

Fach:	Sport
Bewegungsfeld:	Kämpfen
Bewegungsfeldgruppe	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	13
Kursthema:	Kämpfen (Judo)
Kurslehrer:	

Leitidee:

Sportlich miteinander ringen und zweikämpfen ist ein wichtiger Aspekt jugendlicher Sozialisation. Kinder und Jugendliche lernen bei den Zweikämpfen den Umgang mit eigener und fremder Aggression, sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen. Durch selbst erarbeitete Regeln muss es in Zweikampfsituationen immer fair und ohne absichtliche Verletzungen zugehen. In der Schule können die Chancen, die im sportlichen Kämpfen für die Entwicklung und Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl oder im Bereich der Gewaltprävention liegen durch gezielte Anleitung umgesetzt werden.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten (wie bspw. Kraftausdauer, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit) zur Bewältigung von Kampfsituationen.
- setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexer Kampfsituationen ein.
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen).
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Kampfhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Ergebnisanalyse und -sicherung.

- wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein.
- reagieren auf Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken.
- analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktlage, Atemtechnik) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.
- kämpfen und verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Verhaltensregeln an, halten Kampfrituale ein, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere, gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.

Inhalte:

- Auseinandersetzung mit den grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten im Kämpfen
- Erarbeitung essenzieller Regeln zum Kämpfen in der Schule
- Demonstration von Techniken (Boden-, Stand- und Wurftechniken), Fallübungen und Bewegungskombinationen aus dem Judo.
- Analyse von Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktlage, Atemtechnik) und Durchführung von Bewegungskorrekturen.
- Erarbeitung eines Handlungskomplexes zum Kämpfen (weiß-gelbe Kyu-Prüfung)
- Demonstration von Schaukämpfen nach festgelegten Regeln
- Selbstständige Gestaltung von Teilen einer Unterrichtssequenz

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Demonstration technischer Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen (z.B.: Fallübungen, Wurftechniken etc.), Demonstration selbst erarbeiteter Handlungsketten/Bewegungsfolgen.
- Situations- und regelgerechte Anwendung des Erlernten in Kampfsituationen und Formübungen (Kata, Kumite).

Prozessbezogene Kompetenzen

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen z.B. im Hinblick auf die Entwicklung und Analyse von Handlungsketten, Kampfsituationen und Bewegungsabfolgen.
- Identifikation von Techniken und Fehlerbildern; Analysieren von Kampfsituationen anhand erarbeiteter Kriterien hinsichtlich Funktionalität und Bewegungsqualität.

Unterrichtsmaterial:

- Antirutsch-Socken (Stoppersocken) und Hallenschuhe
- funktionelle Sportkleidung (lange Hose und langärmeliges Oberteil-Hoody, ggf. Judogürtel)

Bemerkungen:keine