

## Kämpfen (Judo)

### Alle Schüler/innen können...

<b>Sachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Fallübungen rückwärts und seitwärts in Grobform leisten</li> <li>• eine Wurftechnik und einen Haltegriff in Grobform ausführen</li> <li>• fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander kämpfen</li> <li>• sich auf körperliche Nähe einlassen</li> </ul>
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielerische Übungen mit Körperkontakt ausüben</li> <li>• Kooperations- und Vertrauensspiele ausführen</li> <li>• Kampfspiele (Ringen und Raufen) spielen</li> <li>• die Fallübungen im Liegen, aus der Hocke, aus dem Stand ausführen</li> <li>• nach einfachen Regeln miteinander kämpfen</li> <li>• partnerweise Stand- und Bodentechniken üben und vorführen</li> </ul>
<b>Bewusstsein, Reflexion und Urteil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vereinbarte Regeln und Rituale einhalten</li> <li>• üben und kämpfen ohne aggressive Handlungen auszuführen</li> <li>• Probleme bei der Ausführung von Techniken und Wettkampfsituationen beschreiben</li> <li>• Rücksicht nehmen auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer</li> <li>• angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul>

### Erweitertes Niveau

- Verantwortung für sich und andere übernehmen
- ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet einsetzen
- grundlegenden Fertigkeiten in guter motorischer Ausführung zeigen

### Herausforderndes Niveau

- Lösungsansätze bei Problemen formulieren
- Die Gesundheit (Unversehrtheit) des Partners/in und die eigene Gesundheit höher als den eigenen Sieg bewerten
- grundlegende Fertigkeiten in sehr guter motorischer Ausführung zeigen

### Verbindliche fachmethodische Kompetenz

- in Partnerarbeit einen Haltegriff erlernen und vorführen

### Verbindliche Lern- und Arbeitstechnik

- Präsentation

### Materialhinweise

Matten  
„Kämpfen im Sportunterricht“, Deutscher Judo-  
bund

### Verbindliches Überprüfungsformat

Präsentation der erlernten Techniken  
Leistungsbereitschaft, kooperatives  
Verhalten

### Mögliche Fächerverbindung

GEP: Thema Freizeit  
Streitschlichterausbildung

### Verbindliche Zuordnung zu übergreifenden Curricula

Mobilität



Bildung f. nachhaltige Entwicklung



Schulbibliothek als Lernort



Bedeutung v. Ordnungen u. Regeln, Fair Play, den Nächsten achten, Ich stärken, Bedeutung von Kampfsportarten

