



## **Schriftlicher Entwurf für den Unterrichtsbesuch im Praxissemester am im Fach Sport**

**Name:**

**Lerngruppe:** 6b (28 SuS davon 11 weiblich und 17 männlich)

**Zeit:** 8:15-9:00 Uhr

**Schule:**

**Sportstätte:**

**Anwesend:**

**Für das ZfsL**

**Fachseminarleiter:**

**Für die Schule**

**Ausbildungslehrer:**

**Ausbildungsbeauftragter:**

---

### ***Thema der Unterrichtsstunde***

Stockkampf – Vertiefung unterschiedlicher Techniken im Umgang mit dem Stock als Grundlage zur Entwicklung einer kurzen Bewegungsabfolge

### ***Lernziel der Unterrichtsstunde***

Die SuS vertiefen durch wiederholtes induktives Erproben einiger ausgewählter Stationen aus der vorherigen Unterrichtsstunde, Schlag-, Block-, Ausweich- sowie Begleitmöglichkeiten und entwickeln Bewertungskriterien, die die Anforderungen bei der Entwicklung einer selbstgestalteten Choreographie transparent machen sollen.

## **Inhaltverzeichnis**

Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Verlaufsübersicht der Unterrichtseinheit .....	5
Literaturverzeichnis .....	7
Anhang: Stationskarten zur Unterrichtseinheit .....	8

## Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Stunde	Thema	Kernanliegen
1. UE	Kämpfen am Boden um Raum und Körperpositionen	Die SuS erproben einfache Kämpfe am Boden mit direktem Körperkontakt und entwickeln Regeln für das verantwortungsbewusste, gefahrlose sowie respektvolle Ringen und Kämpfen.
2. UE	Kämpfen im Stand um Gegenstände	Die SuS schulen ihr Regelbewusstsein anhand verschiedener Übungen zum Schieben und Drücken und ermitteln gleichzeitig die optimale Position des Körpers innerhalb des Schiebekampfes.
3. UE	Ziehen und Stoßen	Die SuS verbessern mit Hilfe von vier unterschiedlichen Stationen ihre Gleichgewichtsfähigkeit, ihr Regelbewusstsein, erlernen die optimale Position des Körpers innerhalb des Ziehkampfes und machen erste Erfahrungen im Stoßkampf unter Verwendung ausgewählter Gegenstände.
4. UE	Übung und Vertiefung der in Ziehkämpfen notwendigen optimalen Körperposition sowie Verbesserung der Grundfähigkeiten beim Ringen und Raufen	Die SuS vermindern ihre Berührungsräume mit Hilfe ausgewählter Übungen, schulen ihr Regelbewusstsein und festigen die optimale Körperposition innerhalb der Ziehkämpfe.
5. UE	Erproben des Umgangs mit dem Bounce-Ball-Schläger	Die SuS entwickeln durch den explorativen Umgang mit dem Bounce-Ball-Schläger, Regeln für den sicheren Stockkampf.

6. UE	Exemplarische Vorstellungen verschiedener Techniken beim Stockkampf	Durch ausgewählte Stationen sollen sich die SuS ein Repertoire an Schlag-, Block-, Ausweich- und Begleitmöglichkeiten aneignen.
7. UE	<b>Stockkampf - Vertiefung unterschiedlicher Techniken im Umgang mit dem Stock als Grundlage zur Entwicklung einer kurzen Bewegungsabfolge</b>	<b>Die SuS vertiefen durch wiederholtes induktives Erproben einiger ausgewählter Stationen aus der vergangenen Stunde, Schlag-, Block-, Ausweich- sowie Begleitmöglichkeiten und entwickeln Bewertungskriterien, die die Anforderungen bei der Entwicklung einer selbstgestalteten Choreographie transparent machen sollen.</b>
8. UE	Bewegungsformen miteinander abstimmen und synchronisieren	Unter Verwendung des erlernten Bewegungsrepertoires sowie unter Berücksichtigung der erarbeiteten Bewertungskriterien, entwickeln die SuS eine eigene kleine Stockkampf-Choreographie.
9. UE	Punktuelle Leistungsüberprüfung	

## Verlaufsübersicht

<b>Zeit</b>	<b>Phase</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Organisation</b>	<b>Begründung/Schwierigkeiten</b>	<b>Material</b>
8:20 Uhr	Begrüßung und Stundenthema	Begrüßung und Vorstellung des Gastes Abschließen der Kabinen durch Schlüssel- dienst Bekanntgabe des Stundenverlaufs  Klärung von Sicherheitsaspekten: Demonstration der korrekten Handhaltung beim Stockkampf.	Lehrervortrag/Sitzkreis   Unterrichtsgespräch	- Einhaltung von Ritualen  - Schaffung von Transparenz  - Reaktion auf beobachtete fal- sche/gefährliche Handhaltung beim Stockkampf in der letzten Stunde.	Pfeife, Schlüssel   Regelplakat Gymnastikstab
8:25 Uhr	Erwärmung	Die SuS wiederholen die Station 1 & 2 der letzten Stunde und achten insbesondere auf die korrekte Stockhaltung.	Partnerarbeit	- Die SuS erproben die richtige Stockhaltung zur Verletzungs- prophylaxe - Verbesserung der nonverbalen Kommunikation unter den Partnern - Aktivierung des Herz-Kreislauf- Systems	Gymnastikstäbe Stationskarte 1 & 2
8:33 Uhr	Überleitung	Vorstellung der Station 6 Anwendung der erlernten Handhaltung in der folgenden Übungsphase.	Lehrervortrag/Stehkreis	- Festigung des zuvor erlernten Inhalts	Stationskarte 6

		<p>Ergänzender Arbeitsauftrag: Verknüpft die Station mit denen aus der letzten Woche und überlegt euch mit eurem Partner, was für euch ein guter Stockkampf ist.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS erweitern ihre technischen Fertigkeiten beim Stockkampf und vertiefen bereits Gelerntes.</li> </ul>	
8:35 Uhr	Erarbeitung	<p>Die SuS erarbeiten induktiv Möglichkeiten zum Ausweichen von Schlägen und verbinden die erlernten Techniken zu einer kleinen Bewegungsabfolge.</p>	Partnerarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch das Ausweichen der Schläge gewinnen die Kämpfe an Dynamik und Raumwege.</li> </ul>	Gymnastikstäbe
8:50 Uhr	Abschlussreflexion und Verabschiedung	<p>Erarbeitung der Bewertungskriterien für die Stockkampf-Choreographie. Dabei sollten folgende Merkmale von den SuS genannt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fairness</li> <li>- Raumnutzung</li> <li>- Dynamik</li> <li>- Schlagvariationen</li> <li>- Flüssige Bewegungen</li> <li>- Ausgeglichenheit beim Kampf</li> </ul> <p>Verabschiedung und Ausblick auf die nächste Stunde.</p>	Halbkreis vor der Wand Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS sollen für die Folgestunde Kriterien für einen guten Stockkampf als Orientierungspunkte für die Entwicklung einer eigenen Choreographie haben.</li> <li>- Die SuS erhalten ein Mitspracherecht bei der Notenfindung.</li> <li>- Die SuS reflektieren automatisch die Inhalte der letzten Stunden.</li> <li>- Verabschiedung dient der Ritualisierung und der Schaffung von Transparenz über die Unterrichtseinheit hinaus.</li> </ul>	Plakat

## Literaturverzeichnis

Bucher, W. (Hrsg.) (2011). 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Schorndorf: Hofmann.

Elbracht, M & Gößling, V. (2004). Sport unterrichten: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport. Raufen nach Regeln im Sportunterricht. Kissing: WEKA MEDIA.

Lange, H. & Sinning, S. (2012). Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Wiebelsheim: Limpert.

Neudorfer, J.-K. (2005). Zweikampfformen im Schulsport. Spielerisch Ringen und Raufen in der Sekundarstufe. Donauwörth: Auer.

Neidhard, T. (2012). Ringen und Raufen. Faires Kräfteressen in vorgegebenen Regelstrukturen. Donauwörth: Auer.

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (Hrsg.) (2000). Kämpfen im Sportunterricht – Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Düsseldorf.

## Station 1: Schattenkampf

Ihr steht hintereinander. Der vordere Partner übernimmt die Führungsarbeit und bewegt den Stock auf verschiedenen Kraftwegen (z.B. senkrecht, diagonal, parallel zum Boden). Der andere versucht möglichst genau die Schläge und Körperbewegungen mitzumachen (er ist der Schatten des Vordermanns).

**Tipp:** Wenn das Zusammenspiel gut funktioniert, kann der Vordermann die Geschwindigkeit steigern.

**Wichtig:** Halte ausreichend Abstand zu deinem Partner, damit du ihn nicht triffst!!!



## Station 2: Spiegelkampf

Ihr steht euch gegenüber. Ein Partner übernimmt die Führungsarbeit, der andere versucht, möglichst genau die Schläge und Körperbewegungen spiegelbildlich nachzumachen. Versucht dabei immer in Bewegung zu bleiben (leichtes Hüpfen).

**Tipp:** Wenn das Zusammenspiel gut funktioniert, soll die Geschwindigkeit gesteigert werden.



### Station 3: Blockieren der Schläge in unterschiedlichen Ebenen

Dein Partner führt sehr langsam unterschiedliche Schläge aus, die du mit dem Stab abbremsen bzw. blockieren musst. Wenn euer Zusammenspiel gut funktioniert, könnt ihr die Schlaggeschwindigkeit steigern.

**Wichtig:** Der Block darf nicht in Handnähe erfolgen!



#### **Zusatzaufgabe:**

Halte den Stab beim Abwehren mit einer Hand am linken und mit der anderen Hand am rechten Ende des Gymnastikstabes und blockiere die langsam erfolgenden Schläge.

### Station 4: Schlagvariationen

Beide Partner Schlagen gleichzeitig aber mit wenig Kraft auf eine zuvor vereinbarte Trefferfläche. Probiert dabei unterschiedliche Schlagpositionen aus: über dem Kopf, vor der Brust, rechts und links vor dem Körper.

**Tipp:** Sprecht euch vorher genau ab, wie ihr schlagen wollt: Stärke, Position, Richtung.



### **Station 5: Weiterführen der Schläge**

Die Zeitlupenangriffe des Partners werden auf dem Kraftweg fortgeführt. Sie werden mit dem eigenen Stab in Schlagrichtung begleitet.



### **Station 6: Körpereinsatz**

An dieser Station kannst du vollen Körpereinsatz zeigen und dich auspowern. Versuche den Angriffen deines Partners auszuweichen. Hier kannst du kreativ werden: Springen, Ducken, Drehen, Ausweichen. Du darfst alles ausprobieren.

**Tipp:** Sprecht euch vorher genau ab, wie ihr schlagen wollt: Stärke, Position, Richtung.