



Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 6. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 7a (28 SuS, 18w/10m)
(Ausbildungsunterricht)
Zeit: 7.55 – 9.30 Uhr
Ort:

Hauptseminarleiter: (anwesend)
Fachseminarleiter: (anwesend)
Schulleiterin: (anwesend)
Ausbildungskordinator: (anwesend)
Ausbildungslehrer: (anwesend)

Thema des Unterrichtsvorhabens

Vom allgemeinen regelgeleiteten Raufen in einfachen Zweikampfsituationen zur Anwendung technisch-taktischer Lösungsstrategien in regelgeleiteten Zweikampfsituationen aus dem Kniestand mit dem Ziel, die individuellen motorischen Handlungsstrategien zu erweitern.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

Weitere Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Leitender Inhaltsbereich: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)

Thema der Stunde

Erarbeitung des Vierstützpunkte-Haltegriffes Mune-gatame, um den Gegner zur Beendigung von regelgeleiteten Zweikampfsituationen aus dem Kniestand in der Rückenlage fixieren zu können.

Kernanliegen

Die SuS können den Vierstützpunkte-Haltegriff Mune-gatame zur Fixierung des Gegners in der Rückenlage in Zweikampfsituationen aus dem Kniestand anwenden, da sie in Kleingruppen anhand einer Abbildung die Bewegung erschlossen, die entscheidenden Technikmerkmale selbstständig erarbeitet und die technische Umsetzung in zunehmend komplexeren Zweikampfsituationen geübt haben.

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Durchführung von Zieh- und Schiebekämpfen ohne intensiven Körperkontakt mit dem Ziel, einfachste motorische Lösungsstrategien im einfachen Ringen miteinander zu erschließen.
2. Erarbeitung und Entwicklung grundlegender Regeln und Rituale anhand von Kampfspielen um Gegenstände bei intensivem Körperkontakt mit der Absicht, einen rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Umgang miteinander zu fördern.
3. Erarbeitung von Angriffsstrategien aus dem Kniestand zur Erweiterung individualtaktischer Lösungsstrategien mit der Absicht, den Partner rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst in die Rückenlage zu bringen.
4. Erarbeitung von Angriffsstrategien gegen verschiedene Verteidigungspositionen zur Erweiterung individualtaktischer Lösungsstrategien mit der Absicht, den Partner rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst in die Rückenlage zu bringen.
5. ***Erarbeitung des Vierstützpunkte-Haltegriffes Mune-gatame, um den Gegner zur Beendigung regelgeleiteter Zweikampfsituationen aus dem Kniestand in der Rückenlage fixieren zu können.***
6. Erarbeitung des Dreistützpunkte-Haltegriffes in regelgeleiteten Zweikampfsituationen aus dem Kniestand, um den Gegner zur Beendigung des Zweikampfes in der Rückenlage fixieren zu können.
7. Beinklammer, Aufschaukeln und Überrollen – Erarbeitung verschiedener motorischer Handlungsstrategien mit dem Ziel, sich aus den Haltegriffen zu befreien.
8. Turnier zur Anwendung von Halte- und Befreiungstechniken in Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung eines verantwortungsbewussten Umgangs miteinander.
9. Würdigung und kriteriengeleitete Bewertung technischer Fertigkeiten im Ringen und Kämpfen anhand von Bewegungsdemonstrationen aus dem Kniestand.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Im Anschluss an eine kurze Hospitationsphase unterrichtete ich diese Lerngruppe seit circa vier Wochen eigenverantwortlich im Rahmen des Ausbildungsunterrichts. Da ich die Klasse 7a im vergangenen Schuljahr auf einer fünftägigen Klassenfahrt begleitete, im Fach Geschichte unterrichtete und so ein Vertrauensverhältnis entstanden ist, habe ich mich entschieden, diese Lerngruppe auch nachfolgend in meiner UPP im Ausbildungsfach Sport zu zeigen.

Insgesamt ist die Arbeitsatmosphäre in dieser Klasse von großem Respekt, koedukativer Hilfsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein füreinander geprägt. Neben einer großen Bewegungsbegeisterung zeigte sich die Lerngruppe in der Lage, konzentriert und motiviert in Kleingruppen die jeweiligen Arbeitsaufträge zum Ringen und Kämpfen zu erfüllen. Mit Ausnahme eines Schülers, der nach eigener Aussage früher Judo betrieben hat, besitzt die Klasse keinerlei Vorerfahrungen zu diesem Gegenstand. Sollte der o.g. Schüler mit dem Lernziel der heutigen Stunde unterfordert sein, dient primär sein Engagement bei der Beratung der Klassenkameraden als Bewertungsgrundlage für mich.

Aufgrund des vorbildlichen empathischen Sozialverhaltens der SuS untereinander habe ich mich bei der Konzipierung des Unterrichtsvorhabens dafür entschieden, zwar Regelstrukturen für ein verantwortungsbewusstes Ringen und Kämpfen erarbeiten und anwenden zu lassen, der inhaltliche Schwerpunkt des UVs liegt jedoch in der Erweiterung gezielter motorischer Handlungsstrategien im regelgeleiteten Ringen und Kämpfen. Insgesamt eignet sich der Gegenstand Ringen und Kämpfen, der als Inhaltsbereich 9 für die Sekundarstufe I von den Richtlinien und Rahmenvorgaben verbindlich vorgegebenen ist, hervorragend, um Erfahrungen des Kräftermessens bei gleichzeitigem Erleben von Fairness und verantwortungsvollem Handeln gegenüber anderen zu ermöglichen. Kooperation, Verantwortungsbewusstsein, Fairness und Rücksichtnahme sind insofern neben dem Erwerb der motorischen Handlungsstrategien in zunehmend komplexeren Zweikampfsituationen wichtige Bestandteile dieses Unterrichtsvorhabens bzw. der heutigen Stunde.¹

Bislang haben die SuS verschiedene Angriffsstrategien erarbeitet, um in regelgeleiteten Zweikampfsituationen den Partner durch das Brechen des Gleichgewichts aus dem Kniestand bzw. anderen Verteidigungspositionen (Bankstellung, Bauchlage) in die Rückenlage zu bewegen. In der heutigen Unterrichtsstunde sollen die SuS den Vierstützpunkte-Haltegriff Mune-gatame erarbeiten und anwenden, durch den der Gegner zur Beendigung eines Zweikampfes auf dem Boden fixiert werden kann. Im Vergleich zu komplexeren Haltegriffen ist diese altersgemäße Technik aus dem Judo für unerfahrene „Kämpfer“ relativ schnell zu erlernen, so dass die SuS diesen ohne umfangreiches Training noch innerhalb der Stunde bzw. im Unterrichtsvorhaben anwenden sollen. Berücksichtigen die SuS die vier entscheidenden Technikmerkmale dieses Haltegriffes, d.h. die Belastung des Oberkörpers im Schulter-Brustbereich des Partners (1.), die Kontrolle der gegnerischen Schulter durch das Einklemmen der Arme (2.) sowie das flache Drücken der eigenen Hüfte auf die Matte (3.) bei gleichzeitigem Aufstützen auf beide Oberarme und Knie (4.) (→ Vierstützpunkte-Haltegriff), sollte es dem Partner zunächst unmöglich sein, sich aus dem Mune-gatame zu befreien.

Insgesamt ist die heutige Unterrichtsstunde für 60 Minuten konzipiert, die nicht wie üblich mit der morgendlichen Begrüßung, sondern einem ritualisierten Angrüßen durch eine kurze Verbeugung zueinander beginnt. Dieses aus verschiedenen Kampfsportarten stammende Ritual soll neben der emotionalen Einstimmung der SuS für das Ringen und Kämpfen auch die

¹ Vgl. MSWWF, S. 46.

Verpflichtung jedes Einzelnen zu Fairness, Respekt und Verantwortung gegenüber den Kampfpartnern zum Ausdruck bringen.

Der Ablauf des Eingangsspiels „Flucht aus Alcatraz“ ist bereits gegen Ende der vorangegangenen Sportstunde vermittelt worden, um in der heutigen Stunde die Zeit effektiv nutzen zu können. Mögliche Probleme oder Inhalte wurden hier jedoch nicht reflektiert. In dieser Stunde soll das Spiel in erster Linie zum Anlass genommen werden, den SuS auf motivationsfördernde Weise die Notwendigkeit der Erarbeitung des Haltegriffes anhand der nachfolgenden gezielten Spielreflexion sowie durch die Übertragung der hier gemachten Erfahrungen auf das UV zu verdeutlichen. Die Mannschaften, die aus der vergangenen Stunde übernommen werden, bestehen aus SuS mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen. Insofern ist zu erwarten, dass einige SuS aufgrund der ungleichen Kraftverhältnisse große Schwierigkeiten aufzeigen werden, den Partner bei dessen Gegenwehr 10 Sekunden mit beiden Schultern auf dem Boden zu fixieren, obwohl sich dieser bereits in der Rückenlage befindet. Diese 10 Sekunden-Regel stellt innerhalb des UVs die Voraussetzung dar, um einen Zweikampf aus dem Kniestand erfolgreich für sich zu entscheiden. Damit jedem SuS der Nutzen des Haltegriffes nachvollziehbar wird, nehmen in den zwei Durchgängen alle SuS die Rolle des Wächters und Ausbrechers ein. Im anschließenden Unterrichtsgespräch und gegebenenfalls anhand einer Schülerdemonstration werden die diesbezüglich gemachten Erfahrungen gezielt problematisiert und gegebenenfalls exemplarisch verdeutlicht.

Im Anschluss sollen die SuS in Kleingruppen anhand einer Abbildung den Vierstützpunkte-Haltegriff praktisch erarbeiten und die entscheidenden Technikmerkmale für eine effektive Anwendung eigenständig erschließen. Aufgrund der einzunehmenden Körperposition bei der Anwendung habe ich mich erstmals in diesem UV gegen eine koedukative Gruppenarbeit entschieden. Die Arbeit in Kleingruppen (5-7 SuS) soll eine intensivere und konzentriertere Auseinandersetzung mit der Bewegung fördern. Da die SuS aus ihrem bisherigen Sportunterricht eher eine lehrerzentrierte Vermittlung von Bewegungsinhalten gewohnt sind, versuche ich in meinem UV schrittweise Kompetenzen zur induktiven Erarbeitung sportiver Inhalte in Kleingruppen zu schulen. Sollten die SuS Schwierigkeiten beim eigenständigen Erkennen der Technikmerkmale haben, behalte ich mir vor, spontan die entscheidenden Körperpartien für die Umsetzung des Haltegriffes durch Pfeile auf dem Arbeitsblatt zu markieren. Zudem werden die SuS zu Beginn von mir im Hinblick auf eine effektive Erarbeitungs- und Übungsphase darauf hingewiesen, dass das Ansetzen des Haltegriffes zunächst ohne aktive Gegenwehr

des Partners geübt werden soll. Erst auf ein Signal soll der bis dahin passive Partner versuchen, sich aus dem Griff zu befreien, so dass die SuS unmittelbar ein Feedback über die Effizienz der erarbeiteten Technikmerkmale erhalten. Anhand einiger Haltegriffsdemonstrationen soll in der anschließenden Präsentationsphase nochmals allen SuS die Anwendung des Mune-gatame verdeutlicht sowie die entscheidenden Bewegungsmerkmale präsentiert und erläutert werden. Damit diese für die anschließende Übungsphase allen SuS als zusätzliche Lernhilfe präsent sind, werden sie auf einem Plakat festgehalten, das nachfolgend für alle Mattenflächen sichtbar positioniert wird.

Die SuS sollen nun lernen, den Haltegriff in deutlich komplexeren Zweikampfsituationen von der rechten und linken Seite aus anzuwenden. Aus organisatorischer Sicht sollen jeweils zwei bzw. drei Paare gleichzeitig pro Mattenfläche üben; die restlichen Schüler („Invaliden“) unterstützen diese durch gezielte Rückmeldung zur Umsetzung der erarbeiteten Bewegungsmerkmale. Beginnen die Paare zunächst aus dem Liegen bei passivem Abwehrverhalten des Partners, sollen die SuS nach eigenem Ermessen dazu übergehen, unter zunehmendem Widerstand des Partners und aus dem Kniestand heraus den Mune-Gatame anzuwenden. Die SuS werden darauf hingewiesen, dass die Anwendung des Haltegriffes aus dem Kniestand das Lernziel der Stunde ist.

Durch eine mögliche Präsentation des erarbeiteten Haltegriffes von SuS, die eine deutliche Progression bei der Anwendung der Technik im Verlauf der Übungsphase aufweisen, soll deren Lernfortschritt vom Plenum gewürdigt werden (Gelenkstelle). Nichtsdestotrotz sollen aber auch alle anderen SuS die Gelegenheit erhalten, ihren individuellen Lernfortschritt der Stunde nachvollziehen zu können. Anhand einer Wiederholung des Eingangsspiels „Flucht aus Alcatraz“ erfahren die SuS durch den Vergleich mit dem Stundenbeginn, dass die Anwendung des Vierstützpunkte-Haltegriffes eine wirkungsvolle technische Lösungsstrategie zur Fixierung des Partners auf dem Boden darstellt. Sollte noch ausreichend Zeit zur Verfügung stehen, wenden die SuS den erlernten Haltegriff abschließend in regelgeleiteten Zweikämpfen aus dem Kniestand an. Alternativ werden diese in der Einzelstunde am nachfolgenden Tag durchgeführt.

In der Abschlussreflexion sollen die SuS den Nutzen des Haltegriffes mit einem Vergleich zum Eingangsspiel bewerten, die Erarbeitung reflektieren und sich den individuellen Lernfortschritt bewusst machen.

Thema der Stunde: Erarbeitung des Vierstützpunkte-Haltegriffes Mune-Gatame, um den Gegner zur Beendigung von regelgeleiteten Zweikampfsituationen aus dem Kniestand in der Rückenlage fixieren zu können.

Kernanliegen: Die SuS können den Vierstützpunkte-Haltegriff Mune-Gatame zur Fixierung des Gegners in der Rückenlage in Zweikampfsituationen aus dem Kniestand anwenden, da sie in Kleingruppen anhand einer Abbildung die Bewegung erschlossen, die entscheidenden Technikmerkmale selbstständig erarbeitet und die technische Umsetzung in zunehmend komplexeren Zweikampfsituationen geübt haben.

Phase	Inhalt	Sozial-/ Aktionsform	Gerät/ Medien	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Vorab	Aufbau der 4 Kampfflächen Die SuS beginnen sich selbstständig unmittelbar nach Betreten der Halle kurz warmzulaufen.	Plenum	Matten	Aus Zeitgründen werden die Mattenflächen bereits vor Beginn der Unterrichtsstunde aufgebaut. Aufgrund der frühen Tageszeit kurze und allgemeine Erwärmung des HKS
Einstieg & Einstimmung	Begrüßung der SuS und Gäste Grober Ausblick auf den Stundenverlauf „Angrüßen“	Plenum Sitzkreis		Transparenz Ritualisiertes Zeichen zu Beginn des „Miteinander Kämpfens“. Besinnen auf gemeinsame Vereinbarungen: Gegner respektieren, sich an Regeln halten, faires Kämpfen.
Einstiegsspiel	Flucht aus Alcatraz	Kleingruppen	Mattenflächen	Die Klassen verteilen sich auf drei Kampfflächen, damit ausreichend Platz zur Verfügung steht. Gespielt werden zwei Durchgänge, so dass jeder der SuS einmal Wärter und Gefangener ist.
Problematik- sierung	SuS reflektieren ihre Erfahrungen und Schwierigkeiten beim Spiel hinsichtlich des Fixierens der „Ausbrecher“ am Boden SuS übertragen das Ziel von „Flucht aus Alcatraz“ und die o.g. Schwierigkeiten auf das bisherige Ringen und Kämpfen Vorstellung des Lernziels Vierstützpunkt-Haltegriff Mune-Gatame und Begründung für die Auswahl dieses Griffes Benennen des Stundenablaufs, der methodischen Vor-	UG im Sitzkreis LV	Arbeitsblatt	Bewusstwerdung für die Notwendigkeit der zu erarbeitenden Haltetechnik für die Stunde bzw. für das Unterrichtsvorhaben Auswahl des zu erlernenden Haltegriffes soll für die SuS nachvollziehbar sein und motivationsfördernd wirken Transparenz über den Stundenverlauf und die Leistungserwartung des Leh-

Phase	Inhalt	Sozial-/ Aktions-form	Gerät/ Medien	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
	gehensweise und Ausgabe der Arbeitskarten			rers; Verweis auf nachfolgende Präsentation der Ergebnisse soll intensive Auseinandersetzung mit dem Arbeitsauftrag garantieren
Erarbeitung	SuS erarbeiten in ihren Kleingruppen den Vierstützpunkte-Haltegriff und erschließen die notwendigen Bewegungsmerkmale zum Gelingen der Zieltechnik	GA	Lernkarten Mattenflächen Arbeitsblatt	SuS übertragen die abgebildete Haltetechnik in die Praxis. SuS erschließen durch die praktische Auseinandersetzung mit dem Haltegriff die entscheidenden Bewegungsmerkmale für dessen Gelingen.
Präsentation	Exemplarische Präsentation des Vierstützpunkte-Haltegriffes und Erläuterung der entscheidenden Bewegungsmerkmale	Plenum	Mattenfläche	Leistungen der SuS in der Erarbeitungsphase werden gewürdigt. Durch die Präsentation im Plenum wird die Zieltechnik für alle transparent. Erläuterung der zentralen Technikmerkmale am konkreten Praxisbeispiel verdeutlicht anschaulich die richtige Bewegungsausführung.
	Verschriftlichung der entscheidenden Technikmerkmale	Referendar	Plakat	Sicherung; Optische Lernhilfe für die nachfolgende Übungsphase
Übung	Übung des Vierstützpunkte-Haltegriffes unter Berücksichtigung der entscheidenden technischen Bewegungsmerkmale im Liegen bei passivem Widerstand. Bei zunehmender Bewegungssicherheit wird die Technik aus dem Kniestand unter aktiver Gegenwehr angewandt.	Kleingruppen	Plakat Mattenflächen	Die Anwendung der technischen Bewegungsmerkmale wird verbindlich. Schulung von Bewegungssicherheit in der Anwendung des Haltegriffes Progression
Präsentation II (Gelenkstelle)	Präsentation des Haltegriffes aus dem Kniestand	Plenum	Mattenfläche	Würdigung der Leistung, Stichprobenhafte Überprüfung des Lernzuwachses
Anwendung	Abschlussspiel: Alcatraz (Eingangsspiel)	Kleingruppen	Mattenflächen	Anwendung der erlernten Haltetechnik in konkreten Zweikampfsituationen. Bewusstwerdung des individuellen Lernfortschritts.
Anwendung II (Gelenkstelle)	Mattenkönig: Freies Ringen und Kämpfen aus dem Kniestand	Kleingruppen	Mattenflächen	Anwendung des erlernten Haltegriffes ohne Vergabe von Angreifer- und Verteidigerrollen in konkreten Zweikampfsituationen. Wettkampfsituation zur Steigerung der Motivation
Abschluss	Vergleich des Eingangs- und Abschlussspiels.	Plenum, UG im Sitzkreis		SuS reflektieren den individuellen Lernzuwachs

Anhang (Lernkarte):



aus RGUVV (2000). S.111.

1. Übt in eurer Kleingruppe mit wechselnden Partnern, den Vierstützpunkte-Haltegriff wie das Mädchen mit der schwarzen Kleidung anzusetzen.
2. Überlegt gemeinsam, was ihr mit eurem Körper und dem Partner machen müsst, damit sich dieser nicht mehr aus dem Haltegriff befreien kann. (Setzt dafür den Haltegriff an, ohne dass sich der Partner wehrt. Auf ein Signal hin versucht sich der Partner zu befreien.)
3. Jeder sollte die Anwendung des Vierstützpunkte-Haltegriffes präsentieren und die entscheidenden Bewegungsmerkmale zum Gelingen der Halte-technik nennen können.

**Es geht jetzt nicht darum zu gewinnen,
sondern darum, die Technik des Haltegriffes zu erlernen!!!**

**Arbeitet deshalb in eurer Gruppe zusammen
und helft euch gegenseitig!!!**

Anhang (Notizzettel für die Kleingruppen)

**Diese Dinge muss ich unbedingt beachten,
damit sich mein Partner
nicht aus meinem Haltegriff befreien kann:**

Anhang (Einstiegs- und Schlusspiel):

Flucht von Alcatraz

Insgesamt verteilt sich die Klasse auf drei Mattenflächen. Die SuS auf jeder Mattenfläche sind in zwei Mannschaften eingeteilt, eine *Ausbruchs-Mannschaft* und eine *Wächter-Mannschaft*.

Die Wächter postieren sich im Kniestand am Rand der „Matten-Insel“. Die Ausbrecher versammeln sich in der Mitte. Sobald ein Startsignal erfolgt, versuchen die Ausbrecher von der Matte zu fliehen. Sie dürfen sich allerdings nur bäuchlings robbend fortbewegen und die Insel nur nach Süden oder Norden (2 Mattenrichtungen) verlassen. Auch die Wächter dürfen nicht aufstehen, sondern nur im Kniestand bewegen. Die Flucht ist geglückt, sobald die blauen Matten vollständig verlassen wurden. Die Wächter dürfen die Ausbrecher auch wieder auf die Matte ziehen, wenn sie diese noch nicht vollständig verlassen haben.

Ziel der Wächter ist es, die Flüchtlinge „lebenslänglich einzusperren“. Dies haben sie erreicht, wenn sie den Ausbrecher mind. 10 Sekunden auf dem Rücken, d.h. mit beiden Schultern auf dem Boden fixiert, festhalten. Die Ausbrecher wehren sich, besonders wenn sie bereits auf dem Rücken liegen, nach Leibeskräften, da sie nicht lebenslänglich ins Gefängnis wollen.

Jede Spielrunde endet auf Pfiff des Referendars oder wenn die Wächter alle Ausbrecher überwältigen konnten.

Literatur

MSWWF (Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW) [Hrsg.]. (1999). Richtlinien und Lehrpläne Sport. Gymnasium Sek. I. Frechen.

RGUVV (Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband) (Hg.). (2000). Kämpfen im Sportunterricht. 2000. Düsseldorf.