

Kreisgymnasium



St. Ursula
Haselünne

Klosterstraße 1
49740 Haselünne
Tel.: 05961.9189940
Fax: 05961.91899420
www.kgh-online.de
iServ:
www.kgsuhaseluenne.de



Schule in Trägerschaft
des Landkreises
Emsland

Kreisgymnasium St. Ursula Haselünne

Schuleigener Arbeitsplan Sport (SEK I)

Stand September 2017

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 - 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)					
	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)					
Inhalte:		Kleine Spiele: (5DS) Grundspiele mit Regelvariationen <i>Bewertung: Anstrengungsbereitschaft, Dynamik, Stärke, Technik, sonstige Mitarbeit</i>	Fußball I: (7DS) Ballgewöhnung, Grundlagen Passspiel, Dribbling, Torschuss, fußballspezifische Grundspiele <i>Prüfung: Technik (Dribbling, Passen, Doppelpass, Torschuss,...)</i>	Volleyball I: (6DS) Volley spielen mit vers. Bällen, oberes und unteres Zuspiel, Volleyballtennis <i>Prüfung: Technik (Pritschen, Baggern,...)</i>	Basketball I: (6DS) Passspiel, Dribbling, Korbwurf, Korbleger, Turmballvariationen, Parteiballspiele <i>Prüfung: Technik (Dribbling, Passen, Korbwurf, Korbleger,...)</i>	Fußball II: (7DS) Technik angewandt im Spiel, taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr, Positionsspiel <i>Prüfung: Anwenden von Techniken in offenerem Handlungsprogramm, regelgeleitetes Spiel</i>	Badminton II: (6DS) Erweiterung des Schlagrepertoire, Einzel- und Doppelspiele, taktisches Verhalten <i>Prüfung: Anwenden von Techniken in offenerem Handlungsprogramm, regelgeleitetes Spiel</i>
		Handball I: (5DS) Ballgewöhnung, Wurf- und Passspiele, Passen und Fangen, Kleinfeldhandball 3:3 <i>Prüfung: Technik (Dribbling, Passen, Torwurf,...)</i>		Endzonenspiele I: (8DS) Flag-Football oder Frisbee <i>Prüfung: Technik und regelgeleitetes Spiel</i>	Badminton I: (6DS) Schläger- und Ballgewöhnung, Grundschnitte Clear und Drop <i>Prüfung: Technik (Unterhand-Clear, Überkopf-Clear, Überkopf-Drop,...)</i>	Volleyball II: (7DS) Optimierung oberes und unteres Zuspiel, Angriffsschlag, Block, taktisches Verhalten im Zielspiel, Angriffs- und Blocksicherung <i>Prüfung: Anwenden von Techniken in offenerem Handlungsprogramm, regelgeleitetes Spiel</i>	Handball II: (6DS) Wurfvariationen, Technik angewandt im Zielspiel, Taktik im Zielspiel ODER Basketball II: (6DS) Verbesserung Passspiel, Dribbling, Korbwurf, Korbleger Sternschritt, taktische Maßnahmen im Zielspiel <i>Prüfung: Anwenden von Techniken in offenerem Handlungsprogramm, regelgeleitetes Spiel</i>
<i>Jahrgang 11: Endzonenspiele II und Tischtennis</i>							

Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 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)			
	Prozessbezogene 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)			
Inhalte: • mind. 20 Unterrichtsstunden 5/6 • mind. 40 Unterrichtsstunden 7/10 (davon ca. 24 US in Jahrgang 10 und ca. 16 US in Jahrgang 8 (Freibad))		Schwimmen I: Jahrgang 6 (10DS) • Brustschwimmen: • Armzug/Schwunggrätsche/Gleitphase • Koordination der Atmung • Kraulschwimmen: • Kraulbeinschlag in Brust-und Rückenlage • alternierender S-Zug der Arme • Koordination der Atmung • Langstrecken-/Ausdauerschwimmen (siehe IKS2) • Verschiedene Fußsprünge und Kopfsprung bzw. Startsprung vom Block • Tauchspiele (Wassergewöhnung) • Grundlagen Rettungsschwimmen (Transport, Abschleppen eines Partners,...) <i>Prüfung: Technik Kraulschwimmen 15min Brustschwimmen</i>		Schwimmen II: Jahrgang 8 (8DS) • Wdh. Brustschwimmen • Start und Kippwende • verschiedene Fußsprünge oder Kopfsprünge vom Beckenrand oder Block oder 1m-Brett in der Kleingruppe/Partner (synchron) • Optional: Prüfung Springen (evtl. synchron) • Technik Brustschwimmen <i>Prüfung: Technik Brustschwimmen</i>		Schwimmen III: Jahrgang 10 (12DS) • Wdh. Kraulschwimmen • Wdh. Kippwende • Rollwende • Einführung in die Technik des Rückenschwimmens • 400m Zeitschwimmen Brust • flacher Startsprung (Gripphaltung etc.) • „Atmung“ / Armzug des Streckentauchens • Abschleppen eines etwa gleich schweren Partners in Brust-/Rückenlage über 25 m Befreiungs- und Rettungssgriffe im Wasser <i>Prüfung: 400m Zeitschwimmen Brust Technik Rückenschwimmen 50m Zeitschwimmen Kraul</i>	

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 verantwortungsbewussten 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)
Inhalte:		Turnen I: (8DS) Grundlagen: Körperspannung, Kräftigung, Gleichgewicht Boden: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Flugrolle, Handstand mit Sicherheitsstellung <i>Prüfung:</i> <i>Rolle/Flugrolle vw. – Strecksprung ½-Drehung – Rolle rw - Handstand</i> Sprung am Kasten: Aufhocken, Hockwende, Hocke	Turnen II: (8DS) Akrobatik: Partner- und Gruppenakrobatik, Balance, Körperspannung <i>Prüfung:</i> <i>selbstentwickelte Gruppenkür mit Gruppen- und Partnerelementen</i> Minitrampolin: Koordination von Anlauf - Einspringen - Ausspringen, Strecksprung	Turnen III: (5DS) Reck/Barren: Aufschwung, Unterschwung, Umschwung, Kehre, Wende <i>Prüfung:</i> <i>an einem der beiden Geräte</i>		Turnen IV: (6DS) Boden: Wdh. Elemente Jg. 5 Rad, Radwende, Rolle rw. durch den flüchtigen Handstand <i>Prüfung:</i> <i>selbstentwickelte Bodenturnkür</i>	Turnen V: (6DS) Parkour <i>Prüfung:</i> <i>Selbstentwickelter Run mit mind. 4 Elementen auf vorgegebener Bahn</i>

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 Rhythmen 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 Kompetenzen	- erkennen unterschiedliche Rhythmen (PKGTB1) - kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/Material und setzen sie spezifisch ein (PKGTB2)		beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (PKGTB3)	- interpretieren ein Thema (PKGTB4) - berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran (PKGTB5)		
Inhalte:		Tanzen I: Jahrgang 5 (5 DS) - Gehen, Laufen, Hüpfen nach rhythmischer Vorgabe, z.B. Musik - Langseil: Laufen, Springen, Federn, Drehen, auch in der Gruppe - Kurzseil: Laufen, Federn, Springen allein oder zu zweit im Seil - Einzel- und Partnersprünge im Kurzseil <i>Prüfung: Entwicklung einer Gruppenchoreografie mit Kurz- und/oder Langseil mit Musik</i>		Tanzen II: Jahrgang 9 (5DS) Grundelemente Stepaerobic und Aerobic <i>Prüfung: Gestaltung einer Gruppenchoreographie mit Grundelementen aus Aerobic oder Stepaerobic</i>			

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 Wurfball in Schlagwurftechnik 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 Weitsprungstechniken (PKLSW3)					
		schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein (PKLSW4)		beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit (PKLSW6)		setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerläuferfahrungen (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)	
Inhalte:		Leichtathletik I: (6DS) Ausdauer-Parcours/-Spiele Laufabzeichen Sprinttechnik: Ballenlauf, Armschwung Hochstart Sprint über 50 m Weites Werfen von Wurfbällen <i>Prüfung: 50m, Ballwurf</i>	Leichtathletik II: (6DS) Cooper-Test (12min) Laufabzeichen Lauf-ABC, Koordinationsübungen, Steigerungsläufe über 50-75m Sprint über 50m Sprung-ABC Weites Springen aus einer Absprungzone Optional: Verschiedene Staffelformen <i>Prüfung: Cooper-Test, Weitsprung, 50m</i>	Leichtathletik III: (10DS) 30min-Lauf Lernen verschiedene Hochsprungstechniken kennen Flop-Technik Überlaufen schnell hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus <i>Prüfung: 30min-Lauf, Hochsprung, Hürdenlauf-Technik</i>	Leichtathletik IV: (9DS) 30min-Lauf Sprint über 75 Meter mit Tiefstart Weitsprung mit Festlegung der individuellen Anlaufentfernung Kugelstoßen unterschiedliche Techniken Optional: Stabübergabe in der Grobform <i>Prüfung: 30min-Lauf, 75m, Weitsprung, Kugelstoßen</i>	Leichtathletik V: (9DS) 30min-Lauf Laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein (800m/1000m) Hochsprung: Vertiefung Flop-Technik Speerwurf: Anlauf, Impulsschritt, Stemschritt, Leistungswürfe <i>Prüfung: 30min-Lauf, Hochsprung Flop, Mittelstrecke, Speerwurf-Technik</i>	Leichtathletik VI: (7DS) 30min-Lauf Führen einen Start-/ Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch und erproben einen normgerechten Hürdenlauf Schleuderball Optional: Beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel im Wechselraum <i>Prüfung: 30min-Lauf, Hürdenlauf-Technik, Schleuderball</i>

Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 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)		
Inhalte:		Waveboard: Jahrgang 6 (4DS) - Grundlagen Waveboard - Einhaltung Sicherheitsregeln - Fallübungen <i>Prüfung:</i> <i>Parkour Waveboard (Technik und/oder Zeit)</i>			Inline-Skating: Jahrgang 8 (6DS) - Einführung der Regeln und der Grundtechniken des Inline-Skaten - Spielformen und Kunststücke: z.B. Einbein- und Rückwärtsfahren - Entwicklung eines Hindernisparcours mit verschiedenen Geräten - Erproben von kleinen Spielen auf das Inline-Skaten (Schwerpunkt Regelanpassung) - Ausdauerförderung: Entwicklung eines Ausdauerparcours - Gerätekunde/Notfallmaßnahmen: Schutzausrüstung, Verhalten bei Unfällen, Rollenhärte und Rollengröße <i>Prüfung:</i> <i>Ausdauerleistung, Technik (Bewegungsausführung Sprint, Slalom, einbeinig, rückwärts,...)</i> Optional: Inline-Hockey Exkursion Kanu Wassersporttag Alfsee		

Bewegungsfeld „Kämpfen“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 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)			
Inhalte:		Kämpfen I: Jahrgang 5 (6DS) • Begrüßungsrituale • Kampfregeln • Kampfspiele: Gleichgewicht, Besitz, Territorium • Partnerübungen mit Körperkontakt: z.B. Mitschüler transportieren und „abladen“, um Partner herumklettern • Spiele mit Körperkontakt: z.B. Fangspiele, Stapelspiele, 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 <i>Prüfung:</i> <i>Technik: Partner aus Bauchlage und Bank auf die Schultern legen (Hebelgriffe anwenden)</i> <i>Optional: Anwenden der Techniken im Bodenrandori</i>			Kämpfen II: Jahrgang 7 (6DS) • Wiederholung und Festigung aus Kämpfen 1 (Kl. 5) • Gruppenkämpfe nach festen Regeln • Fassarten zum Kämpfen • Kämpfe im Kniestand: Blockieren, Umdrücken, Festhalten • Kämpfe aus Bankposition, Bauch- und Rückenlage • Fallübungen vorwärts/rückwärts • Stören des Gleichgewichts im Stand • einfache Hebelbewegungen im Stand, um den Partner zum Boden zu bringen • Wettkämpfe <i>Prüfung:</i> <i>regelgeleitetes Kämpfen aus dem Kniestand, Anwenden von Hebeltechniken</i>			

