

Kursthema: Kämpfen

(Bewegungsfeldbereich A)



Leitidee:

Das sportliche Miteinander - Ringen und der Zweikampf - stehen im Mittelpunkt des Kurses. Der leistungs- und konkurrenzorientierte Wettkampfaspekt jedoch spielt eine untergeordnete Rolle.

Der emotionale Umgang mit eigener und fremder Aggression soll ebenso geschult werden wie der Umgang mit Gefühlen von Sieg und Niederlage.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren Grundtechniken der Selbstverteidigung in isolierter Form
- bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen).
- wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an, setzen ihre Kräfte kontrolliert ein und verbessern ihre Ausführungen systematisch und kontinuierlich
- verwenden Fachsprache
- werten Bildmaterialien aus, um eine Bewegungsvorstellung zu entwickeln.
- analysieren Wurftechniken nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor
- kämpfen fair und partnerschaftlich und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Kampfpartner
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten in der Auseinandersetzung mit dem Körper und den Bewegungsmöglichkeiten des Partners

Inhalte:

- Konkurrieren und kooperieren
- Erarbeitung grundlegender Regeln zum Ringen und Kämpfen in der Schule
- Demonstration von Techniken (Boden, Stand und Wurftechniken), Fallübungen und Bewegungskombinationen aus dem Bereich Ringen und Kämpfen.
- Analyse von Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktlage, Atemtechnik) und Durchführung von Bewegungskorrekturen.
- Erarbeitung eines Handlungskomplexes zum Ringen und Kämpfen
- Demonstration von Schaukämpfen nach festgelegten Regeln
- Selbstständige Gestaltung von Teilen einer Unterrichtssequenz

Leistungsbewertung:

- Demonstration der erlernten Falltechniken
- Auswahl und Demonstration von mindestens drei Würfen (je eine Bein-, Hüft-, Handtechnik) aus dem Stand und nach vorangegangener Bewegung; die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien
- Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Übungssituationen, Helfen, Sichern