|  |
| --- |
| Beschreibung: D:\Dokumente\Schule\Gym Hankensbüttel\Sport\Teamsport\LogoGH_farbe.jpg |
| Schuleigener Arbeitsplan Sport |
| Stand Juni 2018 |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegungsfeld „Spielen“** |  | **Jahrgang 5** | **Jahrgang 6** | **Jahrgang 7** | | **Jahrgang 8** | **Jahrgang 9** | **Jahrgang 10** |
| Dieses Bewegungsfeld umfasst:   * das Erfassen von Strukturelementen (z.B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen,...) eines Spieles, * das Entwickeln und Erproben von eigenen Spielen, * das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken, Taktiken * das Verändern von Rahmenbedingungen und Regeln, * das Einhalten von Regeln und von Fairplay, * das Umgehen mit Sieg und Niederlage. * Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen. | **Inhaltsbezogene**  **Kompetenzen** | * spielen fair (IKSP1), * spielen mannschaftsdienlich (IKSP2), * setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein (IKSP3). | | | | | | |
| * spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel (IKSP4), * wenden elementare Spielregeln a, spielen fair (IKSP5), * wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an (IKSP6), * wenden einfache taktische Maßnahmen an (IKSP7), * spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen (IKSP8). | | * spielen unterschiedliche Sportspiele (IKSP9), * wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an (IKSP10), * wenden sportspielspezifische Techniken an (IKSP11), * wenden sportspielspezifische Maßnahmen an (IKSP12) * führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus (IKSP13). | | | * spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen (IKSP14), * wenden komplexe Regeln an (IKSP15) , * wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (IKSP16), * wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IKSP17), * führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus (IKSP18). | |
| **Prozessbezogene**  **Kompetenzen** | * gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (PKSP1), * übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. (PKSP2), * reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. (PKSP3). | | | | | | |
| * erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels (PKSP4), * erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles (PKSP5), * erkennen die Notwendigkeit von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese (PKSP6). | | * verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels (PKSP7), * verstehen Spielprozesse (PKSP8), * beurteilen die Rolle des Schiedsrichters (PKSP9) | | | * reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles (PKSP 10), * sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (PKSP11), * reflektieren Spielprozesse (PKSP12), * reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit (PKSP13). | |
| Bewegungs- und Sportspiele  Verbindlich bis Ende 9:  2 Zielschussspiele  1 Rückschlagspiel  Ende 10:  1 weiteres Rückschlagspiel  1 Endzonenspiel |  | - **Völkerball** , (IKSP2-8, PKSP1-6) ,  - weitere kleine Spiele, z.B.:  Brettball,Turmball, Tschoukball (IKSP2-8, PKSP1-6) , | - T**akeshi** (IKSP2-8, PKSP1-6)  - Selbstentwickeltes Spiel (IKSP1 – 8, PKSP1–6) | **- Fußball**  (IKSP1-8, PKSP1-6) | | **- Basketball** (IKSP1-8, PKSP1-6) | **- Handball** (IKSP1-8, PKSP1-7)  - Badminton II (IKSP1-8, PKSP1-7)  - Ultimate Frisbee oder Flag Football (IKSP1-8, PKSP1-7) | **- Volleyball** (IKSP1-8, PKSP1-7)  - Basketball II (IKSP1-8, PKSP1-7)  - Tischtennis u.Tennis(IKSP1-8, PKSP1-7) |
| - Einführung Rückschlagspiele: Soft-Tennis, Badminton, Tischtennis (IKSP1-8, PKSP1-6) | | |
| **Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen,**  **Wasserspringen“** |  | Schwimmen am Gym.. Hankensbüttel erfolgt je nach Wetterlage (Verbindlich sind mindestens 20 Stunden 5/6, 40 Stunden 7-10!) | | | | | | |
|  |  | **Erwartete Kompetenzen am Ende 6** | | | **Erwartete Kompetenzen am Ende 10** | | | |
| Dieses Bewegungsfeld umfasst:   * das Bewältigen des Wassers bis zum sicheren Bewegen im Wasser, * das Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und Schwimmtechniken, * das Springen ins Wasser, * das Sich-Orientieren im und unter Wasser, * die Kenntnis von Rettungsfertigkeiten und die Bereitschaft zum Helfen und Retten, * das Einhalten von Baderegeln und Hygienevorschriften. | **Inhaltsbezogene**  **Kompetenzen** | * demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik (IKS1), * schwimmen 15 Minuten ausdauernd (IKS2), * führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus (IKS3), * präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett (IKS4), * orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort (IKS5), * transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser (IKS6), * wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an (IKS7). | | | * demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik (IKS8), * schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (IKS9), * schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden (IKS10), * springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron (IKS1), * tauchen mindestens 10 Meter weit (IKS11), * transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher (IKS12), * demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung (IKS13). | | | |
| **Prozess-**  **bezogene**  **Kompetenzen** | * schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PKS1), * vergleichen die Anforderungen beim Springen oder Tauchen (PKS2), * erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend (PKS3), | | | * geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen. * stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab (PKS4), * reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens(PKS5), * kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung (PKS6). | | | |
| **mögliche Inhalte:** |  | - Brustschwimmen:  - Armzug/Schwunggrätsche/Gleitphase  - Koordination der Atmung  - Rückenschwimmen:  - Kraulbeinschlag in Brust-und Rückenlage  - Langstrecken-/Ausdauerschwimmen  - Verschiedene Fußsprünge und Kopfsprung bzw.  Startsprung vom Block oder 1m-Brett  - Tauchspiele/Streckentauchen/Tauchzug  - Transportstaffeln  - Abschleppen eines Partners | | | * Wdh. Brustschwimmen * Start / Wende mit Tauchzug * Wdh. Rückenschwimmen * Start; Wende in Brustlage * Einführung in die Technik des Kraulschwimmens (s. Rückenkraul) * flacher Startsprung (Gripphaltung etc.) spielerische Einführung der Rollwende * 5O-m Zeitschwimmen in Brust/Rücken oder Kraul * verschiedene Fußsprünge oder Kopfsprünge vom Beckenrand oder Block in der Kleingruppe/Partner * „Atmung“ / Armzug des Streckentauchens * Abschleppen eines etwa gleich schweren Partners in Brust-/Rückenlage | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“** |  | **Jahrgang 5** | | **Jahrgang 6** | **Jahrgang 7** | | **Jahrgang 8** | **Jahrgang 9** | | **Jahrgang 10** | |
| Dieses Bewegungsfeld umfasst:   * das Gestalten und Präsentieren von turnerischen Bewegungen, * das Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse, * das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns, * den verantwortungs- bewussten Umgang mit Wagnissituationen. | **Inhaltsbezogene**  **Kompetenzen** | * bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf (IKTB1), * wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an (IKTB2). | | | | | | | | | |
| * verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn (IKTB3), * präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner (IKTB4). | | | * präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück (IKTB5). | | | * präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür (IKTB6). | | | |
| **Prozessbezogene**  **Kompetenzen** | * erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen (PKTB1), * nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner (PKTB2). | | | | | | | | | |
| * erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen (PKTB3), * setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander (PKTB4). | | | * beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (PKTB5) . | | | | * interpretieren die vorgegebene Themenstellung (PKTB6). | | |
| * wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an (PKTB7). | | | | | | |
| **mögliche Inhalte:**   * nach Möglichkeit Überprüfung an zwei unterschiedlichen Geräten in jedem Jahrgang |  | **- Balancieren** | **- Boden** | | **- Sprung/ Minitrampolin**  **- Barren** | **- Reck,**  **- Schwebe-balken** | | * **Wdh. an verschiedenen Geräten** | | | **Parcours,**  **Gerätebahnen** |
| - Übungen zur Körperspannung  - Stützkraft  - Schwingen  - Rollen  - Gleichgewicht  **Bewegungslandschaften:**  - freies Turnen und Klettern  **Akrobatik:**  - Einfache Menschenpyramiden  - Einführung Geräteaufbau (geleitet) | | | - Ringe / Trapez  - Synchronturnen  - Wdh. Geräteaufbau (selbstständiges)  - freies Üben (Selbstorganisation | | | **Akrobatik:**  Gruppen Choreographie | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“** |  | **Jahrgang 5** | **Jahrgang 6** | **Jahrgang 7** | **Jahrgang 8** | **Jahrgang 9** | | **Jahrgang 10** |
| Dieses Bewegungsfeld umfasst:   * das Sammeln und das Vertiefen von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen, * das Gestalten von rhythmischen Bewegungen mit gymnastischen und tänzerischen Mitteln, * das gymnastische und tänzerische Bewegen mit und ohne Handgerät oder Material (hierunter sind sowohl normierte gymnastische Handgeräte als auch alternative Geräte/alternatives Material subsumiert), * das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungsimprovisation, * die Auseinandersetzung mit aktuellen gymnastischen Bewegungsformen und Trend-Tänzen. | **Inhaltsbezogene**  **Kompetenzen** | * führen Bewegungen rhythmisch aus (IKGTB1), * setzen Rhythmus in Bewegung um (IKGTB2), * führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus (IKGTB3). | | * setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um (IKGTB4). | | * ***gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln (IKGTB5).*** | | |
| * präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten (IKGTB6). | | | | |
| **Prozess-bezogene**  **Kompetezen** | * erkennen unterschiedliche Rhythmen (PKGTB1), * kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/Material und setzen sie spezifisch ein (PKGTB2). * Entwickeln ein Verständnis im Umgang mit / zum eigenen Körper | | * beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (PKGTB3). | | * ***interpretieren ein Thema (PKGTB4),*** * ***berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran (PKGTB5)*** * ***reflektieren das Zusammenspiel von Körper, Emotionen und Bewegung*** | | |
| * besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten (PKGTB6) * „benutzen“ den eigenen Körper als Ausdrucksmittel | | | | |
| **mögliche Inhalte:** |  | * Rhythmusschulung * Gehen, Laufen, Hüpfen nach rhythmischer Vorgabe, z.B. Musik * Kurzseil: Laufen, Federn, Springen allein oder zu zweit im Seil * Ball: Werfen und Fangen, Rollen am Boden und am Körper, Prellen * Reifen: Rollen, Zwirbeln, Schwingen, Springen mit und im Reifen | | * Gestaltung einer Gruppenchoreographie mit Grundelementen aus Ballkorobic oder Stepaerobic * Rope Skipping * Bewegungsverbindung mit einem Handgerät * Spezifische Funktionsgymnastik als Vorbereitung für die Belastung der folgenden Stunde | | | * Bewegungstheater * Ausdruckstanz /Kontenpery * Rhythmische Gestaltung allein oder in der Gruppe mit einem Handgerät | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“** |  | **Jahrgang 5** | **Jahrgang 6** | **Jahrgang 7** | | **Jahrgang 8** | **Jahrgang 9** | **Jahrgang 10** |
| Dieses Bewegungsfeld umfasst:   * das Laufen in Anpassung an äußere Bedingungen und auf schnelle, geschickte, rhythmische Weise, * das Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen, * das Erleben des Springens in die Weite und in die Höhe, * die Ausbildung der Wurfgewandtheit und das Beherrschen geeigneter Wurf- bzw. Stoßtechniken, * das Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen, * die Reflexion der eigenen Leistung, * das Anregen zum Wetteifern durch leichtathletische Mehrkämpfe. | **Inhaltsbezogene**  **Kompetenzen** | * laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (IKLSW1). * laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo (IKLSW2). * erproben unterschiedliche Starttechniken (IKLSW3). | | | | | * laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd (IKLSW12). * laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo (IKLSW13). * wenden den Tiefstart an (IKLSW14). | |
|  | * werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit (IKLSW4). | | | * werfen einen Schleuderball möglichst weit (IKLSW7). * erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken (IKLSW8). | | * werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen (IKLSW15). | |
|  | * springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und/oder hoch (IKLSW5). * erproben unterschiedliche Sprungformen (IKLSW6). | | | * legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest (IKLSW9). * springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch (IKLSW10). | | * demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung (IKLSW16). | |
| **Prozessbezogene**  **Kompetenzen** | * vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken (PKLSW1). * erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken (PKLSW2). * beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken (PKLSW3). | | | | | | |
|  | * schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein (PKLSW4). | | | * beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit (PKLSW6). | | * ***setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerlauferfahrungen*** (PKLSW8)***.*** | |
|  | * beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen (PKLSW5). | | | * vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander (PKLSW7). | | * analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen (PKLSW9). | |
| **mögliche Inhalte:** |  | * Sprint über 50 m * Ausdauernder Lauf über mindestens 15 Min. , Klasse 6 25 Min. * Weites Springen aus einer Absprungzone * Weites Werfen von Schlagbällen * Flaches rhythmisches Überlaufen verschiedener Hindernisse * Verschiedene Staffelformen | | | * Sprint über 75 Meter * Ausdauernder Lauf über mind. 30 Min. * Weitsprung mit Festlegung der individuellen Anlaufentfernung * Werfen eines Schleuderballs * Lernen verschiedene Hochsprungtechniken kennen und wenden die individuell adäquate Technik an * Überlaufen schnell hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus * Beherrschen der Stabübergabe in der Grobform | | * Sprint über 100 Meter aus dem Tiefstart * Laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein * Weitsprung * Beherrschen eine Hochsprungtechnik um ihre beste Leistung zu erbringen * Führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch und erproben einen normgerechten Hürdenlauf * Beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel im Wechselraum   Leistungswürfe / -stöße | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“** |  | **Erwartete Kompetenzen am Ende 6** | **Erwartete Kompetenzen am Ende 10** |
| Dieses Bewegungsfeld umfasst:   * das Fördern der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit, * das Erleben und das Beherrschen der Geschwindigkeit sowie der Flieh- und der Beschleunigungskräfte, * den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und anderen, Geräten und Material sowie der Umwelt, * das Erfahren eines größeren Aktionsradius. | **Inhaltsbezogene**  **Kompetenzen** | * halten grundlegende Sicherheitsregeln ein (IKRG1), * gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um (IKRG2). | |
| * bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort (IKRG3), * ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen (IKRG4). | * bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort (IKRG5). |
| **Prozessbezogene**  **Kompetenzen** | * erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln (PKRG1), * reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum (PKRG2) | |
| * stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest (PKRG3). | * erläutern komplexe Bewegungsanforderungen (PKRG4). |
| **mögliche Inhalte:** |  | * Gleiten und rutschen auf Teppichfliesen   **Skateboard / Waveboard**   * Rollen * Kurven fahren * Tempo kontrollieren * Hindernisse durchfahren | **Inhalte Inline-Skaten**   * Grundtechniken (Bremsen, Kurvenfahren) * Kunststücke:   Einbein- und Rückwärtsfahren  Entwicklung eines Hindernisparcours mit verschiedenen Geräten  Erproben von kleinen Spielen auf das Inline-Skaten (Schwerpunkt Regelanpassung)   * Ausdauerförderung:   **Mountain-Bike**   * Fahrtechniken (Bremsen, Kurvenfahren) * Vorder-, Hinterrad heben * Bunny Hop * Treppen fahren |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bewegungsfeld „Kämpfen“** |  | **Erwartete Kompetenzen am Ende 6** | **Erwartete Kompetenzen am Ende 10** |
| Dieses Bewegungsfeld umfasst:   * die Auseinandersetzung mit Werten, die für einen gelingenden Dialog im Mit- und Gegeneinander notwendig sind, * das faire Verhalten und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Partnerin oder dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen, * den situations-angemessenen Einsatz der eigenen Kraft, * das Spüren und Beherrschen von Emotionen sowie das Ausschließen aggressiver Handlungen, * die Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe, * das Einhalten von Regeln. | **Inhaltsbezogene**  **Kompetenzen** | * kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen (IKKÄ1). | |
| * kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegenein­ander (IKKÄ2), * vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein (IKKÄ3), * setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IKKÄ4). | * führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch (IKKÄ5), * ***reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners (IKKÄ6),*** * ***wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an (IKKÄ7).*** |
| **Prozessbezogene**  **Kompetenzen** | * übernehmen Verantwortung für sich und andere (PKKÄ1), * kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander (PKKÄ2), * beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner (PKKÄ3), * reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung) (PKKÄ4), * nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen (PKKÄ5). | |
| * gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um (PKKÄ6). | * reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein (PKKÄ7). |
| **mögliche Inhalte:** |  | * Judospezifische Begrüßung im Kniesitz * Kampfspiele (z.B. Möhrenziehen, Eroberungswettkämpfe) * Verneigen vor und nach dem Kampf * Partnerübungen mit Körperkontakt: z.B. Mitschüler transportieren und „abladen“, um Partner herumklettern * Spiele mit Körperkontakt: z.B. Fangspiele, Stapelspiele, Figuren mit Körpern Bauen, Baumstammtransport, gordischer Knoten, Vertrauensfall in die Arme der Mitschüler * Medizinballkämpfe, Reiterkämpfe * Raumkämpfe: z.B. von der Matte oder über eine Linie drängen; in Stand, Kniestand oder Bankposition * Kämpfen um eine Körperposition: z.B. Bauchlage verteidigen, Partner aus verschiedenen Ausgangspositionen in die Rückenlage drehen * Festhalte-Wettkämpfe * Bodenrandori | * Wiederholung und Festigung aus Kämpfen 1 (Kl. 5/6) * Liegestützkämpfe * Gruppenkämpfe nach festen Regeln * Fassarten zum Kämpfen * Kämpfe im Kniestand ; blockieren, umdrücken, festhalten * Kämpfe aus Bankposition, Bauch- und Rückenlage * Fallübung vorwärts/rückwärts * Stören des Gleichgewichts im Stand * Wettkämpfe |