

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Kämpfen
Kursart:	Ergänzungsfach
Wochenstundenzahl:	2
Kursthema:	normungebundene u. normierte (Judo) Formen des Partnerkampfes

Leitidee: In Übungsformen, volkstümlichen und spielerischen Kampfformen sowie auf die Sportart Judo bezogenen Wettkampftechniken lernen die Schülerinnen verschiedene Formen des Partnerkampfes kennen.

Der leistungs- und konkurrenzorientierte Wettkampfaspekt spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

Bei der Erprobung von Bewegungsformen und -verbindungen mit dem Schwerpunkt *Judo – Zweikampfform mit direktem Körperkontakt*, steht der eng mit den geistigen Grundlagen dieser Kampfsportart verbundene partnerschaftliche Umgang im Mittelpunkt. Ausgewählte Kampftechniken und Übungsteile bzw. Übungsverbindungen werden mit wechselnden Partnern kontinuierlich verbessert und demonstriert.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen ...

- entwickeln sportmotorische Fertigkeiten im Bereich normungebundener und normierter (Judo) Formen des Partnerkampfes.
- erweitern ihre motorischen Fähigkeiten insb. bezüglich Beweglichkeit, Koordination u. Kraft bei der Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben u. Handlungssituationen.
- wenden die entsprechende Fachsprache an.
- benennen und beschreiben Bewegungsstrukturen am Beispiel der unterschiedlichen Wurf- und Halte-techniken.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten in der Auseinandersetzung mit dem Körper und den Bewegungsmöglichkeiten des Partners.
- wählen für sich angemessene Kampftechniken aus und verbessern die Ausführung systematisch und kontinuierlich.
- steigern ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten im Rahmen eines selbständigen Aufwärmens.
- 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 Kampfsport in Bezug auf Kampf als gesellschaftliche Form gewalttätiger Auseinandersetzung.
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen und Aufgabenverteilung herzuleiten.

Inhalte:

- Konkurrieren und kooperieren
- Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen – das Spiel mit der Kraft
- vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen
- Kämpfe am Boden und im Stand

judospezifische Inhalte:

- Fallübungen: -seitwärts links und rechts aus dem Stand und aus der Bewegung
-rückwärts mit anschließender Judorolle
-Judorolle vorwärts rechts und links

- Wurftechniken: -Bein - Technik (Ashi Waza) - De Ashi barai und O Soto Gari
-Hüft - Technik (Koshi Waza) - O Goshi und Koshi - Guruma
-Hand - Technik (Te Waza) - Tai Otoshi
- Bodentechniken: -Halte- und Befreiungstechniken der Kesa Gatame Gruppe

Leistungsbewertung:

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

Unterrichtsmaterial:

- reißfester Judoanzug (gegen Leihgebühr von der Schule)