eine breite Unterstützungsfläche, da es schwieriger ist, etwas Breites und Flaches als etwas Hohes und Schmales umzukippen. Um eine breite Auflagefläche zu erreichen, liegen die Hände und Unterarme und die Unterschenkel und die Fußrücken flach auf dem Boden mit mindestens hüftbreitem Abstand. Der Körperschwerpunkt ist tief, dadurch, dass Knie und Ellbogen weit auseinander sind.

---

<sup>2</sup> Siehe Abbildung auf dem Arbeitsblatt (Anhang)

<sup>3</sup> So wird die Bankstellung beispielsweise auch in der Akrobatik für einen stabilen Pyramidenbau eingesetzt.

<sup>4</sup> Vgl. Elbracht, M. (2004). *Sport unterrichten: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Raufen nach Regeln im Sportunterricht*. Kissing: WEKA MEDIA, S. 46.

Die Klasse 6b ist keine einfache Lerngruppe, bei der die kooperative Zusammenarbeit erhebliche Defizite, nicht nur im Sport, aufweist. Aggressionskontrolle fällt vielen SuS schwer, vor allem, wenn sie, angefacht durch einen Wettkampf, nur noch an das eigene Gewinnen denken. Um diesen Aspekt des Gewinnen(wollen)s abzuschwächen und gleichzeitig den SuS eine Perspektiverweiterung auch in der Wahrnehmung zu geben, wurde als Schwerpunkt des UVs die Verteidigung gewählt. Weniger der Gedanke des Sieges als vielmehr der Gedanke und die Motivation des „Nicht-Verlierens“ wurde für die SuS in den Mittelpunkt des UVs gerückt. Im weiteren Verlauf des UVs wird deshalb auch auf einen Abschluss als Show-Wettkampf hingearbeitet, indem die erarbeiteten Verteidigungsstrategien präsentiert werden sollen und nicht ein Klassenwettkampf mit „richtigen“ Kämpfen durchgeführt wird. Der Show-Wettkampf soll nichts an (Körper-)Intensität einbüßen, ermöglicht aber ein Absprechen von Angreifer- und Verteidigerrolle für die Kämpfer. Dies schließt genetisch an den Unterricht an, in dem bisher auch Verteidiger- und Angreiferrolle vor den Kämpfen festgelegt worden sind.

Aufgrund oben beschriebener Schwierigkeiten konnte die Lerngruppe nur sehr langsam an das kooperative, selbstständige Arbeiten herangeführt werden. Deshalb geschieht das Erarbeiten der funktionalen Technikmerkmale deduktiver als prinzipiell möglich wäre, indem die SuS keinen offenen Arbeitsauftrag erhalten, sondern eine Abbildung, auf der die Bankstellung in der Form zu sehen ist, wie sie von den SuS zu erarbeiten ist. Es gilt also für die SuS, eine Abbildung in „Bewegung“ umzusetzen. Um die SuS grundsätzlich schrittweise an selbstständiges Arbeiten heranzuführen, wird die Bankstellung nicht – beispielsweise durch mich – vorgemacht und erklärt, sondern die Aspekte, die bei der Bankstellung wesentlich für eine erfolgreiche Verteidigung sind, müssen von den SuS eigenständig herausgefunden werden.

Im Sinne der Progression innerhalb des UVs geht es darum, immer unter dem Aspekt eines verantwortungsvollen Umgangs miteinander, den Körperkontakt allmählich zu intensivieren. Nicht zuletzt durch diesen intensiven Körperkontakt werden die Wahrnehmungsfähigkeit der SuS unter Einbezug taktiler, kinästhetischer und vestibulärer Reize verbessert und Bewegungserfahrungen erweitert.<sup>5</sup> Deshalb übernimmt die pädagogische Perspektive A eine nicht unerhebliche Funktion innerhalb dieses UVs.<sup>6</sup>

Die leitende pädagogische Perspektive des UVs ist E „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“. Sie ist die führende Perspektive, wenn es darum geht, dass gegenseitige Verantwortung und gemeinsame Verständigungsprozesse erlernt und geübt werden sollen, ohne die ein Ringen und Kämpfen undenkbar wären.<sup>7 8</sup> Aus Beobachtungen der Lerngruppe heraus, zeigte sich deutlich, dass ein verantwortungsbewusster Umgang miteinander im Sinne eines mehrperspektivischen und erziehenden Sportunterrichts, der in den RuL klar mit der Formulierung des Doppelauf-

---

<sup>5</sup> Vgl. Elbracht, M. (2004). *Sport unterrichten: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Raufen nach Regeln im Sportunterricht*. Kissing: WEKA MEDIA, S. 18.

<sup>6</sup> Vgl. MSWF, S. 107

<sup>7</sup> Vgl. MSWF, S. 107

<sup>8</sup> Vgl. Gößling, V. (2008). Umsetzung des Inhaltsbereichs „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ im Sportunterricht. *sportunterricht* 57(5), S.138.

trags „Erziehung zum Sport und Erziehung durch Sport“ gefordert wird<sup>9</sup>, den affektiven Schwerpunkt des UVs bilden muss.<sup>10</sup> Dies wird beispielsweise dadurch deutlich, dass auch die SuS der Kleingruppe, die gerade nicht auf der Matteninsel zusammen kämpfen, Verantwortung für die Kämpfenden übernehmen. Dass die SuS dies auch tatsächlich tun, mussten sie erst langsam lernen und es kann bei einigen noch Probleme bereiten, so dass sie gegebenenfalls durch mich an ihre Aufgabe erinnert werden müssen. Sie haben die Aufgabe, die Matten mit ihren Füßen zusammenzuhalten, übernehmen Schiedsrichteraufgaben durch Zählen von Sekunden für eine vorgegebene Kampfdauer und achten darauf, ob kritische Situationen, wie das Verlassen der Matteninsel, durch Rufen des Stoppsignals den Kampf beenden sollte. Wichtig ist, dass die SuS erkennen, dass sie entscheidenden Anteil am Gelingen der Arbeit auf den Matteninseln haben. Durch diese Aufgabenübertragung sind die gerade nicht aktiv auf der Matte am Kampfgeschehen beteiligten SuS zu jeder Zeit funktional eingebunden und ich werde als Lehrkraft entlastet.

Zusätzlich zum Stoppsignal durch die kämpfenden SuS selbst oder die außen um die Matteninseln herum sitzenden SuS wurde das allgemeine Stoppsignal durch die Lehrkraft eingeführt.

Da die (auch koedukative) Kooperation in der Lerngruppe sich im Verlauf des UVs erheblich verbessert hat, ist es möglich, die Gruppen ohne Rücksicht auf Freundschaften nach Leistungsstärke und Körperkonstitution homogen einzuteilen. Anfängliche Weigerungen, mit bestimmten SuS zusammen zu arbeiten oder gar mit ihnen zu kämpfen, haben stark nachgelassen. Ausnahmen habe ich in der Gruppenzusammensetzung mit Rücksprache mit der Fachlehrerin und dem Klassenlehrer zugelassen. Innerhalb der Gruppe werden allerdings keine Vorgaben zur Gegnerwahl gemacht. Da insgesamt in diesem UV besonders viel Wert auf Fairness, Kooperation, Verantwortungsbewusstsein und Rücksichtnahme gelegt wird, wurde – auch wenn es in diesem UV vorrangig um das Verteidigerverhalten geht – ebenfalls reflektiert und geübt, dass ein Angriff kontrolliert und ruhig ohne Stoßen, Reißen, Zerren oder dem Anderen weh zu tun ausgeführt werden muss. Dies wird nach anfänglichen erheblichen Schwierigkeiten, die eigene Kraft zu kontrollieren, immer besser.

Zum Einstieg in die Stunde wird bereits die Kampfform der Stunde verwendet, jedoch zunächst für die SuS genetisch anschließend an die bisherigen Unterrichtserfahrungen mit der Bank ähnlichen Stellung, die zur Verteidigung eines Medizinballes erarbeitet und geübt wurde.

Ziel ist es, dass die SuS problematisieren, dass die ihnen bekannte, der Bank ähnliche Stellung sehr gut geeignet ist, einen Schatz zu verteidigen, aber für den Kampf gegen das Umgekipptwerden nicht funktional ist. Übergeordnet spricht dies die eingangs erwähnte jeweilige Funktion der Bankstellung an.

So dienen die kognitiven Phasen der Problematisierung und späteren Präsentation dazu, die sportliche Praxis zu reflektieren mit dem Ziel, den SuS ein Bewusstsein für die sportliche Sache zu vermitteln und diese gemeinsam zielgerichtet zu optimieren.

---

<sup>9</sup> Vgl. MSWF, S. 33

<sup>10</sup> Vgl. RGUVV (Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband). (Hrsg.). (2000). *Kämpfen im Sportunterricht*, S. 94.

Die RuL fassen diese Aspekte im Inhaltsbereich 10 – Wissen erwerben und Sportbegreifen zusammen und machen deutlich, dass Lernende ein altersangemessenes Bild von dem haben sollen, was sie tun und warum sie etwas so ausführen oder erarbeiten.<sup>11</sup> Durch die reflektierte Praxis im Sportunterricht, die Bewusstheit für das Lernen schafft, soll die sportliche Sache verbessert und dadurch eine motorische Progression ermöglicht werden. Am Ende der Stunde soll den SuS klar sein, dass die bisherige Ausführung der Bankstellung in diesem neuen, modifizierten Rahmen des Zweikampfes verändert werden musste, um eine funktionale Position in der Verteidigung zu haben. Und sie können im Sinne der motorischen Progression die entscheidenden Merkmale der Ausführung nicht nur benennen, sondern eben auch sportpraktisch umsetzen, denn ein guter Sportunterricht lebt auch von einer guten motorischen Praxis.<sup>12</sup>

Um eine möglichst hohe SuS-Aktivität in der Praxis zu erreichen – bei gleichzeitiger maximaler Sicherheit<sup>13</sup> – habe ich mich für das Kämpfen in 4er bzw. 5er Gruppen auf Matteninseln zu je zwei Matten entschieden. Bewusst werden nicht vier Matten als Kampffläche verwendet, da wir im Rahmen der Schatzverteidigung erarbeitet haben, dass ein Ausweichen des Verteidigers durchaus eine sinnvolle Verteidigungsstrategie sein kann. Damit es aber in der heutigen Erprobung auch tatsächlich zu einem Umkippangriff kommen kann und der Verteidiger nicht einfach auf allen Vieren davon krabbelt und somit stets dem Kampf ausweicht, wurde eine relativ kleine Kampffläche gewählt.

4er Gruppen sind das Minimum der SuS-Anzahl pro Gruppe, da zwei SuS kämpfen und mindestens zwei die Matten zusammenhalten müssen. Somit ergeben sich bei 27 SuS sechs Gruppen.

---

<sup>11</sup> Vgl. MSWF, S. 46 f

<sup>12</sup> Vgl. Favre, M. (2001). Die Reflexion als Weg, Theorie und Praxis zu verbinden. *mobile*, 1, S. 7.

<sup>13</sup> Selbstverständlich kämpfen die SuS im Bodenkampf ohne Schuhe. Kaugummi, Schmuck und Uhren sind verboten und lange Haare müssen durch ein Haargummi zusammengebunden werden. Dies, ebenso wie die Stoppregeln, wurde in der ersten Stunde dieses UVs gemeinsam mit den SuS vereinbart. Vgl. LandesSportBund NRW. (Hrsg.). (2002). *Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport. Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I*. Duisburg, S. 12.

Phase	Geplantes inhaltliches Vorgehen	Didaktisch-methodischer Kommentar	Organisation
<b>Begrüßung</b>	Ritual: Knien, Verbeugen, 1 „Fair“ alle „Play“		Sitzkreis in der Mitte
<b>Aufbau</b>	6 Matteninseln à 2 Matten 3 fest eingeteilte SuS schieben den Mattenwagen und „liefern“ jeder Gruppe 2 Matten Wer fertig ist mit Aufbauen zieht seine Schuhe aus, stellt sie unter die Bank und setzt sich um eine festgelegte zentrale Matteninsel.	Aus Sicherheitsgründen kämpfen die SuS ohne Schuhe. Den SuS ist bekannt, dass sie auf Socken nicht durch die Halle rennen dürfen. Daher findet der Auf- und auch der Abbau mit Schuhen statt.	TAFEL+ Nummerierung  Sitzkreis um zentrale Matteninsel
<b>Erprobung</b>	Spielform in den Gruppen; Jede(r) ist einmal Verteidiger und einmal Angreifer. „Der Verteidiger geht in die bekannte Startposition, genauso wie in den letzten Stunden, so als würde er einen unsichtbaren Ball verteidigen. Der Angreifer hat, wenn der Verteidiger bereit ist, 10 Sek. Zeit, den anderen durch Schieben umzukippen. Schafft er das, bekommt er einen Punkt. Hält der Verteidiger 10 Sek. stabil aus ohne umgekippt zu werden, dann bekommt er einen Punkt.	Die Erprobung dient als akzentuierte Erwärmung, aus der die Problematisierung für die Stunde entwickelt werden kann. Die Ausgangsposition des Verteidigers in der Erprobung schließt an die Vorerfahrung der SuS aus den letzten Stunden an.	Gruppenarbeit 6 Matteninseln
<b>Problematisierung</b>	„Ich habe bei vielen gesehen, dass häufig der Angreifer gewonnen hat. Woran könnte das gelegen haben?“ → Die Bank konnte man sehr leicht umkippen.		Sitzkreis um eine Matteninsel
<b>Erarbeitung</b>	Jede Gruppe bekommt eine Abbildung von der Bankstellung und einen Arbeitsauftrag. <u>Arbeitsauftrag:</u>  1. Probiert alle diese Bankstellung, die das Mädchen zur Verteidigung macht, in eurer Gruppe aus. Bist du bereit, dann versucht ein Partner oder eine Partnerin dich umzukippen.  2. Findet gemeinsam in der Gruppe heraus, was besonders wichtig bei dieser Körperhaltung ist, damit die Bank auch von stärkeren Gegnern	Da es sich um eine 6. Klasse mit wenig Vorerfahrung im selbstständigen Erarbeiten handelt, wird der Lösungsraum der Erarbeitung durch die Hereingabe einer Abbildung geschlossen. Trotzdem beinhaltet dieser Arbeitsauftrag öffnende Elemente, indem die Wichtigkeit der Technikmerkmale nicht vorgegeben ist.	Gruppenarbeit 6 Matteninseln Arbeitsblatt

	nicht so schnell umgekippt werden kann. 3. Jede(r) von euch sollte die Bankstellung anschließend vormachen und erklären können.		
<b>kognitive Phase</b>	<p>Eine Gruppe präsentiert und die anderen Gruppen ergänzen noch fehlende Aspekte. Die Merkmale werden hinsichtlich ihrer Bedeutung für eine erfolgreiche Bankstellung bewertet. Wichtige Technikmerkmale werden für die anschließende Übung besonders hervorgehoben.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „breit“: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterarme und Unterschenkel hüftbreit auseinander</li> </ul> </li> <li>- „flach“: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterarme und Unterschenkel flach am Boden</li> <li>• Platz zwischen Ellbogen und Knie haben</li> </ul> </li> <li>- Körper anspannen</li> </ul>	<p>Kriterien → Tafel Und je ein Schreiber der Gruppe notiert die Kriterien auf dem Gruppenarbeitsblatt, damit sie in der anschließenden Übungsphase den SuS vorliegen.</p> <p>Für die SuS wird das Kriterium „tief“ als „flach“ notiert, da es sich um eine 6. Klasse handelt und sie sich unter dem Begriff „flach“ wahrscheinlich mehr vorstellen können als unter dem Begriff „tief“.</p>	Sitzkreis um eine Matteninsel an der Tafel
<b>Übung</b>	<p>Übung der Bankstellung unter Berücksichtigung der entscheidenden technischen Bewegungsmerkmale, die von Gruppenmitgliedern mithilfe des Arbeitsblattes eingefordert werden, zunächst ohne Kampf. Dann, wenn die Bankstellung in der Gruppe für gut befunden wird, erfolgt nach Startsignal durch einen Schiedsrichter ein Angriff der Bankstellung durch den Partner mit dem Ziel die Bank innerhalb von 10 Sek. umzukippen.</p> <p>Bei zunehmender Bewegungssicherheit kann gegen stärkere Gegner gekämpft werden und der Zeitdruck allmählich erhöht werden, indem die Zeit für das Einnehmen der Bankstellung verkürzt wird.</p>	<p>Ich gehe rum und überprüfe das Üben.</p> <p>Die Differenzierung erfolgt über das Kämpfen mit verschiedenen auch unterschiedlich starken Gegnern. Damit gezielt geübt werden kann, geben die anderen Gruppenmitglieder zunächst ein Feedback zur Bankstellung anhand der auf dem Arbeitsblatt notierten Kriterien, bevor der Partner diese angreift. Für das Gelingen dieser Phase ist es wichtig, dass kein Zeitdruck ausgeübt wird, damit der Verteidiger in Ruhe die richtige Haltung einnehmen kann.</p>	Gruppenarbeit 6 Matteninseln
<b>Anwendung (optional)</b>	<p>Kaiserturnier als Wettkampf. In jeder Gruppe starten ein Angreifer und ein Verteidiger. Der Kampf dauert 10 Sek. Der Gewinner geht im Uhrzeigersinn eine Matte weiter und der Verlierer geht</p>	<p>Die Anwendung muss, falls Erarbeitung und Übung länger dauern, in dieser Stunde nicht mehr erfolgen.</p>	Kaiserturnier auf 6 Matteninseln

	gegen den Uhrzeigersinn eine Matte weiter. Danach starten in jeder Gruppe zwei neue SuS. Wer die meisten Kämpfe gewinnt ist Sieger.	Durch die Anwendung der Bankstellung im Kaiserturnier erhalten die SuS bei vorher festgelegter Angreifer- und Verteidigerrolle die Gelegenheit miteinander ihre Kräfte zu messen.	
<b>Abbau</b>	Schuhe wieder anziehen Wer mit Abbauen fertig ist, setzt sich in die Mitte (Sitzkreis).		Die drei SuS wie zu Beginn schieben den Mattenwagen.
<b>Verabschiedung</b>	Ritual: Knien, Verbeugen, 1 „Fair“ alle „Play“		Sitzkreis in der Mitte

### Literatur

- Elbracht, M. (2004). *Sport unterrichten: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Raufen nach Regeln im Sportunterricht*. Kissing: WEKA MEDIA.
- Favre, M. (2001). Die Reflexion als Weg, Theorie und Praxis zu verbinden. *mobile – Die Fachzeitschrift für Sport*, 1, 6-7.
- Gößling, V. (2008). Umsetzung des Inhaltsbereichs „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ im Sportunterricht. *sportunterricht* 57(5), 138-142.
- LandesSportBund NRW. (Hrsg.). (2002). *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I*. Duisburg.
- MSWF (Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW). (Hrsg.). (2001). *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Frechen: Ritterbach Verlag.
- RGVVV (Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband). (Hrsg.). (2000). *Kämpfen im Sportunterricht*.

### Anhang

- SuS-Arbeitsblatt mit Abbildung und Arbeitsauftrag
- Versicherung über das selbstständige Arbeiten

## Arbeitsauftrag:

1. Probiert diese Bankstellung, die das Mädchen zur Verteidigung macht, in eurer Gruppe aus.  
Bist du bereit, dann versucht ein Partner oder eine Partnerin dich umzukippen.
2. Findet gemeinsam in der Gruppe heraus, was besonders wichtig bei dieser Körperhaltung der Bankstellung ist, damit man auch von stärkeren Gegnern nicht so schnell umgekippt werden kann.
3. Jede(r) von euch sollte die Bankstellung anschließend vormachen und erklären können.

Denk dran

- **Es geht jetzt nicht darum zu gewinnen, sondern die Bankstellung zu erlernen!**



©Gertz, 2011

Wichtig für die Bankstellung:

## **Versicherung**

„Ich versichere, dass ich die schriftliche Planung eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der schriftlichen Planung, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das Gleiche gilt auch für beigegebene Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen.“

---

Ort, Datum

---

Unterschrift