

**Studienseminar für Lehrämter an Schulen - Essen - (Gymnasien und Gesamtschulen) –
Hindenburgstr. 76-78 – 45127 Essen**

Unterrichtsentwurf zur unterrichtspraktischen Prüfung
Niederschrift laut § 34 (4) OVP

Fach: Sport
Jahrgang: 12
Kursform: Grundkurs – 21 Schülerinnen (7) und Schüler (14)
Schule:
Schulleiter:

Prüfungsvorsitzender:
Bekannter Seminarausbilder:
Unbekannter Seminarausbilderin:
Weiterer Schulvertreter:
Schwerbehindertenvertreter:

Fachlehrer:
Referendar:

Raum: Zweifach-Sporthalle, Hauptgebäude
ein Hallenteil

Datum:
Zeit: vierte (verlängerte) Stunde (10:50-11:50 Uhr)

Thema des Unterrichtsvorhabens

Ringens und Kämpfen – Einführung in den Bodenkampf unter Berücksichtigung verschiedener Prinzipien

Thema der Unterrichtsstunde

Erprobung und kriteriengeleitete Optimierung einer Übergangsstrategie, um einen finalen Festhaltegriff im Bodenkampf anzuwenden

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Pädagogische Perspektive A: „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“
Pädagogische Perspektive E: „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“
Inhaltsbereich 1: „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“
Inhaltsbereich 9: „Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport“

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler sollen eine Übergangsstrategie aus dem Kniestandkampf in einen Festhaltegriff mithilfe bereits erarbeiteter Prinzipien (Gegendruck, Verringerung der Stützfläche) erproben und finden, um diese mit Kriterien zu verbessern und in einem Kampf anzuwenden

Teilziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- erproben, ihren Partner in die Rückenlage zu bringen
- sich in der Erprobung eines Prinzips (Gegendruck, Verringerung der Stützfläche beim Partner, Block) bedienen
- eine Strategie entwickeln, die das Prinzip des „Gegendrucks“ berücksichtigt
- eine Möglichkeit anwenden, die festgehaltenen Arme des Angreifers zu befreien
- Kriterien benennen, die eine Möglichkeit eröffnen, einen Übergang in einen Festhaltegriff zu erleichtern
- die Kriterien üben und anwenden

Bedingungsanalyse

Der Grundkurs Sport 12 setzt sich aus sieben Schülerinnen und 14 Schülern zusammen. Er ist ein motorisch starker Kurs, der konstruktiv arbeitet. Trotz der geringen Anzahl der Schülerinnen ist der Umgang untereinander fair. Die regelmäßig teilnehmenden Schülerinnen sind selbstbewusst und agieren mit. Leistungsspitzen bilden einige Vereinssportler (in den meisten Fällen Fußballer). Trotz der allgemeinen Leistungshomogenität finden sich auch motorisch schwache Schüler in diesem Kurs. Hierunter fällt ein Schüler, der adipös und grobmotorisch erscheint sowie ein weiterer Schüler, der große Probleme hat, sich motorisch sowie taktisch auf neue Situationen einzustellen. Eine Schülerin leidet an einer Knieverletzung. Da sie sehr motiviert ist, ignoriert sie manchmal das Anschwellen ihres Knies, sodass sie dann mit starken Schmerzen aussetzen muss und sich auf die Bank setzt. Ich habe mit ihr die Vereinbarung getroffen, dass sie selbst entscheidet, wann sie nicht mehr mitmachen kann, da sie bspw. bei einer meiner Lehrproben sich keine Auszeit gönnte und im Nachhinein unter starken Schmerzen litt.

Beinahe alle Schülerinnen und Schüler haben sich bereits im vorherigen Schuljahr mit Kampfsport beschäftigt (nach der elften Klasse wurde dieser Kurs aus drei Sportkursen neu zusammengesetzt). Ungefähr die Hälfte des Kurses hat sich mit der Sportart Taekwondo beschäftigt (im Besonderen Schlag-, Block- und Tritttechniken). Die andere Schülerinnen und

Schüler haben Erfahrungen mit Gleichgewichtskämpfen und Selbstverteidigungstechniken gesammelt.

Verlauf des Unterrichtsvorhabens

Das Vorhaben legitimiert sich aufgrund des zu behandelnden Inhaltsbereiches 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport der Richtlinien und Lehrpläne des Faches Sport NRW. Als erster Gegenstandsbereich werden „Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z. B. Judo, Ringen“ genannt. Die geforderte Normierung und Sinnhaftigkeit von Regeln wurde in diesem Vorhaben durch gemeinsame Vereinbarungen im Kursverband getroffen und durch Anlehnung an Techniken normierter Kampfsportarten gestützt. Die von den Schülerinnen und Schülern vereinbarten „Gesetze“ wurden von mir auf einem großen Plakat fixiert.

Eines der wichtigen Elemente jedes Kampfes ist der Bodenkampf (bei einigen Kampfsportarten endet der Kampf sogar bereits dann, wenn davon ausgegangen werden kann, dass nach einer z. B. Schlagtechnik der Gegner zu Boden fallen könnte (Semikontaktkämpfe, z. B. beim Taekwondo), er zu Boden fällt (Boxen) oder gar mit einem anderen Körperteil als den Fuß den Boden berührt (Sumo-Ringen)), wie z. B. in den normierten Kampfsportarten Judo und Ringen. Wie in der Bedingungsanalyse bereits erwähnt, ist vom gesamten Kurs der Bodenkampf noch nicht behandelt worden. Durch dieses Unterrichtsvorhaben wird zudem für den Großteil des Kurses zum ersten Mal der direkte, körperlich betonte Kampf erfahren.

Grundvoraussetzung für den Bodenkampf ist das Verständnis der Bedeutung gewisser Prinzipien im Kampf. Diese Prinzipien wurden von den Schülerinnen und Schülern im Unterricht erarbeitet. Hierunter fallen: „Actio est reactio“ bzw. „Gegendruck“ bzw. „Überraschungsmoment“ (die Schülerinnen und Schüler verknüpften bereits zu Beginn diese drei Elemente), „Verminderung der Stützfläche“, den „Hebel“, den „Block“ bzw. den „Keil“ und die „Schwerkraft“. Einige dieser Prinzipien wurden ebenfalls eher subtil durch verschiedene Aufwärmübungen stetig wiederholt und angewandt (Sensibles Standhalten, Fußtreten, Liegestützkämpfe usw.).

Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens haben die Schülerinnen und Schüler Techniken entwickelt und Kriterien genannt, die es z. B. ermöglichen, den Partner in eine Rückenposition zu drehen. Dabei erarbeiteten sie z. B. das Prinzip des „Keils“, indem sie ihren Partner, der sich in der tiefen Bankstellung befand, von der Seite mithilfe eines blockenden Unterschenkels umdrehten. Sie benutzten den Hebel ebenfalls, als sie bei einem frontalen Angriff ihren Partner aus der tiefen Bankstellung auf den Rücken drehten, indem sie unter dessen Arm durchgriffen und die Schulter quasi hebelten.

In den beiden vorletzten Stunden erkannten die Schülerinnen und Schüler, dass sie einen besonderen Festhaltegriff benötigten, der den Partner auf dem Boden fixiert. Sie entwickelten einen Festhaltegriff, der dem Hon Kesa-gatame (=Schärpen-Haltegriff) des Judos ähnelt. Dieser Griff, der sich den großen Körperhebel zu Nutzen macht (der Kämpfer befindet sich seitlich seines Gegners und nutzt auf der einen Seite sein Körpergewicht, auf der anderen Seite seinen Körperhebel mit Abwinkeln der Beine, damit sich sein Gegner nicht um seine eigene Längsachse auf den Bauch drehen kann, wodurch er seine starke Bein- und Armmuskulatur benutzen könnte, um sich aufzurichten), fixiert den Körper des Gegners sehr stark

und ihm ist kaum zu entkommen, weshalb ich ihn als final bezeichne (in 99 % der Fälle ist er bei korrekter Durchführung nicht lösbar (Aussage eines ehemaligen Bundesligakämpfers im Judo)).

Übersicht über die einzelnen Stundenthemen bis jetzt

- 1./2. Stunde: Einführung in den Bodenkampf durch Kämpfe um einen Gegenstand
- 3. Stunde: Erprobung und Entwicklung von Umdrehstrategien, um den Partner auf den Rücken zu legen
- 4./5. Stunde: Entwicklung von Festhaltetechniken, um den Partner auf dem Rücken zu fixieren
- 6. Stunde: Optimierung eines Festhaltegriffes zu einem finalen Griff unter besonderer Berücksichtigung eines von Schülerinnen und Schülern entwickelten Hon Kesa-Gatame
- 7. Stunde: Erprobung und kriteriengeleitete Optimierung einer Übergangsstrategie, um einen finalen Festhaltegriff im Bodenkampf anzuwenden
- 8. Stunde: Erprobung weiterer Übergangsstrategien zur Fixierung des Partners auf dem Rücken

Heutige Unterrichtsstunde

Die Schülerinnen und Schüler haben bislang zumeist statische Bewegungserfahrungen im Bezug zu Umdrehstrategien (bislang aus der tiefen Bank) und Fixierungen erprobt, geübt und angewendet. Somit haben sie bereits grundlegende Fertigkeiten des Bodenkampfes erarbeitet.

Die Schülerinnen und Schüler sollen nun in die Lage versetzt werden, aus einem aktiven Kampf im Kniestand ihren Partner zunächst auf den Rücken zu drehen, und ihn anschließend bestenfalls sofort in den von ihnen erarbeiteten Festhaltegriff zu fixieren. Damit sie sich bewusst werden, dass der Partner nun plötzlich gegen die Bewegungen arbeitet (vorher oftmals eher passiv oder sukzessiv steigend bzw. zur Verbesserung des Festhaltegriffs erst in der fixierten Position Gegenwehr leistend), habe ich mich dazu entschlossen, dies die Schülerinnen und Schüler in einer Erprobung erfahren zu lassen. Die Erprobung ist sinnvoll, da hierdurch von einigen Schülerinnen und Schülern eine wichtige Wahrnehmungserfahrung gemacht wird, die bei der späteren Umsetzung von entscheidender Bedeutung sein wird, nämlich die Wahrnehmung eines Gegendrucks des Partners und in der Übungsphase – aufgrund des Übens – wahrscheinlich nicht mehr so stark zu spüren sein wird, da dann zwar ein Gegendruck erzeugt werden muss, der sich aber in seiner Intensität von einer Anwendungssituation oder Erprobungssituation deutlich unterscheidet, da ansonsten keine konstruktiven

Lösungsansätze gefunden werden können (ich werde bei Bedarf in der Übung einen entsprechenden Hinweis geben). Das Ausnutzen der gegnerischen Energie erfahren die Schülerinnen und Schüler bereits im ersten Aufwärmispiel, allerdings wird bei dem sensiblen Standhalten mit weitaus weniger Kraft gearbeitet als beim Bodenkampf selbst. Das anschließende Fußtreten knüpft an die Möglichkeit an, den Partner durch das gegenseitige Halten der Arme zu lenken und greift damit den zu erarbeitenden schnellen Zugbewegungen der Arme vor. Gleiches gilt für den anschließenden Liegestützkampf, der dann zum Erfolg führt, wenn der Angreifer den Arm seines Partners (in seine Richtung) wegrißt und ihm somit die Stützfläche nimmt. Es handelt sich dementsprechend um eine funktionale Erwärmung, bei der auf ein Dehnen bzw. Stretching verzichtet wird, da in dieser Unterrichtsstunde zum einen keine ausladenden Bewegungen vollzogen werden, zum anderen das Stretching aus physiologischer Sicht den heutigen schnellkräftigen Bewegungen widerspräche bzw. eben nicht funktional wäre.

Das Drehen eines sich verteidigenden Partners gelingt am erfolgreichsten dann, wenn im besten Fall alle im Unterrichtsvorhaben bereits erarbeiteten Prinzipien gleichzeitig angewendet werden würden.

Das Hauptkriterium und Grundvoraussetzung jeder Umdrehstrategie ist allerdings die Erzeugung des seitlichen Gegendrucks mit den Armen: Reagiert der Partner nicht darauf, fällt er einfach um. Die Schülerinnen und Schüler haben immer den direkten Zusammenhang der Ausnutzung des Gegendrucks durch den Überraschungsmoment erkannt, weshalb ich davon ausgehe, dass sie diesen auch nutzen. Am häufigsten wird beim frontalen Kampf ein Druck auf die Sagittalebene (z. B. Druck auf den rechten Oberarm des Partners mit der linken Hand) erzeugt (der Partner verlagert sein Gewicht auf das linke Bein bzw. muss dagegen drücken).

- Dieser Gegendruck kann mit einem Ziehen des Partners zum Angreifer hin unterstützt werden, da hierdurch der Partner seinen Körperschwerpunkt nach vorn verlagert und somit seine Stützfläche besonders unter den Knien verliert (Prinzip der Verringerung der Stützfläche).
- Das Abschließende Fixieren des Partners macht sich das Prinzip der Schwerkraft ebenso zu Nutzen, wie auch die abgewinkelten Beine als Hebel (s. o.).

Ich greife in der heutigen Stunde exemplarisch und zur didaktischen Reduktion auf das oben genannte Prinzip des Gegendrucks zurück, auch wenn die anderen Prinzipien bei einer Verbesserung der Bewegung automatisch mitgreifen (z. B. beim ruckartigen Reißen eines Armes zur Hüfte des Angreifers – s. u.). Die Schülerinnen und Schüler sollen selbst mithilfe eines ihnen bekannten Prinzips eine Strategie entwickeln, um den Partner in einem Festhaltegriff zu fixieren. Es ist davon auszugehen, dass die Schülerinnen und Schüler dieses Prinzip selbst direkt benutzen, da hierdurch besonders gut die Einleitung der Rotation vollzogen werden kann. Selbst bei der Nutzung anderer Prinzipien (z. B. Druck auf die Frontalebene mit anschließendem Ziehen des Partners zum Angreifer oder Stellen eines Blocks bzw. „Keils“ mithilfe eines Fußes oder Oberschenkels, damit der Partner darüber ‚stolpert‘) folgt die Einleitung der Rotation mit denselben Bewegungskriterien, die heute erarbeitet werden und können in der Anwendung umgesetzt werden. Ich erwarte, dass die Schülerinnen und Schüler

den seitlichen Gegendruck als den günstigsten benennen werden. Sollte dies nicht der Fall sein, wird mithilfe eines gelenkten Unterrichtsgesprächs ein sinnvolles Vorgehen erörtert.

Damit überhaupt eine Rotationsbewegung eingeleitet werden kann, ist es von entscheidender Wichtigkeit, dass der Angreifer seine Arme benutzt, um die Längsachse des Partners (im Sinne der Rotation) zu verändern. Bei annähernd jeder Situation im Bodenkampf (und auch im normalen Wettkampf, wie z. B. Hüft- und Schulterwürfe) müssen die Arme eingesetzt werden, die den Partner drücken, ziehen oder an sich reißen. Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass sich der Angreifer aus der Umklammerung seiner Arme durch den Partners befreien kann. Ansonsten stabilisiert der Partner sein Gleichgewicht mithilfe seiner Arme am Partner – er hält sich quasi an ihm fest – oder schränkt zumindest die Bewegungsfreiheit des Angreifers ein.

Diese Befreiung einer seiner Arme gelingt dem Angreifer zumeist mit dem Arm, der den Unterarm des Gegners greift, da man hier mit einer entweder ruckartigen Abwärtsbewegung des gesamten Arms diesen befreit oder den Arm bzw. die Hand schnell nach innen/oben führt, um von oben auf den Unterarm des Partners zu greifen und mit seinem Körpergewicht den Arm des Partners herunterzudrücken und somit seinen eigenen aus der Umklammerung lösen kann (hierhinter verbergen sich die Prinzipien „Ausnutzung der Schwerkraft/Körpergewicht“ und „Hebel“ in dem Sinne, dass das Hochführen des Arms mit anschließendem Herunterdrücken die schwachen Fingerenden, die den Arm umfassen, ausnutzt). Trotz des Lösen aus der Umklammerung des Partners ist es wichtig, dass zumindest der Unterarm (besser: Oberarm) zügig neu gefasst wird (am besten hat die Hand die ganze Zeit Kontakt mit dem Arm des Partners), da dieser dann schnell Richtung Hüfte des Angreifers gezogen wird, um zum einen die Rotation einzuleiten und zum anderen der Arm ist, der beim späteren Haltegriff auf Höhe der Rippen fixiert wird.

Es kann durch den induktiven Ansatz natürlich auch passieren, dass die Schülerinnen und Schüler nicht die Arme des Gegners greifen, sondern versuchen, den Partner an den Schultern zu ziehen und zu drücken. Auch hier ist ein Lösen des Armes bzw. der Arme unumgänglich bzw. die durch die Arme erzeugte Distanz muss verringert werden. Dies kann durch ein Wegdrücken in der Ellenbogenbeuge erzielt werden oder durch ein Reißen des Armes nach unten. Bei besonders hohem Kraftaufwand kann es auch funktional sein, sowohl die Hand an der Schulter oder Brust als auch den ausgestreckten Arm zur Seite zu bewegen. Hier wäre dann eine schnelle Abfolge von Bewegungen der Hände auf den Arm (Wegschieben des Unterarm mit der gegenseitigen Hand – Greifen des Unterarms mit der seitengleichen Hand und anschließender Zugsbewegung (Richtung Rippen/Hüfte!) – Umgreifen des Kopfes mit dem anderen Arm) notwendig.

Wichtig ist in allen Fällen, dass eine Gegenzugsbewegung von linkem und rechten Arm bzw. umgekehrt erfolgt. Dies kann zum einen dadurch geschehen, dass die Hand auf Höhe des Deltamuskels Richtung Bizeps wandert und den Schulterbereich bzw. den Arm nach hinten drückt. Gelingt dies, kann die Hand und der Arm während der Rotationsphase sich hinter dem Kopf zur anderen Schulter bewegen, da dieser eine Schärpe um den Hals bildet und somit ebenfalls der Oberarm am Hals ansetzen kann. In der Endstellung entspräche dies dem Hon Kesa-gatame des Judos.

Funktioniert dies nicht, kann der Angreifer seine Hand vom Deltamuskel durch die Achsel des Arms des Partners drücken (der Arm des Partners hat bei dieser Bewegung weniger Kraft, da sich der Angreifer mit der Hand am Rücken festhalten kann) und gegebenenfalls entlang des Rückens zur gegenüberliegenden Schulter des Partners wandern oder das Körpergewicht mit Arm und Hand auf dem Boden abstützen, was zur Sicherheit des Partners beiträgt.

Durch das ruckartige Ziehen des unteren Arms zur Hüfte verlagert der Partner ebenfalls seinen Körperschwerpunkt nach vorne, was zu einer Verminderung seiner Stützfläche führt (s. o.).

Sollten die Schülerinnen und Schüler Schwierigkeiten mit dem Reißen des Armes des Partners zur eigenen Hüfte oder an der Ellbogenbeuge haben, können Wäscheklammern verteilt werden, die auf Hüft-, Rippenhöhe oder Ellbogenbeuge angebracht werden können und somit eine taktile und visuelle Rückmeldung erlauben.

Der Angreifer lenkt mit seinen beiden Armen den Partner Richtung Boden. Dabei zieht er zumeist automatisch sein äußeres Knie nach vorne und folgt dem Fall des Partners. Durch das Aufsetzen einer Hand kann es ihm gelingen, sowohl sein Körpergewicht auf die Brust des Gegners zu verlagern, als auch sein äußeres Bein unter seinem Körper herzuführen, sodass er seine Beine wie beim erarbeiteten Festhaltegriff ablegen und als Hebel nutzen kann.

Die heute zu erarbeitenden Kriterien können somit Folgendes umfassen:

- Lösen der Arme aus der Haltung des Partners (zumindest ein Arm!)
- schnelles Ziehen des Armes zur Hüfte des Angreifers bei gleichzeitigem Gegendruck des gegenteiligen Armes oder Umgreifen des Halses
- Partner aus dem Gleichgewicht bringen
- möglichst frühes Ansetzen des Festhaltegriffes
- ständige Fixierung des gezogenen Armes bis zur Endstellung (Festhaltegriff)
- schnelle Führung des drückenden Armes entweder durch die Achsel oder über die Schulter hinter den Kopf des Partners bzw. hinter den Kopf/in den Nacken
- Umsetzen des dem Partner fernen Knies
- Durchführung des umgesetzten Knies unter dem Körper zur Einnahme des Hebels
- schnelle Gewichtspositionierung auf die Brust des Partners

Diese Kriterien zur Verbesserung der Übergangsstrategie werden in der Übungsphase sukzessiv bei Bedarf aufgegriffen. Deshalb bekommen die nicht aktiv kämpfenden die Beobachtungsaufgabe, zu den erarbeiteten Kriterien ihren Verbesserungsvorschläge zu machen. Zudem können kranke Schülerinnen und Schüler diese Aufgabe übernehmen.

Aufgrund der Schwierigkeit, die Lösungsbewegungen und das weitere Bewegen der Arme zu erkunden (die eine Vielfalt von Lösungsansätzen und Überlegungen bedarf), habe ich mich dazu entschlossen, eine arbeitsgleiche Gruppenarbeit durchführen zu lassen. Die Gruppen sollen sich selbst einteilen, da dies den Vorteil hat, dass sich zumeist gleichstarke und körperlich gleichgroße und gleichschwere Partner bzw. Gruppen finden, was besonders bei der Einleitung der Rotation vonnöten ist, aber evtl. auch bei der Fixierung. Es kann deshalb sein,

dass sich eine reine Schülerinnengruppe bildet. Eine Schülerin wird es bspw. schwer haben, einen größeren und/oder kräftigeren Schüler aufgrund des Kräfteungleichgewichts oder der längeren Hebel, diesen zu Boden zu zwingen, auch wenn die Fixierung gelingen könnte. Je nach Verlauf der Stunde und restlicher Zeit werde ich ggf. Schülerinnen bitten auch gegen Schüler zu kämpfen, da bei guter Technik auch die Erfahrung gemacht werden kann, dass diese die Kraft des Partners vermindern kann. Wenn die Schülerinnen oder Schüler Unbehagen äußern und sich diesem verweigern (bis jetzt nicht geschehen), wird dies meinerseits respektiert.¹ In gemischt geschlechtlichen Gruppen können zudem Zusatzaufgaben für die Schülerinnen und Schüler verteilt werden, wie z. B. die Einnahme einer Art Schrittstellung auf den Knien durch ein vorgestelltes Knie, um die Stützfläche ungünstiger zu machen und damit den Wurf zu erleichtern.

Bei den Aufwärmspielen finden verschieden geschlechtliche Paarungen statt. Es traten bislang keine Probleme auf, dass Schülerinnen mit Schülern nicht miteinander kooperierten.

Literatur

Lange, H./Sinning, S. (2007): Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. 1. Aufl. Limpert: Wiebelsheim.

Rheinischer Gemeinde Unfallversicherungsverband (2000): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen im Sportunterricht. Selbstverlag: Düsseldorf.

Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.) (1999). Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Heft 4734. 1. Aufl. Ritterbach: Frechen.

Bildnachweis

„Unsere Kampfgesetze“: Sport GK 12/Eigenentwurf

Hon Kesa-gatame:

<http://www.webalice.it/davidegiubilato/Pagine/Tecnica/KATAME%20WAZA/OSAEKOMI%20WAZA/HON%20KESA%20GATAME.htm> am 20.10.2009

¹ Dieses verstößt nicht gegen den koedukativen Auftrag der Richtlinien und Lehrpläne: „Grenzziehungen der Schülerinnen und Schüler bei körperbetonten Aufgabenstellungen sind zu respektieren.“ siehe RuL, S. 28

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.“

Essen, 08.11.2009

Tabellarisch geplanter Unterrichtsverlauf für den 09.11.2009

| Phase | Unterrichtsinhalt | Sozialform | Medien/ Materialien | Methodisch-didaktischer Kurzkommentar |
|-----------|---|---------------|---|---|
| Begrüßung | Transparenz über das heutige Unterrichtsthema | Lehrervortrag | Plakat „Unsere Kampfsportgesetze“ | SuS befinden sich in einem Sitzkreis. Hierdurch können sich alle Teilnehmenden sehen und es ermöglicht eine gute Arbeitsatmosphäre. SuS kennen dieses Ritual. |
| Aufbau | SuS bauen Matten auf | | je nach Anzahl der SuS Bodenmatten 1 SuS = 1 Matte | SuS sollen entlang einer Linie Bodenmatten zu je zwei Paaren aufbauen; Mattenaufbau aus organisatorischen Gründen sinnvoll: SuS haben visuelle Unterstützung durch Kampfflächen |
| Erwärmung | Sensibles Standhalten, Fußtreten, Liegestützkampf | Partnerkampf | | Aufwärmkämpfe greifen ansatzweise dem heutigen zu erfahrenden Prinzip bereits voraus: SuS können den Partner auch aus dem Gleichgewicht bringen, indem sie dessen Kraft nachgeben oder ihr ausweichen; Fußtreten zeigt das mögliche Lenken der Partner auf; ruckartiges Wegziehen der Arme beim Liegestützkampf zur Verminderung der Stützfläche, wobei die räumliche Begrenzung der Matten schnelle Bewegungen erfordert; Wechsel der Stationen auf Zuruf in vorgegebener Richtung, um neue Konstellationen zu erzielen. |
| Umbau | SuS errichten Kampfflächen aus 4er Matten | | jeweils 4 Matten zu | 4 Matten (1 Matte pro Person) werden zu 4er Kampfflächen aufgebaut |

| | | | rechteckiger Kampffläche | |
|-----------------|--|---------------------|--------------------------|---|
| Kognitive Phase | <p>Aufgreifen der bereits erarbeiteten Prinzipien. und Formulierung der Zielsetzung.</p> <p>Frage: <i>Benennen Sie, welche Prinzipien Sie beim Kämpfen bereits kennengelernt haben. Welches Prinzip kann für unser Vorhaben nützlich sein?</i></p> <p>Aufgabe: <i>Versuchen Sie in Kniestandkämpfen, ihren Partner in den Ihnen bekannten Festhaltgriff zu bekommen. Überlegen Sie, welches Prinzip Sie sich zu nutzen machen.</i></p> | | | SuS holen sich die bereits erarbeiteten Prinzipien in Erinnerung |
| Erprobung | <p>Kniestandkampf mit dem Ziel, den Partner in den erarbeiteten Festhaltgriff zu bekommen</p> | arbeitsgleiche GA | | <p>SuS sollen die Erfahrung machen, dass es einer Strategie bedarf, um den Partner auf den Rücken zu befördern (z. B. seitlichen Druck zu erzeugen, den Partner aus dem Gleichgewicht bringen);</p> <p>Bild zur Visualisierung</p> |
| Problematierung | <p>Frage: <i>Wie lange hat es gedauert, bis Sie Ihren Partner auf dem Rücken fixieren konnten? Welches Prinzip haben Sie angewandt? Was war für Sie problematisch?</i></p> <p>Aufgabe: <i>Erproben Sie in ihrer Gruppe Möglichkeiten, die Arme zu lösen und überlegen Sie, wie Sie weiter vorgehen, um ihren Partner in den Festhaltgriff zu bekommen.</i></p> | Unterrichtsgespräch | Sitz- bzw. Stehkreis | <p>Sinnhaftigkeit der heutigen US wird deutlich. 2 Paare schließen sich zu einer Gruppe zusammen. ALTERNATIV (z. B. ungleiche Gruppen) Einteilung selbstständig; 5-6 Gruppen á 4 Mitglieder (oder ähnlich, bei unteilbarer Summe)</p> |

| | | | | |
|------------------------------|--|--|------------------------|--|
| | <p>ALTERNATIV: Aufgabe: <i>Erproben Sie in Ihrer Gruppe das Prinzip des Gegendrucks. Beobachten Sie dabei, was Ihre Arme tun.</i></p> | | | Sollten die SuS das Problem der Arme nicht erkennen, wird ALTERNATIV die Beobachtungsaufgabe gestellt, um hierfür zu sensibilisieren |
| Erprobung | SuS erproben selbstständig mögliche Lösungsansätze | arbeitsgleiche GA | | 2 Beobachter, 2 Kämpfer sichern genügend Erholung und erfüllen eine Beobachtungsaufgabe, SuS sollen in der Gruppe untereinander tauschen, nichtaktive SuS sollen zudem auf Ordentlichkeit der Kampffläche achten |
| Präsentation/ Erarbeitung | <p>SuS präsentieren Lösungsansätze</p> <p>Das ruckartige Lösen der Arme in Kombination mit dem Überraschungsmoment als eine Übergangstrategie</p> | Gruppenpräsentation; Unterrichtsgespräch | Sitz- bzw. Stehkreis | <p>Freiwillige Präsentation einer Gruppe; andere Gruppen/SuS ergänzen weitere Lösungsansätze</p> <p>ALTERNATIV: Bei keinem Lösungsansatz fragend-entwickelndes Unterrichtsgespräch oder Demonstration des Lehrers</p> |
| Übung | <p>Übung der Übergangstrategie und ihre Verbesserung durch Bewegungskriterien</p> <p>Aufgabe: <i>Üben Sie die von Ihnen gefundenen Ergebnisse.</i></p> <p>Frage: <i>Was müssen Sie machen, damit der Partner sich dem Ansatz des Festhaltegriffes nicht widersetzen kann?</i></p> <p>Umsetzung verschiedener Bewegungskriterien,</p> | Paarkampf in Gruppen | Kampfflächen Stehkreis | Zwischenzeitlich kurze Reflexionsphasen zur weiteren Verbesserung der Bewegungen der Arme (und evtl. sukzessiv Beine) |

| | | | | |
|--------------------|---|-----------------------------|-----------|--|
| | <p>z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lösen der Arme aus der Haltung des Partners schnelles Ziehen des Armes zur Hüfte des Angreifers bei gleichzeitigem • Partner aus dem Gleichgewicht bringen • möglichst frühes Ansetzen des Festhaltegriffes • ständige Fixierung des gezogenen Armes • schnelle Führung des drückenden Armes entweder durch die Achsel oder in den Nacken • Umsetzen des dem Partner fernen Knies • Durchführung des umgesetzten Knies unter dem Körper zur Einnahme des Hebels • schnelle Gewichtspositionierung auf die Brust des Partners | | | |
| Anwendung | Kniestandkämpfe | Gruppen dürfen sich mischen | | Verknüpfung des Ergebnisses der vorherigen Stunde mit der jetzigen: Anwendung der Übergangstrategie in den Festhaltegriff mit anschließender Fixierung; SuS können die Gruppen wechseln |
| Abschlussreflexion | <p>Rückblick und Ausblick auf die Nutzung weiterer Prinzipien.</p> <p>Frage: <i>Welche Prinzipien haben sie heute genutzt? Welches Prinzip könnte man zusätzlich nutzen, um das Fallen zu erleichtern?</i></p> | Unterrichtsgespräch | Stehkreis | Abschluss der Stunde mit Abstraktion zu angewandten Prinzipien oder Prinzipien, die angewandt werden könnten; auf eine weitere Reflexion wird verzichtet, da diese mit der Reflexion der Arbeitsergebnisse zu den Bewegungskriterien bereits vollzogen wurde |
| Abbau | Abbau der Matten | | | |