



STUDIENSEMINAR ESSEN

Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

## Schriftlicher Entwurf zum 5. Unterrichtsbesuch

Datum:

Referendar:

Fach: Sport

Lerngruppe: 10e (BdU), 26 SuS (13m, 13w)

Zeit: 08:20 – 09:20 Uhr

Ort:

Fachseminarleiter:

Ausbildungskordinator:

### 1 Unterrichtsvorhaben

Kämpfen, fair ABER effektiv – Einführung von einfachen und regelgeleiteten Zweikampfsituationen zur Schulung von sportlichen, respektvollen Auseinandersetzungen im Sportunterricht

### 2 Thema der Stunde

*King/Queen of my Castle* – Erarbeitung unterschiedlicher Angriffstechniken in einer Bodenkampfform zur Maximierung bzw. Eroberung des Raumgewinns gegen die Verteidigungsposition „Schutz des Schatzes“

### 3 Kernanliegen

Die SuS können verschiedene Angriffstechniken im Kampf um Raumgewinn anwenden, da sie in Kleingruppen kriteriengeleitete Technikmerkmale selbstständig erarbeitet haben und die technische Umsetzung gegen die Verteidigungsposition im Progressionsverlauf der Stunde geübt haben.

### 4 Ergänzende Zielaspekte

Die SuS können...

- das zuvor thematisierte Verteidigungsverhalten ihres „Schatzes“ üben
- Lösungsvorschläge von anderen reflektieren und anwenden
- respektvoll, aber entschlossen in Zweikampfsituationen handeln
- ohne Aggression mit einem Partner kämpfen

### 5 Leitende pädagogische Perspektiven

A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

### 6 Inhaltsbereich

9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

## 7 **Eingliederung in die Reihe**

1. Sanfter Körperkontakt – spielerische Einführung in den Themenbereich anhand einer Erarbeitung von Grundregeln für einen respektvollen Umgang in Zweikampfsituationen
2. Schiebewettkämpfe am Boden – Zusammenspiel von dosierten Krafteinsätzen, Geschick und Taktik
3. Ziehwettkämpfe – Effektive Nutzung von Kraft und Masse durch die Erarbeitung von Kriterien zur optimalen Positionierung im Raum
4. Schatzverteidigung – Erarbeitung einer optimalen Körperposition zum Schutz eines Gegenstandes und zur Schulung des Krafteinsatzes in einer Bodenkampfform
5. ***King/Queen of my Castle*** – Erarbeitung unterschiedlicher Angriffstechniken in einer Bodenkampfform zur Maximierung bzw. Eroberung des Raumgewinns gegen die Verteidigungsposition „Schutz des Schatzes“
6. Falltechniken – sicher und ohne Angst von der vertikalen in die horizontale Körperposition
7. Sumo-Turnier – selbstständige Planung und Durchführung eines regelgeleiteten Wettkampfs im Klassenverband

## 8 **Didaktisch – methodischer Kommentar**

### 8.1 Beschreibung der Lerngruppe

Seit Beginn des zweiten Ausbildungshalbjahres meines Referendariats unterrichte ich die Klasse 10e im bedarfsdeckenden Unterricht. In den ersten Unterrichtseinheiten musste ich feststellen, dass eine große Diskrepanz im Meinungsbild über den Sportunterricht im Klassenverband vorherrschte. Ein Großteil der Mädchen konfrontierte mich mit Entschuldigungen ihrer Eltern, die ihren Kindern sämtliche Krankheitsbilder attestierten, um an einem geregelten Unterricht nicht teilnehmen zu müssen. Nicht mitgebrachte Sportbekleidung, sowie undiszipliniertes Verhalten bestätigten den ersten Gesamteindruck, dass ein geringer Zusammenhalt und eine ausgeprägte männliche Dominanz, die sich vor allem in der Begeisterung für Ballsportarten widerspiegelte, das Leitbild des bisherigen Unterrichts repräsentierten. Zusätzlich erschwerte der Stundenplan im ersten Halbjahr die von mir präferierte induktive Unterrichtsform, da nur zwei Einzelstunden zur Verfügung standen, die eine reine Hallenzeit von jeweils 25 min ermöglichten. Nach einigen Anlaufschwierigkeiten stellte ich mein Hauptziel in den Vordergrund, einen Sportunterricht zu organisieren, der für alle Klassenmitglieder motivierend und abwechslungsreich gestaltet werden soll. Mittlerweile ist die krankheitsbedingte Nicht-Teilnahme stark reduziert. In Phasen der kooperativen Erarbeitung von Unterrichtsinhalten ist eine enorme Progression zur Ausgangslage erkennbar. Das Vertrauensverhältnis zwischen Lehrer und Schülern wurde nicht zuletzt durch eine gemeinsame Klassenfahrt nach Italien gestärkt, die nachwirkend einen besseren Zusammenhalt hervorgebracht hat. Trotz allen positiven Entwicklungen gibt es im Alltag immer wiederkehrende Disziplinarprobleme, die sich jedoch auf einzelne Schüler beschränken.

## 8.2 Begründung des Unterrichtsvorhabens

Obwohl das Ringen und Kämpfen nach den RuL für mindestens vier Unterrichtsvorhaben in der Sekundarstufe I vorgesehen ist, wurde der Inhaltsbereich 9 bisher noch gar nicht thematisiert. Mit Ausnahme einiger Jungen, die vor kurzem mit dem Boxtraining begonnen haben, gibt es auch keine externen Vorerfahrungen in Zweikampfsportarten. Nach meinen Beobachtungen zur Thematik, die vor allem auf unterrichtsfreie Phasen (Schulhof, Pausen) zurückgehen, erkennt man bei jungen Menschen ein natürliches Bedürfnis zu rangeln und zum gegenseitigen Kräfte messen, dass sich bis ins junge Erwachsenenalter fortsetzt. Das Fehlen von kontrollierten und verantwortungsvollen Formen im Zweikampfgeschehen bieten in folge dessen einen optimalen Ansatz und einen dringend erforderlichen Anlass für eine Thematisierung im Sportunterricht ([1], S.100).

Im Kern des Unterrichtsvorhabens steht daher nicht die von den RuL für die 10. Klasse geforderte Vertiefung einer ausgewählten Form des regelgeleiteten Kämpfens (z.B. Judo, Ringen, Sumo), sondern vielmehr die grundsätzliche Schulung von verantwortungsvollem, respektvollem und fairem Umgang miteinander. Dabei soll aber auch dem Erwerb von motorischen Handlungsstrategien und effektiven Techniken Beachtung geschenkt werden, um eine altersgemäße Progression im Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Reflexionsrepertoire der Schüler gewährleisten zu können.

Die Sicherheitsförderung wurde und wird in jeder Unterrichtseinheit explizit angesprochen und stellt somit eine dringend notwendige Rahmenbedingung für das zu schulende Sicherheitsbewusstsein und der damit einhergehenden Risikokompetenz dar ([2], S.11).

## 8.3 Kernanliegen der Stunde

Bislang ging es in der Reihe eher um den Umgang mit und den Einsatz von Kraft, sowie um eine strategisch günstige Positionierung der eigenen Körpermasse. Die Spielformen verdeutlichten den SuS, wie man in einfachen Zweikampfsituationen seinen Körper effektiv einsetzen kann, um möglichst viel Gegenwehr dem Partner entgegenzusetzen. In der heutigen Stunde sollen erstmals Angriffsvarianten als Stundenschwerpunkt behandelt werden, die den SuS Möglichkeiten aufzeigen sollen, wie sie gegen eine zunächst statische, später dynamische Verteidigungsposition agieren können. Obwohl die Klasse in der Vorstunde in möglichst homogene Gruppen aufgeteilt wurde, ist zu erwarten, dass einige SuS in der Erprobungsphase große Schwierigkeiten haben werden, ihren Partner mit regelkonformen Angriffstechniken innerhalb von dreißig Sekunden aus dem Mattenzentrum vertreiben zu können. Die in der vorangegangenen Stunde erarbeitete Position „Schutz des Schatzes“ wird hier als optimale Ausgangslage erneut thematisiert.

Die Eingrenzung der Explorationsphase durch die feste Abwehrposition und der damit einhergehenden Reduzierung der Kampfsituation muss gewährleistet sein, um einheitliche Ergebnisse zu erarbeiten. Eine weitere Einschränkung wird durch die frontalen und lateralen Angriffe im Kniestand (Stundenziel) eingefordert, da in diesen Positionen besonders gut exemplarisch gearbeitet werden kann. Beide didaktischen Reduktionen sind nötig, damit eine Überschaubarkeit und Vergleichbarkeit der gefundenen Angriffsmöglichkeiten gegeben ist, die anschließend von der Klasse geübt und angewendet werden können.

Das Thema der Stunde lautet: „King/Queen of my Castle“. Demnach ist das Ziel des Angriffs die Vertreibung des Verteidigers aus dem Mattenzentrum. Es werden keine einheitlichen Lösungen bzw. Technikvorgaben vorausgesetzt, dennoch muss eine Betonung auf ein kriteriengeleitetes Vorgehen (aushebeln, drehen, ziehen, schieben) im Arbeitsauftrag formuliert sein, um aufkommende Willkür zu vermeiden. Die heutige Leistung der SuS besteht in der Erarbeitung und Präsentation ihrer Lösungsvorschläge, die an der

Problemstellung ansetzen. Entscheidende Technikmerkmale und Hebelmöglichkeiten, die von den SuS gefunden werden können sind:

- 1) Um gegen die Verteidigungspositionierung möglichst effektiv arbeiten zu können, sollte der eigene Körperschwerpunkt zunächst möglichst nah an den Partner herangeführt werden. Hier ist ein enger Körperkontakt Grundvoraussetzung.
- 2) Durch einen seitlichen Angriff kann der Partner mit dem eigenen Oberkörper umgedrückt werden. Die eingesetzte körperliche Kraft muss mit einer Blockade der gegenüberliegenden Seite des Partners (körperfernes Bein und Arm) einhergehen, um ihn durch eine Hebelwirkung in eine ungünstige Lage zu zwingen.
- 3) Durch das Finden von Lücken (Angriffsflächen) wird das seitliche Umgreifen des Oberkörpers möglich, das anschließend einen optimalen Ansatz für einen Hebel darstellt. Das Rollen des Partners um die Längsachse geht zunächst vom körperfernen Arm aus.
- 4) Durch Griffe an den Hauptstützpunkten des Partners (Schulter, Arme) können von der frontalen Position günstige Hebelwirkungen gefunden werden (Blockade des gegenüberliegenden Arms, Partner über den blockierten Arm drehen).

Durch die offene Herangehensweise sind trotz der erwähnten Einschränkungen nicht alle Lösungsmöglichkeiten zu erwarten. Sollten wider Erwarten keine passenden Angriffsvarianten erarbeitet werden, so behalte ich mir vor zu intervenieren und mindestens zwei der oben genannten Techniken deduktiv vorzustellen, damit die SuS eine Progression in ihrem Zweikampfverhalten erlangen. An diesen Beispielen können die Vorteile gegenüber möglichen Schülerbeispielen akzentuiert werden.

#### 8.4 Didaktisch – methodische Entscheidungen

Normalerweise treffen sich die SuS in der Hallenmitte im Sitzkreis. Heute finden sie aus zeitökonomischen Gründen ein vorbereitetes Lernarrangement vor. An der Stirnseite der Halle befindet sich eine Matteninsel, die zu Beginn und im weiteren Verlauf als Demonstrationsstation dient. Nach der Einstimmung dient die Konstellation als Muster für die zusätzlichen Lernstationen, an denen sich die SuS beim Aufbau orientieren können.

Die Einteilung in geschlechtsgleiche und gewichtsähnliche Gruppen war mir zum einen wichtig, damit keine unnötigen Probleme zwischen SuS aus unterschiedlichen Kulturkreisen auftreten und zum anderen, dass keine ungleichen körperlichen Voraussetzungen den Ablauf der Stunde negativ beeinflussen können. Homogene Gruppen stellen zum heutigen Schwerpunkt die Basis für einen möglichst reibungslosen Stundenablauf dar.

Zu Beginn der Stunde wird das Spiel „Schwarzer Mann“ in modifizierter Form gespielt. Der spielerische Einstieg ist für eine anschließende Problematisierung der Angriffstechniken nur eingeschränkt geeignet, da im späteren Verlauf der Verdrängungsprozess im Zweikampf auf dem Boden und nicht im Lauf thematisiert wird. Vorwiegend soll dennoch der Bewegungsdrang der SuS zu Beginn der Stunde abgebaut werden. Fangspiele gehören zu den beliebtesten Erwärmungsvarianten der Klasse und gehören mittlerweile als ritualisierter Handlungsablauf zu jeder Sportstunde dazu.

Die hohe Motivation und Begeisterung für den „Kampf um den Ball“ veranlassten mich, die Verteidigungsposition inklusive „Schutz des Schatzes“ im heutigen Stundenverlauf erneut zu thematisieren. Nicht nur durch die Wiederholung der erlernten engen Ballhaltung mit beiden Armen am Körper im Fangspiel, sondern auch die Beibehaltung des Medizinballs in der Verteidigungsposition auf der Matte gehen auf den eindringlichen Wunsch der SuS zurück, weiter mit dem Ball zu arbeiten. Somit entschloss ich mich gegen die ursprüngliche Planung, die Angriffstechniken mittels der klassischen Bankstellung zu thematisieren.

Grundsätzlich wäre es möglich den Mattenaufbau zu reduzieren, jedoch kam es in der Vorstunde immer wieder vor, dass SuS im intensiven Kampf die kleinen Matten überquerten. Deshalb entschloss ich mich für die Verwendung von vier Weichböden, die komplett von kleinen Matten zur Sicherung umrandet werden. Infolgedessen gibt es eine Aufteilung in vier Gruppen, die zeitgleich an der Thematik arbeiten und experimentieren können. Durch die kurzen Kampfzeiten von dreißig Sekunden ergeben sich zahlreiche fliegende Wechsel und ein Rollentausch, damit alle SuS die Bewegungen im Sport begreifen und erfahren können. Die Zeitvorgabe gilt jedoch nur für Phasen mit aktivem Widerstand des Verteidigers, weil hier enorme Kraftanstrengungen auf die Kondition der SuS einwirken.

Nach der Problematisierungsphase wird der Unterricht geöffnet, da die Lösungen handlungs- und problemorientiert selbstständig in kleinen Gruppen erarbeitet werden sollen. Das Lern- und Erfahrungsfeld der SuS wird durch die induktive Unterrichtsform geschult und erweitert, indem die selbst ausprobierten Techniken auf Funktionalität geprüft und reflektiert werden. Die anschließende Präsentationsphase erlaubt Einblicke in andere kreative Lösungsmöglichkeiten, die nach eventueller Korrektur der Lehrkraft (deduktive Unterrichtsform) in der folgenden Praxiseinheit geübt und angewendet werden. Die Methode „think/pair/share“ bildet hier die Basis für die Stunde, dient aber nur als Weg zur Vermittlung des Stundenschwerpunkts – der Erarbeitung unterschiedlicher Angriffstechniken.

In Reflexions- und Präsentationsphasen ist es möglich, dass Probleme bei der Formulierung und Versprachlichung von Bewegungen bzw. Erläuterungen entstehen können. Hier behalte ich mir vor die Schüleraussagen unterstützend und in meinen eigenen Worten umzuformulieren, damit die Beiträge brauchbar und verwertbar für die gesamte Gruppe werden.

In meiner Planung zur heutigen Stunde habe ich bewusst auf die Verwendung von Medien (Plakate, Arbeitsblätter) verzichtet, weil die Unterstützung von Bildmaterial für die zu erarbeitenden Techniken die Kreativität der Klasse einschränken könnte. Dies bedeutet jedoch nicht, dass ich zusätzliches Arbeitsmaterial im Sportunterricht generell ablehne. Bei einem anderen Thema könnte die Hilfestellung meiner Meinung nach eher zielführend und unterstützend wirken.

Um das Verletzungsrisiko möglichst auf ein Minimum zu reduzieren, werden alle Bewegungen, Vorgaben und Einschränkungen vor der Gruppe demonstriert. Die verbale Erläuterung wird durch die visuelle Komponente unterstützt, um somit weitere Lernkanäle der SuS anzusprechen. Trotz der Betonung und Klärung aller Regeln ist nicht auszuschließen, dass einige SuS gegen diese grob verstoßen werden. Ich behalte mir vor, sie vom weiteren Praxisunterricht auszuschließen und das Verhalten in einem persönlichen Gespräch nach der Stunde zu thematisieren.

Steht am Ende der Stunde noch ausreichend Zeit zur Verfügung, können die SuS die eingeübten Angriffstechniken in einem regelgeleiteten Zweikampf austesten. Abschließend sollen die SuS die Möglichkeit bekommen ihre Erfahrungen im Vergleich zur Erprobungsphase und den Nutzen der erarbeiteten Techniken zu reflektieren, um sich ihrem individuellen Lernfortschritt bewusst zu werden.

<b>Phase</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Didaktisch-methodischer Kommentar</b>	<b>Organisation</b>
<i>Begrüßung</i>	<p>kurzes Vorstellen des Besuchs</p> <p>S erklären S → Verweis auf Vorstunde</p> <p>Hinweis auf die Intensität und den Verlauf der Stunde</p> <p>Erklärung des Erwärmungsspiels mit kurzer Demonstration</p>	<p>Wiederholen des Inhalts der letzten Stunde (Aktivierung von Vorwissen)</p> <p>Schaffung von Transparenz</p> <p>Hinweis auf <i>sichere</i> Durchführung für übermütige S → kein Schlagen, Schubsen, Reißen</p>	<p>Sitzkreis um die Matte</p> <p>Redeball</p>
<i>Einstimmung</i>	<p>„Schwarzer Mann“ in modifizierter Form → 2 Angreifer</p> <p>Ziel: Angreifer sollen S über die Außenlinien schieben, ziehen, drängen</p> <p>Ball soll nicht entwendet werden</p>	<p>Spielidee ist bekannt</p> <p>→ Schutzhaltung für den Medizinball wird zur Wiederholung im Praxisspiel geübt</p> <p>→ Angriffstechniken werden unbewusst und nur ansatzweise ausgeführt (DESHALB: kein direkter Bezug zum Bodenkampf)</p> <p>→ Hauptintention: Abbau des Bewegungsdrangs</p>	<p>abgesteckte Gasse</p> <p>→ Hütchen</p> <p>Medizinbälle</p>
<i>Gruppenbildung und Aufbau</i>	<p>4 „Gewichtsklassen“ der letzten Stunde finden sich zusammen → 2 x Jungen, 2 x Mädchen</p> <p>Gruppe 1 &amp; 2 bauen auf</p>	<p>koedukative Gruppierungen werden nicht zugelassen, da sehr enger Körperkontakt besteht → Berücksichtigung des Alters und der kulturellen und sozialen Familienhintergründe</p> <p>Körpermaß und Gewicht = Hauptkriterium → homogene Gruppen</p> <p>Gruppe 3 &amp; 4 warten auf der Bank → Gewährleistung eines reibungslosen Aufbaus</p>	<p>4 Matteninseln</p> <p>→ große Matte</p> <p>+ je 8 kleine Matten</p>

<p><i>Erprobung</i></p>	<p>Wiederholung der Sicherheitsregeln</p> <p>Aufgabenstellung: Partner in Ballbesitz soll von der Mattenmitte „vertrieben“ werden</p> <p>→ Zeitvorgabe: 30 sek</p> <p>Ziel: Raumgewinn = kein Ballgewinn</p>	<p>Kurze Demonstration mit S (Visualisierung)</p> <p>Mitschüler stehen außerhalb der Matten → Beobachtungs- / Schiedsrichterfunktion</p> <p>Sicherheitsaspekt (Matten zusammenhalten)</p> <p>fliegender Wechsel (Rollenwechsel)</p>	<p>Stehkreis um die Matte</p> <p>→ anschließend Matteninseln</p> <p>Medizinbälle</p>
<p><i>Problematisierung</i></p>	<p>Reflexion der Bewegungserfahrungen</p> <p>Problem: wenig Angriffsfläche durch optimale Körperposition des Verteidigers</p> <p>Plan: Erarbeitung von Angriffstechniken, die für Raumgewinn sorgen</p> <p>→ Einschränkung: Angriff nur von vorne oder der Seite</p>	<p>Geleitetes Unterrichtsgespräch zur Herausarbeitung der Fragestellung der Stunde</p> <p>→ Verknüpfung zum Eröffnungsspiel</p> <p>→ Konzentration auf faire Angriffstaktik durch Anwendung von sauberen Techniken (Stundenschwerpunkt)</p> <p>→ Gewährleistung vergleichbarer Varianten</p>	<p>Sitzkreis um die Matte</p> <p>Redeball</p>
<p><i>Erarbeitung</i></p>	<p>Arbeitsauftrag: „Entwickelt und erprobt <i>Angriffstechniken</i>, die euch ermöglichen, den Gegner aus eurem Revier zu vertreiben!“</p> <p>Kriteriengeleitet: aushebeln, ziehen, drehen, schieben → passiver Gegner</p> <p>Aufforderung: anschließende Präsentation</p>	<p>problemorientiertes Vorgehen →induktive Explorationsphase</p> <p>Vermeidung von Willkür</p> <p>Schulung von Präsentationsfähigkeit</p> <p>Aufbau von positivem „Druck“ → Motivation</p>	<p>Kleingruppen</p>
<p><i>Präsentation/ Reflexion</i></p>	<p>Exemplarische Präsentation von Angriffstechniken</p> <p>Erläuterung der entscheidenden Bewegungsmerkmale</p> <p>Korrektur durch L</p>	<p>Leistungen der SuS werden gewürdigt</p> <p>→verschiedene Lösungen werden thematisiert</p> <p>→Transparenz „guter“ Lösungen für die Gruppe</p> <p>→Verdeutlichung der optimalen Bewegungsausführung</p>	<p>Sitzkreis um die Matte</p> <p>Redeball</p>

<i>Übungsphase</i>	<p>Übung der Techniken bei passivem Widerstand des Partners</p> <p>L kontrolliert und verbessert</p>	<p>Schulung von Bewegungssicherheit in der Anwendung</p> <p>Beobachtung der Progression</p> <p>Differenzierungsmöglichkeit → bei erfolgreicher Demonstration der Techniken in der Gruppe: Start eines Wettkampfs</p>	<p>Matteninseln</p> <p>Medizinbälle</p>
<p><i>Sollbruchstelle</i></p> <p><i>oder</i></p> <p><i>Anwendung im Wettkampf</i></p>	<p>Gruppenintern: jeder gegen jeden á 30 sek</p> <p>→ aktiver Widerstand des Verteidigers</p> <p>→ Rollenwechsel</p> <p>Vorgabe: Schiedsrichter werten nur erfolgreich angewandte Techniken als Punktgewinn</p>	<p>Anwendung der geübten Techniken im freien Kampf</p> <p>Schulung von Schiedsrichterverhalten und Respekt vor Schiedsrichterentscheidungen</p>	<p>Matteninseln</p> <p>Medizinbälle</p>
<i>Schlussreflexion/ Abbau</i>	<p>Feedback L &amp; S</p> <p>→ Reflexion der Funktionalität der Techniken</p> <p>Gruppe 3 &amp; 4 bauen ab</p>	<p>S reflektieren den Stundenverlauf</p> <p>L fasst die Stunde zusammen</p>	<p>Sitzkreis um die Matte</p> <p>Redeball</p>

## Literatur

- [1] MSWWF (Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW [Hrsg.]: Richtlinien und Lehrpläne Sport, Gesamtschule Sek.I. Frechen 2001
- [2] LSB (Landessportbund Nordrhein-Westfalen) [Hrsg.]: Ringen und Kämpfen, Zweikampfsport. Aachen 2008 [Überarb. Ausg.]