



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen  
Seminar Gy/Ge

## Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

### Datenvorspann

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** 6b (31 SuS, 15w/16m)

**Zeit:** 9.50 – 10.50

**Schule:**

**Sportstätte:**

**Fachseminarleiter:**

**Kernseminarleiterin:**

**Ausbildungslehrer:**

**Schulleiterin:**

**Ausbildungsbeauftragter:**

---

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Erlernen grundlegender Prinzipien des Kräftemessens in verschiedenen Kampfsituationen unter Berücksichtigung des regelgeleiteten Angreifens, Ausweichens und Abwehrens zur Selbstverteidigung.

Thema der Unterrichtsstunde:

Bodenkämpfe – Erarbeiten und Erproben von Techniken des Drehens eines Kampfparkers aus der Bankposition in die Rückenlage

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die SuS können einfache Techniken zum Drehen des Partners aus der Bankstellung in die Rückenlage anwenden, indem sie Lösungsmöglichkeiten in Kleingruppen entwickeln, diese exemplarisch demonstrieren und in einer spielerischen Zweikampfsituation erproben.

## Verlaufsplan

Phase	Inhalt	Organisation	Material	Begründung
Einstieg	Begrüßung Wiederholung der Regeln  LAA führt die SuS an das Stundenziel heran  Klärung der Spielregeln	Sitzkreis	Regelplakat	Ständiges Wiederholen der Regeln verdeutlicht die Relevanz und festigt diese  Einstimmung und Zieltransparenz
Erwärmung	Virusspiel		Weichbodenmatte	Allgemeine Erwärmung Anbahnung von Körperkontakt und Körperspannung Motivation
Aufbau	Gruppeneinteilung Aufbau der Kampfflächen	Gruppenarbeit (5er-Gruppen)	Hütchen Mattenwagen kleine Matten	Die Gruppeneinteilung wird den SuS überlassen und lediglich von der LAA moderiert, da die selbstständige Gruppenfindung in den letzten Stunden problemlos geklappt hat
Hinführung	Einführung der tiefen Bankstellung  LAA erteilt Arbeitsauftrag und wiederholt wichtige Sicherheitsaspekte	Sitzkreis		Vernetzung und Anwendung von Vorwissen
Erarbeitung	Aufgabenstellung: Entwickelt in der Gruppe Lösungsmöglichkeiten, wie ihr einen Kampfpartner aus der tiefen Bankposition auf den Rücken drehen könnt. Beobachtet insbesondere: - Wie positioniere ich mich? - Wo fasse ich meinen Partner an? Entscheidet euch für eine Variante, die ihr der Klasse demonstrieren möchtet.	Gruppenarbeit	Schriftlicher Arbeitsauftrag	Förderung der Wahrnehmungs- und Bewegungskompetenz

	Nicht-aktive SuS unterstützen ihre Gruppe kognitiv und übernehmen die Rollen der Beobachter und Schiedsrichter			
Zwischensicherung	Demonstration und Sammeln der Ergebnisse	Sitzkreis		Austausch über und Veranschaulichen verschiedener Lösungsmöglichkeiten
Anwendung	Schildkrötendrehen nach dem Mattenkönig-Prinzip	Gruppenarbeit		SuS wenden das Demonstrierte an und vertiefen somit das Gelernte Erweiterung der Bewegungskompetenz Die kleine Wettkampfsituation fördert die Motivation
Abbau	Abbau der Kampfflächen	Gruppenarbeit		
Abschluss	Reflexion der Anwendung Ausblick auf die nächste Stunde	Sitzkreis		Abschließen des Lernprozesses
Didaktische Reserve	Falls von SuS gewünscht oder die Notwendigkeit besteht wird die Regeleinhaltung reflektiert	Sitzkreis	Regeplakat	SuS haben jederzeit die Möglichkeit im Laufe der Stunde auf das Regelplakat rote Sticker zu kleben, falls die Einhaltung bestimmter Regeln nicht gewährleistet ist, um Redebedarf zu signalisieren.

## Literatur

Fardel, B.; Groß, S.; Janalik, H.; Keßler, K.; Meyer, J.; Troglauer, K.; Zeine, H.(2000): *Kämpfen im Sportunterricht. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung*. Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV). Düsseldorf

## Anhang

### Arbeitsblatt

## Aufgabe

Entwickelt in der Gruppe Lösungsmöglichkeiten, wie ihr einen Kampfpartner aus der tiefen Bankpositionen auf den Rücken drehen könnt.



Beobachtet dabei insbesondere:

- Wie positioniere ich mich?
- Wo fasse ich meinen Partner an?

Entscheidet euch für eine Variante, die ihr der Klasse demonstrieren könnt!