



# GYMNASIUM WINSEN

## Fachschaft Sport

### Kursausschreibungen für die Oberstufe



<b>Bewegungsfeld:</b>	A: Gymnastisches und tänzerisches Bewegten
<b>Jahrgangsstufe:</b>	13.1
<b>Kursthema:</b>	Kreativ Springen - Rope Skipping/ Gummitwist

#### Leitidee:

In diesem Kurs geht es um das kreative Springen im Gummitwist oder auch „Chinese Jump Rope“ und dem untypischen Ropeskipping. Dabei liegt der Schwerpunkt weniger auf die auf dem Schulhof üblichen Sprungmuster mit Sprechrhythmen, sondern vielmehr auf das Entwickeln von synchronen Sprüngen in der Gruppe. Dazu werden zunächst Grundsprünge erlernt, danach werden selbstständig weitere Sprünge entwickelt. Am Ende werden je eine Einzel- und eine Gruppenchoreographie präsentiert. Die hierfür erforderlichen Kompetenzen erstrecken sich von der Bewegungskompetenz zunehmend zur Teamkompetenz hin.

#### Kompetenzerwerb laut KC (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt):

##### Die Schülerinnen und Schüler...

- **trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen** aus Tanz oder **Gymnastik, mit oder ohne Handgerät/Material.**
- **verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen.**
- **setzen elementare gymnastische und künstlerisch kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.**
- **reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.**
- **nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.**
- **gestalten und präsentieren eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe** (z. B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/Material.
- **reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an.**
- **analysieren und bewerten gymnastische bzw. tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.**
- **nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.**

#### Inhalte:

##### Die Schülerinnen und Schüler...

- erlernen die Grundtechniken im Ropeskipping und im Chinese Jump Rope
- erweitern ihr Bewegungsrepertoire stetig mit und ohne Handgeräten und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden
- entwickeln eigene neue Sprünge und Sprungkombinationen und kreieren daraus eine Einzel- und

eine Gruppenchoreographie nach Kriterien

- geben und erhalten Bewegungskorrekturen anhand von Beobachtung oder Videoanalyse
- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit weiter

**Angaben zur Leistungsbewertung:**

- Mitarbeit, insbesondere in Bezug auf den Gestaltungsprozess während der Partner-/Gruppenarbeiten (Lernfortschritt und soziales Engagement)
- Bewertung der Ausführung der Einzelkür und der gemeinsam entwickelten Kür
- Ggf. Bewertung der Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz z.B. Aufwärmeinheit
- Die Bewertung erfolgt jeweils nach Schwierigkeitsstufen und festgelegten Ausführungskriterien (z.B. technische Ausführung, Funktionalität, Synchronität, Kreativität).

**Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)**

- Normales Sportzeug und Turnschuhe