

Fach: Bewegungsfeldgruppe Bewegungsfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in:	Sport A Individualsportart Ergänzungsfach 2 12/13 Kämpfen / Ju-Jutsu (Erfahrungsfeld Ringen & Raufen) N.N.
<p><u>Leitidee:</u> . Ju-Jutsu als (übersetzt) „sanfte Kunst“ basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar. Durch beständiges Üben werden die Bewegungsabläufe automatisiert. In Kombinationen können die Techniken sinnvoll verbunden und in der freien Verteidigung gegen freie Angriffe als echte Selbstverteidigung angewendet werden. Bei dieser Methode wird bereits mit einer kleinen Auswahl von Verteidigungstechniken von Anfang an einen größtmöglichen Nutzeffekt durch variable Anwendung erzielt. Bestehende Konzepte werden kontinuierlich erweitert und optimiert, ohne sich an die Einschränkungen bestimmter Stile oder Philosophien zu halten. Deshalb ist Ju-Jutsu auch eine Selbstverteidigungsart, die für jedermann geeignet ist, egal ob klein oder groß, jung oder alt. Jeder kann sich im Ju-Jutsu auf für ihn geeignete Techniken spezialisieren.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die Kursteilnehmer/innen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende technische Fähigkeiten • erwerben technische / mentale Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen • analysieren Handlungsoptionen bei verschiedenen Situationen • trainieren motorische Fähigkeiten • beherrschen die Fachsprache und Regeln im Bereich „Kämpfen“ • organisieren Übungssituationen selbstständig • korrigieren sich gegenseitig und unterstützen den Lernprozess ihrer MitschülerInnen 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren, dass Kämpfen im sportlichen Sinne die ritualisierte und verantwortliche körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner bedeutet. In einer sportlich geregelten Kampfsituation soll der Partner vorrangig durch den Einsatz von gelernten Techniken und erworbenen motorischen Fähigkeiten und Geschicklichkeit überwunden werden. • Bewegungsanalyse, ggf. auch mediengestützt 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen / Abwehrtechniken bei unterschiedlichen Angriffstechniken • Demonstration ausgewählter Selbstverteidigungs- und Angriffstechniken • SuS' trainieren (technisch) grundlegende motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) zur Bewältigung von jujutsuspezifischen Situationen. • Mitarbeit im Unterricht; z.B. Bewegungsanalyse • sportartspezifische Fitness <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysen von Angriffs- / Abwehrsituationen / Bewegungsanalysen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen (Referate,...) • SuS' entwickeln in Trainings- und Kampf-Situationen ein hohes Maß an Verantwortungsbereitschaft und Verlässlichkeit, um die Unversehrtheit der Beteiligten zu gewährleisten und beachten unter dem Aspekt der Rücksichtnahme und dem Respekt vor 	

dem anderen und seiner Verletzlichkeit die körperlichen Voraussetzungen und Könnensstufen: Dies gilt sowohl für das Erproben von neuen Bewegungssequenzen in offenen, spielerischen Formen des Sich – Vergleichens (Randori), wie auch für das Erlernen von Techniken im Einzelnen und im Zusammenhang mit den sie ergänzenden Techniken (Folge- und Kontertechniken) und im Besonderen im Kampf (Shiai). Die Schüler lernen so die Formen des Miteinander-Kämpfens im Ju-Jutsu und kontrollieren dabei ihre physische und psychische Kräfte.

- SuS' kämpfen fair: Der Fairness kommt besondere Bedeutung zu. Sie ist als das strikte Einhalten der Regelidee und nicht nur der formalen Regeln zu verstehen. Auch im unmittelbaren körperlichen Vergleich sollen Vertrauen und Rücksichtnahme geübt werden. Gezieltes Üben mit weniger leistungsstarken Partnern und Partnerinnen sowie die gegenseitige Korrektur und Unterstützung fördern eine solche Haltung. Sie wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an, z.B. beim Erlernen von Handlungsketten.
- Sie üben gezielt mit weniger leistungsstarken Partnern und Partnerinnen, korrigieren und unterstützen sich und fördern so Vertrauen und Rücksichtnahme. SuS' lernen den Umgang mit Sieg und Niederlage und gestalten kooperativ und kreativ den Unterricht mit, z.B. bei der Gestaltung der Aufwärmphase.
- Für die Bewertung werden folgende Schwerpunkte zu Grunde gelegt:

- regelmäßige Teilnahme und produktive Mitarbeit im Kurs,
- Übernahme von Aufgaben,
- situationsgerechte Anwendung und Beherrschung der Technik,
- Fallen, Halten und Befreien, Werfen und Präsentation von Handlungsketten
- Erreichen der angestrebten Kompetenzen.

Unterrichtsmaterial:

- robuste Sportkleidung / Gi
- evtl. Tiefschutz / Gebisschutz

Bemerkungen:

Der Kurs findet in der Sporthalle statt.

Leistungsbewertung

Theorie

- Arrangieren einer Lern- und Übungssituation: Übernahme eines praxisorientierten Referates zu einem inhaltsbezogenen Thema (z.B. Aufschlagvariationen, Antwortmöglichkeiten auf einen Ball mit Ober-/Unterschnitt,...)
- Übernahme von Unterrichtsphasen
- Mündliche Leistungen

Technik

- Demonstration von Schlagtechniken während des Spiels
- Kurze- und lange Aufschläge auf vorher festgelegte Zielzonen
- Demonstration einer Badmintonkür mit jeweils 20 verschiedenen Schlägen
- Kurzes „Punktspiel“

Spielfähigkeit

- Spielfähigkeit im Einzel und Doppel
- Punktzählung und Regeln anwenden
- Turnier