



Schriftliche Planung für den vierten Unterrichtsbesuch im Fach Sport am

Datenvorspann

Name:

Lerngruppe: 5c Sport (33 SuS – 17 weiblich, 16 männlich)

Zeit:

Schule:

Raum:

Anwesend:

Für das ZfSL

Fachseminarleitung: Herr Ostermann

Für die Schule

Ausbildungslehrerin:

Schulleitung:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Gemeinsames Festlegen von Regeln und Verhaltensweisen beim Ringen und Raufen in Zieh- und Schiebekämpfen, um einen verantwortungsvollen Umgang miteinander zu fördern

Thema der Stunde

Problemorientierte Erarbeitung eines stabilen Stands mit Hilfe einer künstlich hervorgerufenen enge Beinstellung, zur Verdeutlichung einer effektiven Strategie bei Schiebekämpfen

Kernanliegen der Stunde

Die SuS erarbeiten einen stabilen Stand am Beispiel des „Schulterdrückens“, indem sie eine ineffektive Beinstellung erfahren, Merkmale eines stabilen Stands entwickeln und diesen in einer Wettkampfform anwenden.

Inhalt

Datenvorspann..... 0

1	Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge	1
1.1	Übersicht über das Unterrichtsvorhaben	1
1.2	Begründungszusammenhänge	1
1.2.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen	1
1.2.2	Curriculare Legitimation	3
2	Unterrichtsstunde	5
2.1	Ziele	5
2.2	Begründungszusammenhänge	5
2.2.1	Didaktische Begründung des Schwerpunkts	5
2.2.2	Begründung des methodischen Vorgehens	6
2.3	Verlaufsübersicht	8
3	Literatur	9

1 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

1.1 Übersicht über das Unterrichtsvorhaben

Die nachfolgende Tabelle zeigt die einzelnen Unterrichtseinheiten des Vorhabens. Es ist zu beachten, dass eine UE nicht zwingend eine Schulstunde beträgt. Es kann sein, dass eine UE über zwei oder mehrere Schulstunden thematisiert wird.

Tabelle 1: Übersicht Unterrichtseinheiten

Unterrichtseinheit	Thema
UE 1	SuS-orientierter Abbau von Berührungängsten zur Förderung der Kooperationsfähigkeit bei ausgewählten Spielen mit Körperkontakt
UE 2	SuS-orientierte Erarbeitung grundlegender Rituale und Regeln anhand eines exemplarischen Schiebekampfes, um einen verantwortungsbewussten Umgang miteinander zu fördern
UE 3	Problemorientierte Erarbeitung eines stabilen Stands mit Hilfe einer künstlich hervorgerufenen enge Beinstellung, zur Verdeutlichung einer effektiven Strategie bei Schiebekämpfen
UE 4	Erprobung ausgewählter konkurrenzorientierter Ziehkämpfe, um ein verantwortungsvolles Gegeneinander zu fördern und das Einhalten von Regeln zu üben
UE 5	Durchführung eines Klassenwettbewerbs mit Hilfe verschiedener Zieh- und Schiebekämpfe, mit der Absicht, faire Möglichkeiten des Kräftemessens anzuwenden.

1.2 Begründungszusammenhänge

1.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Mit insgesamt 33 SuS (Schülerinnen und Schüler) ist die Klasse 5c eine sehr große Lerngruppe. Insgesamt gibt es 16 männliche und 17 weibliche SuS. Das aus dem schulinternen Curriculum vorgeschriebene Unterrichtsvorhaben „Gemeinsames Festlegen von Regeln und Verhaltensweisen beim Ringen und Raufen in Zieh- und Schiebekämpfen“, gliedert sich in das BF/SB 9 Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport des Kernlehrplans ein (KLP Sek I NRW Sport, 2012). Ziel des Vorhabens ist unter anderem die Erweiterung der individuellen sozialen (Handlungs-)Kompetenz durch ein faires und rücksichtsvolles Verhalten, sowie einem schonenden Umgang miteinander (Schulinterner Lehrplan, 2015).

Durch die große Anzahl der SuS in der Klasse nehmen das Zusammenkommen für Besprechungen, sowie das Abwarten der Lehrkraft bis alle SuS still sind viel Zeit in Anspruch. Die SuS sollen sich hier an den gegebenen Kreisen auf dem Hallenboden (z.B. Basketball) orientieren. In den ersten Stunden wurde hier viel Wert auf ein schnelles und geregeltes Zusammenkommen gelegt. Das Ritual für einen offenen Einstieg wurde von der Ausbildungslehrerin übernommen. Bis sich alle SuS umgezogen haben, gibt es zwei Bälle, mit denen die SuS spielen können. Das Wegräumen der Bälle muss in den Folgestunden noch schneller passieren. Die Ausbildungslehrerin Frau Leszjanski hat zurzeit eine Vertretungsstelle am Geschwister-Scholl-Gymnasium. Es hat sich ergeben, dass Frau Leszjanski in der aktuellen Kalenderwoche eine Festanstellung bekommt, so dass es sein kann, dass Frau Leszjanski während des Unterrichtsbesuch nicht anwesend ist. Stattdessen könnte die neue Vertretungskraft bereits am GSG sein.

Allgemein kann gesagt werden, dass sich das Unterrichtsvorhaben an folgenden grundlegenden Prinzipien orientiert (Lambrecht & Woznik, 2007):

- Vom Miteinander zum Gegeneinander
- Vom Risikolosen zum Risikoreichen
- Vertrauen aufbauen und Berührungsängste abbauen

Die Prinzipien sind dabei als prozessbezogen zu verstehen. Sie sollen während der ganzen Reihe präsent sein und entwickeln sich fortlaufend.

Fardel et. al (2000) teilt die Unterrichtsreihe „Kämpfen im Sportunterricht“ in sieben Bausteine ein, welche aber nicht alle zur Jahrgangsstufe 5 passen. Wichtig sind jedoch folgende Bausteine, an welchen sich im Unterricht orientiert werden kann:

- Bausteine 1: „Gegeneinander setzt Miteinander voraus – Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln“
- Baustein 4: „Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen – das Spiel mit der Kraft“
- Baustein 6: „Kämpfen am Boden“
- Baustein 7: „Kämpfen im Stand“

Diese vier Grundbausteine können in der Jahrgangsstufe 5 thematisiert werden. Die weiteren Bausteine gelten vermehrt für die weiteren Jahren.

Die SuS besitzen wenig bis gar keine Berührungsängste, was sich in der Einstiegsstunde der Reihe schnell gezeigt hat (Baustein 1). Übungen in denen Körperkontakt notwendig ist, oder Vertrauensübungen mit Partnern wurden sicher und ohne aufkommende Probleme gelöst. Die klasseninternen Beziehungen können demnach als überwiegend vertrauensvoll beschrieben werden. Dennoch gibt es eine Schülerin, die durch Aussagen wie „können wir uns heute die

Köpfe einschlagen“ oder „...aber in den Bauch treten ist erlaubt, oder?“ auffällt. Bei der näheren Beobachtung während erster Schiebekämpfe wurden aber keine solcher Verhaltensweisen festgestellt. Die Aussagen wurden jedoch sehr ernsthaft übergebracht, was zu anfänglicher Irritation geführt hat.

Die SuS kennen bereits erste Rituale und Regeln, wie sie sich im Kampf Gegeneinander zu verhalten haben (Baustein 2: Begrüßung, Verabschiedung, Stopp-Regel, etc.). Diese wurden auf einem Plakat festgehalten, welches in den Folgestunden auch in der Halle hängt. Die SuS haben die Regeln an einem Schiebekampf exemplarisch selber entwickelt. So konnten auf die Bedürfnisse und Wünsche der SuS eingegangen werden, was sinnvoll ist, um unverzüglich auf Probleme im Unterricht zu reagieren (, 2007).

In der heutigen Stunde geht es um die Erarbeitung eines sicheren Standes bei Schiebekämpfen, thematisiert werden also insbesondere die Bausteine 4 und 7. Die Reihe widmet sich anschließend noch Ziehkämpfen, sowie Kämpfe am Boden, sodass die SuS vielfältige Bewegungserfahrung sammeln können.

1.2.2 Curriculare Legitimation

In nachfolgender Tabelle sind die entsprechenden **Inhaltsfelder**, sowie deren **inhaltliche Schwerpunkte** zusammengefasst, welche sich auf das Unterrichtsvorhaben anwenden lassen (KLP Sek I NRW Sport, 2012). Es werden nur die für die Unterrichtsreihe relevanten Punkte aufgeführt. Besonders akzentuierende Schwerpunkte sind fett geschrieben.

Tabelle 2: Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i>
e) Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> - Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) - Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen - (Spiel)-Regeln und deren Veränderungen - Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i>
f) Gesundheit	- Unfall- und Verletzungsprophylaxe

Die Bewegungsfelder, Sportbereiche sowie deren inhaltliche Kerne sind aus folgender Tabelle zu entnehmen (KLP Sek I NRW Sport, 2012):

Tabelle 3: Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne

<i>Bewegungsfeld / Sportbereich</i>	<i>Inhaltliche Kerne</i>
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	- Normungebundene Kampfformen oder Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt oder Zweikampfformen mit Geräten

Die Kompetenzerwartungen für das Bewegungsfeld 9 in den Jahrgangsstufen 5 und 6 werden in der nächsten Tabelle aufgeführt (KLP Sek I NRW Sport, 2012). Auch hier gilt: Die Kompetenzen, welche für das Unterrichtsvorhaben relevant sind, werden aufgeführt. Besonders wichtige Aspekte sind fett gedruckt.

Tabelle 4: Kompetenzerwartungen am Ende der Jahrgangsstufe 6

<i>BF / SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> - normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen. - sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern.
Methodenkompetenz
Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden. - durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen.
Urteilskompetenz
Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> - einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.

2 Unterrichtsstunde

2.1 Ziele

Die SuS erarbeiten einen stabilen Stand am Beispiel des „Schulterdrückens“, indem sie eine ineffektive Beinstellung erfahren, Merkmale eines stabilen Stands entwickeln und diesen in einer Wettkampfform anwenden.

2.2 Begründungszusammenhänge

2.2.1 Didaktische Begründung des Schwerpunkts

Der Schwerpunkt der heutigen Stunde liegt bei der Erarbeitung eines stabilen Standes bei Schiebekämpfen. Die SuS sollen durch ihre eigenen Erfahrungen merken, was ein effektiver Stand ist, um mit Mitschülern zu konkurrieren. Die dabei erschlossene Strategie kann für weitere Zieh- oder Schiebekämpfe übertragen werden, so dass sich die SuS bei jeder weiteren konkurrenzorientierten Aufgabenstellung die Frage stellen können: Wie platziere ich mich am günstigsten? Wie setze ich meinen Körper am effektivsten ein? Wird in der heutigen Stunde erreicht, dass die SuS bewusst darüber nachdenken, ist dies eine gute Lernprogression und kann in weiteren Anwendungen genutzt werden.

Die SuS kennen bisher nur eine Form des Schiebekampfes. Zwei SuS stehen sich gegenüber auf einer Turnmatte und versuchen sich gegenseitig von der Matte zu schieben. Im Sinne einer Vorentlastung ist der Aufbau in dieser Stunde derselbe, sodass hier wenige Probleme erwartet werden. Beim heutigen Schulterdrücken stehen sich die SuS jedoch quer gegenüber, sprich Schulter an Schulter. Die zuvor aufgestellten Regeln sollen beim neuen Beispiel eingehalten werden. Diese können beim Schulterdrücken genauso gut angewendet werden (z.B. das langsame Kraftsteigern).

Neu wird hier für die SuS sein, dass es erstmals eine Problematisierung gibt, in der die SuS eine ineffektive Beinstellung erfahren. Um die Beine der SuS bewusst eng zu halten, wird ein Gymnastikball zur Hilfe genommen, welcher während der Ausführung nicht runterfallen darf. Durch diese absichtliche Provokation sollen die SuS merken, dass es auf jeden Fall bessere Wege gibt, sich zu positionieren. In diesem Fall ist die Lösung genau das Gegenteil: Für einen stabilen Stand gehe ich in die Knie und stelle mich breitbeinig hin. Wichtig ist hier, dass die SuS durch die Provokation selbstständig anfangen über einen sicheren Stand nachzudenken, um so eine bewusste Strategie zu entwickeln, wie sie sich bei Schiebekämpfen aufstellen, um ein möglichst

schwieriger Gegner zu sein. Dass der Stand bei Schiebe- und Ziehkämpfen eine so zentrale Rolle einnimmt, soll den SuS durch die Provokation bewusst gemacht werden.

2.2.2 Begründung des methodischen Vorgehens

In der heutigen Stunde wird ein problemorientierter Ansatz verfolgt. Allgemein soll damit ein selbstständiges und bewusstes Nachdenken der SuS erreicht werden, so dass sie ihr Wissen bei weiteren Schiebe- und Ziehkämpfen nutzen können. Außerdem können in weiteren Stunden neben dem stabilen Stand noch weitere Faktoren durch ähnliche Ideensetzungen von den SuS erarbeitet werden.

Die gesamte Erarbeitung des Stundenziels erfolgt kleinschrittig, um sicherzugehen, dass möglichst viele SuS mitgenommen werden. Ebenso wurde die Erfahrung gemacht, dass sich in kleinschrittiger Arbeitsweise insbesondere bei Fünftklässlern innerhalb einer Stunde mehr erreichen lässt, als bei einer offenen Herangehensweise. Der Theorie-Praxis-Bezug soll im Sinne einer reflektierten Praxis erfolgen, das bedeutet, die SuS sollen durch ihre Körpererfahrung lernen. Die Vorzüge des Faches Sport, nämlich dass am eigenen Leib etwas gelernt werden kann, indem man es praktisch und nicht nur theoretisch tut, kommen in dieser Stunde sehr gut zum Vorschein. Eine Problematisierung bietet sich gut an. Mithilfe eines Gymnastikballs, welcher zwischen die Beine geklemmt werden soll, wird eine enge Beinstellung erzielt. Hier wurde zunächst überlegt, dies mithilfe von Therabändern zu erreichen, welche um die Beine gebunden werden könnten. Da diese allerdings erst noch gekauft und zerschnitten werden müssten, wurde davon abgesehen und sich für den Ball entschieden. Durch die Provokation der engen Beinstellung wird den SuS klar, dass die Positionierung bei Schiebewettkämpfen sehr wichtig ist. Ein paar der SuS denken sich dies vielleicht von Beginn an, jedoch kann nicht davon auszugehen sein, dass es jedem SuS bewusst ist. Die künstlich hervorgerufene enge Beinstellung ist eine eigentlich ineffektive und falsche Ausführung. Bei eigentlich falsch vorgemachten Bewegungen im Sport muss darauf geachtet werden, dass die SuS sich die falschen Bewegungen nicht antrainieren. In dieser Stunde tendiert das Einprägen von ineffektiven Stellungen jedoch gegen null, da die SuS nur auf die Wichtigkeit der Beinstellung hingewiesen werden sollen. Außerdem wird anschließend in dieser und in weiteren Stunden die effektive Nutzung des Körpers thematisiert. So kann die Methode der Problematisierung in diesem Kontext als legitim bezeichnet werden.

Die SuS-Aktivität kann als hoch beschrieben werden, da die SuS durch eigene Erfahrungen lernen und sich fast ständig in Bewegung befinden. Während der Erarbeitungsphase werden 3er

Gruppen gebildet. Hier ist die Partnerwahl freigestellt, was beim Thema „Kämpfen und Raufen“ zumindest in den ersten Stunden eine wichtige Rolle spielt (Lambrecht & Woznik, 2007). Es werden wahrscheinlich ungefähr gleichgroße und gleichschwere SuS zusammenarbeiten wollen. Die Rituale beim Begrüßen und Verabschieden vor und nach einem Kampf sollen eine besondere Akzentuierung unterliegen. Die Sicherung erfolgt gleichermaßen am Körper des SuS. Die herauszustellenden Merkmale des stabilen Stands sind leicht zu beobachten. Jedoch können hier auch andere Faktoren, wie Körpergröße und Körpergewicht eine tragende Rolle spielen. Deshalb kann nicht gesagt werden, wer die beste Technik hat, gewinnt. Dennoch wird ein weiterer Aspekt dadurch verdeutlicht: Wie bei den Profis könnte man abschließende Wettkämpfe ansatzweise nach Gewichts- oder Größenklassen aufteilen, so dass die Technik wieder mehr in den Fokus rückt. Aus diesem Grunde ist eine solche Art der Sensibilisierung gewählt worden. Die auch in dieser Stunde gewählte Anwendung soll in einer wettkampfform stattfinden. Dies ist unter anderem auch durch einen hohen motivationalen Aspekt zu legitimieren.

2.3 Verlaufsübersicht

<i>Phase</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Übungsformen, Spielformen, Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</i> (Was ist die Sache?)	<i>Lernschritte, intendiertes Verhalten der SuS</i>	<i>Organisation/ Material</i>
<i>Einstieg/Erwärmung:</i>	Sanitärerfangen	Die SuS erwärmen sich. Beim Spiel wird Körperspannung benötigt, was bei Schiebekämpfen ebenfalls wichtig ist.	2 Weichböden
<i>Erprobung explorativ:</i>	Schulterdrücken (vorher nicht thematisiert) ohne bestimmte Vorgaben. Dauer: 2-3 Minuten. Freie Exploration. Kurze Demonstration mit zwei SuS. Zwei Personen kämpfen, einer wird als Schiedsrichter eingesetzt.	SuS sollen den Ablauf des Kampfes nachvollziehen	Je 3 SuS eine Turnmatte
<i>Problematisierung</i>	Schulterdrücken mit Ball zwischen den Beinen. Aufgabe: Der Ball darf nicht runterfallen. Dritte Person macht Schiri und beobachtet (Unterschied zu vorher).	Die SuS erfahren, dass man in dieser Stellung nicht gut Druck ausüben kann, bzw. auch keinen stabilen Stand hat, also keinem Druck standhalten kann.	3 Personen 1 Matte
<i>Reflexion 1:</i>	Welche Probleme gab es? -> Kein stabiler Stand. Es wird auf die Erarbeitung hingeführt.	Die enge Beinstellung wird als ineffektiv bezeichnet.	Stehkreis
<i>Erarbeitung:</i>	Schulterdrücken. Aufgabenstellung: Wie stehe ich stabil? Zwei Merkmale sollen erarbeitet werden. Warum ist das Merkmal gut? Was geschieht, wenn ich das Merkmal nicht anwende, sondern zum Beispiel mich gegensätzlich verhalte (Erfahrung begründen). Einzelne Gruppen werden danach demonstrieren.	Verschiedene Beinstellungen werden ausprobiert.	3 SuS eine Matte
<i>Reflexion 2:</i>	Mögliche Merkmale zum stabilen Stand: <ul style="list-style-type: none"> - Breiter Stand, tiefer Schwerpunkt (Knie gebeugt, nicht gestreckt) - Füße parallel stellen Demonstration	Die SuS nennen die erarbeiteten Merkmale eines stabilen Standes und demonstrieren diese auch, um sie zu verdeutlichen.	Stehkreis an einer Matte
<i>Anwendung:</i>	Schulterdrücken in bekannten Teams. Der Schiedsrichter hat nun die Aufgabe auf die Merkmale zu achten.	Ehemals Schiedsrichter wird zum Beobachter des stabilen Standes und gibt Rückmeldung.	3 SuS eine Matte
<i>Wettkampf:</i>	King of the Court nach bereits bekanntem Aufbau Mögliche zweite Phase: Aufteilung in Stärker und Schwächer nach eigener Einschätzung	Die SuS wenden die Strategie des stabilen Standes an.	2 SuS eine Matte
<i>Abschlussreflexion:</i>	Vertiefung: Fairer Wettkampf? Warum haben trotzdem SuS verloren, obwohl sie eine gute Technik hatten? -> andere Gewichtsklasse, bei den Profis wird es auch so geregelt. In den folgenden Stunden könnten die Wettkämpfe abgeändert werden.	Die SuS erkennen, dass eine gute Technik nicht ausreicht, um zu gewinnen. Es gibt weitere wichtige Faktoren wie zum Beispiel Größe und Gewicht	Stehkreis

3 Literatur

Fachschaft Sport des Geschwister-Scholl-Gymnasiums (2015): Schulinterner Lehrplan der Sekundarstufe I für das Fach Sport

Fardel, B., Groß, S., Janalik, H., Keßler, K, Meyer, J., Dr. Troglauer, K.G. & Zeine, H. (2000): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung: Kämpfen im Sportunterricht.

Lambrecht, C. & Woznik, T. (2007): Lehrhilfen für den Sportunterricht: Kämpfen – ein Weg zum Miteinander. Eine Unterrichtsreihe in Klasse 5. In: sportunterricht, 3/2007

Schulsport NRW (2012): KLP für das Gymnasium – Sekundarstufe I NRW