



# GYMNASIUM WINSEN

## Fachschaft Sport

### Kursausschreibungen für die Oberstufe



**Bewegungsfeld:**

A

**Jahrgangsstufe:**

13.1

**Kursthema:**

**Kooperieren und konkurrieren: der effektive Zweikampf**

**Leitidee:** Die SuS erweitern ihre sportpraktischen Erfahrungen, indem sie mit und gegen Partner kämpfen und dabei die eigenen Grenzen kennen und überwinden lernen. Ziel ist das Kennenlernen unterschiedlicher Arten des direkten Zweikampfes unter den Aspekten der Funktionalität und Effektivität. Der leistungs- und konkurrenzorientierte Wettkampfaspekt spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

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

**Die Schülerinnen und Schüler...**

- **trainieren grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen** und diese auch 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 und 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:**

**Die Schülerinnen und Schüler...**

- konkurrieren und kooperieren
- spielen mit Kraft und messen die eigene Kraft: schieben, ziehen, ausweichen
- erlernen unterschiedliche Falltechniken
- entwickeln und verbessern Wurftechniken und Festhalten.
- Kämpfe am Boden (und im Stand)

- thematisieren mögliche Bedrohungen im Alltag und erarbeiten Abwehrtechniken aus der Selbstverteidigung

**Angaben zur Leistungsbewertung:**

1. Überprüfung der Fachkompetenz (70%)
2. Mitarbeit, Lernfortschritt, Gestaltung von Übungssituationen, Helfen und Sichern (30%)

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

- reißfeste (lange) Kleidung (Judoanzug falls bereits vorhanden)