



# Unterrichtsentwurf für das 2. Staatsexamen im Fach Sport

Referendar:

Ausbildungsschule:

Fach: Sport

Lerngruppe: 8 (15 Schülerinnen, 15 Schüler)

Halle:

Zeit:

Datum:

Prüfungsvorsitzender:

Fremdprüfer:

Weiterer Schulvertreter:

Fachseminarleiter:

Begleitender Lehrer:

Thema der Unterrichtsstunde: Erarbeitung des Vierstützpunkte-Haltegriffs *Munegatame* zur Fixierung des Partners in der Rückenlage mit dem Ziel der Beendigung von regelgeleiteten Zweikampfsituationen.

## 1. Entscheidungsteil

### 1.1 Thema des Unterrichtsvorhabens:

Einführung in das Ringen und Kämpfen am Boden im Hinblick auf die Erarbeitung grundlegender Handlungskompetenzen unter Berücksichtigung eines verantwortungsvollen und fairen Umgangs miteinander

### 1.2 Thema der Unterrichtsstunde:

Erarbeitung des Vierstützpunkte-Haltegriffs *Mune-gatame* zur Fixierung des Partners<sup>1</sup> in der Rückenlage mit dem Ziel der Beendigung von regelgeleiteten Zweikampfsituationen

### 1.3 Kernanliegen:

Die Schülerinnen und Schüler<sup>2</sup> können den Vierstützpunkte-Haltegriff *Mune-gatame*<sup>3</sup> zur Fixierung des Gegners in Rückenlage anwenden, da sie in Kleingruppen anhand einer Abbildung die Bewegung erschlossen, die entscheidenden Technikmerkmale selbstständig erarbeitet und die praktische Umsetzung in einer definierten Zweikampfsituation geübt haben.

### 1.4 Pädagogische Perspektive<sup>4</sup> und Inhaltsbereich<sup>5</sup>:

Leitende Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Weitere Pädagogische Perspektive: Kooperieren, Wettkämpfen, sich verständigen (E)

Leitender Inhaltsbereich: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsportart (9)

Weiterer Inhaltsbereich: Wissen erwerben und Sport begreifen (10)

---

<sup>1</sup> Der negativ konnotierte Begriff „Gegner“ passt bei rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Kämpfen nicht und wird durch den Begriff „Partner“ ersetzt. Dies schließt auch die weibliche Form mit ein.

<sup>2</sup> Im Folgenden werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

<sup>3</sup> *Mune-gatame* (japanisch) *Mune*: Brust, Oberkörper; *gatame*: fixieren, unbeweglich machen

<sup>4</sup> MSW NRW (2001): Richtlinien und Lehrpläne. Sekundarstufe I, Gymnasium, Sport, S.35ff.

<sup>5</sup> Ebenda, S.46

## 1.5 Überblick Unterrichtsvorhaben

	<b>Stundeninhalte</b>
1	Durchführung von Zieh- und Schiebekämpfen ohne intensiven Körperkontakt mit dem Ziel der Gewöhnung an Zweikampfsituationen
2	Erarbeitung und Entwicklung grundlegender Regeln, anhand von Kampfspielen bei intensivem Körperkontakt, mit dem Ziel eines rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Umgangs
3	Erarbeitung von Angriffsstrategien aus dem Kniestand, um den Partner rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst in Rückenlage zu bringen
4	Erarbeitung einer tiefen Bankposition als effektive Verteidigungsposition im Bodenkampf
5	Erarbeitung einer Technik zum Drehen des Partners aus der Bankposition in die Rückenlage, um ihn rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst in Rückenlage zu bringen
<b>6</b>	<b>Erarbeitung des Vierstützpunkte-Haltegriffes <i>Mune-gatame</i>, um den Gegner zur Beendigung von regelgeleiteten Zweikampfsituationen in der Rückenlage fixieren zu können</b>
7	Erarbeitung des Dreistützpunkte-Haltegriffes <i>Kesa-gatame</i> , um den Gegner zur Beendigung von regelgeleiteten Zweikampfsituationen in der Rückenlage fixieren zu können
8	Erarbeitung verschiedener motorischer Handlungsstrategien, um sich aus Haltegriffen befreien zu können
9	Turnier zur Anwendung von Halte- und Befreiungstechniken in Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung eines verantwortungsbewussten Umgangs miteinander

## 2. Didaktisch-methodischer Begründungsteil

Kinder und Jugendliche jeglichen Alters haben das Bedürfnis zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. „Ringen und Kämpfen“ ist somit ein zentraler Bestandteil der Lebenswelt von Jungen, aber auch von Mädchen. Für ihre „psychische, soziale und körperliche Entwicklung bedeutsam“, wird ein körperliches Kräfteressen jedoch zum Problem, wenn „Fähigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen sowie Gelegenheiten fehlen, Zweikämpfe in kontrollierter und verantwortungsvoller Form auszutragen.“<sup>6</sup>

Entsprechend der obligatorischen Vorgaben der RuL<sup>7</sup> eignet sich „Ringen und Kämpfen“ hervorragend, um „Erfahrungen des Kräfteressens bei gleichzeitigem Erleben von Fairness und verantwortlichem Handeln gegenüber anderen“<sup>8</sup> zu ermöglichen. Kooperation, Verantwortungsbewusstsein und Rücksichtnahme sind damit, neben der Erweiterung motorischer Handlungsmöglichkeit, wichtige Bestandteile dieses Unterrichtsvorhabens.

<sup>6</sup> LandesSportBund [Hrsg.]: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsportart, S. 10

<sup>7</sup> Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (Inhaltsbereich 9)

<sup>8</sup> MSW NRW (2001): Richtlinien und Lehrpläne. Sekundarstufe I, Gymnasium, Sport, S. 46

Im bisherigen Unterrichtsvorhaben haben die SuS Möglichkeiten erarbeitet, ihren Partner in spezifischen Zweikampfsituationen in Rückenlage zu bringen. Die hieran anschließende Fixierung in Rückenlage zum Beenden eines Kampfes, ist in vielen Zweikampfsportarten üblich. Hierzu erarbeiten die SuS den aus dem Judo stammenden Vierstützpunkte-Haltegriff *Mune-gatame*. Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass er grundlegende Kriterien verschiedener Haltegriffe, didaktisch reduziert, in sich vereinigt. Außerdem bietet er Möglichkeiten einer differenzierten Ausführung innerhalb der Klasse: durch Variabilität der Haltedauer und Intensität der Ausführung, sollen alle SuS entsprechend ihrer körperlichen Voraussetzungen den *Mune-gatame* erfolgreich anwenden können.

Durch die Vorgabe des Haltegriffs habe ich mich aus folgenden Gründen für eine deduktive Herangehensweise entschieden. Gerade bei Jungen dieser Altersstufe lassen sich durch diese Vorgehensweise unstrukturierte Kampfsituationen leichter vermeiden und etwaige (Sicherheits-) Risiken kalkulieren. Im Gegensatz dazu agieren einige Schülerinnen im „Ring und Kämpfen“ sehr zurückhaltend und zeigen Scheu ihre Partnerin im Sinne der Aufgabe „anzugreifen“. Durch die Vorgabe konkreter Handlungsstrukturen wirke ich diesem Verhalten entgegen.

Die ritualisierte Verbeugung zur Begrüßung und Verabschiedung wurde von den SuS vorgeschlagen und soll neben der emotionalen Einstimmung auch die Verpflichtung jedes Einzelnen zu Fairness, Respekt und Verantwortung gegenüber dem Kampfpartner zum Ausdruck bringen.

Zur Aufwärmung wird das den SuS bekannte „McDonalds-Spiel“ gespielt, wodurch neben einer allgemeinen Erwärmung, besonders der im „Ring und Kämpfen“ notwendige Körperkontakt betont wird. Zur Steigerung der Motivation wird die Erwärmung durch Musik begleitet. Sofern nicht aktiv teilnehmende SuS anwesend sind, obliegt ihnen die Leitung des Aufwärmspiels.

In der Erprobungsphase erhalten die SuS den Auftrag, ihren Partner für zehn Sekunden<sup>9</sup> in Rückenlage zu fixieren, ohne dass beide Schultern bzw. Schulterblätter gleichzeitig vom Boden gelöst werden können.<sup>10</sup> Die Aufgabenstellung wird durch eine exemplarische Demonstration verdeutlicht.

Es wird in festen, idealerweise aus vier Schülern bestehenden, Kleingruppen gekämpft. Diese wurden von den SuS selbstständig erstellt. Durch die kleinen Gruppen soll eine hohe Bewegungszeit der SuS ermöglicht werden. Zudem möchte ich verhindern, dass sich einzelne SuS

---

<sup>9</sup> Im Sinne einer didaktischen Reduktion werden die im traditionellen Kampfsport üblichen 30 Sek. verkürzt.

<sup>10</sup> Schierz, M. (1989): Judo Praxis, S. 114

in größeren Gruppen dem Unterrichtsgeschehen entziehen. Jede Gruppe agiert auf einer aus vier Matten bestehenden Kampffläche. Während sich zwei SuS in der Zweikampfsituation befinden, übernehmen die anderen SuS die Kampfrichterfunktion unter Beachtung der bekannten Regeln.<sup>11</sup> Zusätzlich verhindern sie ein Verschieben der Mattenflächen. Sollten SuS nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können, werden sie dennoch ihren Gruppen zugewiesen und übernehmen die genannten Aufgaben. Aufgrund der physischen Unterschiede zwischen Schülerinnen und Schülern und dem engen Körperkontakt bei der Durchführung des Haltegriffs, sind die Gruppen nach Geschlechtern getrennt.

Zur Problematisierung werden die Erfahrungen aus der Erprobungsphase reflektiert. Es ist zu erwarten, dass die SuS Schwierigkeiten hatten, den Partner am Boden zu fixieren, obwohl sich dieser bereits in Rückenlage befand. Die Notwendigkeit eines Haltegriffes wird somit an dieser Stelle verdeutlicht.

Im Anschluss sollen die SuS in Kleingruppen anhand einer Abbildung<sup>12</sup> den *Mune-gatame* praktisch erarbeiten und die entscheidenden Technikmerkmale für eine effektive Anwendung eigenständig erschließen. Nach dem methodischen Prinzip vom „Leichten zum Schweren“, sollen die zu fixierenden Partner zunächst nur eine „halb-aktive“ Gegenwehr leisten. Durch die kontrollierte Gegenwehr des Partners erhält der fixierende Schüler dennoch ein unmittelbares Feedback über die Effizienz der angewandten Technikmerkmale. Der Begriff „halb-aktive“ Gegenwehr ist den SuS aus vorherigen Stunden bekannt. Die nicht im Kampf involvierten SuS übernehmen, neben der Kampfrichter-, auch eine beratende Funktion.

Die entscheidenden Technikmerkmale des *Mune-gatame* sind<sup>13</sup>:

- Eine möglichst großflächige Oberkörperbelastung im Schulter-Brustbereich des zu fixierenden Partners.
- Kontrolle der gegnerischen Schulter durch Einklemmen bzw. Halten des hinteren Armes. Der Arm wird von außen umfasst, da sonst kein wirksames Halten möglich ist.
- Die Hüfte absenken und flach auf den Boden drücken, um den vorderen Arm zu fixieren und ein Drehen des Partners um die Längsachse zu verhindern.
- Die Beine sind gestreckt und leicht gespreizt, um eine stabile Auflage zu erzielen. Die Zehen sind evtl. aufgesetzt, um dynamisch auf die Gegenwehr des Verteidigers reagieren zu können.<sup>14 15</sup>

---

<sup>11</sup> Siehe Anhang: „Regelplakat“

<sup>12</sup> siehe Anhang: „Arbeitsblatt zum *Mune-gatame*“

<sup>13</sup> Zur visuellen Vorstellung siehe Anhang: „Mögliche Markierungen der Technikmerkmale des *Mune-gatame* auf Plakat“

Durch exemplarische Präsentation werden die entscheidenden Technikmerkmale des *Mune-gatame* erläutert. Damit diese den SuS in der anschließenden Übungsphase präsent sind, werden sie auf einem Plakat, mit der Abbildung des *Mune-gatame*, durch Symbole markiert.<sup>16</sup> Da die Abbildung auf dem nicht von jeder Mattenfläche klar erkennbar ist, sollen die SuS die Markierungen auf ihrem Arbeitsblatt sichern. Durch die Symbole wird eine klare, visuelle Fokussierung der entscheidenden Bewegungsmerkmale erzielt.

In der Übungsphase werden die erarbeiteten Technikmerkmale angewandt. Die kämpfenden Schüler erhalten von den restlichen Gruppenmitgliedern gezielte Rückmeldung zur Umsetzung der erarbeiteten Technikmerkmale. Die Gegenwehr der zu fixierenden Partner wird mit zunehmender Bewegungssicherheit gesteigert, bis der *Mune-gatame* gegen einen „aktiv“ verteidigenden Partner angewandt wird.

Möglicherweise werde ich durch reflektierte Praxis, lernzielorientiert in das Unterrichtsgeschehen eingreifen. Durch Reflexion praktischer Beispiele, lässt sich das Bewusstsein für die Anwendung der entscheidenden Technikmerkmale schärfen. Zu diesem Zweck können sowohl besonders gut angewandte Griffe präsentiert, aber auch allgemein auftretende Schwierigkeiten reflektiert und diskutiert werden.<sup>17</sup>

Zum Stundenabschluss wird innerhalb der Gruppen die Wettkampfform „King of the Court“ gespielt. Da dieses Spiel erst einmal durchgeführt wurde, weise ich kurz auf den Ablauf und die Regeln hin. Für den Zweikampf gilt die Aufgabenstellung der Erprobungsphase. Die Vorgabe, den Partner zehn Sekunden in Rückenlage fixieren zu müssen, kann je nach Lernfortschritt binnendifferenziert verändert werden.

In der Abschlussreflexion sollen die SuS den Nutzen des Haltegriffs im Sinne der Aufgabenstellung bewerten. Durch einen Vergleich der Erprobungsphase und der Abschlusskämpfe wird ihnen der individuelle Lernfortschritt bewusst.

---

<sup>14</sup> RGVVV: Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung, S.111

<sup>15</sup> Weinmann, W. (1999): Die Judo Bodentechnik – Katame-Waza, S.28f.

<sup>16</sup> Siehe Anhang: „Mögliche Markierungen der Technikmerkmale des *Mune-gatame* auf Plakat“

<sup>17</sup> Vgl. MSW NRW (2001): Richtlinien und Lehrpläne. Sekundarstufe I, Gymnasium, Sport, S. 64

### 3. Geplanter Stundenverlauf

**Thema der Stunde:** Erarbeitung des Vierstützpunkte-Haltegriffs *Mune-gatame* zur Fixierung des Partners in Rückenlage zur Beendigung von regelgeleiteten Zweikampfsituationen.

**Kernanliegen:** Die Schülerinnen und Schüler können den Vierstützpunkte-Haltegriff *Mune-gatame* zur Fixierung des Gegners in Rückenlage anwenden, da sie in Kleingruppen anhand einer Abbildung die Bewegung erschlossen, die entscheidenden Technikmerkmale selbstständig erarbeitet und die praktische Umsetzung in einer definierten Zweikampfsituation geübt haben.

Phase	Inhalt	Sozial-/ Aktionsform	Material/ Medien	Didaktisch-methodischer Kommentar
<b>Vorab</b>	SuS beginnen selbstständig nach Betreten der Halle mit dem Aufbau der Mattenflächen.		Matten	Aus zeitökonomischen Gründen bauen die SuS unmittelbar nach Betreten der Halle die Mattenflächen selbstständig auf.
<b>Einstieg &amp; Einstimmung</b>	Vorstellung der Gäste. Begrüßungsritual.  Wiederholung der Inhalte der vorangegangenen Stunde(n) und Verbindung mit der heutigen Stunde: <i>„Um den Partner endgültig besiegen zu können, muss er in Rückenlage auf dem Boden fixiert werden.“</i> Grober Ausblick auf den Stundenverlauf.	Sitzkreis LV		Ritualisiertes Zeichen zu Beginn, Einstimmung ins „Ringeln und Kämpfen“.  Transparenz
<b>Erwärmung</b>	McDonalds-Spiel	SA	Mattenflächen & freie Bodenfläche	Allgemeine Erwärmung. Gewöhnung an Körperkontakt; Rücksicht und Vertrauen.
<b>Erprobung</b>	Erläuterung der Aufgabenstellung <b>„Haltet euren Partner in Rückenlage, ohne dass er sich befreien kann.“</b> → Mindestens ein Schulterblatt des Partners muss auf dem Boden sein. → Partner muss 10 Sekunden fixiert werden.	Kleingruppen	Mattenfläche	Demonstration zur Aufgabenstellung durch zwei Schüler.

	SuS führen innerhalb ihrer Kleingruppen selbstständig Zweikämpfe durch.		Mattenflächen	Nach bekannter Vorgehensweise führen SuS selbstständig Zweikämpfe durch.
<b>Problematisierung</b>	<p>SuS reflektieren ihre Erfahrungen und Schwierigkeiten hinsichtlich des Fixierens des Partners in Rückenlage am Boden.</p> <p>Vorstellung des Lernziels Vierstützpunkte-Haltegriff <i>Mune-gatame</i> und Begründung für die Auswahl dieses Griffes.</p> <p>Benennen des Stundenablaufs, der methodischen Vorgehensweise und Ausgabe der Arbeitsblätter in die Kleingruppen.</p>	<p>UG Sitzkreis</p> <p>LV</p>		<p>Bewussterwerb für die Notwendigkeit eines Haltegriffes.</p> <p>Auswahl des zu erlernenden Haltegriffes soll für die SuS nachvollziehbar und motivierend sein.</p> <p>Transparenz über den Stundenverlauf und die Leistungserwartungen des Lehrers.</p>
<b>Erarbeitung</b>	<p>SuS erarbeiten in Kleingruppen den <i>Mune-gatame</i> und Erschließen die notwendigen Technikmerkmale zum Gelingen der Zieltechnik.</p> <p>Der Partner leistet „halb-aktive“ Gegenwehr.</p>	GA	Mattenflächen Arbeitsblatt	<p>SuS übertragen die abgebildete Haltetechnik in die Praxis.</p> <p>SuS erschließen durch die praktische Auseinandersetzung mit dem Haltegriff die entscheidenden Technikmerkmale für dessen Gelingen.</p>
<b>Präsentation</b>	<p>Exemplarische Präsentation des <i>Mune-gatame</i> und Erläuterung der entscheidenden Technikmerkmale.</p> <p>Markierung der entscheidenden Technikmerkmale auf einem Plakat.</p> <p>SuS ergänzen oder korrigieren die Markierungen auf ihrem Arbeitsblatt.</p>	<p>Plenum Sitzkreis um Mattenfläche UG</p> <p>LT</p>	<p>Mattenfläche</p> <p>Plakat</p> <p>Arbeitsblatt</p>	<p>Leistungen in der Erarbeitungsphase werden gewürdigt.</p> <p>Durch die Präsentation im Plenum wird die Zieltechnik für alle transparent.</p> <p>Erläuterung der zentralen Technikmerkmale am konkreten Praxisbeispiel verdeutlicht anschaulich die richtige Bewegungsausführung.</p> <p>Sicherung; Lernhilfe für die folgende Übungsphase.</p>
<b>Übung</b>	<p>Die SuS üben den <i>Mune-gatame</i> unter Berücksichtigung der entscheidenden Technikmerkmale.</p> <p>Bei zunehmender Bewegungssicherheit wird die Gegenwehr des Partners erhöht.</p>	GA	Mattenflächen Arbeitsblatt	<p>Die Anwendung der entscheidenden Technikmerkmale wird verbindlich.</p> <p>Schulung der Bewegungssicherheit in der Anwendung des Haltegriffes.</p> <p>Progression durch erschwerte Anwendungsbedingungen.</p>



<b>Anwendung</b>	Turnierform „King of the Court“ Es gilt die Aufgabenstellung der Erprobungsphase. Gewinnt ein Schüler zweimal hintereinander, erhält er einen Punkt, muss aber die nächste Runde aussetzen.  Falls es die Zeit ermöglicht, gibt es jeweils einen Finalkampf zwischen beiden besten Schülerinnen und Schülern.	Kleingruppen	Mattenflächen	Anwendung des erlernten Haltegriffes in einer Wettkampfsituation, welche zur Steigerung der Motivation dient. Schiedsrichter zählen Sekunden laut mit. Die Gruppen entscheiden selbstständig wer unter Beachtung der Kriterien gewonnen hat.
<b>Schlussreflexion</b>	Zusammenfassung der Ergebnisse und Klärung der Frage, ob die Technik geeignet war um die Aufgabenstellung erfolgreich umzusetzen.  Vergleich des „Haltegriffes“ in der Erprobungsphase und Anwendung im Schlusspiel.	Sitzkreis UG		SuS reflektieren den individuellen Lernzuwachs.
<b>Abschluss</b>	Verabschiedungsritual Abbau			

Legende:

LT	Lehrerinformation
LV	Lehrervortrag
SA	Schüleraktivität
GA	Gruppenarbeit
UG	Unterrichtsgespräch

#### **4. Literatur:**

**LandesSportBund** (Hrsg.) (2008): Ringen und Kämpfen – Zweikampfsportart. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

**Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen** (MSW NRW) (Hrsg.) (2001): Richtlinien und Lehrpläne Sport für die Sekundarstufe I – Gymnasium. Ritterbach Verlag, Frechen.

**Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband** (RGUVV) (Hrsg.) (2000): Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung – Kämpfen im Sportunterricht. Color-Druck Lemke, Essen.

**Schierz, M.** (1989): Judo Praxis. Programme – Übungen – Lernhilfen. Rowohlt-Verlag, Hamburg.

**Weinmann, W.** (1999): Die Judo Bodentechnik – Katame Waza. Verlag Weinmann, Berlin.

## 5. Anhang

### Arbeitsblatt für die Kleingruppen

### Arbeitsblatt zum „Mune-gatame“

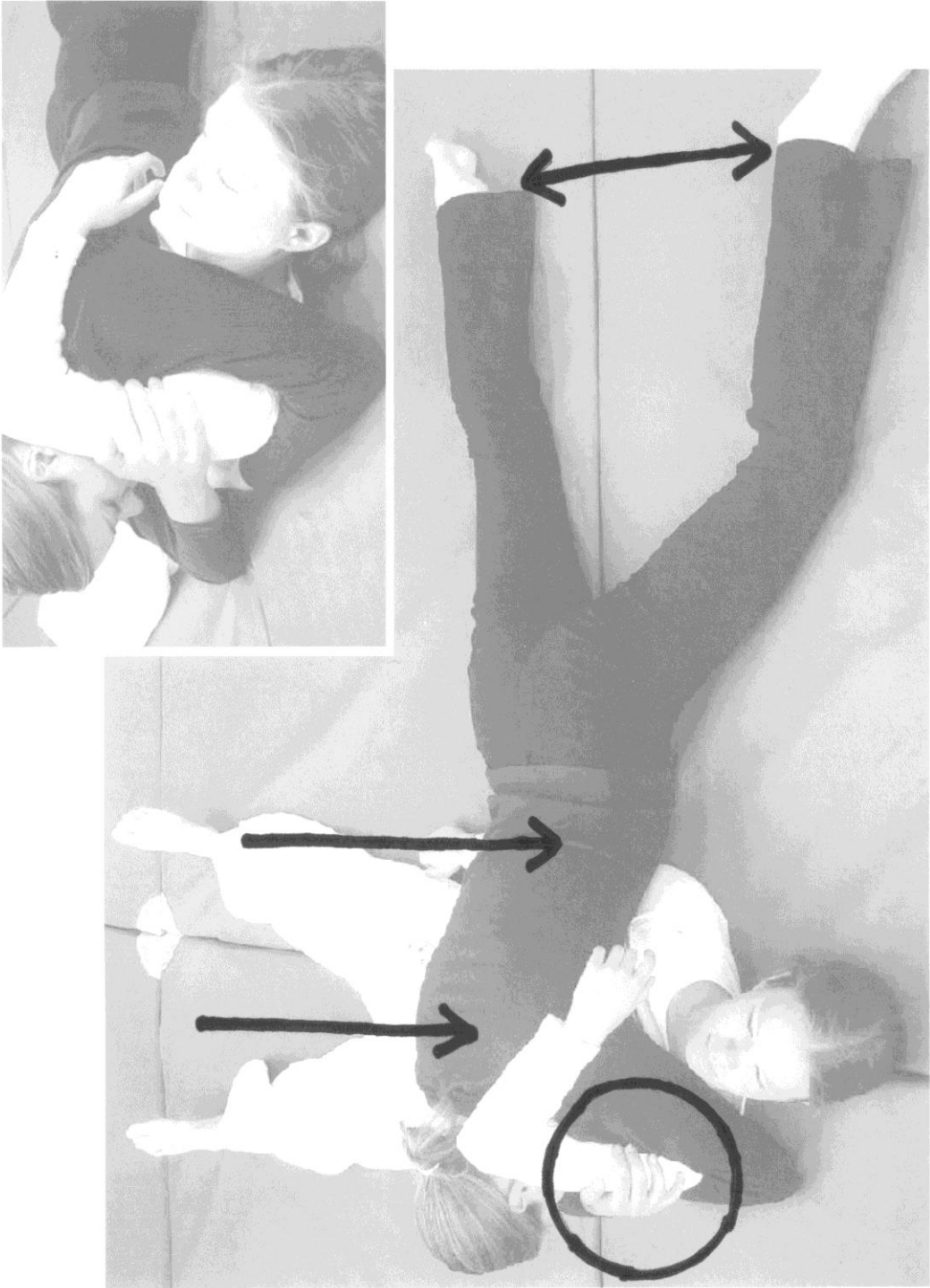


Quelle: RGUVV (2000), S.111

#### **Aufgaben:**

1. Übt in eurer Kleingruppe mit wechselnden Partnern den *Mune-gatame*, wie die schwarz bekleidete Schülerin ihn ansetzt.
2. Überlegt gemeinsam, was ihr mit eurem Körper und dem Partner machen müsst, damit sich dieser nicht mehr aus dem Haltegriff befreien kann. Markiert die entscheidenden Bewegungsmerkmale durch Kreise und Feile.  
(*Der Partner soll sich nach einem Signal mit „halber Kraft“ wehren!*)
3. Jeder soll die Anwendung des Mune-gatame präsentieren und die entscheidenden Bewegungsmerkmale zum Gelingen der Haltetechnik nennen können.

Mögliche Markierungen der Technikmerkmale des *Mune-gatame* auf dem Plakat





## 6. Eidesstattliche Erklärung

Versicherung laut Verfügung vom 17.08.2009

*„Ich versichere, dass ich den Unterrichtsentwurf eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quellen als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das Gleiche gilt auch für beigegebene Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen. Anfang und Ende von wörtlichen Textübernahmen habe ich durch An- und Abführungszeichen, sinngemäße Übernahmen durch direkten Verweis auf die Verfasserin oder den Verfasser gekennzeichnet.“*

.....  
(Datum)

.....  
(Unterschrift Lehramtsanwärter)