



Erfahrungs- und Lernfeld "Kämpfen"

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<b>Exemplarische UE</b>					
	Kämpfen macht Spaß – Allgemeine Grundlagen		Ein Wurf für alle Fälle- Fallen lernen und Vorübungen von Würfen		
	( Vertrauen, Körperkontakt anbahnen, erste Zieh- und Schiebekämpfe Haltegriffe, Befreiungen und Bodenkämpfe, Kämpfe um Gegenstände)		(Vorwärts, rückwärts und seitwärts fallen und Würfe aus dem Kniestand als Gesundheitsprophylaxe in Sport und Alltag, Würfe und Kämpfe im Stand – wagen und verantworten)		
<b>Kompetenzen</b>					
	Berühren können und Berührungen zulassen (PK)		Vermeidung von Verletzungen durch antizipiertes Fallen (IK)		
	Kooperative Verhaltensweisen anbahnen und weiterentwickeln (IK)		Kontrollieren des Körpers während des Fallens und Landens (IK)		
	Vertrauen aufbauen und Verantwortung übernehmen (PK)		Abbau von Fall- und Sturzängsten im Sportunterricht und Alltag (PK)		
	Helfendes Miteinander erfahren (PK)		auf mögliche Fallsituationen angemessen reagieren (IK)		
	Wahrnehmungen und Erfahrungen austauschen und reflektieren (PK)		Erarbeitung von Würfen aus dem Kniestand als vorbereitende Übung hinsichtlich des Unterrichtsvorhabens (IK)		
	Erarbeitung und Erprobung fundamentaler Prinzipien des Zweikampfes (IK)		die kooperative Rolle des Werfers und Geworfenen erkennen und umsetzen (PK)		
	Den Partner in bestimmte Körperpositionen bringen (IK)		Einhalten von Regeln und Fairness beim Kämpfen (PK)		

	Entwicklung und Erprobung von Angriffs- und Verteidigungsstrategien (IK)		Eroberungs- und Verteidigungsstrategien entwickeln und erproben (IK)		
			Prinzipien von Wurftechniken erfahren (IK)		
			im Miteinander erste normierte Kämpfe austragen (IK)		
			gemeinsame Weiterentwicklung der bisher erarbeiteten Regeln (PK)		
			ggj. Einführung in die Zweikampfsportart Judo (IK)		
	<b>Die Schüler- und Schülerinnen:</b>		<b>Die Schüler- und Schülerinnen</b>		
	halten direkten Körperkontakt aus (PK)		beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv (PK)		
	halten Regeln und Rituale ein (PK)		vereinbaren Regeln und Rituale und halten sie ein (PK)		
	übernehmen Verantwortung für sich und andere (PK)		beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin /einem Partner (PK)		
	lassen sich auf körperliche Nähe ein (IK)		beherrschen grundlegende Falltechniken (IK)		
	beherrschen ihre Emotionen (PK)		reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners (IK)		
	führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus (PK)		schätzen die Kampfsituation richtig ein (PK)		
	kennen einfache Griff- und Haltetechniken im Bodenkampf (IK)		nehmen Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners wahr (PK)		
	setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IK)		lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig (PK)		

	kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IK)		kennen den Unterschied zwischen genormter und persönlicher Distanz (PK)		
	fallen kontrolliert (IK)				
	bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd (PK)				
	nehmen Stärken und Schwächen der/des Partners wahr und gehen verantwortungsvoll damit um (PK)				
	nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer (PK)				