

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	D	F	9	6	Wählen Sie ein Element aus.	46

Body-Workout – allgemeine Ganzkörperkräftigung

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(1.1) sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen (Bewegungsfeld 1)

(1.2) ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in komplexen portbezogenen Anforderungssituationen zeigen



Methodenkompetenz (MK)

(1.1) ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten (Bewegungsfeld 1)

(1.2) grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, die Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben & einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren entwerfen/umsetzen

Urteilskompetenz (UK)

(1.1) ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen. (Bewegungsfeld 1)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Gesundheit (f)

(f2) grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens

Wählen Sie ein Element aus.

Leistung (d)

(d2) Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

(d1) Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen Krafttraining mit Jugendlichen darf kein Maximalkrafttraining sein. Stattdessen geht es darum, altersgerechte ganzheitliche Übungen durchzuführen, die an den aktuellen körperlichen Entwicklungsstand angepasst sind. Durch das deutliche Längenwachstum verändern sich in der Pubertät die Hebelverhältnisse. Somit steht die Leistungsfähigkeit der Muskulatur oft in einem ungünstigen Verhältnis zur Größe der Schüler. Deshalb ist es wichtig, bei der Auswahl und Ausführung der Übungsformen auf folgende grundlegende Dinge zu achten: 1. Grundsätzlich nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren 2. Leicht durchführbare Aufgaben 3. Die Entwicklung der Stütz- und Haltemuskulatur sollte ganzheitlich beansprucht werden 4. Langsame und kontrollierte Ausführungen	Methodische Entscheidungen • Stationenbetrieb • Gruppenarbeit in Kleingruppen (2- max. 4 Personen pro Station). • Expertengruppen • Gegenseitige Korrekturhilfen • (...).	Gegenstände / Fachbegriffe • Kleingeräte (Matten, Bänke, Kästen, ...) • Sprossenwand • ggf. leichte Gewichte wie z.B. Wasserflaschen, kleine Medizinbälle o.ä.. • (...)	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung <u>unterrichtsbegleitend</u> Leistungs- oder Trainingsplan als Lernerfolgsübersicht <u>punktuell:</u> Hier können Sie die punktuellen Leistungsbewertungen eintragen. <u>Kriterien:</u> Hier können Sie die Kriterien eintragen.
Fachbegriffe Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)	D	E	9	6	Wählen Sie ein Element aus.	47

Mein Spiel, meine Regeln - Spielwerkstatt zum Verständnis von komplexen Regelstrukturen.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(2.3) Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund selbstständig spielen und an veränderte Rahmenbedingungen anpassen

Wählen Sie ein Element aus.



Methodenkompetenz (MK)

(2.1) komplexe Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(2.2) Heterogenitätsdimensionen (körperliche Voraussetzungen, Geschlecht Leistungsunterschiede, soziokulturelle Hintergründe) erkennen und beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Leistung (d)

(d3) differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)

Wählen Sie ein Element aus.

Kooperation und Konkurrenz (e)

(e2) soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen

(e3) (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen Die reichhaltige Palette an verschiedensten Sportspielen dient den SuS als Ausgangspunkt für ihre eigene Sportspielidee. Dabei übersetzen die SuS ein von ihnen gewähltes Sportspiel nicht nur in einen eigenen Regelkatalog, sondern stellen auch die Entstehung des Grundspiels und ihre daraufhin beschlossenen Regelveränderungen vor, sodass es dadurch zu einer intensiven Auseinandersetzung von Spielentstehungen, Spielidee und Umsetzbarkeit kommt. Zusätzlich ermöglicht es dieser Ansatz eine Binnendifferenzierung vorzunehmen und gleichzeitig individuell auf die Fähigkeiten der SuS einzugehen.	Methodische Entscheidungen Es sollten verschiedene Angebote vorbereitet werden (Indiaca, Federfußball, usw.) und gleichzeitig die Freiheit gewährt werden auch Spiele außerhalb des Angebots als Basis der Spielentwicklung zuzulassen.	Gegenstände / Fachbegriffe Hier können Sie die Gegenstände / Fachbegriffe eintragen.	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung <u>unterrichtsbegleitend</u> Kommunikationsfähigkeiten, Abstraktionsfähigkeit, Zeitmanagement, Ressourcenmanagement. <u>punktuell:</u> Funktionierender und sich selbst erklärender Regelkatalog. <u>Kriterien:</u> Komplexität, Kreativität.
Fachbegriffe Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	D	F	9	8	Wählen Sie ein Element aus.	48

Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(3.1) leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (Bewegungsfeld 3)

(3.3) beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca.30 Min.) gesundheitsorientiert–ohne Unterbrechung,in gleichmäßigem Tempo,unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit–erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen



Methodenkompetenz (MK)

(3.2) selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(3.1) die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (Bewegungsfeld 3)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Leistung (d)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Gesundheit (f)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	C	<i>F</i>	9	8.	Wählen Sie ein Element aus.	49

Le Parkour – Ein Trendsport, der die Gesundheit des Sportlers riskiert?

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(5.1) an Turngeräten oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf der Basis individueller Fähigkeiten normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden (Bewegungsfeld 5)

Wählen Sie ein Element aus.



Methodenkompetenz (MK)

(5.2) zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktion erläutern (Bewegungsfeld 5)

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(5.1) Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen (Bewegungsfeld 5)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Wagnis und Verantwortung (c)

Gesundheit (f)

Wählen Sie ein Element aus.

(c1) Spannung und Risiko

(f1) Unfall- und Verletzungsprophylaxe

Wählen Sie ein Element aus.

(c3) Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen Der Trendsport Le Parkour ist in den Medien immer mehr im Kommen. Die SuS konsumieren diese Medien ohne sich reflektiert damit auseinander zu setzen. Das Unterrichtsvorhaben soll die SuS dazu anleiten sich mit Risikosituationen auseinander zu setzen, diese selbst zu erfahren und für sich selbst den Unterschied zwischen Wagnis- und Risikosituationen zu unterscheiden. Dazu sollen sie lernen, dass Die Grenze zwischen Wagnis und Risiko individuell ist.	Methodische Entscheidungen Die SuS sollen anfangs an vorgegeben Stationen Erfahrungen sammeln, welche Stationen zu herausfordernd und welche zu leicht für sie selbst erscheinen. Anschließend sollen sie selbst in keinen Gruppen Stationen aufbauen, die sie als Wagnis empfinden. Die Stationen der SuS werden von den anderen Gruppen durchlaufen und auf Wagnis oder Risiko hin überprüft.	Gegenstände / Fachbegriffe Diverse Geräteaufbauten Wagnis und Risiko Flow. Sicherheitsstellung Hilfestellung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung <u>unterrichtsbegleitend</u> Sozialer Aspekt – Arbeit in Gruppen Aufbau/Abbau. <u>punktuell:</u> Bewertung der selbst entworfenen Stationen. <u>Kriterien:</u> Sind die Stationen wagnisgerecht aufgebaut? Hat jede/r SuS die Möglichkeit eine Wagnissituation zu erleben?.
Fachbegriffe Wagnis und Risiko Flow Sicherheitsstellung Hilfestellung			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)	A	B	9	6.	Wählen Sie ein Element aus.	50

Typisch Junge? Typisch Mädchen? - Tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitnessgymnastik nutzen

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(6.1) ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens-auch in der Gruppe- ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern (Bewegungsfeld 6)

Wählen Sie ein Element aus.

Methodenkompetenz (MK)

(6.1) ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen (Bewegungsfeld 6)

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(6.1) bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen (Bewegungsfeld 6)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

(f3) unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

Wählen Sie ein Element aus.

Bewegungsgestaltung (b)

(b2) Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich,dynamisch)

Wählen Sie ein Element aus.

Gesundheit (f)

(b1) Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)

Wählen Sie ein Element aus.



Didaktische Entscheidungen Moderne Fitnessgymnastik geschlechtsspezifisch ausüben Zumba, Ballcorobic	Methodische Entscheidungen Ausdauerfitness durch einüben vorgegebener Choreographien lernen und trainieren	Gegenstände / Fachbegriffe Zumba Ballcorobic Aerobic	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung <u>unterrichtsbegleitend</u> einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen auf der Basis vorgegebener Kriterien bewerten. <u>punktuell:</u> Hier können Sie die punktuellen Leistungsbewertungen eintragen. <u>Kriterien:</u> Hier können Sie die Kriterien eintragen.
Fachbegriffe Zumba Ballcorobic Aerobic			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)	C	<i>D</i>	9	6	Wählen Sie ein Element aus.	52

Projekt Wasserskilaufen

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(8.1)sich in kompl. Bewegungssituationen beim Gleiten/Fahren/Rollen unter Berücksichtigung der Anforderungen von Material,Geschwindigkeit,Raum/Gelände im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen & zentrale Bewegungsmerkmale nach gegebenen Kriterien erläutern

(8.2) technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheitsgerecht und Gelände angepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben sowie Möglichkeiten der Bewegungshilfe und -sicherung erläutern



Methodenkompetenz (MK)

(8.1)beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden (Bewegungsfeld 8)

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(8.1) die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen (Bewegungsfeld 8)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Wagnis und Verantwortung (c)

Leistung (d)

(a3) Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

(c1) Spannung und Risiko

(c2) Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen Hier können Sie die didaktischen Entscheidungen eintragen.	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe Wasserskianlage, Mitnehmer, Umlenkrollen, Bojen	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung <u>unterrichtsbegleitend</u> Hier können Sie die unterrichtsbegleitenden Leistungsbewertungen eintragen. <u>punktuell:</u> Hier können Sie die punktuellen Leistungsbewertungen eintragen. <u>Kriterien:</u> Hier können Sie die Kriterien eintragen.
Fachbegriffe Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)	E	A	9	10	Wählen Sie ein Element aus.	53

Spiele unter dem Mikroskop – Analyse zu taktischen Spielelementen im Basketball

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(7.5) das ausgewählte Partnerspiel auf fortgeschrittenem Niveau regelgerecht, fair mit und gegeneinander spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern.

(7.1) komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben (Bewegungsfeld 7)



Methodenkompetenz (MK)

(7.1) Darstellungen (z. B. Graphik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen

(7.2) Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen. (Bewegungsfeld 7)

Urteilskompetenz (UK)

(7.2) die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Kooperation und Konkurrenz (e)

(e1) Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)

Wählen Sie ein Element aus.

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

(a2) Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Wählen Sie ein Element aus.

Leistung (d)

(d3) differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen Erweiterung und Verbesserung der Basistechniken im Basketball: Technik- und Taktikanalysen und Umsetzungen im selbstorganisierten Ligabetrieb	Methodische Entscheidungen Problemorientierter Unterricht: Phasenmodelle,	Gegenstände / Fachbegriffe Pick-and-Roll, Give-and-go, Abrollen, Blockstellen, Ganzfeldpresse, Zonenverteidigung	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung <u>unterrichtsbegleitend</u> Beobachten der individuell zunehmenden Spielfähigkeit unter Beachtung der der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit Benennen und bewerten können wesentlicher konstitutiver Regeln im Basketballturnier, eventuell mit taktischer Komponente . <u>punktuell:</u> Bewerten der technischen Grundfertigkeiten; z. B. Spielgestaltung, Defense-Verhalten . <u>Kriterien:</u> .
Fachbegriffe Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.			

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport (9)	A	<i>E</i>	9	6 Std. á 45 min.	Wählen Sie ein Element aus.	54

Fallen ohne sich zu verletzen, vom Stand in die Bodenlage durch einfache Fußfeger.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(9.1) 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

(9.2) mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht kämpfen (Bewegungsfeld 9)



Methodenkompetenz (MK)

(9.2) kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben (Bewegungsfeld 9)

(9.1) Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln (Bewegungsfeld 9)

Urteilskompetenz (UK)

(9.1) die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen nach vereinbarten Kriterien beurteilen (Bewegungsfeld 9)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

(e1) Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Bewegungsfeld / Sportbereich	päd. Perspektive		Klasse	Dauer des UV	Vernetzen mit UV	laufende UV Nr.
Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)	C	E	10	6 Std. á 45 min.	Wählen Sie ein Element aus.	55

Erfolgreich Kämpfen gegen einen oder mehrere Angreifer. Entwickeln von Strategien zum erfolgreichen Kämpfen gegen einen oder mehrere Angreifer unter Anwendung des bereits erworbenen Wissens.

Kompetenzerwartungen:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

(9.1) 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

(9.2) mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht kämpfen (Bewegungsfeld 9)



Methodenkompetenz (MK)

(9.2) kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben (Bewegungsfeld 9)

Wählen Sie ein Element aus.

Urteilskompetenz (UK)

(9.1) die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen nach vereinbarten Kriterien beurteilen (Bewegungsfeld 9)

Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

Wagnis und Verantwortung (c)

(c3) Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

Wählen Sie ein Element aus.

Kooperation und Konkurrenz (e)

(e1) Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen Die erlernten technischen Elemente sollen in dieser Unterrichtseinheit um taktische Elemente erweitert werden. Zentrale Fragen sind: 1. Wie bewege ich mich, um meinen Partner zu einer Kampfhandlung zu bewegen für die ich bereits eine Lösung habe? 2. Wie fintiere ich, um meinen Partner zur Aufgabe des Gleichgewichtes zu verleiten. 3. Wie positioniere ich mich wenn ich von mehreren Angreifern attackiert werde? Beim Kämpfen gegen mehrere Gegner sollte die Anzahl der Übungspartner (Angreifer) anfangs 2 Personen nicht	Methodische Entscheidungen Die Übungen und Spielformen zum Fintieren und Einwirken werden anfangs mit festen,- später mit wechselnden Partnern gemacht. Mit zunehmender Sicherheit sollen die Übungen um einen weiteren Angreifer erweitert werden. In dieser Übungssituation muss berücksichtigt werden, dass an die verteidigenden SuS. Eine hohe konditionelle Anforderung gestellt wird. (Entschärfen durch Reduzierung des Angriffstempos!!)	Gegenstände / Fachbegriffe Das Fintieren und Beeinflussen des Kampfparkers wird in den Kampfkünsten als das „Prinzip der Einwirkung“ bezeichnet und hat dort einen nicht wegzudenkenden Stellenwert! Verteidigungsdreieck, oderbesser eine Verteidigungslinie? Beide Verteidigungsformationen sollen angewandt und nach ihrer Effektivität beurteilt werden..	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung <u>unterrichtsbegleitend</u> Taktische Elemente lassen sich unter Wettkampfbedingungen am besten überprüfen! In Übungskämpfen nach festgelegten Regeln, sollen die SuS ihr erworbenes Wissen über Strategien, Taktiken, Finten anwenden können. <u>punktuell:</u> 1. Kann ich meinen Partner vom Stand in die Bodenlage bringen und ihn dort fixieren? 2. Kann ich mich bei 2 angreifenden Partnern so bewegen, dass sich die Angreifer in ihren Aktionen gegenseitig behindern? <u>Kriterien:</u> Hier können Sie die Kriterien eintragen.
Fachbegriffe Das Prinzip der Einwirkung, Verteidigungslinie vs. Verteidigungsdreieck.			