

Umsetzungsbeispiel: Sport Klassen 5/6

Wahlpflichtbereich 3.1.2.1: Miteinander/gegeneinander kämpfen - ca. 6-8 Std.

Titel: „Wir messen unsere Kräfte und kämpfen klug gegeneinander“

Das Unterrichtsvorhaben ist mehrperspektivisch unter den sportpädagogischen Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ „Etwas wagen und verantworten“, „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ angelegt. Unter der Leistungsperspektive sind die Schülerinnen und Schüler in der Lage, nach Regeln zu kämpfen sowie einfache Zweikampfsituationen zu lösen. Es folgt in seiner Ausrichtung der Leitperspektive „Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt“: Ziel ist die Förderung von gegenseitigem Vertrauen und Respekt beim Kämpfen, das Einhalten von vereinbarten Regeln und das Reflektieren von körperlichen Grenzen und ungleichen körperlichen Voraussetzungen (z.B. bei Handicap-Kämpfen). Hier knüpft auch die sportpädagogische Perspektive „Das Leisten erfahren und reflektieren“ an.

Das Unterrichtsvorhaben eignet sich für die sechste Klasse - evtl. als Erweiterung eines Unterrichtsvorhabens „Partnerakrobatik“ aus dem Inhaltsbereich „Tanzen, Gestalten, Darstellen“ in Klasse 5, das wesentliche Voraussetzungen (z.B. Körperkontakt und Körperspannung erleben, Vertrauensbildung und Sicherheitserfahrungen und gemeinsame Regelabsprache) vorbereitet, so dass die Schülerinnen und Schüler vom miteinander Agieren zum gegeneinander Kämpfen kommen. In diesem Fall lässt sich das Unterrichtsvorhaben in vier Unterrichtsstunden durchführen.

Hinweis:

Aus unterschiedlichen Gründen auftretende Hemmungen (z.B. aufgrund von Geschlecht, Herkunft etc.) sind zu berücksichtigen und werden Alternativen sind anzubieten.

Die genannten Kompetenzen beziehen sich in der Regel auf mehrere Sequenzen des Vorhabens.

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Schülerinnen und Schüler können:	Schülerinnen und Schüler können:	Stunden 1 und 2: In den ersten beiden Stunden steht das spielerische spontane Kräfte-messen im Vordergrund.	

<p>Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen</p> <p>3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken</p> <p>Reflexions- und Urteilskompetenz: 1. sportliche Handlungssituationen analysieren und verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern</p> <p>Personalkompetenz: 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren 6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>Sozialkompetenz: 1. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten 2. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen</p>	<p>(1) verschiedene Formen des Zweikämpfens am Boden wie Verdrängen, Schieben, Drehen, Fixieren/Halten und Befreien paarweise und in der Gruppe ausführen und anwenden</p> <p>(2) Taktiken und Strategien - auch bei Gruppenwettkämpfen - situationsbezogen anwenden</p> <p>(3) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen</p> <p>(4) die Prinzipien des Umdrehens und des Befreiens nennen</p> <p>(5) die Kriterien des Haltens nennen</p> <p>(6) mit der eigenen Kraft situationsangemessen umgehen</p> <p>(7) Rituale ausführen und deren Bedeutung erklären</p>	<p>Ritual des Angrüßens/Abgrüßens einführen</p> <p>Lehrkraft und Schülerinnen und Schüler begrüßen sich „asiatisch“: im Stand gegenüber oder im Kreis voreinander leicht verbeugen. Formeller ist das Abknien mit leichter Verbeugung zum Boden (eigenes Körpergewicht abfangen) und eine abgesprochene Begrüßungsformel sagen. Die Lehrkraft stimmt den Ruf an, wenn alle zur Ruhe und Konzentration gekommen sind.</p> <p>Anbahnung von Körperkontakt: Sandwichspiel Alle SuS laufen frei durch die Halle auf Musik. Bei Musikstopp gibt die Lehrkraft ein, eine Sandwichform vor, die die Kinder bilden müssen:</p> <p><i>Sandwich:</i> 2 Kinder legen sich übereinander (2 Sandwichscheiben) <i>Hamburger:</i> 3 Kinder übereinander (2 Sandwichscheiben, 1 Burger da-</p>	<p>Aus dem Judo ist z.B. die Formel „rei“ bekannt.</p> <p>Begrüßungsritual beim Ringen: Hand geben, im Fechten: Klingen kreuzen Eigene Form / eigenen Begrüßungsruf finden lassen</p> <p>Einführung der Stoppregel und der goldenen Kämpferregel (im Kampf so mit anderen umgehen, wie man es für sich selbst in Anspruch nehmen möchte)</p> <p>Verschiedene Laufformen, immer neue Gruppen bilden</p> <p>Arbeitsgedächtnis: die SuS müssen sich die Formationen merken</p> <p>Evtl. auch mit Bildkarten statt mit</p>
---	--	--	---

<p>und sich selbst fair verhalten - auch bei Erfolgs- und Misserfolgs-erlebnissen</p> <p>6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p> <p>7. in sportlichen Handlungssituationen (zum Beispiel bei der Organisation von Wettkämpfen) unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>	<p>(8) sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten</p> <p>(9) ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren und kontrollieren</p> <p>(10) die grundlegenden Regeln des fairen Kampfes nennen und erläutern</p> <p>(11) Rauf- und Kampfspiele mit Unterstützung variieren und entwickeln (zum Beispiel auch um Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen)</p>	<p>zwischen)</p> <p><i>Cheese-Sandwich</i>: 4 Kinder (2 Sandwichscheiben, Burger, Käse)</p> <p><i>Double Burger</i>: wie viele Kinder legen sich aufeinander?</p> <p>Gruppenaufstand Vorübung zu zweit: die Kinder sitzen Rücken an Rücken auf dem Boden und versuche aufzustehen ohne den Kontakt zu verlieren. Gelingt das auch zu viert, zu sechst?</p> <p>Kämpfen im Stand - Kämpfen um den Raum</p> <p>Druck-Zug-Kampf Im Stand gegenüber, Handflächen müssen Kontakt halten. Versuchen, den Partner/die Partnerin aus dem Gleichgewicht zu bringen.</p> <p>Grenzübertritt Paarweise gegenüber mit Handfassung und den Gegner/die Gegnerin zu einem Schritt oder Sprung über die Grenzlinie dazwischen zu zwin-</p>	<p>Sprachkommandos arbeiten</p> <p>Auch als Gruppenwettkampf möglich: es gewinnt die Gruppe mit den meisten Mitgliedern</p> <p>Auf sicheren Stand achten: Ausfallschritt Variante: eine Hand darf gelöst werden</p> <p>Handhaltung durch die Schülerinnen und Schüler festlegen (empfohlen: Unterarmgriff) Regeln festlegen: Wann gilt die Grenze als überschritten?</p>
--	--	--	--

		<p>gen.</p> <p>Hütchenkampf Gegenseitig an den Oberarmen fassen und versuchen, den Partner/die Partnerin so zu ziehen/zu verdrängen, dass er/sie ein Hütchen berührt</p> <p>Kampf am Boden - Kampf um ein Objekt: Kampf um den Ball/Eierdieb Um den Ball (kleiner Medizinball oder Rugbyball) kämpfen. Die kleinere/leichtere Person erhält den Ball.</p> <p>Kämpfen am Boden - Kampf um den Raum: Liegestützkampf oder auch Eidecksenkampf Versuchen, sich aus der Liege-</p>	<p><u>Variante:</u> aus dem Einbeinstand heraus → evtl. auch unterschiedliche Regel als Handicap-Kampf: die größere/stärkere Person steht auf einem Bein</p> <p>4 Hütchen oder Kegel (schwerer) in einem Quadrat von 3 m aufstellen</p> <p>Es verliert, wer zuerst 3 Hütchen berührt hat.</p> <p>Matten Ball /Rugbyei</p> <p>Es gewinnt, wer den Ball erobern kann bzw. ihn über eine bestimmte Zeit festhalten kann</p> <p>Zug nur von innen nach außen. Schlagen ist verboten! Evtl. Matten unterlegen</p>
--	--	---	--

		<p>stützposition heraus aus dem Gleichgewicht und in Bauchlage zu bringen. Zug am Handgelenk oder auch nur auf den Handrücken tippen.</p> <p>Zwergenkampf Im Kniestand gegenüber und versuchen, sich gegenseitig umzustößen.</p> <p>Zweikampf um den Raum: Beute ins Nest Zwei Spieler/innen bestimmen jeweils eine entfernt liegende Matte als ihr Nest und versuchen, sich gegenseitig in das eigene Nest zu ziehen.</p> <p>Zweikampf: Schottisches Ringen Die Schülerinnen und Schüler erfinden einen Zweikampf und legen die Regeln fest</p>	<p>Matten Es verliert, wer zuerst auf die Seite fällt</p> <p>Zwei Matten für zwei SuS Es gewinnt, wer die Gegnerin oder den Gegner ins eigene Nest ziehen kann oder wer sie/ihn nach einer festgelegten Kampfzeit näher an das eigene Nest gebracht hat.</p> <p>Vorrangig als Bodenkampf, Standkampf nur mit Drücken, Verdrängen, Ziehen zulassen</p>
		<p>Stunden 3 und 4: Die Schülerinnen und Schüler machen vielfältige Bewegungserfahrungen in der Bodenlage.</p>	

		<p>Kämpfen um/gegen die Rückenlage - der Bodenkampf</p> <p>Ball im Gewühl Das Spielfeld besteht aus einer großen Mattenfläche von 8 bis 10 Turnmatten für zwei Teams. Jedes Team hat einen Ball von unterschiedlicher Farbe), der in einen Reifen hinter dem gegnerischen Spielfeldrand abgelegt werden soll (Rugbyidee). Fortbewegung nur auf allen Vieren bzw. auf den Knien. Es ist erlaubt, den gegnerischen Ball zu blockieren, aus dem Feld zu drängen oder Mitspielerinnen durch Festhalten am Mitspiel zu hindern</p>	<p>Kampf-/Spielzeit begrenzen: max. 2 x 5 Minuten</p> <p>Mannschaftsbänder bei größeren Teams Eindeutige Regeln zum kampfbetonnten Spielen finden, akzeptieren und einhalten, evtl. variieren</p> <p>Sich über taktische Möglichkeiten austauschen</p> <p>Sich über Empfindungen und Gefühle beim Kämpfen austauschen</p>
		<p>Zweikampf am Boden: Anfängergerechte Festhaltetechniken und Befreiungsstrategien</p> <p>Vom Kniestand in die Rückenlage drehen Aufgabe: Durch Ausprobieren aus dem Gleichgewicht und in die Rückenlage bringen und dann fixieren.</p> <p>Erfolgreiche Lösungen, z.B.</p>	<p>Ab jetzt ohne Schuhe kämpfen!</p> <p>Induktives Vorgehen, aber Vorgaben aus Sicherheitsgründen:</p> <p>Verbote: Fingerfassen</p>

		<p>Umschlingen des Armes unter der Achsel, an der gleichen Seite das gegnerische Knie mit dem eigenen Bein blockieren und die Partnerin/den Partner darüber hinweg kippen (Prinzip Ziehen und Drücken)</p> <p>Fixieren: mit dem eigenen Körpergewicht (Oberkörper) belasten</p>	<p>Würgen Hebeln Schwitzkasten, d.h. den Kopf/Hals nicht ohne Einbeziehung eines Armes umschlingen Beim Angriff nicht auf den Körper des Partners/der Partnerin fallen lassen</p> <p>Kräfte sparende und erfolgversprechende Umdrehstrategien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Unterstützungsfläche beim Schieben und Ziehen angreifen • körpernah agieren
		<p>Aus der Bankposition in die Rückenlage drehen</p> <p>Schildkröte umdrehen Schildkröte verteidigt sich in einer mittleren Bankposition (Unterarme und Ellenbogen sind aufgestützt) Unterschiedliche Angriffspositionen: von vorne, von der Seite, von hinten</p>	<p>Rollen in Angriff und Verteidigung reflektieren - was verändert sich für die Schülerinnen und Schüler in den verschiedenen Rollen? Welche Rolle wird bevorzugt? Warum? Beide Rollen ausprobieren</p>
		<p>Aus der Bauchlage in die Rückenlage drehen</p> <p>Vorübung: Baumstamm rollen</p>	

		<p>Lang gestreckt mit Körperspannung/ohne Körperspannung liegen und vom Partner/der Partnerin rollen lassen</p> <p>Baum ohne Äste Unterschiedliche Positionen in der Bauchlage einnehmen, Arme sind nicht angelegt</p> <p>Baum mit Ästen umdrehen Körperposition mit ausgestreckten Armen und abgewinkelten Beinen einnehmen, diese Äste dürfen nicht mehr verändert werden</p>	<p>Welche Armwinkel sind günstig/ungünstig? Welche evtl. gefährlich?</p>
		<p>Stundenausklang: „Entspannungsschaukel“ Zwei Reihen Schülern/Schülerinnen (mindestens jeweils vier) stehen einander gegenüber und geben sich die Hände (Handgelenkgriff aus der Akrobatik). Ein weiteres Kind legt sich rücklings auf die Hände (Schaukel) und schließt die Augen. Die Anderen erheben sich langsam und gleichmäßig und schaukeln das Kind langsam hin und her. Nach ca. ½ Minute wird das Kind wieder langsam auf den Boden. Die Gruppen-</p>	<p>Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“</p> <p>Nur freiwillig in die Schaukel legen. Schaukeln können alle.</p> <p>Die Erfahrung wird stärker, wenn nicht gesprochen werden darf.</p>

		<p>mitglieder legen jeweils eine Hand auf Arme, Beine, Schulter und drücken fest, aber ohne Schmerz zu verursachen - das Kind wird so geredet. Auf ein nonverbales Zeichen lassen alle gleichzeitig los. Das liegende Kind spürt der nachlassenden Kraft nach und öffnet die Augen. Dann folgt das nächste Kind.</p>	<p>Genügend Zeit einräumen, damit alle Kinder zum Zug kommen können.</p>
		<p>Stunde 5 und 6: Die Schülerinnen und Schüler erleben den Zweikampf am Boden bewusst und erlernen anfängergerechte Festhaltetechniken und Befreiungsstrategien</p>	
		<p>Festhaltetechniken einführen: Fixieren im Dreistützpunkt-Haltegriff (Unterarm und beide Beine) und im Vierstützpunkt-Haltegriff (beide Unterarme und beide Beine)</p>	<p>Grundregel: Beim Kämpfen am Boden muss bei beiden Akteuren/Akteurinnen immer mindestens ein Knie am Boden bleiben, ansonsten wird der Kampf abgebrochen!</p> <p>Kraftsparende und erfolgversprechende Festhaltetechniken und Strategien sind</p> <ul style="list-style-type: none"> • körpernah agieren • den eigenen Körperschwerpunkt tief halten • die eigene Körperfläche breit halten • Kontrolle der gegnerischen Schul-

		<p>Befreiungsmöglichkeiten: Herausdrehen z.B. bei mangelnder Haltekontrolle durch die Arme: die freie Schulter vor die haltende Person drehen und versuchen bis in die Bauchlage zu kommen</p> <p>Befreiungsmöglichkeit: Wegdrücken z.B. bei mangelnder Fixierung des Oberkörpers vom Gegner/der Gegnerin (d.h. Oberkörper nicht tief genug oder die stützenden Beine in einer ungünstigen Position, zu weit vorne): mit dem freien Arm den Oberkörper des Haltenden nach hinten drücken und damit den Arm vor dessen Schulter legen, auf den Po drehen (Po zurückziehen), Andruck verstärken und schwungvoll über körpernahe Körperseite aufrichten und den Haltenden in die Rückenlage stoßen und fixieren</p> <p>Befreiungsmöglichkeit: Wegschieben</p>	<p>ter durch Einklemmen</p> <p>Kraftsparende und erfolgversprechende Befreiungsstrategien sind</p> <ul style="list-style-type: none"> • möglichst frühzeitig mit Befreiungsaktivitäten beginnen, bevor die Haltetechnik voll zur Wirkung kommt • durchständige Aktivitäten die eigenen Körperlängsachse parallel zur Körperlängsachse des Haltenden bringen <p>Reflektieren, ob der Arm vor den Hals gelegt werden kann (es ist</p>
--	--	---	--

		<p>z.B. bei zu wenig Belastung auf Brust-Schulterbereich: die Flanke des haltenden in Richtung eigene Füße wegschieben und Oberkörper schwungvoll aufrichten, die eigenen Beine unter dem Haltenden hervorziehen und einen eigenen Haltegriff ansetzen</p> <p>Übungskämpfe mit Absprachen:</p> <p>Kämpfe mit Absprachen über Körperposition oder Angriffsrichtung</p> <p>Das haltende Kind darf absichtliche Fehler einbauen, die erkannt werden müssen und ausgenutzt werden sollen</p>	<p>erlaubt)</p> <p>Handicap-Regel bei ungleichen technischen oder körperlichen Voraussetzungen, z.B. muss die haltende Person einen kleinen Gegenstand (z. B. Tischtennisball, Tennisball, Flummi) in einer Hand behalten und darf ihn nicht verlieren</p>
		<p>Stundenausklang mit Entspannungs-übung:</p> <p>Schwingende (Hand-)Tücher: ein Kind liegt auf dem Rücken und versucht seine Muskeln zu entspannen. Das andere Kind legt ein großes Tuch unter dessen Arme, Beine, Kopf, hebt es leicht an und schwingt es leicht.</p>	<p>Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“</p> <p>Entspannungsmusik</p>

--	--	--	--

Hinweis:

Die Unterrichtsideen sind unter Verwendung der „Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung“ zum Thema „Kämpfen im Sportunterricht“ der Unfallkasse NRW (ehemals Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband) entstanden.

Kostenloser Download unter: <http://www.sichere-schule.de/sport/kaempfen/kis/kis.htm>