

Bewegungsfeld 9 – Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Unterrichtsvorhaben	Stunden	Kompetenzen (Bewegung und Wahrnehmung/ Methoden/ Urteil)	Inhaltliche Schwerpunkte/ PP	Kriterien Leistungsbewertung
Jahrgang 5 und 6				
<p>UV 1: <i>Kooperationsspiele: Gegeneinander setzt ein Miteinander voraus – Mit SuS Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln.</i></p>	6	<p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> - durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen. 	C/ E (c1,2; e1,2)	<ul style="list-style-type: none"> •Achtsamkeit und Rücksichtnahme im direkten Körperkontakt •Anstrengungsbereitschaft und Unterrichtsbeteiligung •Regeleinhaltung •Kooperative Verhaltensweisen in der Gruppe •Verlässlichkeit(Vertrauen und Verantwortung) •Helfendes Miteinander, aber auch Hilfe annehmen •Wahrnehmungen und Erfahrungen verbalisieren können
<p>UV 2: <i>Auf dem Weg zum „Zweikämpfen“ – SuS erleben die Rolle des Verteidigers/ Angreifers und entwickeln reflexionsgeleitet ihren eigenen Regelkatalog!</i></p>	4	<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> - normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> - durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> - einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten. 	C/E (c2,3; e1,2)	<p>Beispiel Beobachtungsbogen = SuS ...</p> <ul style="list-style-type: none"> •lässt den Körperkontakt zu •strengt sich im Kampf sichtlich an •geht respektvoll mit schwächeren Schülern um •bemüht sich auch gegen Stärkere zu bestehen •setzt erarbeitete Technikelemente im Zweikampf um •Verhält sich taktisch (Angreifen/ Verteidigen) geschickt und angemessen •kämpft innerhalb der vorgegebenen Regeln •leitet in der Schiedsrichterrolle das Kampfgeschehen

				<ul style="list-style-type: none"> • hält Rituale ein • kann Erfahrungen aus den Kampfsituationen kriteriengeleitet reflektieren
<p>UV 3: <i>Kräfte messen und das Spiel mit der Kraft erleben (schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen) – Fairness, Achtsamkeit und Rücksicht in Zweikampfsituationen entwickeln und bei der Einteilung von Kampfpaarungen ein Gespür für die Chancengleichheit anbahnen.</i></p>	4	<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner übernehmen. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Chancengleichheit von Kampfpaarungen in Kampfsituationen beurteilen. 	C/E (c2,3; e1,2)	<ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft während der Übungs-/Spielphasen • Regeleinhaltung • unterschiedliche Spannungszustände können situationsabhängig abgerufen werden • Gleichgewichtsfähigkeit wird durch vielfältiges Zweikämpfen verbessert und kann situationsadäquat eingesetzt werden • gegnerische Angriffsimpulse können energieökonomisch für eigene Aktionen genutzt/umgeleitet werden • Zweikampf- und Spielerfahrungen können auf ein eigenständig zu entwickelndes Zweikampfspiel am Boden oder im Stand um bzw. mit ein Gerät übertragen werden
Jahrgang 7 und 8				
<p>UV 4: <i>Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen – Verhaltensweisen beim sicheren Fallen aus verschiedenen Ausgangssituationen erproben und erlernen für die zielgerichtete Anwendung in Zweikampfsituationen!</i></p>	4	<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> - normgebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen (z. B. bei grundlegende Wurf-, Fall und Bodenkampftechniken) von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden. 	C/E (c2,3; e1,2)	<ul style="list-style-type: none"> • Falltechniken können variabel und sicher abgerufen werden (durch antizipiertes Fallen Verletzungen vermeiden) • der Körper wird in Flug und bei der Landung kontrolliert • Anstrengungsbereitschaft Falltechniken zu erlernen • Ängste wahrnehmen und gezielt abbauen (gezieltes Einüben und an sich arbeiten) • Hilfestellungen und Tipps annehmen und umsetzen

				<p>können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sozial-kooperative Verhaltensweisen in offenen Unterrichtsphasen
<p>UV 5: <i>Wir kämpfen am Boden und im Stand– SuS Kämpfen regelgeleitet um Gegenstände, den Raum und Körperpositionen und können diese Erfahrungen kriteriengeleitet reflektieren und daraus körperliche Vor- und Nachteile benennen und Nachteilsausgleiche entwickeln.</i></p>	4	<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> - körperlich bedingte Vor- und Nachteile erkennen, benennen und Nachteilsausgleiche entwickeln und umsetzen. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> - durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von komplexen Techniken zum Erfolg verhelfen. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> - komplexe Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten. 	C/E (c2,3; e1,2)	<ul style="list-style-type: none"> • Eroberungs- und Verteidigungsstrategien werden entwickelt und können situationsgerecht verändert werden • Klare Regeln zum kampfbetonten Handeln in Kleingruppen finden, akzeptieren, einhalten und ggf. variieren • Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle beim Kämpfen austauschen • den Partner-Gegner in bestimmte Körperpositionen bringen können • Einbringen und Umsetzen erlernter Technik-/ Zweikampfelemente • Erarbeitung eigener Wurf- oder Haltetechnik
<p>Jahrgang 9 und 10</p>				
<p>UV 6: <i>„Kultivierter Zweikampfsport“ (z.B. Judo/ Ringen/...)- SuS erproben und entwickeln partnerschaftlich Wurf-, Fall- und Haltetechniken (teilweise sportartspezifisch) und können diese situationsgerecht anwenden und ihre Fertigkeiten und faires Verhalten im Zweikampf beurteilen!</i></p>	4	<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und grundlegend in ihrer Funktion erläutern. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> - kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> - die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen nach 	C/E (c2,3; e1,2)	<ul style="list-style-type: none"> • Judotechniken gezielt einüben und erproben und leistungsorientiert anwenden können (2 x Haltetechniken/ 2 Wurftechniken technikorientiert demonstrieren) • Kraftwiderstand gegen einen Partner aufbauen und aufrecht erhalten • eigene Kräfte und fremde Gegenkräfte wahrnehmen und entsprechend darauf reagieren • Physikalische Grundlagen, z.B. Ansatzpunkte von Kraftimpulsen, Summierung von Kräften im

		vereinbarten Kriterien beurteilen.		partnerschaftlich abgesprochenen Spiel mit der Kraft erarbeiten und anwenden <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung psychischer Vorgänge im Kräftemessen erkennen und benennen • angreifenden Kräften durch geschicktes Ausweichen die Wirkung nehmen (Taktikelemente anwenden können) • Kultivierung körperlicher Auseinandersetzung durch Regeln
<p>UV 7: <i>Wir gestalten ein eigenes Zweikampfturnier – SuS entwickeln ein Turnier unter dem Aspekt der Fairness und Chancengleichheit, führen dieses eigenständig durch und übernehmen die Schiedsrichterrolle!</i></p>	4	<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen. 	C/E (c2,3; e1,2)	<ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeit/ Beteiligung bei der Organisation und Durchführung • Übertragung gemachter Zweikampferfahrungen auf Regelkatalog • Zielgerichtete Übernahme der Schiedsrichtertätigkeit • Technikelemente der Judoreihe, können auf den Zweikampf übertragen und angewendet werden