

UV	Bezug zu Lehrplan
I. Volleyball vgl. UV-Karte ca. 8-10 UE	BF: 7 IF: e, a
II. Turnen vgl. UV-Karten ca. 12-15 UE	BF: 5 IF: b, e IF: a, c
III. Inline Skating vgl. UV-Karte ca. 10-12 UE	BF: 8 IF: c, d, e
IV. Ausdauer vgl. UV-Karte Ca. 10-12 UE	BF: 3 IF: d, f
V. Kampfsituationen Bodenkampf vgl. UV-Karte Ca. 8-10 UE	BF: 8 IF: c, e

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	E	A	EF	Ca. 15 UE

Die Spielfähigkeit in der Mannschaftssportart „Volleyball“ verbessern – Erweiterung/Optimierung der Grundtechniken und Erarbeitung von gruppentaktischen Lösungsmöglichkeiten im Hinblick auf eine Verbesserung des Abwehr- und Angriffsverhaltens

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Wählen Sie ein Element aus

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Wählen Sie ein Element aus

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Wählen Sie ein Element aus

Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Didaktische Entscheidungen

- Lernausgangslage der SuS im individualtaktischen Bereich beachten
- In der Mannschaftssportart Volleyball komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster (z.B. im Angriffsverhalten beim 3:3)) einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten (Baggern, Pritschen, Blocken, Schmettern) erlernen und taktisch-kognitive Fähigkeiten (u.a. Antizipation der Ballwege beim Pritschen durch Schulterachsenstellung) reflektiert anwenden

Methodische Entscheidungen

- Abbildungen von Spielsituationen und Techniken (z. B. Foto, Film) erläutern,
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden,
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.
- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen

Gegenstände

- Theorie: theoretische Grundlagen zum Bewegungslernen und zur Bewegungsanalyse (u.a. analytisch-synthetische Methode, Ganzheitsmethode der Bewegungslehre) an den Beispielen Pritschen, Baggern z.B.
- Praxis: Anwendungen der Techniken und Taktiken im Spiel 4:4 und 6:6

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Analyseaufgabe (Klausur) und Demonstration

unterrichtsbegleitend

Anstrengungsbereitschaft
Sonstige Mitarbeit

punktuell:

Lernerfolgskontrollen von den Grundtechniken (Pritschen, Baggern, Schmettern, Block) und taktische Anwendung in spielnahen Situationen auf dem Spielfeld im 4:4 und/oder 6:6

Kriterien:

Technik
Taktisches Verhalten (individuell- und mannschaftstaktisch)
Kommunikation

Fachbegriffe

Aufschlag von oben, oberes und unteres Zuspiel, Annahme, Feldabwehr, Positionszuordnung, Rotation, Angriffsschlag, Block

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
		B	E		
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	BF/SB 5: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen	B	E	EF	8-10

II. a) Nothing can stop us – Parcours

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (Sprung) ausführen und miteinander kombinieren.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Sachkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Urteilskompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

Didaktische Entscheidungen

Das Überwinden von Hindernissen wird zunächst normungebunden und induktiv entwickelt, sodass die normgebundene Disziplin „Sprung“ (Vgl. UV II. b)) vorbereitet wird. Dabei können bereits technische Grundlagen (Hockstütze, 1. und 2. Flugphase) und psychologisch/emotionale Vorbereitungen auf das Überwinden von Hindernissen getroffen werden. Durch die individuelle Auswahl der Höhe der Hindernisse wird gemäß des Flow-Prinzips gewährleistet, dass alle SuS gefordert werden und motiviert sind, während Ängste minimiert und überwunden werden.

Methodische Entscheidungen

- Induktives Vorgehen durch Bewegungsaufgaben an Hindernissen
- Von Einzelementen ausgehend entwickeln SuS eigene Geräteverbindungen, um einen „Flow“ zu kombinieren
- Hindernisse stets in 2-3 verschiedenen Höhen anbieten

Gegenstände

- Philosophie von Parcours: Kontrolle und Sicherheit als höchste Kriterien
- Überwindungstechniken: Speed-Vault, Lazy-Vault, Kong, Dashvault
- Präzisionssprünge, Balance und Landetechniken
- Techniken an der Wand (Wallrun, Cat Leap)
- Hockwende / „Palmspin“ über Bank, Kastenecke, hoher Kasten oder als „Wallspin“
- Techniken an „Zaun“ (Stufenbarren): Durchbruch, optional individuelle Techniken.
- Gestaltungskriterien „Form“ und „Raum“

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Präsentation

unterrichtsbegleitend

- Anstrengungsbereitschaft und Kreativität
- Rücksicht und sicheres Üben
- Planung des Flows in Form einer Skizze

punktuell:

- Flow aus Pflichtelementen, welche an beliebigen Hindernissen ausgeführt werden dürfen.
Pflichtelemte: 2
Überwindungstechniken, eine Wandtechnik, eine Form des Palmspin (Hockwende)

Kriterien:

- Stabilität/Sicherheit
- Variabilität der Elemente
- Bewegungsfluss
- Raumausnutzung
- Kreativität der Nutzung der Hindernisse

Fachbegriffe

- Namen aller Techniken
- Gestaltungskriterien
- Ausführungskriterien (vgl. rechts)

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	BF/SB 5: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen	C	A	EF	6-8

II. b) Springen wie die Profis – Turnen am Gerät Sprungtisch

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (Sprung) ausführen und miteinander kombinieren.

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Sachkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

Didaktische Entscheidungen

Das Überwinden von Hindernissen wird zunächst normungebunden und induktiv entwickelt, sodass die normgebundene Disziplin „Sprung“ (Vgl. UV II. a)) vorbereitet wird. Punktuell werden in diesem UV ausschließlich Helfergriffe überprüft, um psychischen Druck zu vermeiden und die Sicherheit zu erhöhen. Durch die Beibehaltung fester Gruppen wird Vertrauen aufgebaut. Außerdem wird durch die Möglichkeit der verschiedenen Schwierigkeitsgerade hinsichtlich der Leistung differenziert, um weiterhin das „Flow-Prinzip“ zu berücksichtigen.

Methodische Entscheidungen

- Feste (möglichst leistungshomogene) Gruppen erarbeiten schrittweise Helfergriffe vom Oberarm Klammergriff (Hockstütz) zum Helfergriff für die Nackenkippe bzw. den Handstützüberschlag
- Sprung wird mit Minitramp durchgeführt, sodass es leichter ist, genug Schwung zu erhalten. Durch das Gefühl von Beschleunigung und Schwung wird gleichzeitig die Motivation gesteigert
- Zunächst Hockstütz „durch“ längs gestellte Kästen, dann über quer gestellten Kasten

Gegenstände

- Phasen des Bewegungsablaufes (Anlauf, Absprung, Flugphasen, Landung)
- Helfergriffe
- Helfen und Vertrauen
- Hockstütz, Hockwende und Radwende über Kasten,
- Vorwärtsrolle, Nackenkippe und Handstützüberschlag
- Flow-Prinzip

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Demonstration

unterrichtsbegleitend

- Anstrengungsbereitschaft
- Leistungsentwicklung: Kriterien: Schwierigkeit der erarbeiteten Sprünge, Körperspannung und Bewegungsfluss
- Angemessene Auswahl von Übungen
- Sinnvolle Hilfestellung „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“

punktuell:

- Demonstration der erarbeiteten Helfergriffe.

Kriterien:

- Korrekte Ausführung
- Sicherer Griff
- Korrekte Bereitschaftsposition
- Sichere Begleitung der Bewegung und Antizipation des Schwungs.

Fachbegriffe

- Namen aller Techniken
- Körperspannung
- Flow-Prinzip

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (BF/SB 8)	BF/SB 8: Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren)	C	<i>E</i>	EF	18

Wie auf dünnem Eis! Erarbeitung, Durchführung und Reflexion verschiedener Inliner-Team-Wettbewerbe (Speedskaten, Short Track und Biathlon) mit dem Ziel unterschiedliche psychische Einflüsse zu bewältigen, unter Berücksichtigung auftretender Gefahrenmomente, anderer und persönliche Leistungsgrenzen.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 8: Die Schülerinnen und Schüler können ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.

BF/SB 8: Die Schülerinnen und Schüler können in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungsverhalten situationsangemessen und verantwortlich anpassen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Wählen Sie ein Element aus

Sachkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Didaktische Entscheidungen

- Sicherheitsmaßnahmen und -voraussetzungen.
- Auffrischen und Vertiefen von Techniken aus der Sekundarstufe I
- Speedskaten, Short-Track, Biathlon
- Mannschaftsvarianten
- Besuch der Speedskating-Anlage in Köln Weidenpesch
-

Methodische Entscheidungen

- Vom Leichten zum Schweren
- Integration von Quereinsteigern
- Situationsangemessenes Fahren mit Inlinern
- Sportspezifische Vereinbarungen zum Wagen und Verantworten erläutern
- Erproben und Reflektieren von Gefahrenmomenten und Teamfahrten
- Erproben und Reflektieren von Partner- und Gruppenrennen
- Gefahrenmomente Einschätzen lernen

Gegenstände

- Falltechniken: Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts
- Bremstechniken: T-Brake, Drehstopp, Heelbrake, Powerbrake, Bodybrake
- Fahrtechniken: Schlittschuhschritt

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Sportmotorische Testverfahren

unterrichtsbegleitend

- Anstrengungsbereitschaft
- Etwas wagen, sich auf Neues einlassen, Umgang mit Mut und Angst
- Teamwork und Kooperationsfähigkeit
- Einhaltung von Sicherheitsregeln
- Technische und sichere Ausführung

punktuell:

- Teamwettkampf
- Zeitmessung auf der Speedskating Anlage
- Zeitmessung im Stadtwald

Kriterien:

- Technische Ausführung
- Taktische Teamumsetzung / Teamwork
- Zeitleistungen

Fachbegriffe

Grundstellung, Handgelenkprotektoren (wristguards), Ellenbogenprotektoren (elbow-pads), Knieprotektoren (kneepads), Übersetzung, Parallelschwung, T-Brake, Drehstopp, Heelbrake, Powerbrake, Bodybrake, Short Track, Eisschnellauf, Windschattenfahren, Rhythmisierungsfähigkeit, Cross-Skating, Gleichschritt, Powerbox, Schwungbein, Standbein, Criss Cross, Fahrtechnik, Gewichtsverlagerung, Sanduhr, Abstoßen, Ausrollen, Körpervorlage, Wheely, Bogenfahren, Canadierbogen, Air, Axel, Bail, Carving, Drafting, Drifting, Freestyle, Slalom, Spin, Pushen.

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	F	D	EF	Ca. 12-15 Stunden.

Ausdauer trainieren - Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen und dem Einfluss der Ernährung mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung für den 5000m Lauf

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können einen Trainingsplan unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Ausdauer mit dem Ziel des 5000m Laufs) erstellen und präsentieren (BWK 3.3).

Wählen Sie ein Element aus

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Sachkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Methodenkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

Urteilskompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Didaktische Entscheidungen

Die SuS können

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit (verschiedene Trainingsmethoden und deren Wirkung) erläutern und erkennen (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2);
- ihr eigenes Belastungsempfinden mit Hilfe der BORG-Skala einordnen und zur weiteren Trainingsplanung interpretieren und nutzen
- die gesundheitlichen Auswirkungen der Grundlagenausdauer erklären und Trainingspläne nicht nur unter dem Ziel der Leistungssteigerung, sondern ebenfalls und der dem Aspekt der Gesundheitsförderung erstellen (SK f1/2)

Methodische Entscheidungen

- Einzel- und Gruppenarbeitsphasen zu Trainingsmethoden (Dauer-, Intervallmethode, Fahrtspiel) und spielerischen Formen des Ausdauertrainings
- Die SuS dokumentieren den Verlauf ihrer eigenen Leistungsentwicklung in Form eines Trainingstagebuchs / Portfolios (MK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern (MK d2)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK f1)

Gegenstände

Theorie:

Bezüge zur Sportbiologie und zur Trainingslehre, u.a.

- Belastungsnormative
- Gesetzmäßigkeiten bei der Planung von Ausdauertraining
- Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation und Homöostase, Trainingswirksamer Reiz, progressive Belastungssteigerung
- Ausdauertrainingsmethoden (u.a. Dauer-, Intervall- und Wettkampfmethode)
- Gesundheitlicher Aspekt regelmäßigen Trainings und (gesunder) Ernährung im Hinblick auf körperliches Wohlbefinden

Praxis:

- Diverse Ausdauer-test
- Eigenverantwortliche außerschulische Trainingseinheiten
- Zeitschätzläufe
- Orientierungslauf
- Temposchätzläufe
- Fahrtspiele

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Sportmotorische Testverfahren

unterrichtsbegleitend

sonstige Mitarbeit z.B. insbesondere aktive Beteiligung in Gesprächsphasen, Erarbeitung der Theorieinhalte, Trainingstagebuch mit selbstständig entwickeltem Trainingsplan

punktuell:

- Cooper Test zu Beginn des UVs
- Trainingsplan
- Ausdauerlauf (5000m) am Ende des UVs unter besonderer Berücksichtigung eines gleichmäßigen Lauftempo

Kriterien:

Für den Trainingsplan

- sinnvolle, begründete Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans unter Berücksichtigung gesundheitsfördernder und leistungssteigernder Aspekte

Fachbegriffe

- Superkompensation; Homöostase; Belastungsnormative; Dauermethode, Intervallmethode, Fahrtspiel, BORG-Skala, Definition und Arten von Ausdauer.

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
		C	E		
Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB 9)	BF/SB 9: Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Ringen, Judo)	C	E	EF	Ca. 12-15 UE

Aus Kampf wird Sport durch Regeln – Die Prinzipien des Judo

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 9: Die Schülerinnen und Schüler können Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.

BF/SB 9: Die Schülerinnen und Schüler können in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Sachkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>In allen Spiel- und Kampfformen mit starkem Körperkontakt (Halteübungen, Randori...) findet eine freie Wahl der Partner*innen statt. In normungebundenen Kampfsituationen um Raum, Gegenstände und Körperpositionen werden Prinzipien zu Körperschwerpunkt, Stützen (Arme und Beine) Gleichgewicht erkundet. Erst später erfolgt die Einführung von Judo-Techniken. In jeder Übung gilt, dass beide Kämpfenden dafür verantwortlich sind, sich nicht zu verletzen, indem die eigene Kraft angemessen eingesetzt wird und frühzeitig das Stoppzeichen gegeben wird. Die Überprüfung erfolgt in einer Turnierform, in der SuS lernen, ihre Emotionen zu kontrollieren und innerhalb der Regeln fair zu kämpfen. Dabei wird nicht im Stehen gekämpft, um Verletzungen vorzubeugen.</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen zum Körperkontakt als Beginn des UV - Bodenkampf, vor Kampfsituationen im Stehen, da der Fortlauf des Kampfes sonst nicht gewährleistet ist. - Zunächst Kämpfe um Raum und Gegenstände, anschließend um Körperpositionen, dabei werden die Regeln des Kämpfens (insb. Stopp-Regel) reflektiert. 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln in Kampfsituationen mit und ohne Schiedsrichter - Kampfsituationen - Kämpfen um die Rückenlage, Halten in der Rückenlage und Prinzip des tiefen Körperschwerpunkts - Prinzipien: Stützen blockieren - Haltegriffregeln - Kesa Gatame, Mune Gatame und Befreiungen - Fallschulung - Kämpfe um das Gleichgewicht - Wurfbewegung O-soto-otoshi, O-goshi 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsatzbereitschaft und Organisation der Kampfsituationen (inkl. Auf- und Abbau) - Individueller Leistungsfortschritt - Beiträge der Reflektierten Praxis im Bezug auf <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Turnier im Boden-Randori und Anwendung von Haltegriffen und Befreiungen und unter Beachtung aller Kampfregeln. - Demonstration der Wurftechniken. <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fairer Kampf um Positionen - Einfügen in das Wettkampfsystem des Turniers - Berücksichtigung der erarbeiteten Prinzipien wird ersichtlich - Techniken werden situationsangemessen angewendet - Wurftechniken werden mit angemessenem Krafteinsatz demonstriert
<p>Fachbegriffe</p> <p>Randori (freies Kämpfen)</p> <p>Namen der o.g. Techniken</p> <p>„Uke“ und „Tori“ für Angreifende*r und Angegriffene*r</p>			