



## Kursbeschreibung

<b>Fach:</b>	<b>Sport</b>
<b>Lernfeld:</b>	A Individualsportart
<b>Kurs:</b>	Kämpfen/Judo
<b>Kursnummer:</b>	
<b>Wochenstundenzahl:</b>	2

### **Leitidee:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren Grundtechniken und wenden ausgewählte Techniken in Kampfsituationen zielgerichtet an
- trainieren grundlegende konditionelle Eigenschaften wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen

### **Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- demonstrieren eine allgemeine Kampffähigkeit.
- wenden die Fachsprache an.
- erarbeiten systematisch durch Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien eine Erwärmung und wenden dabei die Kenntnisse zum aktiven Bewegungsapparat an.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und –sicherung.
- analysieren und reflektieren Bewegungsabläufe und Kampfhandlungen mit Hilfe eines Beobachtungsbogens.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Zweikampfsituationen unter Berücksichtigung verschiedener Aufgabenstellungen.
- entwickeln ihre Partner- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie o in der Partner- und Gruppenarbeit funktionale Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationsweisen anwenden, um gemeinsam Aufgaben zu lösen. Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Risiken, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere (z. B. durch Anpassung von Regeln)
- verhalten sich fair entsprechend der Regeln, zeigen Einfühlungsvermögen und wenden Strategien zur Lösung von Auseinandersetzungen an.
- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und in Interaktion mit dem Gegenüber (Partner und Gegner)
- helfen und sichern selbstständig bei Fallübungen und Wurftechniken
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung und Kampfsituationen richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen im Zweikampf.

### **Inhalte:**

- Ausweichen/Parieren
- Stellungen und Blöcke
- Täuschen/Fintieren/Kombinieren
- Fuß- und Handtechniken
- Situation BL, RL, Paket, Bank auflösen
- Wettkampfübungen
- Haltegriffe
- Fallen/Fallschule

**Leistungsbewertung:**

**Die Gesamtbewertung und Gewichtung im Fach Sport setzt sich aus folgenden**

**Teilbereichen zusammen:**

**a) sportmotorische Leistung und Lernfortschritt (2/3)**

**b) Lernverhalten (1/3)**

Überprüfung der disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit in komplexen Zweikampfsituationen  
Unterrichtsbeiträge wie Aufwärmarbeit, Technikerarbeit,  
Teamgeist/ allgemeine Leistungsbereitschaft als Voraussetzung finden Berücksichtigung in der  
Note

Überprüfung technischer Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen. Aus den drei Gruppen:  
Fallübungen

Wurftechniken (Eindrehen, Sicheln, Fegen, Einhängen, Ausheben, Opfern, Verwringen)

Bodentechniken (Halte- und Befreiungstechniken, Hebeltechniken, Würgetechniken)

Randori / Übungskampf (Stand / Boden)

Die Leistungsbewertung erfolgt anhand der Cato-Leistungskriterien für die Oberstufensportkurse, die unter IServ eingesehen werden können.

**Voraussetzung:**

Kurze Fuß- und Fingernägel

Angemessene Hygiene von Körper und Sportkleidung

Es darf beim Kämpfen kein Schmuck etc. getragen werden. Alles was nicht fest am Körper ist, wird  
abgelegt.

**Unterrichtsmaterial:**

Judoanzug mit Gürtel