



## Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

### 1 Datenvorspann

**Name:**

**Fach:** Sport

**Lerngruppe:** Klasse 6b (28 SuS, 18w/ 10m)

**Zeit:** 09.50 – 11.25 Uhr

**Schule:**

**Sportstätte:** Sporthalle Teil A/B

**Fachseminarleiter:**

**Kernseminarleiter:**

**Ausbildungslehrerin:**

**Schulleiter:**

**Ausbildungsbeauftragte:**

**Ausbildungsbeauftragter:**

### Thema der Stunde:

„Wie drehe ich meine/n Partner/in auf den Rücken?“ – Kooperative Erarbeitung möglicher Umdrehstrategien beim Ringen und Kämpfen, um den/die Partner/in aus der Bankposition in die Rückenlage zu bringen.

### Kernanliegen:

Indem die SuS selbstständig in Kleingruppen mögliche Umdrehstrategien entwickeln und diese hinsichtlich ihrer Funktionalität im Rahmen eines Kleingruppenkampfes erproben und reflektieren, stellen sie sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegner oder Gegnerin ein und wenden grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet an. Dadurch erweitern sie ihre Methodenkompetenz im Bewegungsfeld „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“.

## 2 Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsgeschehen	Sozialform	Medien	Didaktischer Kommentar
Einstieg	Begrüßung Aufgreifen besonders wichtiger Sicherheitsaspekte Verweis auf die essenziellen Regeln Transparenz zum Ablauf der Stunde	Sitzkreis UG	Regelplakat, Klebeband	- Sensibilisierung der SuS für die allgemeinen Sicherheitsaspekte und die speziellen Regeln im Ringen und Kämpfen - Schaffung von Transparenz über den Stundeninhalt
Erwärmung	Brückenfangen  Schildkröten umdrehen	Plenum	Visualisierung Bankposition, Hütchen, Turnmatten	- Allgemeine und spezielle Erwärmung der Muskulatur - Durch die Erwärmung soll ein fließender Übergang zu der Erarbeitungsphase geschaffen werden
Zwischenreflexion	Reflexion der Erwärmung Fragestellung: Nennt Gründe, wieso es manchmal schwierig war, die Schildkröten in die Rückenlage zu bringen?	Sitzkreis UG		- Die SuS sollen mögliche Probleme, die während der Erwärmung aufgetreten sind, verbalisieren
Erarbeitung	Arbeitsauftrag: Findet gemeinsam innerhalb eurer Gruppe mindestens zwei Möglichkeiten, um euren Partner aus der Bankposition in die Rückenlage zu bringen. Notiert eure Ideen auf dem Arbeitsblatt.	GA	Turnmatten, Aufgabenblatt, Stifte, Tippkarte	- Der Arbeitsauftrag der Erarbeitungsphase wird den SuS klar vermittelt - Die SuS sollen selbstständig unter Beachtung der bisher erarbeiteten Regeln mögliche Umdrehstrategien entwickeln - inaktive SuS werden in die GA integriert - Sollten die SuS keine eigenen Ideen entwickeln können, stehen Tippkarten zur Verfügung
Zwischenreflexion und Präsentation	Besprechung der Ergebnisse. Zwei Kleingruppen präsentieren exemplarisch die entwickelten Möglichkeiten, um den Partner aus der Bankposition in die Rückenlage zu bringen. Ergebnisse werden stichpunktartig festgehalten.	Sitzkreis UG	Turnmatten, Blankopapier, Stift, Klebeband	- Wertschätzung der Gruppenarbeit - Sollten die Ergebnisse stark abweichen, werden diese ergänzt oder weitere Lösungen vorgestellt
Anwendung	Zweikampf (1:1) Zwei Kleingruppen, stehen sich auf der kurzen Seite des Mattenfeldes gegenüber. Jede Gruppe schickt nun eine Person in den Zweikampf. Ausgangsposition: Bankposition. Wer es zuerst schafft, den Gegner in die Rückenlage zu bringen und 5 Sekunden zu halten, bekommt für das	GA	Turnmatten, Redekarte, Pfeil	- Anwendung der erarbeiteten Möglichkeiten im Zweikampf

	Team einen Punkt. Zeitvorgabe 2 Minuten. Die Gewinner-teams gehen im Uhrzeigersinn eine Mattenfläche weiter.			
Abschlussreflexion	Reflexion der Anwendungsphase und Ausblick auf die nächste Stunde	Sitzkreis UG		- Die SuS reflektieren die Umdrehstrategien hinsichtlich ihrer Funktionalität - Ausblick auf die nächste Stunde
Abbau	Gemeinsamer Abbau			
Didaktische Reserve	Entspannungsübung		Turnmatten	- Entspannung der beanspruchten Muskulatur

### 3 Anhang

## Regelplakat

#### Die Goldene Regel:

„Wir gehen respektvoll und fair miteinander um!“

#### Stopp Regel:

Sagt dein Partner „Stopp“ oder klopft zweimal ab, so wird der Kampf sofort unterbrochen.

Do's	Don'ts
<ul style="list-style-type: none"><li>- berühren</li><li>- schieben</li><li>- ziehen</li><li>- drücken</li><li>- drehen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- schlagen</li><li>- kratzen</li><li>- beißen</li><li>- treten</li><li>- kneifen</li><li>- kitzeln</li></ul>

## „Wie drehe ich meine/n Partner/in auf den Rücken?“

Entwickelt gemeinsam **zwei Möglichkeiten**, um eure/n Partner/in aus der Bankposition in die Rückenlage zu bringen. Beachtet dabei das Regelplakat.

Hier ist Platz für eure Ideen:



---

Ihr seid schon fertig? Überlegt gemeinsam, ob es noch weitere Möglichkeiten gibt und schreibt diese auf der Rückseite auf.

## Tippkarte

- die abstützenden Körperteile des Partners „klauen“ (z.B. durch wegziehen)
- körpernah am Partner agieren
- mit dem eigenen Körper den Partner aus dem Gleichgewicht bringen
- Gegendruck des Partners beim Umdrehen ausnutzen