|  |
| --- |
| 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 SportspieleVerbindlich bis Ende 9:2 Zielschussspiele1 RückschlagspielEnde 10:1 weiteres Rückschlagspiel1 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 RückwärtsfahrenEntwicklung eines Hindernisparcours mit verschiedenen GerätenErproben 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
 |