

Inhalt

1. Sequenzplanung „Kämpfen nach Regeln – der sanfte Weg“	3
Tbl. 1: Sequenzplanung „Kämpfen nach Regeln – der sanfte Weg“	4
2. Bezug zum Rahmenlehrplan RLP	5
3. Allgemeine und spezielle Lernvoraussetzungen	5
4. Bedingungen	5
5. Zielgruppe.....	6
6. Sachanalyse.....	6
7. Didaktische Überlegung	7
8. Zielformulierung.....	8
Tbl. 2: Stundenverlaufsplan „Fallen“	9
Literaturverzeichnis	11
Glossar	12

1. Sequenzplanung „Kämpfen nach Regeln – der sanfte Weg“

Ziel ist es, möglichst allen Anforderungen des RLP gerecht zu werden.

Grobziel:

Die SuS können „Kämpfen nach Regeln“ (in Bezug zum RLP; auf dem Niveau eines Judoka mit dem 8.Kyu)

Feinziel (Judo-spezifisch):

Die SuS können Fallen (rückwärts, seitwärts und aus dem Kampf)

Die SuS können Festhalten (Kuzure-kesa-gatame und dem Mune-gatame)

Die SuS können regelgerecht Kämpfen (Bodenkampf und im Stehen)

Die SuS können das Gleichgewicht brechen (Kuzushi)

Die SuS können werfen (O-goshi, Uki-goshi und O-soto-otoshi)

Die SuS können „Kämpfen nach Regeln“ (Randori)

Feinziele (Judo-unspezifisch):

Die SuS erfahren versch. Perspektiven (Kooperation, Körpererfahrung und Wagnis, Gesundheit, Interagieren)

Die SuS erkennen fächerverbindende Zugänge (Musik und Physik)

Die SuS entwickeln Sachkompetenz (Rhythmus, Koordination (intermuskulär) und Gleichgewicht)

Die SuS entwickeln soziale Kompetenz (es muss fast immer mit Partner geübt werden)

Die SuS entwickeln Bewegungskompetenz (Bewegungen sind nicht deligierbar)

Die SuS entwickeln Handlungskompetenz (erzwungen, da dies zur Verletzungsprävention notwendig ist)

Die SuS reflektieren und urteilen (in jeder Stunde, alle SuS kommen zu Wort)

Die SuS entwickeln Methodenkompetenz (durch vielfältige Übungsformen und Aufgabenstellungen)

Tbl. 1: Sequenzplanung „Kämpfen nach Regeln – der sanfte Weg“

Datum	Thema (60min)	Stundeninhalt
17.04.2019	Judowerte	Bedeutung des Wortes jūdō: „sanfter Weg“ Die 10 Werte des DJB: Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Respekt, Bescheidenheit, Wertschätzung, Mut, Selbstbeherrschung, Freundschaft
24.04.2019	Fallen	Wiederholung: Judowerte und Gi und Gürtel anziehen Fallen: rückwärts und seitwärts; aus dem Liegen, dem Sitzen, der Hocke und Das Programm des DJB Für die Ausbildung der 5 – 7-Jährigen aus dem Stehen
01.05.2019	-	-
08.05.2019	Boden	Wiederholung und Festigung: Fallschule Einführung Bodentechniken: Kuzure-kesa-gatame, Mune-gatame und entsprechende Befreiung
15.05.2019	Werfen	Wiederholung: Fallen Kuzushi (Gleichgewichtsbrechung): labiles, stabiles, gebrochenes und dynamisches Gleichgewicht Werfen: O-goshi und Uki-goshi; beidbeinige Eindrehtechik, der Ärmel-Revers-Griff, O-soto-otoshi
22.05.2019	Stehen	Wiederholung: Fallen und Werfen Im Stand: Tori schiebt, Uke wirft mit O-goshi und Uki-goshi, Tori zieht: Uke wirft mit O-soto-otoshi.
29.05.2019	Randori	Wiederholung: Anwendung: Randori aus dem Kniestand: versuchen, zu Halten bzw. sich zu Befreien Randori im Stand: versuchen, zu Werfen Randori auf Zeit: versuchen, zu Werfen und zu Halten bzw. sich zu Befreien Erkennen von Defiziten, unter Absprache mit der Lehrperson individuelles selbstgesteuertes Üben
05.06.2019	Probe-Prüfung	Wiederholung und Anwendung aller Inhalte Erkennen von Defiziten, unter Absprache mit der Lehrperson individuelles selbstgesteuertes Üben
12.06.2019	Prüfung zum 8. Kyū (weiß-gelb)	Prüfung/ Bewertung: Fallen: rückwärts und seitwärts Werfen: O-goshi o. Uki-goshi o. beidbeinige Eindrehtechik mit Ärmel-Revers-Griff, O-soto-otoshi Bodentechniken: Kuzure-kesa-gatame, Mune-gatame Stand: Tori schiebt, Uke wirft mit O-goshi und Uki-goshi, Tori zieht: Uke wirft mit O-soto-otoshi Boden: Werfen in Kuzure-kesa-gatame o. Mune-gatame; der andere muss sich befreien Randori: 2-3x a 1 min; aus dem Kniestand; versuchen, zu Halten bzw. sich zu Befreien Feedback von den SuS

2. Bezug zum Rahmenlehrplan RLP

Der Rahmenlehrplan RLP für Berlin und Brandenburg Klasse 1-10, Teil C, Sport beinhaltet „Kämpfen nach Regeln“. Die SuS sollen laut diesem Fallen (auch aus dem Kampf), Festhalten, regelgerecht Kämpfen (Bodenkampf und im Stehen) und das Gleichgewicht brechen können. Diese Kompetenzen werden mit der geplanten Sequenz zum “Kämpfen nach Regeln” abgedeckt. Das Bewegungsfeld wird mit der Sportart Judo erschlossen und zielführend begleitet. Das Fallen mit dem Fallen rückwärts und seitwärts. Das Festhalten mit dem Kuzure-kesa-gatame und dem Mune-gatame. Das Gleichgewicht brechen mit dem O-goshi, dem Uki-goshi und dem O-soto-otoshi. Das Kämpfen mit dem Randori. Die Stunden werden durch mehrperspektivische Ansätze und fächerverbindende Zugänge gestaltet.

Pädagogische Perspektiven:

In der Stunde rund ums Fallen sollen die Perspektiven Kooperation, Körpererfahrung und Wagnis im Vordergrund stehen. Da es sich beim Fallen um eine Sport-unspezifische Bewegung handelt, die im Alltag auftritt und zu Verletzungen führen kann, lässt sich die gesamte Stunde auch der Perspektive Gesundheit unterordnen.

3. Allgemeine und spezielle Lernvoraussetzungen

Die Stunde wird von 3 Lehrkräften abgehalten, welche Erfahrungen im Judo durch 2 Kurse innerhalb ihres Studiums haben. Die SuS dagegen haben keine Vorkenntnisse. Die SuS kennen sich seit der siebten Klasse und gehen seit diesem Jahr in die zehnte Klasse. Die meisten sind sehr sportlich und einige gehen in Vereine und betreiben sogar Wettkampfsport. Die Mehrheit befindet sich noch in Mitten der Pubertät, nur wenige sind schon ausgewachsen. Sie zeigen im Sportunterricht besonderes Engagement. Das Verhältnis der SuS untereinander und zu den Lehrkräften ist respektvoll und stets durch den “Fair Play Gedanken” geprägt. Durch die allgemeine Sportlichkeit und insbesondere dem gleichen Kenntnisstand im Zweikampf kann man von einer homogenen Gruppe sprechen. Eine Differenzierung zwischen Größen- und Gewichtsunterschieden ist trotzdem zu beachten, um einen möglichst hohen Lernzuwachs aller zu gewährleisten.

4. Bedingungen

Der Unterricht wird in der alten Halle in Golm, Haus 6 der Universität Potsdam durchgeführt. Dort sind immer 10 mal 10 Judomatten (Tatamis) in gelb und blau zu je 1 m² ausgelegt. Die Klasse besteht aus 24 SuS. Die Judofläche ist begrenzt und ermöglicht daher nicht immer ein gemeinsames gleichzeitiges Üben auf der Matte. Die Stunden werden daher in Einzelgruppen organisiert oder Stationsweise abgehalten. Neben der Tatami sind auch Hochsprungmatten unterhalb von Kletterwänden vorhanden (zum Bouldern), die sich frei bewegen lassen. Diese sind weicher als die Tatamis und werden deshalb zur Einführung bevorzugt genutzt. Zusätzlich sind noch vereinzelt verschiedene Weichbodenmatten vorhanden. Somit lässt sich mehr Bewegungsraum und Freiheit schaffen. Neben dem speziellen, notwendigen Untergrund gibt es einen Boxsack mit Ausrüstung, Bänke, Seile, Pezzi- sowie Medizinbälle und 2 Tafeln. Anzüge (Gi's) sind zwar vorhanden, aber nicht für die bevorstehende Sequenz ausleihbar. Auch vor dem Hintergrund, dass das Fallen eigentlich eine Sport-unspezifische Bewegung ist, wird die Stunde letztlich ohne Anzug (Gi) durchgeführt.

5. Zielgruppe

Die 24 SuS sind zwischen 12 und 13 Jahre alt. Aufgrund unterschiedlicher Interessen ergeben sich kleinere Peer-Groups. Mobbing ist bisher kein Thema. Da der Unterricht im Klassenverband stattfindet, kennen sie sich sehr gut. Die körperliche Entwicklung ist normal. Nur wenige haben Schwierigkeiten im Sport, meist nur bedingt durch mangelndes Selbstvertrauen und Angst.

6. Sachanalyse

Judo ist für alle SuS, daher wird auch mit den Grundlagen begonnen und so früh wie möglich vermittelt, dass im Judo miteinander statt gegeneinander gekämpft wird („der sanfte Weg“). Das Verletzungsrisiko wird dadurch gemindert. Zudem tritt der Leistungsgedanke, der insbesondere bei den Wettkämpfern ausgeprägt ist, in den Hintergrund. Dadurch ist es für alle SuS einfacher im Team zu interagieren. Schwerpunkt der Stunde ist das Fallen, insbesondere seitwärts (Yoko-Ukemi). Zwei sportliche Fähigkeiten stehen im Vordergrund: die Koordination (Intermuskulär) und die Gleichgewichtsfähigkeit. Beide sind bewegungsspezifisch. Die SuS sollen sich durch die Abkürzung „AKA“ für die gesamte Sequenz an die relevantesten Dinge für das Fallen erinnern, verinnerlichen und anwenden können. Das A steht für Ausatmen, das K für Kopf sichern (erweiterbar für alle Gelenke) und A für Abschlagen. (vgl. Herz, Eisenacher & Scharwel, 2010, S.40)

Zu Beginn der Stunde geht es um die Aktivierung und um den Aufbau von Körperkontakt. Dazu sind Spiele bestens geeignet. Die Stationsarbeit hat verschiedene Gründe. Zum einen soll sie mehr Raum für Übung schaffen, da der Platz auf der Judomatte für 24 SuS nicht ausreicht um effektiv zu üben. Zum anderen soll sie die Angst vor dem Fallen nehmen (Perspektive Wagnis). Verletzungen durch das Fallen entstehen meist aufgrund von

„falschem“ Abfangen wie z.B. auf angewinkelten Ellenbogen oder Unterarm (vgl. ebd.). „Richtig“ Fallen heißt Abschlagen – so wird „der Aufprall (...) gemindert“ (ebd.). Die Fläche beim Aufprall soll somit vergrößert werden und somit den Druck des Aufpralls verteilen und gleichzeitig für einzelne Körperteile mindern. Wichtig ist hierbei, dass immer beide Seiten geschult werden. Die Stationsarbeit gewährleistet eine gezielte Übungs- und Probezeit, um gefahrenlos Erfahrungen zu sammeln und sich mit den neuen Bewegungen vertraut zu machen.

Nach dem Stationsbetrieb wird eine methodische Reihe zum Seitwärts Fallen (Yoko-Ukemi) durchgeführt. Diese Technik bildet den Schwerpunkt, da sie auch beim Werfen und damit auch in allen weiteren Stunden der Sequenz angewandt wird und Voraussetzung für ein verletzungsarmes Üben ist. (vgl. ebd. S.46). Methodisch wird vom einfachen zum Schweren vorgegangen, also aus dem Liegen, über das Sitzen, aus der Hocke bis zum Stand. Drei Lehrkräfte stehen zur Verfügung. Dies schafft die Möglichkeit, beim Üben auch individuell die Technik zu verbessern. Es wird analytisch vorgegangen. Einzelne Techniknotenpunkte werden einzeln erarbeitet, die dann im Anschluss zusammen mit der Lehrkraft zu einer Zieltechnik zusammengefasst werden.

7. Didaktische Überlegung

Die Begrüßung ist etwas traditionell inspiriert: Die Lehrer stehen den SuS gegenüber und verbeugen sich voreinander. Diese Form der Begrüßung wird gewählt, um ein Ritual aus dem Judo vor und nach der Unterrichtseinheit zu etablieren und dieses auf den Unterricht zu übertragen. Respekt und Tradition soll damit vermittelt werden als Fundament für das Bewegungsfeld. Außerdem wird auf Schmuck, Armbänder etc. kontrolliert, um das Verletzungsrisiko zu mindern und die Grundregeln des Judos umzusetzen.

Als Unterrichtseinstieg werden Spiele zur Aktivierung durchgeführt. Die Spiele sollen dazu dienen den Kreislauf in Schwung zu bringen, die Körpertemperatur zu erhöhen und die SuS auf die kommenden Übungen und Aufgaben einzustimmen und vorzubereiten. Spiel 1 ist stellvertretend für die Perspektive Körpererfahrung und stellt die Verbindung zum Fach Musik her, Spiel 2 für Kooperation und Spiel 3 für Reaktion.

Die SuS stellen sich anschließend nebeneinander auf eine Linie auf. Um drei gleich große Gruppen zu bestimmen, wird zu dritt abgezählt. In dieser Stunde spielen Körpergröße und Körpergewicht eine untergeordnete Rolle, daher kann die Variante des freien Abzählens gewählt werden. Gruppe 1 beginnt mit Station 1 auf der großen Tatami (10x10m). Gruppe 2 auf der Bouldermatte und Gruppe 3 auf der Hochsprungmatte. Durch Stationsarbeit lässt sich die Stunde interessanter gestalten. Außerdem kann der Platz effektiver genutzt werden und die SuS haben besser die Möglichkeit individuellen und ungestörter in Kleingruppen zu üben und Erfahrungen zu sammeln. Es wurden drei Stationen gewählt, um ein separates

Erfahren und Kennenlernen der Techniknotenpunkte des Fallens zu ermöglichen. Durch das analytische Vorgehen sollen die SuS erst die einzelnen Knotenpunkte unabhängig voneinander kennenlernen und üben und diese dann im Anschluss zusammen mit der Lehrkraft reflektieren und zu einer Zieltechnik zusammenführen. Die lässt sich mit der Arbeit in Stationen umsetzen.

8. Zielformulierung

Grobziele:

Die SuS sind in der Lage die Techniknotenpunkte des Fallens zu benennen und deren Nutzen zu erklären.

Die SuS sind in der Lage sicher und verletzungsfrei aus verschiedenen Positionen zu fallen (Sitz, Hocke, Stand).

Feinziele:

Die SuS können ihre Atmung zu fühlen und zu kontrollieren und dies in ausgewählten Situationen anzuwenden.

Die SuS können den Kopf/ das Kinn gezielt zur Brust zu führen und diese dort zu fixieren.

Die SuS können ihre Arme beim Fallen als zur Vergrößerung der Aufprallfläche einzusetzen und somit den Druck auf einzelne Körperteile zu verringern.

Die SuS können ausgewählte und erlernte Übungen und Techniken in Kooperation mit einem Partner durchzuführen und vorzustellen.

9. Kompetenzen

Die Sachkompetenz wird durch die Arbeit mit Rhythmus, Koordination (intermuskulär) und Gleichgewicht beim Fall geschult. Die Überwindung zum Fallen unter der Perspektive Wagnis schult kompetentes Bewegen und Handeln und auch die Persönlichkeitsentwicklung. Die Stunde ist so gestaltet (Spiele und Stationen), dass das Interagieren und die soziale Kompetenz entscheidend für den Erfolg des einzelnen Schülers ist und entsprechend forciert wird. Auch das Reflektieren und Urteilen verlangen die Lehrkräfte während der Stunde, indem die einzelnen Stationen von den SuS reflektiert, beurteilt und zusammengefasst werden, um letztlich eine Zielübung/-technik zu schaffen und zu erarbeiten. Die ganze Stunde zum Fallen und auch die weiteren Stunden werden durch vielfältige Übungsformen und Aufgabenstellungen geprägt sein, was die SuS dazu zwingt viele verschiedene Methoden auszuprobieren, anzuwenden und zu verbessern und somit ihren eigenen Lernfortschritt begleiten, reflektieren und verbessern.

Tbl. 2: Stundenverlaufsplan „Fallen“

Zeit	Inhalt	Methode	Didaktische Kürzung/Reserve
08:15	Begrüßung (Verbeugung)	Lehrer und SuS stehen je auf einer Linie gegenüber.	
–	Sicherheitskontrolle (Schmuck, Armbänder etc)	Als Unterrichtseinstieg gibt es Spiele zur Aktivierung	
08:17	Wiederholung der Judowerte		
08:17	Aktivierung, Abbau von Hemmungen (Körperkontakt)	Spiel 1 (Stopptanz): Die SuS bewegen sich zu Musik durcheinander. Hört sie auf, müssen sie erstarren.	2-3 Durchgänge/Spiel 5min/Spiel
08:32	Erwärmungsspiele: Spiel 1: Reise zum Kudokan Spiel 2: Pac-Man Spiel 3: Reaktionsspiel	Spiel 2 (Fänge): Die SuS laufen auf den Linien, die sich durch die Abgrenzungen der einzelnen Tatamis ergeben entlang. Ein Fänger wird bestimmt. Spiel 3 (Schere-Stein-Papier): Die SuS stehen in 2 Gassen. Der Verlierer muss Fallen.	Spiel 1: Steigerung: Hört die Musik auf, müssen die SuS Fallen. Spiel 2: Spiel 3: Abwandlung: Der Gewinner muss Fallen
08:32	Gruppeneinteilung	SuS auf einer Linie, es wird zu dritt abgezählt. Gruppe 1 beginnt mit Station 1 auf der großen Tatami (10x10m).	
–		Gruppe 2 auf der Boulder-Fläche und Gruppe 3 bei der Hochsprungmatte	
08:35	Stationsarbeit:	Aufgaben werden an der Tafel beschrieben	
–	Station 1: Entspann dich mal!	Station 1 (Atemübung): Die SuS werden sich ihrer Atmung bewusst und Können sie auch bewusst einsetzen. Die Station ist stellvertretend für das A (aktiv Ausatmen) in „AKA“.	
08:50	Station 2: Rock n Roll! Station 3: Fall sanft!	Station 2 (Rollen): Die SuS rollen und lernen dabei, wie wichtig es ist, das Kinn an die Brust zu nehmen, indem sie Gegenstände mit dem Kinn festhalten müssen. Die Station ist stellvertretend für das K (Kinn auf die Brust/Kopf sichern) in „AKA“. Station 3 (Fallen). Die SuS bauen ihre Angst vor dem Fallen ab, indem sie auf der weichsten Matte landen. Die Station ist stellvertretend für das A (Abschlagen) in „AKA“.	3 (Möglichst) gleichgroße Gruppen min. 9 Durchgänge/Schüler/Station 4min/Station 1min/Stationswechsel

Die Stationen sind weit voneinander entfernt, damit sich die Gruppen nicht gegenseitig ablenken und die Lautstärke besser verteilt wird.

09:00 – 09:10	Feedback durch SuS und Lehrpersonen in Hinblick auf „AKA“ Methodische Reihe Fallen	Fallen: aus dem Liegen (als Banane), dem Fersensitz, Kniestand und Hocke.	Steigerung: Fallen aus dem Stehen, dem Gehen, dem Rollen, dem Drehen, dem Wurf
09:10 – 09:15	Abschiedsspiel (Lern-Erfolgs-Kontrolle) Verabschiedung	Abschlussspiel: Spiel 3 im Stand Lehrer und SuS stehen je auf einer Linie gegenüber und geben Feedback Lehrer erfragt „AKA“ Lob durch Lehrpersonen	

Literaturverzeichnis

Herz, Eisenacher & Scharwel (2010). Judo im Schulsport. Grundlagen, Methodik, Technik. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

Deutscher Judo-Bund e.V. (2006) Judo spielend lernen. Das Programm des DJB für die Ausbildung der 5 – 7-Jährigen.

Deutscher Judo-Bund e.V. (o. D.) Judowerte. Abgerufen am 16.04.2019 von https://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/9755-judo-werte.pdf

Deutscher Judo-Bund e.V. Judowerte. (o. D.) Abgerufen am 16.04.2019 von www.judoclub-ludwigshafen.de/app/download/19840002/Judowerte.pdf

Deutscher Judo-Bund e.V. (o. D.) Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel). Abgerufen am 16.04.2019 von <http://www.jsv-ludwigshafen.de/Kyuprogramm/PrintVersion/prog8kyu.pdf>

Glossar

Kuzure-kesa-gatame	3- Punkt Schärpenhaltegriff
Mune-gatame	Brusthaltegriff
O-goshi	großer Hüftwurf
Uki-goshi	Hüftschwung
O-soto-otoshi	großer Außensturz (Fallzug)
Randori	freies Üben
Rei	Verbeugung, Gruß
Uke	der Nehmende, der Geworfene
Tori	der Gebende, Angreifer, der Werfende
Ukemi-waza	Falltechnik
Waza	Technik
Kuzushi	Stören des Gleichgewichts
Seiza	Sitzen
Tatami	Matte
Gi	Anzug
Os	In Ordnung
Kiritsu	aufstehen
Yame	Beenden
Yōi	Bereitschaft
Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi/Yon	4
Go	5
Roku	6
Sichi/Nana	7
Hachi	8
Kyū/Ku	9
Jū	10