



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen  
Seminar Gy/Ge

## **Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am**

### **1 Datenvorspann**

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** EF (23 SuS, 12w/11m)  
**Zeit:** 8.00Uhr – 9.35Uhr  
**Schule:**  
**Sportstätte:**

**Fachseminarleiter:**  
**Ausbildungslehrer:**  
**Gäste:**

---

#### **Thema der Stunde:**

Induktives Erproben von Haltegriffen im Judo, unter Anwendung und Ergänzung zuvor erarbeiteter Prinzipien des Kämpfens und Beachtung der vereinbarten Sicherheits- und Kampfregeln, zur Fixierung des Gegners am Boden

#### **Thema des Unterrichtsvorhabens:**

Eine Einführung in die Grundprinzipien des Judo anhand ausgewählter technischer Elemente unter besonderer Berücksichtigung der Fallschule, um eine Kata selbständig zu demonstrieren

## **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 UV 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

Eine Einführung in die Grundprinzipien des Judo anhand ausgewählter technischer Elemente unter besonderer Berücksichtigung der Fallschule, um eine Kata selbständig zu demonstrieren.

### 2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. Zweikämpfe im Stand (ohne Fallen): Zieh-, Schiebe-, Linien-, Gleichgewichts- und Reaktionskämpfe unter der Vorgabe und Erarbeitung von Kampf- und Sicherheitsregeln.
2. Erarbeitung der Rollenverteilung zwischen Uke und Tori unter besonderer Berücksichtigung der Prinzipien des Judo: Verantwortung und Vertrauen (durch Augen verbinden, rückwärts fallen lassen, Vertrauen bilden und erfahren usw.)
3. Fallschule seitwärts in Kombination mit dem Wurf O-Soto-Otoshi („großer Außensturz“) und Erarbeitung einer beidseitigen Grifftechnik.
4. Sicherung der Fallschule seitwärts durch die binnendifferenzierte Erarbeitung der Würfe O-Goshi („großer Hüftwurf“) und Uki-Goshi („Hüftschwung“).
5. Induktives erarbeiten geeigneter Lösungsstrategien, den Partner aus bodennahen Ausgangspositionen in die Rückenlage zu bringen. (*Unterrichtsbesuch des Praktikanten*)
6. **Induktives Erproben von Haltegriffen im Judo, unter Anwendung und Ergänzung zuvor erarbeiteter Prinzipien des Kämpfens und Beachtung der vereinbarten Sicherheits- und Kampfregeln, zur Fixierung des Gegners am Boden.**
7. Induktives und regelkonformes Erproben von Befreiungsmöglichkeiten aus den entwickelten Haltegriffen.
8. Freie Übungszeit zur Vorbereitung auf die Kata.
9. Präsentation einer Kata in Partnerteams.

### 2.3 Begründungszusammenhänge

#### 2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
<b>Statistische und allgemeine Angaben</b>	<p>Der Kurs findet donnerstags zweistündig und freitags einstündig statt.</p> <p>Die SuS der Klasse sind sportbegeistert und motiviert und erscheinen meistens pünktlich in der Sporthalle.</p> <p>Herr unterrichtet den EF Kurs seit den Sommerferien. In dem Kurs habe ich zwei Wochen hospitiert, seit drei Wochen unterrichte ich selbständig. Zudem ist ein Praktikant der Univer-</p>	<p>Die Doppelstunde für längere Erarbeitungs- und Präsentationsphasen nutzen; in der Einzelstunde das Wiederholen von Bewegungen zum Intensivieren nutzen.</p> <p>Motivation durch Vermeidung von langen Wartezeiten und Pausen aufrecht erhalten. Die SuS loben.</p> <p>Es kann zum Teil auf eingeführte Rituale zurückgegriffen werden. (z.B.: Sitzkreis, Auf- und Abbau)</p>

	sität Essen zu Gast im Kurs, der seine schulpraktischen Studien absolviert und am 23.01.2014 einen Unterrichtsbesuch durchgeführt hat.	
<b>Leistungsfähigkeit und Motivation</b>	Die Mehrzahl der SuS hat Freude an der Bewegung.  Keine SuS, die man als Bankdrücker oder unmotiviert bezeichnen könnte.  Das Thema Ringen und Kämpfen motiviert viele SuS, weil es für alle eine neue Bewegungserfahrung darstellt und die SuS auch gerade in diesem Alter ihre Kräfte messen wollen.  Inaktive SuS Zwei Langzeitverletzte können den größten Teil des Halbjahres nicht am Sportunterricht teilnehmen.	Die Motivation der SuS hat positive Auswirkungen auf den Unterricht.  Motivation aufrechterhalten.  Übermütige SuS bremsen, Sinn und Zweck von Ringen und Kämpfen verdeutlichen.  Aufgaben übertragen (Protokoll für die Mitschüler schreiben, Beobachtungsaufträge verteilen und die Tätigkeit als Schiedsrichter übernehmen.)
<b>Vorkenntnisse/Vorerfahrungen</b>	Die Lerngruppe hat in ihrer bisherigen Schullaufbahn das Bewegungsfeld Ringen und Kämpfen noch nicht kennengelernt.  Ein Schüler hat Vorerfahrungen als Vereins-Judoka.	Die Unbedarftheit und das Interesse an „Neuem“ positiv nutzen. Um Skepsis und Ängste zu vermeiden, ist eine langsame Hinführung zur Sportart angebracht. In der Doppelstunde wird genug Zeit zum „Ausprobieren“ eingeräumt.  Einbinden des Experten bei Bewegungskorrekturen oder Schülerdemonstrationen.
<b>Arbeits- und Sozialformen</b>	Rituale: Versammeln am Mittelkreis, bei den Matteninseln und bei Unterrichtsgesprächen; Pfiff oder Zuruf als Aufmerksamkeitslenkung.	Rituale je nach Bedarf nutzen.
<b>Äußere Bedingungen und Material</b>	Für die Größe des Kurses ist die BVA Halle geeignet.	Raum und Material nutzen.

## 2.3.2 Curriculare Legitimation

### Sek II

#### Pädagogische Perspektiven des Unterrichtsvorhabens<sup>1,2</sup>

Leitende pädagogische Perspektive: **(E) Kooperieren**, wettkämpfen und **sich verständigen**

Weitere pädagogische Perspektiven: **(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern**

<sup>1</sup> Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der Lehrprobe besonders wichtig.

<sup>2</sup> Da die Kernlehrpläne für Sport in der Oberstufe erst ab dem 1.8.2014 in Kraft treten, wird an dieser Stelle und im weiteren Entwurf die Terminologie der alten Richtlinien und Lehrpläne (MSW NRW 1999) verwendet.

## Lerninhalte des Unterrichtsvorhabens

### Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche<sup>3</sup>

Leitender Inhaltsbereich: 9) Ringen und Kämpfen – <b>Zweikampfsport</b>
Weiterer Inhaltsbereich: 1) Den Körper wahrnehmen und <b>Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>

### Bereich II: Fachliche Kenntnisse

- 1) Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns.
  - **über Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen.**
  - **zum motorischen Lernen.**
  - zur Gestaltung von Bewegungsabläufen und **sportlichen Handlungssituationen.**
  - **über Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung.**
- 2) Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext
  - zur Organisation sportlicher **Übungs-** und Wettkampfsituationen **mit Anderen und für Andere.**
  - über Formen **sozialen Verhaltens** im Sport wie **Fairness**, sportliches Dominanzverhalten und Aggression.

### Bereich III: Methoden und Formen selbständigen Arbeitens

- 1) Methodisch-strategisches Lernen
  - **Methoden der Analyse von Bewegungsabläufen** und Spielhandlungen **auf der Grundlage exakter Beobachtung und Beschreibung.**
  - Die Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellung **durch Erproben und Experimentieren.**
- 2) Sozial-kommunikatives Lernen
  - Die vielfach wechselnden Organisationsformen und die relativ flexiblen Gruppenstrukturen im Sportunterricht bieten gute Gelegenheiten, das Arbeiten in der Gruppe über die **Verbesserung von Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken zu fördern.**

### 2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

„Sportlich miteinander Ringen und Zweikämpfen ist ein wichtiger Aspekt kindlicher und jugendlicher Sozialisation.“<sup>4</sup> Laut dem deutschen Judoverband e.V. setzt ein Gegeneinander im Kampf, ein Miteinander beim Üben voraus. Dies spiegelt sich bei diesem Inhaltsbereich vor allem wieder, wenn es um Erfahrungen des Kräftermessens bei gleichzeitigem Erleben von Fairness und verantwortlichem Handeln geht. Dabei ist es wichtig, dass man sich deutlich von bedrohlichen Situationen des Schlagens, Stoßens und Tretens sowie von der praktischen Anleitung zur bewussten Verletzung von Menschen abgrenzt. Der Schulsport kann die Möglich-

---

<sup>3</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. 17ff.

<sup>4</sup> <http://www.judobund.de/media/2007/Aktionen/kis.pdf> (Seite 4)

keiten, die im sportlichen Kämpfen für die Entwicklung und Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl oder im Bereich der Gewaltprävention liegen, nutzen. Der unmittelbare Körperkontakt, das Sich-Anfassen und Sich-Spüren ermöglichen wichtige Erfahrungen des Miteinander im Gegeneinander und können eine besondere Vertrautheit schaffen sowie die Sensibilisierung für bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers und der Umwelt. Zudem kann diese pädagogische Ausrichtung des Kämpfens der Persönlichkeitsentwicklung dienen, in dem die SuS Respekt vor dem Gegner, Konzentration und Disziplin erlernen können sowie Erfolgserlebnisse gegen einen vermeintlich stärkeren Gegner verzeichnen können, wenn sie durch die Technik Siege erfahren und dadurch Selbstbewusstsein erlangen. Der Deutsche Judo-Bund spricht hier von einer Entwicklung grundlegender Sozialkompetenz.<sup>5</sup> Durch die Problemorientierung, die wichtiger Bestandteil des Sportunterrichts ist, sollen sich die SuS selbstständig mit Schwierigkeiten auseinandersetzen, dadurch zu eigenen Lösungen kommen und diesen Sport dauerhaft begreifen. Vor allem bei einigen SuS aus der Sekundarstufe II, die den Sportunterricht als anstrengend und langweilig betrachten, kann das Unterrichtsvorhaben zu Ringen und Kämpfen verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, sich individuell angemessen zu belasten und neue Bewegungserfahrungen zu erleben. Die SuS bekommen auf der einen Seite dabei nur einen Einblick in die Budo-Sportarten, aber auch eine positive Einstellung gegenüber dieser Sportart mit seinen Besonderheiten und Möglichkeiten.<sup>6</sup>

### **2.3.4 Aufbau des UV und Bedeutung der Stunde im UV**

Mit diesem Unterrichtsvorhaben möchte ich vermitteln, dass SuS lernen fair und respektvoll mit ihrem Gegenüber zu kämpfen. Um dies zu erreichen, müssen die SuS Sicherheits- und Kampfregeln akzeptieren, Vertrauen zu ihrem Gegenüber aufbauen und diesen als Kampfpartner und nicht als Gegner ansehen. Hieraus ergibt sich in methodisch-didaktischer Hinsicht schwerpunktmäßig eine Akzentuierung kooperativer Erprobungs- und Erarbeitungsmechanismen, Raumgebung für Erfahrungsaustausch und Verständigungen über Regeln, Entwicklung erarbeiteter Kampfstrategien und deren Wirksamkeit.

Nach den einführenden Unterrichtseinheiten mit den Schwerpunkten „Zweikämpfe im Stand“ und „der Erarbeitung der Prinzipien“ (UE 1 und UE 2) lag im Anschluss der Schwerpunkt bei der Fähigkeitsentwicklung, kontrolliert aus verschiedenen Höhen fallen zu können. Dies baut Ängste ab und ist unverzichtbare Voraussetzung bei der Unterstützung der Partnerin und des Partners beim Erlernen von Würfen. Nach Vorstellung der Fallprinzipien werden als Auswahl die Fallrichtungen „rückwärts“ und „seitwärts zu beiden Seiten“ aus verschiedenen Fallhöhen erarbeitet und in den folgenden Unterrichtsreihen wiederkehrend gesichert (UE 3 und UE 4). Nach den ersten Erfahrungen mit den unterschiedlichsten körperlichen Beanspruchungen und Herausforderungen, bei den unterschiedlichen Kampfformen sowie hohe Anforderungen an koordinativen Fähigkeiten gesammelt wurden, sollen auf diesen Erfahrungen aufbauend Kampfhandlungen allmählich konkretisiert werden und zu wirksamen Techniken ausgereift werden.

Die folgenden Würfe: Der „große Außensturz“ (O-Soto-Otoshi), Uki-Goshi („Hüftschwung“) und O-Goshi („großer Hüftwurf“) wurden in den folgenden Einheiten thematisiert sowie das Erarbeiten geeigneter Lösungsstrategien, um den Partner aus einer bodennahen Ausgangspositionen in die Rückenlage zu bringen. Letzteres wurde durch den Praktikanten der Universität Duisburg-Essen bei seinem Unterrichtsbesuch (UE 5) erarbeitet und dient für den Unterrichtsbesuch als Ausgangsposition für die Problematisierung. Genau wie das Werfen und Fallen gehören im Judo auch das Halten und Befreien zusammen, weshalb in dieser Unterrichtseinheit induktiv erarbeitete Haltegriffe den zentralen Aspekt der Stunde bilden. Dabei dienen die Judo-

---

<sup>5</sup> Klocke, Ulrich, S.10

<sup>6</sup> [www.judo-praxis.de](http://www.judo-praxis.de)

Wettkampregeln als Hilfestellung (z.B: Wie lange muss ich den „Gegner“ mit den Schultern am Boden halten?)

Die zu zeigende Unterrichtseinheit nähert sich demnach dem Bodenkampf an und ermöglicht den SuS Haltegriffe zu erarbeiten, um den Partner mit dem Rücken auf der Matte zu fixieren.

Die regelkonformen Befreiungsmöglichkeiten werden in der darauffolgenden Unterrichtseinheit erarbeitet (UE 7). Die UE 8 ist als freie Übungszeit vorgesehen, um sich auf die abschließende Kata („Form“, genauer: abgesprochenes Üben)<sup>7</sup>, die als Handlungskette in Partnerarbeit gestaltet wird, vorzubereiten (UE 9).

## **3 Unterrichtsstunde**

### ***3.1 Entscheidungen***

#### **Thema der Stunde**

Induktives Erproben von Haltegriffen im Judo, unter Anwendung und Ergänzung zuvor erarbeiteter Prinzipien des Kämpfens und Beachtung der vereinbarten Sicherheits- und Kampfregeln, zur Fixierung des Gegners am Boden.

#### **Kernanliegen**

Die Schülerinnen und Schüler können den Partner gegen seinen Widerstand in der Rückenlage fixieren, indem sie Haltegriffe durch selbstständiges Erproben, unter Anwendung erarbeiteter bzw. zu ergänzender Prinzipien des Kämpfens, entwickeln.

### ***3.2 Begründungszusammenhänge***

#### **3.2.1 Lernvoraussetzungen**

Bereits im Verlauf des Unterrichtsvorhabens wurde die Erwärmung von der jeweiligen Lehrperson übernommen. Dabei wurde das Vorgehen und die Ausführung verschiedener Spiele gemeinsam mit den SuS erarbeitet, so dass jeder bei der Aufwärmgestaltung mitwirken kann. Somit haben die SuS einen Pool an Fangspielen, Staffelläufen sowie Dehnübungen und Kräftigungsübungen im ersten Halbjahr erhalten, da der Kurs sich aus fünf unterschiedlichen Klassen zusammensetzt und die Vorkenntnisse sehr unterschiedlich sind. Zu Beginn des zweiten Halbjahres sollen die SuS die Aufwärmung übernehmen und eigene Ideen umsetzen. Ein Dehnkreis wurde häufiger eingesetzt, der größtenteils durch die Lernenden durchgeführt wurde.

Das Unterrichtsvorhaben Judo hat sich als „Neuland“ für die SuS gezeigt, da nur ein Schüler Vorerfahrungen in dieser Sportart hat. Techniken, Regelwerk und allgemeine Grundkenntnisse wurden im Laufe der Zeit vermittelt und erprobt. Am Ende dieses Vorhabens sollen die Schüler eine sogenannte Kata demonstrieren und dafür soll diese Unterrichtseinheit ein weiterer Schritt sein, damit sie am Ende des Unterrichtsbesuchs Haltetechniken am Boden anwenden können und für ihre Leistungsmessung eine weitere Fertigkeit einbauen können.

---

<sup>7</sup> [http://www.judowirbel.de/hintergruende/was\\_ist\\_judo.php](http://www.judowirbel.de/hintergruende/was_ist_judo.php)

In den letzten Unterrichtsstunden zeigte sich, dass die SuS mit dem Arbeiten an den Matteninseln in Tandems oder Kleingruppen eine gewisse Routine entwickelt haben. Es war zu beobachten, dass die SuS gezeigt haben, dass sie viele Ideen für Variationen haben und diese auch zumeist umsetzen können, aber immer den Sicherheitsaspekt im Blick haben. Auch die bewusste Anwendung der judospezifischen Prinzipien zeigte eine Progression bei der Ausführung bei den Lernenden. Zudem wurde sichtbar, dass die SuS ihre Erfahrungen und Empfindungen gut beschreiben können und aufgrund dieser ihre individuellen Lösungen gut begründen können.

### **3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion**

Im Zentrum der heutigen Stunde steht die Erarbeitung von Haltegriffen am Boden. Diese Fertigkeiten und Fähigkeiten gehören zu der Grundlage für eine sportartspezifische Weiterentwicklung, da der Bodenkampf neben dem Kämpfen im Stehen die typische Ausgangssituation im Judo ist.

Bisherige ausgewählte Techniken hatten das Ziel, den Partner sicher zu Boden zu begleiten. Im Sinne einer angestrebten Handlungskette (aus einer Ausgangssituation im Stand: Wurf, Halten, Befreien) stellt sich nach Ausführung einer Wurftechnik, das Problem, den Partner in einer Bodenlage trotz zunehmenden Widerstand regelkonform kontrolliert festzuhalten.

Auf Basis der bereits erarbeiteten Prinzipien des Kämpfens im Stand, leiten die Schülerinnen und Schüler spezielle Prinzipien für den Bodenkampf ab, um die Bewegungsaufgabe zu lösen. Dabei geht es nicht nur um das Erlernen von sportlichen Techniken, sondern um die Anwendung, Übertragung und Spezifizierung der Prinzipien. Die SuS haben das Ziel einen Haltegriff zu entwickeln. Da es sich hierbei nicht immer um normgerechte Techniken handelt, sondern entwickelte Möglichkeiten, die durchaus individuelle Lösungsansätze zulassen, verspreche ich dadurch kognitiv-kreative Entwicklungsprozesse, gekoppelt an das praktische Experimentieren, vor allem eine wachsende Sensibilisierung für Kampfhandlungen z.B. in Bezug auf Komponenten wie: sinnvoller Einsatz des Körpergewichts und der Kraft, Erkennung günstiger Angriffspunkte oder auch günstige Positionierung zum Gegner.

Den Schülerinnen und Schülern soll über diesen Gegenstand erfahren, dass Techniken des Judo in verschiedenen Ausgangssituationen (Stand und Boden) auf Anwendung dieser Prinzipien beruhen. Auch außerhalb des Judo finden diese Prinzipien Verwendung, etwa um Bewegungen oder körperliche Fehlhaltungen des eigenen Körpers in Sport oder Alltag beschreiben und erklären zu können (z.B. Zusammenhang zwischen Gewichtsverteilung und Stützfläche).

Des Weiteren soll der Festhaltegriff gegen zunehmenden Widerstand des Gegners ausgeführt werden und in einer Bewegungsabfolge eingebaut werden, so dass kein SuS unterfordert ist und den anderen SuS die Zeit gegeben wird die Festhaltegriffe einzuüben.

### **3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen**

Auf eine spezielle Erwärmung kann aufgrund der progressiven Belastungszunahme in dieser Unterrichtseinheit verzichtet werden, weshalb ausschließlich eine allgemeine Erwärmung zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems angewendet wird. Sollten sportunfähige Schülerinnen und Schüler anwesend sein, werden diese in die Gruppen integriert oder erhalten Beobachtungsaufträge, die sie in der Reflexionsphase darstellen. Dieses Vorgehen hat sich in dieser Lerngruppe als sinnvoll gezeigt. Verschiedene Fang- und Aufwärmspiele mit und ohne Material haben sich in dieser Lerngruppe bewährt, da man dadurch die SuS motivieren kann und in den ersten beiden Schulstunden des Tages „aufwecken“ kann.



Daraufhin bittet der Lehrende den Kurs zu einer Matteninsel und bittet zwei Lernende die letzte Ausgangsstellung der vorherigen Unterrichtseinheit vorzuführen. Die Schülerdemonstration bietet sich wegen der Komplexität der Bewegung in verschiedenen Ebenen an. Anhand der Endposition wird eine Problemsituation der heutigen Stunde geschaffen aus der hervorgeht, dass der Angreifende den Verteidigenden nun am Boden fixieren muss, um Vorteile im Kampf zu erreichen. Im Anschluss sollen sich die SuS selbstständig in Gruppen oder Tandems zusammenfinden. Durch die eigenständige Gruppeneinteilung verspricht sich der Lehramtsanwärter eine innere Differenzierung in der Klasse bezüglich der Leistungsfähigkeit und vor allem hinsichtlich des Körperkontakts, indem sympathisierende Schüler sich in Gruppen zusammenfinden. Hierbei spielt das Vertrauen eine wichtige Rolle, da in dem Alter die körperliche Nähe eher problematisch ist und man mit dem Partner üben soll, dem man vertraut. Dies hat sich in den vorherigen Unterrichtseinheiten „eingespielt“. Erfahrungsgemäß bleiben die Schülerinnen zunächst unter sich. Wichtig hierbei ist der Hinweis der Sicherheit, dass das Würgen und das Hebeln verboten sind.

Die Problematisierung macht gleichzeitig das Erarbeiten und Üben für die SuS sinnhaft, da es an der vorherigen Unterrichtseinheit anknüpft und die logische Abfolge eines Judo-Wettkampfes darstellt.

Das induktive Vorgehen bietet sich für diese Unterrichtsstunde an, da die SuS gegebenenfalls Erfahrungen aus der Kinderzeit oder Rangelein mit in den Unterricht einbringen können, an die angeknüpft werden kann. Zudem ist das Verletzungsrisiko geringer als bei Wurftechniken, die deduktiv vermittelt wurden. Die SuS erfahren individuell, welche Möglichkeiten sich ergeben jemanden am Boden festzuhalten, welche effektiv sind und welche nicht. So können sie aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz auf allgemeine Kriterien schließen, die das Festhalten eines Partners in der Rückenlage begünstigen. Es wird dann optimierend eingegriffen, wenn gegen vereinbarte Regeln verstoßen wird oder die Ausführung nicht funktional ist.

In der anschließenden Reflexionsphase werden ausgewählte Gruppenergebnisse vorgestellt und die zugrunde liegenden Prinzipien am Flipchart notiert. Die Schülerinnen und Schüler bekommen nun im Anschluss an die Reflexionsphase die Möglichkeit, die im Plenum vorgestellten Lösungswege in den Gruppen zunächst auszuprobieren. Sie bekommen aber zudem die Bewegungsaufgabe, aus einer Ausgangssituation im Stand über eine Wurftechnik in ein Boden-Randori<sup>8</sup> überzugehen, um die Lösungsmöglichkeiten in Kampfsituationen anzuwenden. Die Lösungsmöglichkeiten werden dadurch der bisherigen Handlungskette zugefügt. Um die Vorteile der zufälligen Gruppenwahl – Leistungshomogenität und Sympathie als Voraussetzung für intensiven Körperkontakt – zu erhalten, bleiben die Gruppen bestehen. In der abschließenden Reflexionsphase werden ggf. weitere Prinzipien am Flipchart ergänzt.

Die am Ende der Erarbeitungsphase eingenommene Position der Gegnerfixierung soll zeitgleich Aufschluss über den Fortgang des Unterrichtsvorhabens geben, da in der nächsten Sportstunde Befreiungstechniken erarbeitet werden, um diese erarbeitete Situation zu lösen und die Bewegungsabfolge zu erweitern.

Zum Abschluss der Stunde soll eine „belohnende Phase“ die Stunde abrunden, da die Erarbeitung meist zeitintensiv ist und die SuS dabei konzentriert sein müssen. Zudem sind die judospezifischen Bewegungen eine andere Belastung für die SuS und erfordern motorisch-komplexe Bewegungen, die viel Übung benötigen.

Deshalb wird in der letzten Phase der Doppelstunde ein Spiel gespielt, um zudem die Bewegungszeit und die Bewegungsintensität zu erhöhen. Dieses Verfahren der Belohnung hat sich bei den SuS bewährt, da diese in der Erarbeitungsphase zumeist konzentriert und effektiv mitarbeiten.

---

<sup>8</sup> Randori = „freies Üben“

### **3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

Eine Gruppe von Jungen zeigt sich sehr engagiert in den Kampfspielen. Sie werden gegebenenfalls aber daran erinnert, dosiert und nicht unkontrolliert ihre Kräfte einzusetzen, ohne auf den Partner zu achten. Sollten einzelne Gruppen keine Lösungsmöglichkeit gefunden haben, wird der Zwischenstand des Arbeitsprozesses ins Plenum eingebracht und mögliche Probleme vor dem Hintergrund der Prinzipien diskutiert. Da die Unterrichtseinheit handlungsorientiert ausgerichtet ist und die SuS gegebenenfalls nicht auf eine erwartete Judo-Technik kommen, werden die präsentierten Demonstrationen reflektiert (Effektiv oder nicht?) und durch die Prinzipien nochmal überprüft.

Als Alternative würde ein Haltegriff durch den Lehrer vorgegeben werden.

### 3.3 Verlaufsübersicht

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Handlungsschritte und Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</b>	<b>Organisation</b>	<b>Material</b>
Einstieg			
Begrüßung, Kontrolle der Sportausrüstung, Vorstellung der Stunde	Fortführung des Unterrichtsvorhabens mit dem Hinblick auf die Kata.	Sitzkreis, Lehrvortrag	-
Erwärmung			
Der L leitet eine allgemeine Erwärmungsphase zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems an.	- „Treten auf das Seil“ (Die Hälfte der SuS erhält Sprungseile und ziehen diese hinter sich her; die andere Hälfte versucht die Seile mit den Füßen zu stoppen → Fängerwechsel) - Staffelübungen in vier Teams mit dem Medizinball, Dehnkreis	Plenum, Lehrvortrag	ca. 12 Sprungseile, vier Medizinbälle, Fahnenstangen
Aufbau			
Der L leitet den Aufbau der Matteninseln an	Die SuS benutzen die Weichbodenmatten und Turnmatten, um möglichst viel Übungsfläche zu erhalten	Plenum	Weichbodenmatten, Turnmatten
Problemmatisierung			
Der L moderiert das Problemgespräch und erteilt dann den Arbeitsauftrag mit den Sicherheitshinweisen	Ein Anknüpfungspunkt zur vergangenen Stunde wird anhand der Reihenplanung hergestellt. Durch eine Schülerdemonstration wird eine problemhaltige Ausgangssituation geschaffen, in der Uke am Boden liegt und Tori über ihm steht. Die SuS erkennen, dass Uke nun am Boden gehalten werden müsste, um eine Wertung im Judo zu erzielen. → Lösungsstrategien zur Gegnerfixierung sollen erarbeitet werden	Schülerdemonstration, Unterrichtsgespräch	Weichbodenmatten, Turnmatten
Erarbeitungs- / Erprobungsphase			
Der L hält sich zunächst zurück und reagiert ggf. auf Verständnisfragen der Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler finden sich in frei gewählten Gruppen/Tandems zusammen und erarbeiten Lösungsmöglichkeiten	Gruppenarbeit	Weichbodenmatten, Turnmatten
Reflexionsphase I			
Der L moderiert die vorgestellten Lösungen <sup>9</sup>	Unter Moderation des L werden ausgewählte Lösungsmöglichkeiten im Plenum präsentiert. Genannte Prinzipien zur Lösung der Situation werden am Flipchart gesichert	Schülerdemonstration, Unterrichtsgespräch	Flipchart, Weichbodenmatten, Turnmatten
Anwendung			
Der L gibt ggf. Hinweise und Anregungen bei Problemen in der Anwendung	Die erarbeiteten Griffe werden je nach Zwischenergebnis in den Gruppen zunächst geübt. Für die Fortgeschrittenen: Einbau des Haltegriffes in die bereits erlernten Techniken	Gruppenarbeit	Weichbodenmatten, Turnmatten
Reflexionsphase II			
Der L moderiert die Sicherung der Erfahrungen und Ergebnissen	Erfahrungen hinsichtlich der erarbeiteten Prinzipien und möglicher Schwerpunktfehler in der Anwendungsphase werden thematisiert, weitere Prinzipien werden ggf. am Flipchart ergänzt	Schülerdemonstration, Unterrichtsgespräch	Flipchart, Weichbodenmatten, Turnmatten
Abschlussspiel / Ausstieg (Verabschiedung, Kurzes Feedback zur Stunde, Ausblick auf die nächsten UE)			
Der L teilt das Material für Kegelfussball aus und lässt kurz die Regeln wiederholen <sup>10</sup>	Zur Belohnung wird ein Abschlussspiel oder eine Turnierform durchgeführt. Das Spiel „Kegelfussball“ (jeder Spieler erhält einen Kegel und muss diesen durch Abwehren des Balles verteidigen und seine Gegenspieler rausschießen. Es wird nach der Zombie-Ball Variante gespielt) ist sehr beliebt in diesem Kurs	Plenum	23 Kegel, Zwei Softbälle

<sup>9</sup> Siehe Anhang 5.2

<sup>10</sup> Das „belohnende Abschlussspiel“ wird durchgeführt, wenn die Ergebnisse zufriedenstellend sind und die Zeit noch ausreichen sollte.

## 4 Literatur

- Beste, Johannes: Kooperieren können. Das Gruppenpuzzle. In: Sportpädagogik, Heft 6/2007.
- Klocke, Ulrich: Judo lernen (8. bis 5. Kyu, weiß-gelb bis orange), Verlag Dieter Born und Sport-Medien Service, Bonn 2007.

### Internetquellen:

- <http://www.judobund.de/media/2007/Aktionen/kis.pdf> (Seite 4)
- [http://www.judowirbel.de/hintergruende/was\\_ist\\_judo.php](http://www.judowirbel.de/hintergruende/was_ist_judo.php)
- <http://www.fssport.de/materialien.html>
- [www.judo-praxis.de](http://www.judo-praxis.de)
- [http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene\\_download/gymnasium\\_os/4734.pdf](http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_os/4734.pdf)

## 5 Anhang

### 5.1: Mögliches Tafelbild:

#### Optionale Lösungen:

#### Prinzipien des Kämpfens (→ Haltegriffe)

- **Körpernah agieren – Oberkörper, Schultern**
- **Den eigenen Körperschwerpunkt tief halten – Gleichgewicht**
- **Eigene Körperfläche breit verteilen (Drei- bzw. Vierstützpunkt)**
- **Belastung auf Oberkörper, Brust und Schulter variabel und reaktiv gestalten (dynamische Muskelspannung)**

## 5.2: Mögliche Lösungen zu den Haltegriffen

Im Judo finden sich vier zentrale Gruppen von Haltegriffen, die wiederum eine Reihe von Varianten aufweisen. Es ist allerdings zu erwarten, dass die Schülerinnen und Schüler wegen der Prinzipien zumindest ähnliche Haltegriffe finden. Als Erwartungshorizont werden deshalb an dieser Stelle die vier gängigsten Haltegriffe ohne ihre Varianten als mögliche Lösungen dargestellt.



Abb. Entnommen aus: Beste, Johannes: *Kooperieren können. Das Gruppenpuzzle*. In: Sportpädagogik, Heft 6/2007, S. 40.