

„Emotionen wahrnehmen beim Ringen und Raufen“

1. EINORDNUNG IN DAS KOMPETENZRASTER

KOMPETENZMODELL Sekundarstufe I und II		SELBST-KOMPETENZ			SOZIAL-KOMPETENZ			METHODEN-KOMPETENZ			FACH-KOMPETENZ			
		KÖRPERBEZOGEN	KOGNITIONS- und SOZIALBEZOGEN	EMOTIONSBEZOGEN	REGELN und FAIRNESS	KOMMUNIKATION und KOOPERATION	AUFGABEN, ROLLEN und LEITEN	LERNEN LERNEN	PLANUNG und ORGANISATION	SICHERHEIT und GESUNDHEIT	KONDITIONELLE und KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	SPORTARTSPEZIFISCHES KÖNNEN und WISSEN	SPORTARTÜBERGREIFENDES KÖNNEN und WISSEN	
		KÖNNEN			+	WISSEN			+	WOLLEN				
LEHRSTOFF	ALLG. SPORTMOTORISCHE FÄHIGKEITEN													
	TURNEN													
	LEICHTATHLETIK													
	SCHWIMMEN													
	SPORTSPIELE													
	GYMNASTIK, TANZ, AKROBATIK													
	ROLL- und GLEITSPORTARTEN													
	ZWEIKÄMPFE													
	WEITERE SPORTARTEN													

Idee: C. Topf, Bearbeitung: V. Oesterhelt, 25.2.2018

KONKRETISIERUNG DER (TEIL-)KOMPETENZEN FÜR DIE KLASSENSTUFE

Sekundarstufe I: 05: <input type="checkbox"/> 06: <input type="checkbox"/> 07: <input checked="" type="checkbox"/> 08:	
Sekundarstufe II: 09: <input type="checkbox"/> 10: <input type="checkbox"/> 11: <input type="checkbox"/> 12: <input type="checkbox"/> 13: <input type="checkbox"/>	
KOMPETENZBEREICHE / TEILKOMPETENZ(EN) / DESKRIPTOREN	
FACH-KOMPETENZ	<p>Die Schüler/innen können in Zweikampfformen bestehen.</p> <p>RITUALE und REGELN: Der/die Schüler/in kann Rituale und Regeln des Zweikampfs einhalten und anpassen.</p> <p><i>(AK) Kann die Regeln in Zweikämpfen befolgen</i></p>
SELBST-KOMPETENZ	<p>Die Schüler/innen können ihre eigenen Emotionen wahrnehmen und regulieren</p> <p>EMOTIONEN WAHRNEHMEN: Der/die Schüler/in kann eigene Emotionen - wahrnehmen und reflektieren.</p> <p><i>(AK) Kann eigene Emotionen wahrnehmen und beschreiben</i></p> <p><i>(AK) Kann Situationen, in denen bestimmte Emotionen oft auftreten, nennen</i></p> <p>EMOTIONEN REGULIEREN: Der/die Schüler/in kann eigene Emotionen regulieren und handlungsfähig bleiben.</p> <p><i>(BK) Kann Strategien zur Bewältigung von Emotionen in schwierigen Situationen finden und anwenden (z.B. Einige Minuten alleine sein, um wieder zu sich zu finden)</i></p>
INHALTSBEREICHE / LEHRSTOFF (Sportarten / Bewegungshandlungen)	
- Zweikämpfe	<ul style="list-style-type: none"> - Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen - Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen

BEZUG ZUM LEHRPLAN

Der Unterstufenlehrplan sieht für die 7. Schulstufe als *Bildungs- und Lehraufgabe* im Bereich der Fachkompetenz (motorische Fertigkeiten) vor, dass die Schüler/innen in Zweikämpfen vereinbarte Regeln einhalten (Stoppssignale setzen/beachten). Im Bereich der Selbstkompetenz ist die Regulation und Wahrnehmung der eigenen Emotion vorgesehen.

Als *Lehrstoff* in der 7. Jahrgangsstufe sind für den Bereich der Fachkompetenz (motorische Fertigkeiten) der Umgang mit Aggressionen, Rauf- und Rangelwettkämpfe, die eigene Auswahl des Gegners/ der Gegnerin, Regeln und Rituale sowie Übungen zum Kräften messen zu thematisieren. Im Bereich Selbstkompetenz ist die Verarbeitung von Erfolg und Misserfolg im Vordergrund.

Das vorliegende Evaluationsbeispiel greift, auf Basis der aus dem Kompetenzkatalog ausgewählten Teilkompetenzen, diese Aspekte auf und wird damit den Lehrplanvorgaben gerecht.

AUFGABENSTELLUNG

In der Halle sind vier Spielstationen zum Inhaltsbereich Ringen und Raufen aufgebaut:

1. Station: Liegestützkampf, 2. Station: Sumoringen, 3. Station: Knieringen, 4. Station: Linienziehen (Stationsbeschreibungen im Anhang). Jede Spielstation sollte von zwei Paaren genutzt werden können. Die Stationen werden ringförmig bzw. im Karree aufgebaut.

Die Schüler/innen wählen eine/n etwa gleichstarke/n Partner/in (evtl. mit Unterstützung der Lehrperson) und gehen zu einer selbstgewählten Station. Alle beginnen gemeinsam zu ringen. Je nach Klassengröße müssen manche Paare warten. Der Betrieb an jeder Station dauert jeweils vier Minuten. Während dieser vier Minuten wird mit dem/der Partner/in gekämpft und die Punkte werden gesammelt. Nach den vier Minuten bekommen die Gruppen 30 Sekunden Zeit, um ihre Emotionen individuell zu reflektieren.

Hierzu befindet sich neben jeder Station eine kleine Box mit ausreichend Stiften und Post-it-Zetteln in den Farben grün, orange und rosa. Grün steht für eine gute Stimmungslage, orange für weniger gut und rot für Verärgerung/Aggressivität. Auf das ausgewählte Post-it schreiben die Schüler/innen nun jede/r für sich ein bis zwei Stichwörter, die ihre/seine Stimmungslage beschreiben. Danach wird der Zettel in die Box geworfen.

Anschließend wählen die Schüler/innen eine/n neuen Partner/in und eine neue Station. Alle Stationen sollen ausprobiert werden, die Reihenfolge ist beliebig. Nach jeder Station erfolgt eine kurze Reflexion per Post-it.

Nach Abschluss der letzten Station versammelt sich die Klasse zu einem Unterrichtsgespräch (siehe Punkt 6). Alternativ: Die Schüler/innen teilen sich in vier Teilgruppen. Jede Teilgruppe erhält eine der vier Boxen. Die enthaltenen Zettel werden von den Schüler/innen nach Farben sortiert und die Inhalte besprochen.

DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE

Intention

Die Erfahrungen, die anhand der verschiedenen „Kämpfe“ gemacht werden, dienen als Grundlage, für die Reflexion der dabei entstehenden Emotionen. Die Aufgabe ist so gestaltet, dass vier verschiedene Varianten von Ringen und Raufen erlebt werden können. Für eine weitere Differenzierung der Erfahrungen sorgt der Partner/innenwechsel nach jeder Station. Die Reflexion nach den Stationen unterbricht nur kurz (30 Sekunden) und sorgt für eine Unmittelbarkeit in der Bewusstmachung des emotionalen Erlebens.

Voraussetzungen

Die Schüler/innen müssen mit Spielformen aus dem Inhaltsbereich Zweikämpfe bzw. Ringen und Raufen vertraut sein. In vorangegangenen Unterrichtseinheiten müssen relevante Regeln beim Raufen (z.B. „Stop“-Signal) behandelt und Rituale eingeführt worden sein. Auch das Wahrnehmen eigener Emotionen bei sportlicher Aktivität sollte im Rahmen einer Unterrichtssequenz bereits thematisiert worden sein.

Durchführung

Material:

Eine ausreichende Zahl an Matten (je nach Schüler/innenzahl), Kreide oder Klebeband zur Markierung der Kreise

Ausreichende Anzahl an Post-it-Zettel (Anzahl: jede Farbe an jeder Station für jede/n Schüler/in), 4 Stifte pro Station, 4 Boxen zum Einwurf der Zettel

HINWEISE ZUR EVALUATION

Evaluation durch die Schüler/innen

Die Evaluation durch die Schüler/innen besteht aus zwei Teilen:

1. Evaluation im direkten Anschluss an eine Bewegungsaktivität: mit Hilfe von Post-it-Zetteln, Formulierung emotionaler Zustände (Selbstkompetenz – emotionsbezogen : Erleben, Wahrnehmen)
Beschreibung siehe Punkt 4 („Aufgabenstellung“)
2. Evaluation zum Abschluss der Einheit: anhand eines Unterrichtsgesprächs, vertiefende Gedanken zum Erleben und Wahrnehmen von Emotionen bei sich und anderen (Selbstkompetenz – emotionsbezogen: Erleben, Wahrnehmen, Regulieren)

Mögliche Fragen der Lehrperson für das Unterrichtsgespräch können sein:

- Welche Emotionen wurden durch den Kampf ausgelöst?
- Wo und wie hast Du diese Emotionen gespürt?
- Welchen Einfluss hatte das auf Dein Erleben bzw. Dein Verhalten?
- Wie bist Du damit umgegangen?
- Welche Emotionen hast Du bei den Anderen wahrgenommen?
- Was nimmst Du aus dieser Situation für Deinen Alltag mit? (vgl. Jessel, 2010, S. 435)

Evaluation durch die Lehrperson

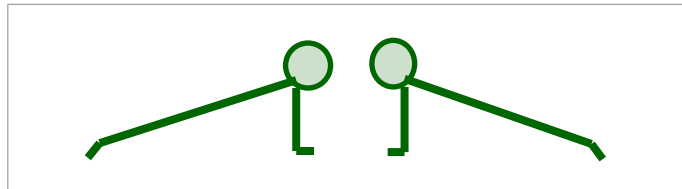
Bei dieser Evaluationsaufgabe liegt die Hauptaktivität bei den Schüler/innen. Die Lehrperson fungiert nur als Begleiter/in und Moderator/in.

Rückschlüsse auf die zu evaluierenden Kompetenzen werden von der Lehrkraft anhand der Schüler/innennotizen auf den Post-its sowie der Aussagen während des Unterrichtsgesprächs gewonnen.

Anhang: Stationsbeschreibungen

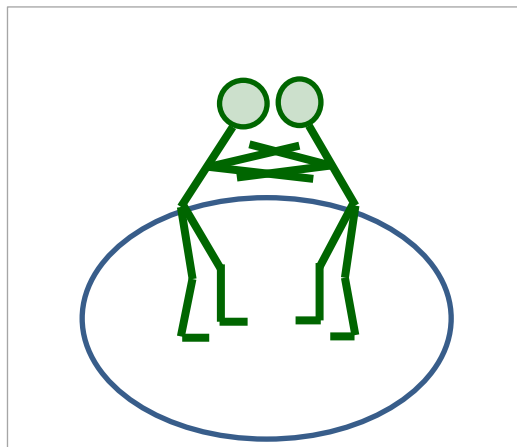
Station 1: Liegestützkampf

Geht beide in die Liegestützposition so, dass Ihr Euch gegenüber seid. Vereinbart ein Startsignal. Versucht nach Spielbeginn Euch gegenseitig den Handrücken abzuklatschen. Wer das schafft bekommt einen Punkt. Es wird so lange gespielt, bis jemand 5 Punkte erreicht hat.



Station 2: Sumoringen

Stellt Euch in den Kreis, Eurem Partner gegenüber. Der Abstand zwischen Euch sollte etwa einen großen Schritt betragen. Der Beginn besteht aus folgendem Ritual: fasst Euch *an den Oberarmen*. Macht gleichzeitig einen Schritt am Ort, erst mit dem rechten Bein, dann mit dem linken Bein. Danach beginnt das Ringen. Versucht Euch gegenseitig aus dem Kreis zu schieben/drücken. Wer den anderen aus dem Kreis schieben kann bekommt einen Punkt. Es wird so lange gespielt, bis jemand 5 Punkte erreicht hat.

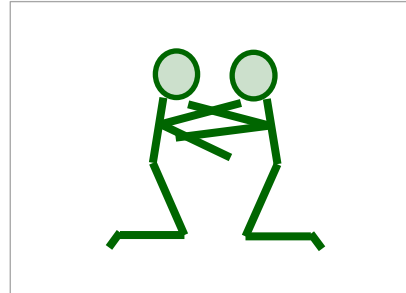


Anmerkung für die Lehrperson:

Für diese Spielstation wird entweder mit Kreide ein Kreis auf die Matten gezeichnet oder ein Kreis mit Seilen ausgelegt. Aus Sicherheitsgründen ist wichtig, den Schüler/innen zu sagen, wo und wie sie sich angreifen sollen (nicht am Hals, nicht zu fest => blaue Flecken!)

Station 3: Knieringen

Kniet Euch gegenüber auf die Matte. Der Abstand zwischen Euch sollte etwa 50 cm sein. Vereinbart ein Startsignal. Fasst Euch *an den Oberarmen* bzw. *den Schultern*. Versucht, Euch nach dem Beginn des Spiels gegenseitig durch Drücken, Schieben und Ziehen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ziel ist es, beide Schultern des Partners auf den Boden zu bringen. Zum Ringen dürfen nur die Arme verwendet werden!



Anmerkung für die Lehrperson:

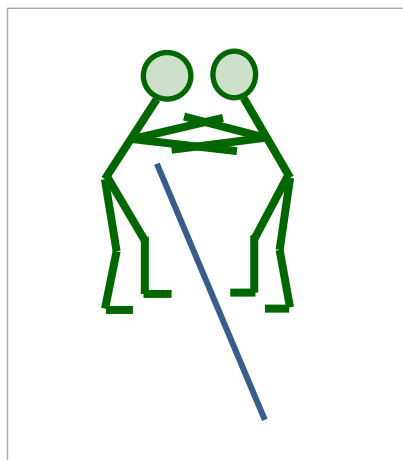
Aus Sicherheitsgründen ist wichtig, den Schüler/innen zu sagen, wo und wie sie sich angreifen sollen (nicht am Hals, nicht zu fest => blaue Flecken!).

Station 4: Linienziehen

Stellt Euch gegenüber auf. Zwischen Euch ist eine Linie auf dem Hallenboden. Der Abstand Eurer Füße von der Linie sollte bei Spielbeginn jeweils etwa 20-30 cm sein. Vereinbart ein Startsignal. Fasst Euch *an den Oberarmen*. Versucht nach Beginn des Spiels Euch gegenseitig über die Linie zu ziehen. Sobald eine/r von Euch die Linie betritt erhält der/die andere einen Punkt. Es wird so lange gespielt, bis jemand 5 Punkte erreicht hat.

Ergänzung:

Vereinbart selbst, ab wann es als Punkt zählt (z.B. ein Fuß berührt die Linie, ein Fuß übertritt die Linie, mit beiden Füßen auf der anderen Seite, etc.).



Literatur

Jessel, H. (2010). *Leiblichkeit – Identität – Gewalt: Der mehrperspektivische Ansatz der psychomotorischen Gewaltprävention*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Idee: C. Topf, Bearbeitung: V. Oesterhelt