

Kursausschreibung im Ergänzungsfach Sport

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Kämpfen
Kursart:	Ergänzungsfach
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12 / 13
Kursthema:	Sich selbst verteidigen beim Kämpfen mit- und gegeneinander
Kurslehrkraft:	wechselt jedes Schuljahr

Leitidee:

In diesem Kurs sollen Abwehrtechniken zu verschiedenen Angriffssituationen erlernt werden. Hierbei werden ein respektvoller und fairer Umgang miteinander und die Wahrnehmung der eigenen und fremden Kraft ausgebaut. Die Anwendung der Techniken in geregelten Kampfsituationen verbessert die Sinneswahrnehmung, erweitert die Körpererfahrung und die Kenntnisse der Bewegungsprinzipien, bei gleichzeitiger Wahrung der Unversehrtheit der Partnerin/ des Partners.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen),
- trainieren grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen,
- setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexer Kampfsituationen ein,
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet,

- 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:

- Erarbeitung bzw. Erprobung von Übungsformen zum Erwerb bzw. zur Festigung verschiedener grundlegender Angriff- und Abwehrtechniken in (komplexen) Kampfsituationen,
- Erarbeitung und Präsentation adäquater Abwehrtechniken in Angriffssituationen unter Berücksichtigung funktionaler und biomechanischer Kriterien,
- Entwicklung, Gestaltung und Präsentation von Handlungsabfolgen in choreografierten Kampfsituationen unter Berücksichtigung funktionaler und biomechanischer Kriterien,
- Vermittlung bzw. Festigung von Grundfertigkeiten zum Selbstschutz,
- Kenntnis ausgewählter Verhaltensregeln und Kampfrituale zur Wahrung der Unversehrtheit des Partners/ der Partnerin,
- Beobachten und Korrigieren,

- Einsatz von vielfältigen Medien, die selbstständige Arbeit unterstützen: mobile Endgeräte, Schaubilder, Arbeitsblätter, Videoaufzeichnungen, Reflexionsbögen, Technik-Methodikkarten sowie Korrekturbögen.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Entwickeln und Präsentieren von Abwehrtechniken zu vorgegebenen Angriffssituationen; die Bewertung erfolgt nach Angemessenheit, Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien,
- Entwickeln und Demonstrieren von Angriff- und Abwehrtechniken in komplexen Kampfsituationen; die Bewertung erfolgt nach Angemessenheit, Initiative und Ausführungskriterien.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Analysieren von Abwehrtechniken nach vorgegebenen Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen,
- Beurteilen von Kampfsituationen nach vorgegebenen Bewertungskriterien,
- Situations- und gruppenadäquates Anwenden von Lösungsstrategien oder Gestaltungsprozessen,
- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess, zur Wahrung der Unversehrtheit sowie bei Geräteaufbauten.

Unterrichtsmaterial:

reissfeste, lange Sportkleidung

Sonstige Bemerkungen:

Zur Selbstreflexion und Bewertung werden ggf. Videoaufnahmen gemacht.