Schulinterner Lehrplan zur Umsetzung des neuen Kerncurriculums Sport für die Schulformen des Sekundarbereichs I - Schuljahrgänge 5-10, Niedersachsen, Hannover 2017

Aufgrund des neuen KC-Sport-SI muss der schulinterne Lehrplan von 2014 überarbeitet werden. Wie der alte schulinterne Lehrplan, ist auch der neue Lehrplan untergliedert in:

- Teil 1:** Allgemeine Vorbemerkungen
- Teil 2:** Abgewandelte Bündelung der prozess- und inhaltsbezogenen Kompetenzbereiche
- Teil 3:** Tableau zur Verteilung des Unterrichtes auf die Doppeljahrgänge 5-6, 7-8, 9-10.
- Teil 4:** Unterrichtseinheiten und Kompetenzzuordnungen innerhalb der einzelnen Bewegungsfeldern.

Teil 1: Allgemeine Vorbemerkungen

1.1 Zum Bildungsauftrag des Faches Sport

Der Sportunterricht ist gemäß des neuen KC (2017) so zu gestalten, dass mehrperspektivisches Bewegungshandeln und die pädagogischen Perspektiven ...

- (A) die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern;
- (B) dazu führen, dass SuS lernen, sich körperlich auszudrücken und Bewegungen gestalten können;
- (C) etwas zu wagen und zu verantworten, vermittelt werden;
- (D) das Leisten erfahrbar gemacht wird und zum Verstehen und Einschätzen führen;
- (E) das Kooperieren, das Wettkämpfen, aber auch das sich Verständigen können transparent machen.
- (F) die Gesundheit fördern und dazu beitragen, ein Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln, sowie verschiedene Facetten des Sporttreibens für alle Schülerinnen und Schüler erlebbar werden.

Als Bewegungsfach soll das Fach Sport einen spezifischen Beitrag zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung leisten. Dies umfasst sowohl den motorischen, den kognitiven als auch den sozial-affektiven Bereich. Weiterhin soll über das Bewegungshandeln hinaus das Fach Sport einen zentralen Beitrag zur Ausprägung weiterer Kompetenzen für die Lebensbewältigung und Lebensgestaltung leisten. So soll der Sportunterricht im fachgemäßen Umgang mit Körperlichkeit verschiedene Möglichkeiten zur Thematisierung von Akzeptanz und Toleranz sexueller Vielfalt bieten. Aufgrund seiner vielfältigen gesellschaftlichen Bezüge, u. a. sozialer, ökonomischer, ökologischer und politischer Phänomene und Probleme, soll das Fach Sport dazu beitragen, wechselseitige Abhängigkeiten zu erkennen und Wertmaßstäbe für eigenes Handeln sowie ein Verständnis für gesellschaftliche Entscheidungen zu entwickeln. Da Sportunterricht auch im Freien auf

Außenanlagen und in naturnahen Räumen durchgeführt wird, eignet er sich in besonderem Maße dafür, Themen der Bildung für nachhaltige Entwicklung anzusprechen. Mit dem Erwerb spezifischer Kompetenzen, wie beispielsweise Team- und Kooperationsfähigkeit, die insbesondere im Sportunterricht geschult und erworben werden, leistet das Fach Sport einen wesentlichen Beitrag zur Vorbereitung auf das spätere Berufsleben. Durch das Thematisieren von unterschiedlichen Formen der Fortbewegung findet eine Auseinandersetzung mit dem Aspekt Mobilität statt.

Besonderer Hinweis: Schülerinnen und Schüler mit einem Bedarf an sonderpädagogischer Unterstützung im Förderschwerpunkt Lernen werden auf der Grundlage des Kerncurriculums Sport unter Hinzunahme der Materialien für einen kompetenzorientierten Unterricht im Förderschwerpunkt Lernen unterrichtet.

Das neue Kerncurriculum (2017) betont den Inklusionsgedanken in besonderer Weise. Um dem gerecht zu werden, wurde das KC entschlackt (in der Summe mehr als 1/3 weniger Kompetenzausweisungen). Außerdem wird der unterrichtenden Lehrkraft mehr Eigenverantwortung durch das Zugestehen größerer Spielräume zugewiesen.

Außerdem wird im KC (2017) die Notwendigkeit betont, dass im SU der SI auch eine Vorbereitung auf den SU in der gymnasialen Oberstufe zu erfolgen hat und dementsprechend auch Theorieanteile eingeplant werden müssen. Ggf. könnten, so das KC, Wahlpflichtkurse zur Kompensation bzw. zur besonderen Vorbereitung auf die GO dienen. Da ab dem Schuljahr 2020/2021 der WPK-Sport an der IGS Aurich wegfallen wird, stellt sich eine Herausforderung in Bezug auf die eingeführte Themenzeit.

1.2 Zum Kompetenzbegriff

Die Vorgaben für das Kerncurriculum Sport orientieren sich an auf Bundesebene vereinbarten Bildungsstandards. Diese Vorgaben sind verbindlich und können nur unter Berücksichtigung der individuellen Schulsituation und/oder der Sportstättensituation geringfügig verändert bzw. abgewandelt werden. Das, was unter Kompetenzen verstanden wird, wird damit den Unterrichtenden vorgegeben. Dort heißt es: „Kompetenzen umfassen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch Bereitschaften, Haltungen und Einstellungen, über die Schülerinnen und Schüler verfügen müssen, um Anforderungssituationen gewachsen zu sein. Kompetenzerwerb zeigt sich darin, dass zunehmend komplexere Aufgabenstellungen gelöst werden können. Deren Bewältigung setzt gesichertes Wissen und die Kenntnis und Anwendung fachbezogener Verfahren voraus.“

Kompetenzen weisen folgende Merkmale auf:

- Sie zielen ab auf die erfolgreiche und verantwortungsvolle Bewältigung von Aufgaben und Problemstellungen.
- Sie verknüpfen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu eigenem Handeln. Die Bewältigung von Aufgaben setzt gesichertes Wissen und die Beherrschung

fachbezogener Verfahren voraus sowie die Einstellung und Bereitschaft, diese gezielt einzusetzen.

- Sie stellen eine Zielperspektive für längere Abschnitte des Lernprozesses dar.
- Sie sind für die persönliche Bildung und für die weitere schulische und berufliche Ausbildung von Bedeutung und ermöglichen anschlussfähiges Lernen.

Darüber hinaus werden sogenannte „Besonderheiten im Sportunterricht aufgeführt.

„Innere Differenzierung im Sportunterricht berücksichtigt nicht nur die oben genannten Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler, sondern vor allem auch

- anlagebedingte Voraussetzungen, die als physische und psychische Leistungsfaktoren die körperliche Leistungsfähigkeit bestimmen, und
- sozialisationsbedingte Voraussetzungen, die förderlich oder hemmend auf die sportliche Leistung und die Einstellung zum Sport einwirken.

Im Sportunterricht gibt es verschiedene Möglichkeiten der inneren Differenzierung. Hierzu zählen u. a.: Methoden, Sozial- und Arbeitsformen, Medien, Lehrerverhalten, Lernangebote, Lerninhalte, Materialien bzw. Gerätehilfen, Aufgabenformate und Bearbeitungsumfänge. Als methodisches Hilfsmittel zur Differenzierung, insbesondere auch in einem inklusiven Sportunterricht, eignet sich beispielsweise das TREE-Modell.

Der Kompetenzerwerb erfolgt über sogenannte **prozessbezogene** und über sogenannte **inhaltsbezogene Kompetenzbereiche**. Im Einzelnen definieren sich diese beiden Bereiche wie folgt:

I. Prozessbezogene Kompetenzen

Die prozessbezogenen Kompetenzen, die von den Schülerinnen und Schülern erworben werden, sind in die drei Bereiche **Methodenkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz** gegliedert. Dabei ist die Reflexion von Bewegungshandlungen und Bewegungssituationen Grundlage für eine kognitive Auseinandersetzung im Sportunterricht.

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- erwerben Lernstrategien und Methodenkenntnisse,
- werten einfache Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach Kriterien aus,
- geben gezielte Bewegungskorrekturen,
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele,
- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.

Sozialkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert,
- lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte,
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair,
- helfen und sichern im Lern- und Übungsprozess.

Selbstkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen,
- verfügen über eine elementare Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen,
- demonstrieren eigene Bewegungslösungen,
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele,
- treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung,
- reflektieren Lernprozesse.

II. Inhaltsbezogene Kompetenzen

Die inhaltsbezogenen Kompetenzen sind dem Kompetenzbereich Sachkompetenz zugeordnet. Dabei sind die von den Schülerinnen und Schülern zu erreichenden Kompetenzen sowohl im Bereich der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten als auch im Bereich der Technik- und Taktikschulung grundlegend für die langfristige erfolgreiche Teilnahme am Sportunterricht. **Sie werden in den einzelnen Bewegungsfeldern explizit konkretisiert und/oder implizit sportart-spezifisch weiterentwickelt.** Siehe dazu auch die Besonderheit des schulinternen Lehrplanes der IGS Aurich unter Teil 2!

Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln, erhalten und steigern ihre körperliche Leistungsfähigkeit,
- bilden ihre konditionellen Fähigkeiten altersgemäß aus,
- bilden ihre koordinativen Fähigkeiten altersgemäß aus,
- wenden grundlegende Bewegungstechniken an,
- wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten an,
- setzen individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien um,
- kennen grundlegende Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre.

III. Bewegungsfelder

Im Fach Sport werden in einem differenzierten Lernprozess prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen in den nachfolgenden **sieben Bewegungsfeldern** von den Schülerinnen und Schülern erworben:

- I. Spielen
- II. Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
- III. Turnen und Bewegungskünste
- IV. Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
- V. Laufen, Springen, Werfen
- VI. Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
- VII. Kämpfen

Teil 2: Abgewandelte Bündelung von Kompetenzbereichen

2.1 Einleitung

Schon an dieser Stelle sei darauf verwiesen, dass es zwischen den Bewegungsfeldern natürlich Überschneidungen gibt. Diese zu erkennen und wechselseitig fruchtbar zu machen, ist ebenfalls das Ziel des schulinternen Lehrplanes. Außerdem ist anzumerken, dass das neue Kerncurriculum Sport zwar, wie oben schon ausgeführt, vorgibt, welche Kompetenzen unsere Schülerinnen und Schüler jeweils am Ende der Jahrgänge 5-6, 7-8 und 9-10 erworben haben müssen. Das Curriculum trifft aber keine Aussage dazu, wie dieser Kompetenzerwerb methodisch und didaktisch strukturiert sein soll.

Aus diesem Grunde werden im schulinternen Lehrplan der IGS Aurich die ausgewiesenen prozessbezogenen und inhaltsbezogenen Kompetenzen systematisch gebündelt. Aus unserer Sicht ist ein solches Verfahren besser geeignet, den Unterrichtsprozess und die daraus resultierenden Anforderungen transparenter zu machen. Außerdem wird durch dieses Verfahren recht schnell ersichtlich, in welchen Bereichen sich Überschneidungen zwischen den Bewegungsfeldern ergeben.

Aus diesem Grunde beinhaltet der schulinterne Lehrplan auch Aussagen über ...

- das Sportfeste-Konzept.
- die Integration des Unterrichtsfaches Sport in fächerübergreifende Projektarbeiten.
- das Methodenkonzept unter Beachtung bzw. unter Einbeziehung des gesamtschulischen Methodenkonzeptes.
- Verzahnungsversuche im Hinblick auf das Präventions- und Interventionskonzept mit den Schwerpunkten Gewaltprävention und Konfliktregulation.
- die Rückmeldung und Bewertungsgrundlagen im Fach Sport.

2.2 Allgemeine Lehrplansystematik

Nach wie vor gehen die Sportfachkräfte an der IGS Aurich davon aus, dass sich die im KC-Sport-SI ausgewiesenen prozessbezogenen- und inhaltsbezogenen Kompetenzen im Fach Sport auch unter vier veränderten, übergeordnete Kompetenzbereiche unterscheiden bzw. bündeln lassen.

2.2.1 Kompetenzbereich Regeln:

Jede Sportart, jede sportliche Aktivität basiert auf Regeln. Dementsprechend sind Regelkenntnisse elementarer Bestandteil einer sportlichen Ausbildung. Regeln muss man kennen, unterscheiden und deren Bedeutung analysieren können. Man soll in der Lage sein, Regeln verändern zu können, diese veränderten Regeln zu akzeptieren und sie in der Sportpraxis anwenden zu können. Sportler und damit auch unsere Schülerschaft sollen selber als Schiedsrichter Spiele regelkonform leiten lernen. Dies ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass Schiedsrichterentscheidungen auch akzeptiert werden. Regelkenntnisse und Regelanwendungskompetenzen sind darüber hinaus integraler Bestandteil einer allgemeinen Gewaltprävention. Die Förderung sozialer Kompetenzen steht somit ebenfalls im Mittelpunkt.

Damit werden folgende Kompetenzen erreicht:

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln, organisieren und leiten Spiele,
- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.

Sozialkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert,
- lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte,
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair,

Selbstkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- reflektieren Lernprozesse.

Inhaltsbezogene Kompetenzen

Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- setzen individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien um.

2.2.2 Kompetenzbereich Bewegungslernen/Techniktraining:

Hinter diesem Lernzielbereich verbergen sich die Fragen: Wie erlernt ein Mensch eine neue sportliche Bewegung? Wie und warum muss ein Mensch/Sportler zu seiner eigenen Gesunderhaltung und zur Verbesserung seiner sportlichen Leistungsfähigkeit trainieren? Es geht darum, Grundzüge der Theorie des Bewegungslernens zu vermitteln. An dieser Stelle bietet sich fächerübergreifendes Lernen in Zusammenarbeit mit dem Fach Naturwissenschaften an. Darüber hinaus kommt den sportartspezifischen Techniken eine erhebliche Bedeutung zu. Hier gilt es über die verschiedenen Vermittlungsmodelle die Schüler und Schülerinnen soweit zu instruieren, dass sie zumindest die wichtigsten Grobformen erlernen und anwenden können.

Ein grober Überblick über die gängigen Lehrmethoden und Korrekturhinweise im Sportunterricht zur Optimierung des motorischen Lernprozesses soll auf den folgenden Seiten gegeben werden:

Damit werden folgende Kompetenzen erreicht:

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- erwerben Lernstrategien und Methodenkenntnisse,
- werten einfache Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach Kriterien aus,
- geben gezielte Bewegungskorrekturen,

Sozialkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert,
- helfen und sichern im Lern- und Übungsprozess.

Selbstkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen,
- verfügen über eine elementare Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen,
- demonstrieren eigene Bewegungslösungen,
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele,
- treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung,
- reflektieren Lernprozesse.

Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln, erhalten und steigern ihre körperliche Leistungsfähigkeit,
- bilden ihre koordinativen Fähigkeiten altersgemäß aus,
- wenden grundlegende Bewegungstechniken an,
- wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten an,
- kennen grundlegende Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre.

Lehrmethoden

1. Ganzheitsmethode	2. Zergliederungsmethode
<ul style="list-style-type: none"> - vor allem bei einfachen Bewegungen - Bewegungen werden im Ganzen gelehrt und gelernt - direkter Weg – ganzheitlich und unmittelbar 	<ul style="list-style-type: none"> - auch analytisch-synthetische Methode genannt - Einsatz bei schwierigen und komplexen Bewegungen - Zergliederung des Lernprozesse mittels einer methodischen Übungsreihe in Teilabschnitte - späteres Zusammenfügen der Teilbewegungen
<p>Beispiel: Rolle vorwärts, einfaches Werfen</p> <p>Vorteil: kommt Kindern entgegen, Lernen auf Antrieb</p> <p>Nachteil: nur bei einfachen Bewegungen; es können sich falsche Bewegungsstereotypen einschleifen</p>	<p>Beispiel: Rückenstoßtechnik – Lernen des Stoßens, Lernen der Auftaktbewegung, Lernen der ersten Angleitphase, Lernen der Drehstreckbewegung aus den Füßen</p> <p>Vorteil: Reduktion der Komplexität</p> <p>Nachteil: Zeitaufwand, häufig Probleme beim Zusammensetzen der Bewegung</p>

3. Deduktive Lehrmethode	4. Induktive Lehrmethode (inklusive genetischer Lehrmethoden / Taktik-Spiel-Modelle)
<ul style="list-style-type: none"> - genaue Bewegungsanweisung - genaue Bewegungsvorschriften - diese Vorgaben sollen den Lernweg verkürzen <p>Beispiel: Einführung der Schwungkippe am Reck</p> <p>Vorteil: Effektivität</p> <p>Nachteil: - Einschränkungen der Individualität - Einschränkungen der Situationswahrnehmung und des Entscheidungsverhaltens</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lässt den Lernenden Freiheiten bezüglich der Art und Weise, wie das Lernziel erreicht wird - eigenständiges Üben - Focus auf den Lernweg und nicht auf das Lernziel <p>Beispiel: Stationsarrangement mit der Aufgabe sich um die Quer- oder Längsachse zu drehen (Rollen)</p> <p>Vorteil: - Motivation - Kreativität - Individualität - Bewegungsspielräume</p> <p>Nachteil: - zeitaufwändig - ggf. fehlerhafte Lösungen</p>

5. Programmierter Unterricht	6. Mentales Training
<ul style="list-style-type: none"> - Arbeiten mit Lernkarten, auf denen Basaltexpte und Bilder zu den einzelnen Lernschritten Bewegungsanweisungen geben - selbstständiges Arbeiten im Stationsbetrieb - eigenständige Gestaltung des Lernfortschrittes - eigene Kontrolle des Lernfortschrittes <p>Beispiel: Erlernen des Tauchwäzlers beim Hochsprung gemäß Dietrich Ungerer</p> <p>Vorteil: individuelle Gestaltung des Lerntempos und der Lernschritte; Lehrkraft als Berater</p> <p>Nachteil: Keine Freiräume für die Lernenden (müssen sich an das Programm halten), eher individuelles als partnerschaftliches Üben ; Keine spontanen, situationsgerechten Lösungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - psychologisches Training - Notwendigkeit einer exakten Bewegungsvorstellung - geistige Vorstellung der zu erbringenden Aufgabe - Nutzen des Carpenter-Effekts = zentrale Erregung des motorischen Rindenfeldes im Gehirn führt zu Mikrokontraktionen der an der Bewegung beteiligten Muskeln – es bilden sich im Nervensystem Spuren zu motorischen Koordinationsmustern <p>Beispiel: Hochsprung; Bewegungen mit festgelegten Handlungsprogrammen</p> <p>Vorteil: Ausbildung von Bewegungsschleifen, Leistungssteigerung</p> <p>Nachteil: praktischer Bewegungsvollzug fehlt, deshalb fehlen die Afferenzen/ Rückkoppelungen</p>

7. Massiertes Lernen	8. Verteiltes Lernen
<ul style="list-style-type: none"> - ständiges Wiederholen über einen längeren Zeitraum <p>Vorteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - verhindert Überlagerungen - schneller Lernerfolg <p>Nachteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ermüdung! Bei Ermüdung darf nicht weiter geübt werden – Fehlerquelle 	<ul style="list-style-type: none"> - sukzessives Ansteuern der Zielbewegung - stetige Wiederaufnahme des Bewegungsablaufes <p>Vorteil: Motivationserhalt bei Kindern, da abwechslungsreiches Programm gestaltet werden kann</p> <p>Nachteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - großer Zeitbedarf - störanfällig

9. Eine spezielle Differenzierungsmethode

Als methodisches Hilfsmittel zur Differenzierung, insbesondere auch in einem inklusiven Sportunterricht, eignet sich beispielsweise das TREE-Modell, welches ausführlich in den *Materialien für den kompetenz-orientierten Unterricht im Primarbereich und Sekundarbereich I – Sport mit heterogenen Lerngruppen* beschrieben wird. (TREE steht als Akronym für die vier englischen Begriffe *Teaching Style, Rules, Equipment* und *Environment*, die sich in den oben genannten Differenzierungsmöglichkeiten wiederfinden (vgl. *Australian Sports Commission, Sports Ability Activity Cards*. Bel-connen, 2006).

10. Korrekturhinweise / Korrekturgrundsätze

Auswahl des richtigen Inhaltes	Berücksichtigung des Lerntyps (LT)	Wahl des richtigen Zeitpunktes	Berücksichtigung individueller Bewegungsvorerfahrung, des vorliegenden Bewegungsschatzes	Vermeidung des Umlernens
<ul style="list-style-type: none"> - Fehlerquelle hierarchisieren - Auffassungsvermögen beachten - Motivationslage beachten 	<ul style="list-style-type: none"> - visueller LT - akustischer/ auditiver LT - kinästhetischer LT 	<ul style="list-style-type: none"> - nicht in der Bewegung - unmittelbar nach der Bewegung oder kurz vor der neuen Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> - Anknüpfungspunkte an Vorerfahrungen - Nutzen von automatisierten Bewegungsschleifen 	<ul style="list-style-type: none"> - Löschen von Bewegungsschleifen ist problematisch - Notwendigkeit von Umstrukturierungsmaßnahmen im zentralen Nervensystem

Korrekturhinweise basieren auf einer korrekten Fehleranalyse

Grundsatz: Erfolgreiche Korrekturmaßnahmen richten sich auf bestehende Fehlerursachen und nicht auf die Fehlererscheinung

Fremd- oder Ergänzungsinformationen	Eigeninformationen
Rückmeldungen durch Lehrer, Trainer, ÜL, technische Geräte	durch Selbstbeobachtung basierend auf der Bewegungserfahrung

Direkte Korrektur	Indirekte Korrektur
Analyse der Fehler und Einleiten von Beseitigungsmaßnahmen	Konzentration auf veränderte Bewegungsanweisungen bzw. neue und veränderte Aufgabenstellungen

Mit diesen Überlegungen sollen folgende Schwerpunkte im Hinblick auf die im KC ausgewiesenen prozessbezogenen Kompetenzen erreicht werden:

- erwerben Lernstrategien und Methodenkenntnisse.
- werten einfache Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach Kriterien aus.
- geben gezielte Bewegungskorrekturen.
- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sach-Orientiert.
- reflektieren Lernprozesse.

2.2.3 Kompetenzbereich konditionelle Fähigkeiten:

Die konditionellen Fähigkeiten bilden den Schlüssel zum Erfolg in eigentlich jeder Sportdisziplin. Aus diesem Grunde kommt der Vermittlung der Fragestellung: „Wie kann ich zielgerichtet meine Kondition allgemein bzw. im Sportspiel X verbessern?“ eine erhebliche Bedeutung zu. An dieser Stelle muss vermittelt werden, dass der Begriff der Kondition in Unterkategorien unterteilt wird [Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit/koordinative Fähigkeiten mit den Unterfähigkeiten der motorischen Steuerungsfähigkeit, der motorischen Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit, der motorischen Lernfähigkeit und schließlich der psychischen Fähigkeiten mit den Unterfähigkeiten Konzentration, Motivation, Wille, Mut, Entschlossenheit, Einsicht und Selbstbeherrschung]. Die Schülerinnen und Schüler sollen also die Grundlagen des Konditionstrainings kennen und ihre Kondition so verbessern, dass sie sportartspezifisch handlungstragend auch unter längeren Belastungen am sportlichen Geschehen teilhaben können.

Überblick über die gängigen Trainingsmethoden und Trainingsverfahren:

- Dauermethoden
- Intervallmethoden
- Wiederholungsmethode
- Circuittraining
- Stationsbetrieb
- dynamisches und statisches Krafttraining
- verschiedene Dehnungsmethoden und deren Einsatzmöglichkeiten bei speziellen sportmotorischen Belastungsanforderungen

Damit werden folgende Kompetenzen erreicht:

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

– erwerben Lernstrategien und Methodenkenntnisse.

Sozialkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

– arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sach-Orientiert.

Selbstkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

– sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen.

– demonstrieren eigene Bewegungslösungen.

– treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung,

– reflektieren Lernprozesse.

Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

– entwickeln, erhalten und steigern ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

– bilden ihre konditionellen Fähigkeiten altersgemäß aus.

– kennen grundlegende Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre.

2.2.4 Kompetenzbereich Taktik - Konfrontation/Aggression und Assoziierung:

Sportliches Agieren hat etwas mit Regelinterpretation zu tun. Diese Regelinterpretationen führen dazu, dass sich taktische Konzepte ergeben. So unterscheidet man in den Sportspielen zwischen Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik, zwischen Angriffs- und Abwehrtaktiken. Aber auch bei einem 10000-Meter-Lauf oder bei Hochsprungwettbewerben wird taktiert. Im Sportunterricht sollte auch dieser Frageansatz thematisiert werden. Es gilt, Kenntnisse zu taktischen Aspekten in Abhängigkeit vom Regelwerk und dem zur Verfügung stehenden Personal im Hinblick auf das jeweilige Sportspiel zu kennen und sportartspezifisch praktisch umsetzen zu können. Es gilt zu vermitteln, dass es Spezialisierungsnotwendigkeiten gibt/geben kann. Und es muss vermittelt werden, dass unsere Schüler und Schülerinnen auch bereit sind, Rollen in einer Mannschaft oder einem sportlichen Wettbewerb zu übernehmen.

Im Rahmen der Sportvermittlung haben sich in den letzten Jahren die Taktik-Spielmodelle bzw. genetische Modelle entwickelt. Daneben gilt es den Schülern und Schülerinnen die methodischen Möglichkeiten der Spielformen und der methodischen Übungsreihen zu vermitteln. Eine Reflexion über Voraussetzungen und Grenzen dieser Methoden sollte aufsteigend hin zum 10. Jahrgang in den Unterricht einfließen. Gerade die Taktik-Spielmodelle sind massiv abhängig von der Motivation. Ebenso setzen sie Regelkenntnisse und Regelanwendungskompetenzen voraus.

Regelinterpretationen führen aber auch zu Konflikten darüber, ob die Regeln eingehalten oder überschritten worden sind. Je nach Regelwerk gibt es bestimmte Spielräume im Hinblick auf erlaubten oder nicht erlaubten Körperkontakt. Insofern gehören zur Sportsozialisation auch das Schulen der Konfliktfähigkeit und das Einführen von Konfliktlösungsstrategien dazu.

Zu all den genannten Kompetenzbereichen lassen sich nach wie vor von der Lehrkräften

- sportmotorische Lernziele,
- kognitive und
- sozial-affektive Lernziele.

formulieren. Auf dieser Basis soll es dann gelingen, dass unsere Schüler und Schülerinnen tatsächlich die im Kerncurriculum ausgewiesenen Kompetenzen erwerben können und über diese auch tatsächlich verfügen.

Damit werden folgende Kompetenzen erreicht:

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- erwerben Lernstrategien und Methodenkenntnisse.
- werten einfache Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach Kriterien aus.
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele.
- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.

Sozialkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sach-Orientiert.
- lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte.

- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair.

Selbstkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen.
- verfügen über eine elementare Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.
- demonstrieren eigene Bewegungslösungen.
- treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung,
- reflektieren Lernprozesse.

Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln, erhalten und steigern ihre körperliche Leistungsfähigkeit.
- wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten an.
- setzen individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien um.
- kennen grundlegende Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre.

2.3 Das Sportfestkonzept

Eine Vertiefung des schulinternen Lehrplanes bietet das Engagement der Schülerschaft bei und auf Sportfesten. Gemäß dem schulinternen Sportfestkonzept ist festgelegt, dass am Ende des 6. Jahrganges ein Handballturnier durchgeführt wird. Am Ende des 10. Jahrganges wird ein sogenanntes Themensportfest unter Einbeziehung des WPK Sport durchgeführt. Wie diese Aufgabenstellung bei Wegfall der WPK und der Einführung der sogenannten Themenzeiten ab dem Schuljahr dem Schuljahr 2021/2022 umsetzen lässt, muss noch geklärt werden. In einem ein- oder zweijährigen Wechsel wird ein großes Sportfest für die gesamte Schule durchgeführt. Dieses Konzept ist natürlich veränderbar und wird sich den Bedürfnissen der Schule anpassen.

2.4 Besondere Aktionen – Schulprojekte – fächerübergreifende Programme

Im Rahmen einer gesamtschulischen Verzahnung beteiligt sich der Fachbereich Sport auch an verschiedenen Schulprojekten. Auch dieses Konzept ist natürlich veränderbar und wird sich den Bedürfnissen der Schule anpassen.

- So werden zu Beginn des 5. Jahrganges im Rahmen der Einführungsphase sogenannte „Aktionstage“ durchgeführt. Im Verlauf dieser „Aktionstage“ werden der sogenannte Deutsche Motorik Test 6-18, ein Fahrradfahrersicherheitsprogramm und weitere Aktionen wie „Vorsicht Auto“ und „Einsteigerbus“ durchgeführt. Ergänzt werden

diese „Aktionstage“ durch Tests zur Hör- und Sehleistungsfähigkeit der Schüler und Schülerinnen.

- Im 6. Jahrgang beteiligt sich der Fachbereich Sport an dem Methodentag: „Leisten – Messen - Darstellen – Auswerten“. Zur Datensammlung und zur Feststellung und Rückmeldung der individuellen Leistungsentwicklung wird auch hier der Deutsche Motorik Test 6-18 im Sportunterricht durchgeführt. Am eigentlichen Projekt- bzw. Methodentag werden wieder Übungen aus dem Deutschen Motorik Test durchgeführt und abgenommen. Gleichzeitig liegt hier eine Verzahnung zum Methodencurriculum der Schule vor. Auch können so motorische Veränderungen von Jg. 5 zu 6 wahrgenommen und problematisiert werden.
- Im 9. Jahrgang ist eine Beteiligung an der Ernährungsberatungswoche zum Thema „Sport und Ernährung“ vorgesehen.
- Die IGS Aurich entwickelt ein Präventions- und Interventionskonzept. Der Sportunterricht bekennt sich zu diesem gesamtschulischen Konzept und unterstützt das Konzept. Besonders in den Erfahrungs- und Lernfeldern „Spielen“ und „Kämpfen“ leistet der Sportunterricht einen eigenständigen und besonderen Beitrag. Der Sportunterricht orientiert sich in der allgemeinen Sportspielerziehung an der Charta des Tchoukballspiels als zentralem Sportspielerziehungsauftrag. Damit wird die Würdigung der Mit- und Gegenspieler verpflichtend herausgestellt und das Miteinander wird höher bewertet als das Gegeneinander. Das unbedingte Gewinnen müssen wird zugunsten der gemeinsamen Freude am Erfolg auch des anderen ersetzt. Im Erfahrungs- und Lernfeld „Kämpfen“ werden ebenso bewusst Gewaltpräventionsmaßnahmen und friedliche Konfliktregulationsprozesse geschult. (Siehe im entsprechenden Kapitel.)

2.5 Methodencurriculum

Die notwendigen Ausführungen zum Methodencurriculum finden sich unter dem Punkt 2.2.

2.6 Rückmeldungen zu und Bewertungen von Schülerleistungen

Der Fachbereich Sport hat für die Jahrgänge 5-8 nachvollziehbare Kompetenzanforderungen aufgestellt. Für die Jahrgänge 9-10-11 wurde ein eigenständiges Bewertungs- und Notenkonzept erstellt. Ab dem Schuljahr 2020/2021 werden auch im 8. Jahrgang Noten im Fach Sport vergeben. **Neu: Im Fach Sport fließen die sonstigen Leistungen zu mindestens 25%, die sportmotorische Leistungsfähigkeit zu mindestens 50% in die Gesamtnote ein. (S.28)** Da diese Bereiche aber ständig aktuellen Prozessen unterworfen sind und demgemäß sicherlich häufiger Aktualisierungen und Konkretisierungen unterworfen sein werden, gibt es zu diesen beiden Bereichen gesonderte Beschlüsse. Für die Jahrgangsstufen 12 und 13 erfolgt die Bewertung auf der Grundlage des KC-Sport-GO in Anlehnung an die Ausführungen zur EPA-Sport-EB.

Teil 3: Formale Vorüberlegungen zu Stundendeputaten in Relation zu den Bewegungsfeldern

Durch das Kerncurriculum werden sieben Bewegungsfelder verbindlich auf der Basis von Doppeljahrgängen vorgeschrieben. Formal sind alle diese Felder gleichgestellt, müssten also im gleichen Umfang Berücksichtigung finden. Um aber den jeweiligen individuell verschiedenen Möglichkeiten und Ausstattungen von Schulen gerecht zu werden, gewährt das Curriculum in gewissen Bereichen Freiräume. An der IGS Aurich müssen folgende Bedingungen bedacht werden:

- Der Kompetenzerwerb für das Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“ lässt sich auf Grund der von der Stadt Aurich vorgegebenen Nutzungseinschränkungen beim Hallen- und Freibad nur bedingt realisieren. **Planbar** ist deshalb nur ein halbjähriger Schwimmunterricht im 5. Jahrgang. Sollte es einigen Klassen möglich sein, im weiteren Verlauf der Schulstufe Schwimmunterricht für einzelne Lerngruppen/Klassen zu ermöglichen, gelten die KC-Vorgaben natürlich.
- Zur Erreichung des Kompetenzerwerbes im Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ wurden Inliner und Waveboards angeschafft. Diese Anschaffungen sind sehr kosten- und wartungsintensiv. Sollte sich der zur Verfügung stehende Etat ändern, sprich reduzieren, werden hier in Zukunft ggf. Streichungen erforderlich sein.
- Beim Bewegungsfeld „Kämpfen“ ist zu beachten, dass die Lehrkräfte über sehr unterschiedliche Ausbildungen und Qualifikationen verfügen.
- An der IGS Aurich gibt es zurzeit keine Leichtathletikanlagen, so dass der Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ nur eingeschränkt erfolgen kann. Dies wird sich erst ändern, wenn der Allwetterplatz an den Berufsbildenden Schulen renoviert wird.

Der überarbeitete Lehrplan muss weiterhin berücksichtigen, dass rein rechnerisch pro Schuljahr im Schnitt 40 Unterrichtswochen oder zurzeit 40 Unterrichtseinheiten je 90 Minuten zur Verfügung stehen. Das entspricht dann für die Jahrgänge 5 bis 10 einem Gesamtumfang von 240 Unterrichtseinheiten. Werden alle Bewegungsfelder paritätisch behandelt, würde auf jedes Bewegungsfeld demnach 34 UE entfallen. Aufgrund der angestrebten 2/3-Regelung ergeben sich folgende Grundannahmen: Ein Drittel der Unterrichtszeit sollte mehr in den individuellen Verantwortungsbereich der jeweiligen Lehrkraft gelegt werden. „Nur 2/3“ sollten zur Erreichung der KC-Vorgaben eingeplant werden. Demnach würde sich für den schulinternen Lehrplan ergeben, dass für die Jahrgänge 5 bis 10 eigentlich nur 160 UE insgesamt oder nur 23 UE pro Bewegungsfeld in der SI eingeplant werden können. Dies erscheint aber gerade im Hinblick auf das Bewegungsfeld „Spielen“ völlig unrealistisch, da fünf Sportspiele unterrichtlich thematisiert werden müssen. Dass eine solche Zuweisung nicht ausreichen wird, liegt auf der Hand. Deshalb werden weitere Verschiebungen zugunsten des Bewegungsfeldes „Spielen“ und damit zulasten der anderen Bewegungsfelder vorgenommen. Im Kern geht es um Kürzungen in den

Bewegungsfeldern „Auf rollenden und gleitenden Geräten“, „Kämpfen“ und „tänzerisches und gymnastisches Bewegungen“ sowie „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“.

	Spielen	Schwimmen	Turnen	Gymnastik	Laufen	Rollen	Kämpfen
Planung Soll 198 UE	40	17	32	27	38	22	22
Jg.5 / Jg.6: 66 UE	14	17 in Jg. 5 (ein Halbjahr)	12	7	8	4	4
Jg.7 / Jg.8 66 UE	14	0*	10	10	14	9	9
Jg.9 / Jg.10 66 UE	12	0*	10	10	16	9	9

Abb.1: **Idealtypische Verteilung der Unterrichtseinheiten**

in den verschiedenen Bewegungsfeldern und der gesamten Sekundarstufen-I-Zeit. Im Verlauf eines Doppeljahrganges (5-6, 7-8, 9-10) sollten möglichst alle Bewegungsfelder thematisiert werden

*Achtung: Ausnahme Schwimmen. Das Schwimmkonzept der IGS Aurich sieht das Erreichen der Schwimmfähigkeit aller Schüler und Schülerinnen vor. Deswegen wird dieses Bewegungsfeld im fünften Schuljahr unterrichtet. Sollte es im weiteren Verlauf der Sekundarstufe I möglich sein, zusätzliche Schwimmzeiten im Hallenbad zu bekommen, sollten diese genutzt werden. Die Kürzung der UE in den anderen Bewegungsfeldern ist dann zwangsläufig und sollte, insbesondere für den Fall eines möglichen Lehrkraftwechsels von der unterrichtenden Lehrkraft aktenkundig dokumentiert werden.

Schaubildartige Zusammenstellung / grobe Bündelung des Lehrplanes für die Klassen 5-10

Jg.	Spiele	Schwimmen	Turnen	Gymnastik	Laufen	Rollen	Kämpfen
5 (30 UE)	<p>Tchoukball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung der Grundregeln / der grundlegenden Techniken Zusammenspielen • lernen / sich auf non-aggressiven Charakter des Spieles einlassen / sich regelmäßig verhalten können / Ausformung der konditionellen Grundlagen <p>Handball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung und Anwendung der Grundregeln/ der grundlegenden Techniken • Zusammenspielen lernen / Erwerb konditioneller Grundlagen • Unterschiede zwischen aggressiven und non-aggressiven Sportspielen kennen und sich regelmäßig verhalten können • Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmstile • Sprünge • Tauchen • Selbst- und Fremdrettung 	<ul style="list-style-type: none"> • gebundene Roll- und Rotationsbewegungen • Übungen zur Entwicklung von Stütz- und Rumpfkraft • Formen des Stützens • Formen des Hängens • einfache Sprünge mit beidbeinigem Absprung am Boden, mit dem Sprungbrett oder dem Minitrampolin • beidbeinige Landungen auf gedämpften, aber standsicheren Untergründen • Übungen zur Gleichgewichtsschulung • Kenntnis und Anwendung passender Helfergriffe und Sicherheitsstellungen • vertrauensbildende Übungen • Grundübungen aus der Partnerakrobatik 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreistänze • Ballcorobics • Ausdruckstanz • einen eigenen Rhythmus erkennen/ finden/ gestalten • einen gemeinsamen Rhythmus erkennen/ finden/ gestalten • einen vorgegebenen Rhythmus erkennen/ nachahmen • neben dem Bewegen: Musikvorgabe, angepasste Kleidung 	<ul style="list-style-type: none"> • spielerisch Erfahrungen sammeln zum Laufen, Springen und Werfen • zielgerichtete Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten • zielgerichtete Übungen zur Verbesserung der qualitativen Bewegungsmerkmale • strukturiertes, altersgemäßes motorisches Lernen der leicht-athletischen Disziplinen • Zusammenhänge von Laufgeschwindigkeit und Laufausdauer begreifen und zu eine individuellen Laufeinteilung kommen. • Verbesserung der Kondition • Wettkampfregele als Element der Vergleichbarkeit kennen und sich an Regeln halten lernen. • Mithilfe bei der Wettkampfororganisation und Wettkampfdurchführung 	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrsicherheitstraining; • Kenntniserwerb der StVO • Ggf. Einführung in das Einradfahren • zielgerichtete und spezialisierte Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten • Zusammenhänge zwischen Ermüdung und koordinativem Training herstellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation und Prävention (Codierung und Decodierung von Botschaften / Stimm- und Distanzübungen) • Vorbereitende spielerische Übungsformen zur körperlichen Nähe, zur Kräfteprobung, zur Reaktion (Zweikampfspiele nach Regeln) • Übernahme von Ritualen und Kampfrichtertätigkeiten • Trainieren konditioneller Fähigkeiten • Trainieren koordinativer Fähigkeiten durch z.B. Spielformen • Bewegungslernen über Beobachten und Nachmachen von Bewegungen und Techniken • Übungsaufbau vom Leichten zum Schweren
6 (30 UE)		<p>Im Regelfall:</p> <p>Kein Unterricht</p>					

<p>7 (30UE)</p> <p>8 (30UE)</p>	<p>Rückschlagspiel und weiteres Badminton hier Zielschusspiel; Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung und Anwenden der Grundregeln und grundlegenden Rückschlagtechniken/ der Techniken des Basketballspiels • Bewegungsvorstellungen über Bilder und Basalttexte entwickeln • Bewegungen beschreiben können • Einführung individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen • Übernahme von Schiedsrichteraufgaben • Ausformung der konditionellen Grundlagen 	<p>Kein Unterricht</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gebundene Roll- und Rotationsbewegungen ohne Hilfen • Hinführung zu freien Rotationen/ Überschläge • Aufschwungbewegung in den Handstand • Übungen am Barren • Schwung- und Turnübungen an den Schaukelringen • Übungen am Reck • Drehsprünge um die Längsachse aus dem beidbeinigen Absprung am Boden/ auf und über Geräte, z.B. Kasten, Bock oder Pferd • Übungen zur Gleichgewichtsschulung auf labilen Untergründen • Schwebebalken: Auf- und Abgänge • Kenntnis und Anwendung passender Helfergriffe und Sicherheitsstellungen • erweiterte Übungen aus der Partner- und Gruppenakrobatik • Übungen aus der Jonglage und dem Einradfahren • Übungen aus dem Bereich „Parkour“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic/ Zumba/ Ballcorobics, aber auch Ropeskipping möglich • Step-Aerobic • in Jg. 8 evt. Stockkampftanz/ Jumpstyle • einen eigenen Rhythmus finden/ halten/ gestalten • einen gemeinsamen Rhythmus finden/ halten/ gestalten • einen vorgegebenen Rhythmus nachahmen/ halten/ gestalten • neben dem Bewegen: Musikwahl/-vorgabe, angepasste Kleidung/ (Verhaltensweisen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Techniken • begründete Technikauswahl in Leistungssituationen • Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten • Verbesserung der qualitativen Bewegungsmerkmale • strukturiertes motorisches Lernen der leichtathletischen Disziplinen • Erwerb von unterschiedlichen Techniken in den Sprung- und Stoßdisziplinen und erfolgsorientierte Anwendung • über Kenntnisse zum Bewegungslernen verfügen und diese in Ansätzen anwenden • Kenntnisse zur zielgerichteten Verbesserung der aeroben Ausdauer erwerben • sich Leistungssituationen stellen und Leistungen altersgemäß verbessern • Wettkampfgregeln kennen, nutzen und Aufgaben im Wettkampfgericht übernehmen 	<p>Vorgaben für die Jg. 7 bis 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Waveboard fahren, ggf. Inlineskating • zielgerichtete und spezialisierte Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten • Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit und Ausdauer • Anwendung von Trainingsmethoden • ggf. Einführung spezieller Sportspiele wie Inlinehockey oder Inlinebasketball unter besonderer Beachtung der Regelanwendungsfähigkeit im Spiel und als Schiedsrichter 	<p>Vorgaben für die Jg. 7-10</p> <p>* richtiges Fallen und faires Kämpfen (Einführung in die Technik des Fallens)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung des Rollenspiels in der Selbstverteidigung / Zweikampfspiele nach Regeln und Festigung von Ritualen • der Gegner als Partner (Üben und Anwenden von Zweikampftechniken in Verantwortung für die Sicherheit des Partners) • Übungen zur Förderung des Selbstbewusstseins und Übernahme von Kampfrichtertätigkeiten • trainieren konditioneller und koordinativer Fähigkeiten • die eigene Kraft situationsangemessen einzusetzen lernen • Kenntnisse zum Bewegungslernen erweitern: Zergliederungsmethode und Transfer auf andere Sportarten • Schwerpunkt: Fallen – Stürzen • Siegen durch Nachgeben, Gesetzgebung und Selbstverteidigung
---	---	-------------------------------	--	---	---	---	--

<p>9 (30 UE)</p> <p>10 (30 UE)</p>	<p>Erweiterung der Spielepalette</p> <p>*über Regelveränderungen Sportspiele verändern und über Taktik-Spiel-Modelle oder über genetische Spielkonzepte zu technisch-taktischen Lösungen gelangen/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportspielspezifische Kondition • Einf. des Volleyballspiels) • sofort von einem Sportspiel auf ein anderes Sportspiel wechseln können und handlungstragend spielen können • Schiedsrichtertätigkeit in drei Spielen übernehmen 	<p>Kein Unterricht</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der gebundenen Roll- und Rotationsbewegungen • Festigung der freien Überschläge • Hinführung zu gebundenen Überschläge auch mit dem Minitrampolin • Erarbeiten von Übungsverbindungen an einem passenden Gerät • Erarbeiten von Übungsverbindungen an einem passenden Gerät • <i>Verbindung mit Rotationen/ Überschlägen:</i> besonders Anlauf und Absprung thematisieren • Erarbeiten von Übungsverbindungen an einem passenden Gerät • Kenntnis und Anwendung passender Helfergriffe und Sicherheitsstellungen • erweiterte Übungen aus der Gruppenakrobatik • erweiterte Übungen aus der dynamischen Akrobatik • kombinierte Übungen mit verschiedenen Materialien • Übungen aus dem Bereich des „Parkour“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Jumpstyle/ Aerobic/ Step-Aerobic • Stockkampftanz; ggf. Paartanz und/oder Ropeskipping • einen eigenen Rhythmus halten/ gestalten/ präsentieren • einen gemeinsamen Rhythmus finden/ halten/ gestalten/ präsentieren • einen vorgegebenen Rhythmus nachahmen/ halten/ gestalten/ präsentieren • neben dem Bewegen: Musikwahl/-vorgabe, angepasste Kleidung (und Verhaltensweisen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spezialisierung verschiedener Lauf-, Sprung- und Wurftechniken • bewussteres Ausführen von Bewegungshandlungen und Reflektieren der gezeigten Leistungen gemäß eines Soll-Ist-Wert-Vergleiches • Perspektive Gesundheitssport: aerobe Ausdauerleistungen • Verantwortung in der Wettkampforganisation und Wettkampfdurchführung übernehmen und Wettkampfrichteraufgaben übernehmen 	<p>Vorgaben für die Jg. 7 bis 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Waveboard-fahren, ggf. Inlineskating • zielgerichteter und spezialisierter Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten • Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit und Ausdauer • Anwendung von Trainingsmethoden • ggf. Einführung spezieller Sportspiele wie Inlinehockey oder Inlinebasketball unter besonderer Beachtung des Regelanwendungsfähigkeit im Spiel und als Schiedsrichter 	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse des Selbstverteidigungsrechts • Trainieren konditioneller und koordinativer Fähigkeiten • die eigene Kraft situationsangemessen einzusetzen lernen • Kenntnisse zum Bewegungen lernen erweitern: Zergliederungsmethode und Transfer auf andere Sportarten - Schwerpunkt: Fallen – Stürzen • Verteidigungsstellung und Selbstverteidigungstechniken <p>ohne Kontakt: Tritttechniken; Handtechniken; Ellenbogentechniken; Selbstverteidigungskombinationen</p> <p>ohne Kontakt: spezielle Judotechniken, alternative Kampfkunst (z. B. Stockkampf, Táijiquán, Capoeira);</p>
--	---	-------------------------------	--	--	---	--	---

Teil 4: Planungen zu den einzelnen Bewegungsfeldern und deren Zuordnung zu Doppeljahrgängen

I. Erfahrungsfeld „Spielen“

1. Vorbemerkung

In Anlehnung an die Charta des Tchoukball-Spiels halten es die Sportlehrerinnen und die Sportlehrer der IGS Aurich für geboten, dem Bewegungsfeld „Spielen“ eine moralisch verpflichtende Charta als oberste Lernzielebene voranzustellen:

Charta zur Sportspielvermittlung an der IGS Aurich-West

- Durch die Klassen- oder Lerngruppenbildung begegnen sich zwangsläufig Spieler/Spielerinnen mit unterschiedlichem Können und unterschiedlicher sportmotorischer Lernfähigkeit. Deshalb verpflichtet sich jeder Schüler, jede Schülerin, Rücksicht auf den oder die andere, sei er/sie nun Gegner oder Mitspieler/-in, sei er/sie stärker oder schwächer, zu nehmen.
- Das bedeutet, dass der gegenseitige Respekt und die Rücksichtnahme jeden Schüler/jede Schülerin zwingen, sein/ihr Verhalten technisch und taktisch der jeweiligen Situation anzupassen.
- Das bedeutet, dass ein gutes oder schlechtes Spielergebnis nie Einfluss auf das Ansehen eines Einzelnen oder einer Gruppe haben soll. Ein Sieg soll durchaus Befriedigung und Freude bereiten, darf aber nie in überheblichen Stolz ausarten. Gewinnen soll eine Aufmunterung sein. Siegerstolz jedoch trägt in seinem Keim den Kampf nach Ruhm, was als Quelle von Streitigkeiten von Seiten des schulischen Erziehungsauftrages auf allen Stufen abgelehnt wird.
- Ballsportarten bedingen in der Regel eine ständige Unterordnung im Mannschaftsspiel, eine fortwährende Überwachung der Einhaltung von vereinbarten Regeln sowie eine sachliche und einführende Beobachtung der Spieler/-innen. Die persönliche Unterordnung besteht in der individuellen Teilnahme am Spielgeschehen. Im Spiel treffen verschiedene Charaktere aufeinander. Um Konflikte zu vermeiden, sollen die Schüler/-innen lernen, so zusammenspielen, dass einerseits innerhalb der eigenen Mannschaften ein Gemeinschaftssinn entstehen kann, dass andererseits aber gegenüber den „Gegnern“ eine sportlich faire und nie feindlich gesinnte Einstellung entsteht.
- Diese Einstellungen und Verpflichtungen sollen die Basis dafür bilden, zusammen mit anderen nach Verbesserungen zu streben, ohne dabei eine negative Einstellung zu den Mitspielern aufzubauen. Das Hauptziel der Sportspielvermittlung an der IGS ist die Vermeidung von Konflikten und die Verwirklichung des Fair-Play-Gedankens.
- Durch die körperliche Betätigung wird das Spielen zu einer zwischenmenschlichen Begegnung. Die Besseren übernehmen dabei die Aufgabe, die weniger Guten zu fördern, indem sie diese in das Spiel integrieren.
- Das Motto „Der Bessere soll gewinnen“ gilt auch für den Sportunterricht an der IGS Aurich-West, aber dieses Motto soll so verstanden werden, dass der besser

Vorbereitete gewinnt, so dass die erzielten Resultate den Aufwand jedes einzelnen und der gesamten Mannschaft belohnen. In diesem Sinne soll ein Sieg unter gleichzeitiger Achtung der „Gegner“ berechnete Befriedigung bringen. Ein Sieg soll beim „Gegner“ nicht ein Gefühl der Erniedrigung hervorrufen, sondern den Wunsch, es ebenso gut zu tun, wecken. Aus diesem Grunde soll auch der Begriff „Gewinner“ verwendet und der Begriff „Sieger“ vermieden werden.

2. Übertragung der Kompetenzbereiche auf das Bewegungsfeld „Spielen“

2.1 Einigung auf verbindlich zu unterrichtende Sportspiele

Laut Kerncurriculum müssen im Verlauf der Sekundarstufe I ein Endzonenspiel, zwei Torschusspiele und zwei Rückschlagspiel unterrichtet werden. Der Fachbereich Sport hat sich bis auf weiteres auf folgende Sportspiele verständigt:

Torschusspiele		Rückschlagspiel		Endzonenspiel
Basketball	Handball	Volleyball	Badminton	Ultimate Frisbee Ultimate Football

Ergänzende Anmerkung: Wie schon erwähnt, hält das Sportlehrerkollegium der IGS Aurich das non-aggressive Tchoukballspiel für besonders wertvoll. Es eignet sich zudem in besonderer Weise zur Hinführung verschiedener anderer Sportspiele vor allem auch zur Hinführung zum Handballspiel, das an der IGS Aurich West in Klasse 6 in einer Kooperation mit dem OHV Aurich unterrichtet wird. Außerdem passt dieses Spiel in besonderer Weise zum Sozialkonzept der Schule. Aus diesem Grunde wird festgelegt, dass im 5. Jahrgang das Sportspiel Tchoukball eingeführt wird.

2.2 Festlegung von Kompetenzbereichen

Kompetenzbereich Regeln

Die Grundfrage lautet: Welche Bedeutung und Funktionen haben Regeln für Sportspiele? Hier müssen die Schüler und Schülerinnen zunächst lernen, welche Spielideen und welche Grundregeln gelten. Des Weiteren sollen die Schüler und Schülerinnen lernen, dass man in den Regelwerken der Sportspiele zwischen konstituierenden und handlungsorientierenden Regeln unterscheiden kann. Sie sollen über regelverändernde Spielformen lernen, dass man Regeln abändern kann. Sie sollen erkennen, wie Sportspiele zusammenhängen, da über diese Zusammenhänge auch bewegungsrelevante Aspekte vermittelt werden können. So haben alle Torschusspiele gemeinsam, dass es Balltransportregeln gibt. Während z. B. der Balltransport beim Basket- und Handball mit den Händen erfolgt, ist genau dieses (Ausnahme Torwart) beim Fußball untersagt. Das Tchoukballspiel eignet sich besonders für den Jahrgang 5 als für die Schüler und Schülerinnen unbekanntes Sportspiel zum Erproben

verschiedener Regeln. Außerdem eignet es sich hervorragend zur Thematisierung der Unterscheidung von aggressiven und non-aggressiven Sportspielen.

Über die Schrittregele im Hand- bzw. im Tchoukball sowie im Basketball werden Rhythmisierungsübungen sinnvoll, die gleichzeitig eine Verknüpfung zum Lern- und Erfahrungsfeld „Gymnastik“ herstellen und es ggf. zweckmäßig machen, auch mit dem Sprungseil zu arbeiten, wodurch wieder eine intensive Koordinationsschulung und ein Konditionstraining verbunden werden können. Natürlich gilt es gerade im Hinblick auf die Torschussspiele, den Kompetenzerwerb der Schiedsrichtertätigkeit und die Akzeptanz gegenüber Schiedsrichterentscheidungen zu vermitteln.

Kompetenzbereich Bewegungslernen/Techniktraining

Hier gilt es zunächst die Fragen zu stellen: Wie erlernt der Mensch eigentlich eine neue Bewegung? Über diese Fragestellung wird es ermöglicht, über Taktik-Spiel-Modelle oder über die Unterrichtung von Spielreihen oder über den Weg von methodischen Übungsreihen den Schülern und Schülerinnen einen ersten Einblick in das Bewegungslernen zu ermöglichen. So ist hier das Bewegungsexperiment nach Vorgaben, die Demonstration und das Vormachen-Nachmachen zu nennen. So kann die Bewegungsaneignung über Bildreihen und Bild- bzw. Bewegungsbeschreibungen erfolgen. Auf die Bedeutung der Bewegungsvorstellung bzw. der Entwicklung einer Bewegungsvorstellung ist hier besonders hinzuweisen. In diesem Lernzielbereich geht es aber auch um den Erwerb sportartspezifischer Techniken in der Grobform. Die grundlegenden Techniken müssen an dieser Stelle nicht einzeln aufgeführt werden. Sie sind der einschlägigen Fachliteratur zu den Sportarten zu entnehmen. So ist z. B. selbstverständlich, dass ein Fußballspieler über verschiedene Fähigkeiten der Ballannahme sowie über verschiedene Schusstechniken verfügen muss. Im Rahmen des Techniktrainings sind die **koordinativen Fähigkeiten** verstanden als Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit von entscheidender Bedeutung.

Kompetenzbereich konditionelle Fähigkeiten

Hier lautet die jahrgangsübergreifende Frage: Wie kann ich zielgerichtet meine Kondition allgemein bzw. im Sportspiel X verbessern? Über die Vermittlung der allgemeinen Begrifflichkeit (konditionelle Fähigkeiten verstanden als Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) müssen hier sportartspezifische Komponenten vermittelt und geschult werden. Dabei müssen unsere Schüler und Schülerinnen Grundlagen des Konditionstrainings kennen und in Trainings-/Schulstunden selbst durchführen können. Sie müssen erkennen, dass die sportartspezifische Kondition Voraussetzung dafür ist, dass ein Spieler nur dann auch unter länger anhaltenden Belastungen handlungstragend, also erfolgreich, mitspielen kann. Für den Bereich Ausdauer sollen die Schüler und Schülerinnen durch ihre aktive sportliche Teilnahme erleben und nachvollziehen können, dass z.B. im Volleyball durch die recht kurzzeitigen Belastungsparameter kaum Laktat anfällt, wodurch auch das Training beeinflusst wird. Auf der anderen Seite müssen die Schüler und Schülerinnen erleben und spüren, dass z.B. im Hallenhandball Belastungszeiten von über 10 Sekunden Dauer erfolgen, so dass hier eine gewisse anaerobe Kapazität entwickelt werden muss. Auch sollte hierbei

durchaus der sportmedizinische Aspekt thematisiert werden, dass Kinder vor der Adoleszenz im Grundsatz nicht hochgradig mit einer Sauerstoffschuld belastet werden sollten. Für die anderen Bereiche der konditionellen Fähigkeiten wie z.B. Kraft und Schnelligkeit gilt Entsprechendes.

Kompetenzbereich Taktik - Konfrontation/Aggression und Assoziierung unter besonderer Berücksichtigung taktischer Fragestellungen

Die handlungsorientierenden Regelvorgaben lassen Interpretationsspielräume zu. Der Korbleger im Basketball ist durch solch eine Interpretation entstanden. Auch der Fallwurf in den Kreis beim Hallenhandball ist so zu einer eigenständigen Wurftechnik geworden. Aber gerade bei den Aktionen gegenüber Gegenspielern kommt es häufig zu Diskussionen, ob eine gewisse Handlung eines Spielers X regelgerecht war oder nicht. Außerdem muss festgestellt werden, dass bei Sportspielen dadurch, dass in der Regel ein Gewinner gesucht wird, eine gewisse Konfrontation oder Aggressivität vorhanden ist. Erlauben die Regeln dann auch noch in gewissen Grenzen Körperkontakte, wie z.B. beim Handball oder beim Fußball, so kommt es auch im Schulsport durchaus zu Konflikten. Außerdem kann die Forderung nach Spezialisierung oder die Verteilung von Spielpositionen und Aufgaben zu Konflikten führen. Hier eignen sich die ausgewählten Sportspielen durch ihre Unterschiedlichkeit (Tchoukball und Flag-Football als non-aggressives Spiel ohne jeglichen Körperkontakt) hervorragend zur Verbesserung des Problembewusstseins. Weiterhin gilt es, den Schülern und Schülerinnen innerhalb der Sportarten Einblicke in die Individualtaktik, in die Gruppentaktik und in mannschaftstaktische Konzepte zu ermöglichen.

		Bewegungsfeld: Spielen / Schulcurriculum		Kerncurriculum	
Jahrgang Stunden	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich	
5 / 6	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von Regeln am Beispiel Tchoukball • Erlernen und Anwenden von Techniken • Bedeutung von Regeln / Übertragung und Erweiterung auf das Spiel Handball • Übertragung von Wissen und Erkenntnissen aus den Vorunterrichtsreihe auf die neue UE 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln von Regeln für ein kleines Sportspiel • Einführung der Grundregeln des Tchoukballspiels • Einführung der grundlegenden Techniken zum Balltransport in Verbindung mit Laufübungen • Wurf-, Fang- und Passtechniken schulen/ Zusammenspielen lernen • sich auf non-aggressiven Charakter des Spieles einlassen • Unterschiede zwischen aggressiven und non-aggressiven Sportspielen kennen und sich regelgemäß verhalten können • Ausformung der konditionellen Grundlagen • Schiedsrichtertätigkeiten • Einführung und Anwendung der Grundregeln des Handballspiels • Einführung und Anwenden der grundlegenden Techniken zum Balltransport in Verbindung mit Laufübungen • Würfe schulen, Zusammenspielen lernen • Erwerb konditioneller Grundlagen • Schiedsrichtertätigkeiten 	<p>... spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel, wenden elementare Spielregeln an.</p> <p>... erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels.</p> <p>... wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an, ... wenden einfache taktische Maßnahmen an.</p> <p>... erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles.</p> <p>...spielen fair, spielen mannschaftsdienlich, und setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</p> <p>... gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</p> <p>... spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen.</p> <p>...erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine und sportspiel-spezifische Spielfähigkeit entwickeln • Fair-Play praktizieren • Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und selber übernehmen 	
<p>Lernerfolgskontrollen: Technikdemonstrationen in den jeweiligen Sportspielen / Regelkundetests mündliche und schriftlich / Spielfertigkeiten in komplexer werdenden Übungs- oder Spielformen demonstrieren / Coopertest / Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten</p>					

		Bewegungsfeld „Spielen“ / Schulcurriculum		Kerncurriculum	
Jahrgang Stunden	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich		Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
7/8	<ul style="list-style-type: none"> Übertragung und Erweiterung auf ein Rückschlagspiel Badminton Zusammenhänge von Sportspielen verstehen, Spielen und Leiten können, Spiele situativ verändern können: Im Pflichtbereich: Basketball oder Ultimate Frisbee/Football 	<ul style="list-style-type: none"> Einführung und Anwenden der Grundregeln Einführung und Anwenden der grundlegenden Rückschlagtechniken Lernen, Bewegungsvorstellungen über Bilder und Basaltexte zu entwickeln Bewegungen beschreiben können Einführung individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen Übernahme von Schiedsrichteraufgaben Ausformung der konditionellen Grundlagen Schiedsrichtertätigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Einführung und Anwenden der Grundregeln Einführung und Anwenden der grundlegenden Techniken Lernen, Bewegungsvorstellungen über Bilder und Basaltexte zu entwickeln Bewegungen beschreiben können Einführung individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen Übernahme von Schiedsrichteraufgaben Ausformung der konditionellen Grundlagen Schiedsrichtertätigkeiten 	<p>... spielen unterschiedliche Sportspiele, ... wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an. ... verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. ... wenden sportspielspezifische Techniken an, wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an. ...verstehen Spielprozesse. ...spielen fair, spielen mannschaftsdienlich, und setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. ... gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. ... führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus. ... beurteilen die Rolle des Schiedsrichters.</p>	<ul style="list-style-type: none"> allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln Fair-Play praktizieren Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und selber übernehmen
<p>Lernerfolgskontrollen: Technikdemonstrationen in den jeweiligen Sportspielen / Regelkundetests mdl. und schriftlich / Spielfertigkeiten in komplexer werdenden Übungs- oder Spielformen demonstrieren / unterschiedliche Spiele als Schiedsrichter leiten / Coopertest / Circuittraining</p>					

Bewegungsfeld „Spielen“ / Schulcurriculum		Kerncurriculum		
Jahrgang/ Stunden	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
9 / 10	<ul style="list-style-type: none"> Übertragung der bisher erworbenen Kompetenzen auf das Sportspiel Volleyball Erweiterung der Kompetenzen in den schon thematisierten Sportspielen 	<ul style="list-style-type: none"> Über Regelveränderungen Sportspiele verändern und über Taktik-Spiel-Modelle oder über genetische Spielkonzepte zu technisch-taktischen Lösungen gelangen sportartspezifische Kondition Schiedsrichtertätigkeiten Handlungskompetenzen durch Trainieren und Üben festigen und verbessern handlungstragend an einem Sportspiel teilnehmen (Alle Spiele sind möglich. Auch ein Rückschlagspiel ist möglich.) Drei Sportspiele regelkonform spielen und leiten können sofort von einem Sportspiel auf ein anderes Sportspiel wechseln können und handlungstragend spielen zu können sportartspezifische Kondition Schiedsrichtertätigkeiten 	<p>... spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen, wenden komplexe Regeln an.</p> <p>... reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles, sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.</p> <p>... wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an, ... wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an.</p> <p>... reflektieren Spielprozesse.</p> <p>...spielen fair, spielen mannschaftsdienlich, und setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</p> <p>... gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels</p> <p>... führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus.</p> <p>... reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln Fair Play praktizieren Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und selber übernehmen
<p>Lernerfolgskontrollen: Technikdemonstrationen in den jeweiligen Sportspielen / Regelkundentests mdl. und schriftlich / Spielfertigkeiten in komplexer werdenden Übungs- oder Spielformen demonstrieren / unterschiedliche Spiele als Schiedsrichter leiten / Circuittrainings und Coopertest</p>				

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht gemäß des KC Förderschwerpunkt Lernen: Allgemeine und spielformbezogene Spielfähigkeit entwickeln:

Zur Entwicklung der erwarteten **Kompetenzen in Bezug auf Sportspiele** sollte bei der Planung von Spieleinheiten und von einzelnen Spielsequenzen der Grundsatz befolgt werden: So viel Spielen wie möglich; so wenig Üben wie nötig! Damit das Spielen eines Sportspiels von Beginn an möglich ist, können durch die Lehrkraft weitgehende Regelveränderungen vorgegeben und / oder mit den Schülerinnen und Schülern beschlossen werden (Beispiel: Basketball ohne Dribbelregeln und mit vergrößerten Trefferflächen).

- Beispiele für **kleine Sportspiele**: „Tigerball“ - „Parteiball / Zehnerfangen / Kombinationsball“ - „Halt den Korb voll“ - „Kastenball“ - „Ball über die Schnur“ - „Mattenball indirekt“ - „Bounceball“ - „Handball auf lebendes Tor“ - „Inselball“ - „Ringhockey“ - „Rundlauf“ - „Touchrugby“ - „Mattenrugby“ - „Rebounder-Ball / Brettball“ - „Brennball“ - Kombinationen großer Sportspiele wie „Goal-Frisbee“ oder „Hintertor-Ball“ - Kombinationen großer Sportspiele wie „Hand-Kopf-Ball“ oder „Baseball-Brennball“
- Beispiele für **große Sportspiele**: Im Mittelpunkt stehen im Regelwerk (und damit auch bzgl. der Techniken) stark vereinfachte Grundformen großer Sportspiele sowie „Minisportspiele“ und Rohformen der Sportspiele, die der Lerngruppe ein spontanes und erfolgreiches Spielen im Sinne der zentralen Spielidee des Spiels ermöglichen. Diese Spiele werden von den Lerngruppen weiterentwickelt und orientieren sich zunehmend an den verbindlich vorgegebenen Regelwerken großer Sportspiele.
- Beispiele zum Umgang mit **Spielregeln**:
 - Die Unterscheidung von Regeltypen kann der Lehrkraft helfen, gezielt Aufgaben zu stellen und den experimentellen Umgang mit Regeländerungen zu strukturieren. Hierzu ein Beispiel: „Wir haben Basketball dieses Mal ohne die Dribbelregel gespielt – was habt Ihr festgestellt?“ (Hier werden Handlungsregeln in Bezug auf motorische Handlungen verändert: Regelung der Spieltechnik, Ballkontaktzeit, Schrittregeln etc.)
 - In höheren Jahrgängen können die Schülerinnen und Schüler das Regeltypen-Schema zunehmend selbständig zur Anpassung von Spielen heranziehen, etwa indem sie Vereinfachungen für bestimmte konstitutive Regeln entwickeln. Als Beispiel: „Vereinfacht das Spiel, so dass es für alle spielbar wird. Achtet zunächst nur auf die Spielgeräte!“ (Hier werden Inventarregeln verändert: Größe, Gewicht, Form und Elastizität der Spielgeräte, Schlaggeräte bzw. des Balls, Größe, Art und Anzahl der Spielziele)
 - Die Schülerinnen und Schüler können den unterschiedlichen Könnensständen begegnen, indem sie Differenzierungsmaßnahmen festlegen, die sich auf das Regelwerk beziehen. Beispielsweise bestimmen sie individuell unterschiedliche

Handlungsregeln in Bezug auf motorische Handlungen: Einige Schülerinnen und Schüler befolgen die Dribbelregel, anderen ist das Dribbeln (vorerst) freigestellt.

- **Beispiele für das Erarbeiten von Spieltaktiken:**

Auf der Grundlage einer Beobachtungsaufgabe bzw. eines Hinweises durch die Lehrkraft („Achtet jetzt besonders auf die Verteilung der Spieler im Raum!“) denkt sich eine Mannschaft eine kollektive Taktik aus und wendet sie im Spiel an. Anschließend sagt das andere Team, welche Taktik sie erkannt und wie sie darauf reagiert hat. Vor- und Nachteile der Taktik werden von der gesamten Lerngruppe herausgearbeitet und in einem weiteren Spiel überprüft, indem beide Teams diese Taktik anwenden. Zum Testen und zum Üben der Taktik können auch exemplarische Spielsituationen in Übungsspielen „gestellt“ werden, die die Anwendung vereinfachen und geeignet sind, die Vorteile der Taktik hervorzuheben (z.B. Doppelpässe in Überzahlsituationen). Der Transfer in komplexere Spielsituationen kann durch das Erinnern an die Übungssituationen und ggf. durch das „Einfrieren“ des Spiels begünstigt werden. Für diese Aufgabe können pausierende / verletzte Schülerinnen und Schüler eingebunden werden, die Beobachtungsaufgaben zur Taktik erhalten.

- **Beispiele für das Üben von Spieltechniken:**

Beim Planen von Spieleinheiten sollte das Spielen selbst im Mittelpunkt stehen. Spielnahe Aufgaben oder Spielreihen, die die grundlegende Spielidee eines großen Sportspiels enthalten und aus aufeinander aufbauenden Spielformen bestehen, sind der reinen Technikschiulung vorzuziehen. Die folgenden Übungsformen bieten sich insbesondere an: Übungsspiele, bei denen bestimmte Techniken (und Taktiken) fokussiert werden können, Spielphasenübungen, die sich auf Spielphasen oder Spielzüge beziehen, die sich im Laufe eines Spiels häufig wiederholen (z.B. „Schnellangriff“ im Basketball oder „Abräumen“ im Handball), der gezielte Einsatz kleiner Sportspiele (z.B. „Tigerball“ zur Verbesserung des Werfens und Fangens hoher Bälle), „Komplexübungen“ und „spielerisch eingekleidete Komplexübungen“⁸, bei denen mehrere motorische oder taktische Spielelemente verknüpft (und mit einem Wettbewerbsgedanken versehen) werden. (Beispiel: Die Kombination von Dribbeln, Finte, Korbwurf, Rebound und Passen).

- **Fair Play praktizieren und Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren:**

Die Anregungen für die Schuljahrgänge 1-4 können auf die Schuljahrgänge 5-9 übertragen werden. Die Akzeptanz von Schiedsrichterentscheidungen kann dadurch begünstigt werden, dass alle Schülerinnen und Schüler abwechselnd in dieser Rolle Verantwortung übernehmen und die jeweiligen Erfahrungen gemeinsam reflektiert werden.

II. Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

1. Vorüberlegungen zum Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

Die Fachkonferenz Sport an der IGS Aurich hat beschlossen, dass nach wie vor im fünften Jahrgang der Schwerpunkt der Schwimmausbildung gesetzt werden soll. In dieser Jahrgangsstufe geht es darum, aufbauend auf der Ausbildung, die an den Grundschulen begonnen wurde, die Schwimmfähigkeit bei allen Schülern und Schülerinnen zu erreichen. Bei denen, die schon schwimmfähig sind, soll erreicht werden, dass sie alternative Schwimmstile, -techniken und verschiedene Wendetechniken erlernen. Außerdem soll die Palette der erworbenen Schwimmabzeichen vergrößert werden. Weiterhin sollen Erfahrungen im Bereich des Tauchens, des Wasserspringens (normierte und volkstümliche Sprünge), der Selbst- und der Fremddrettung vermittelt werden. In den Folgejahrgängen wird es aufgrund der veränderten Bedingungen im Schwimmbetrieb der Stadt Aurich keine planbare Möglichkeit mehr geben, Schwimmen anzubieten und einen zusätzlichen Kompetenzerwerb zu ermöglichen. Das kann aber nur durch die Beschlüsse der Stadt Aurich geändert werden. Sollten sich in Zukunft doch noch Möglichkeiten ergeben, Unterricht in diesem Erfahrungs- und Lernfeld anzubieten, so werden die Mitglieder des Fachbereiches Sport an der IGS Aurich-West aufbauend auf dem Lehrplan für den 5. Jahrgang Änderungen in den Lehrplan einarbeiten.

2. Übertragung der Kompetenzebenen auf das Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

Kompetenzbereich Regeln

Den Schülern und Schülerinnen soll vermittelt werden, dass zu jeder Schwimmtechnik auch ein ganz bestimmtes Regelwerk gehört. Diese Regeln betreffen das Starten, die Bewegungsführung im und unter Wasser und die Wendevorschriften. Ebenso soll den Schülern und Schülerinnen vermittelt werden, dass im Bereich des normierten Wasserspringens Sprünge in ihren Ausführungsformen unterschieden werden und dass es dabei verschiedene Schwierigkeitsgrade zu unterscheiden gilt. Das Erlernen der Baderegeln sowie das Erlernen der Vorschriften zur Selbst- und der Fremddrettung gehören zum Pflichtbereich. Die Sicherheitsbestimmungen zum Tauchen müssen hier ebenfalls Berücksichtigung finden. Dazu gehört auch, dass Kenntnisse zum Gasaustausch über die Lunge, zum Auslösen des Atemreizes und zu veränderten Drücken vermittelt werden.

Kompetenzbereich Bewegungslernen/Techniktraining

Bei den Schwimmanfängern wird es darum gehen, über die Wassergewöhnung zu einer ersten Ausprägung eines Schwimmstils zu gelangen. Ob der methodische Weg über die Einführung der Kraul- oder der Brusttechnik vollzogen wird, muss von der jeweiligen Lehrkraft in Eigenverantwortung entschieden werden. Bei den Fortgeschrittenen geht es darum, neue Schwimmstile einzuführen und erweiterte Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Dabei sollte Wert auf das Element Wasser und dessen Einfluss auf die verschiedenen menschlichen Analysatoren und auf die besonderen Ausprägungen der sogenannten koordinativen Fähigkeiten, insbesondere auf die Abstimmung zwischen Arm- und Beinarbeit, des Atemrhythmus usw. gelegt werden. Außerdem muss auf die Entwicklung einer Bewegungsvorstellung besonderer Wert gelegt werden, da die Schüler/-Innen in der Regel eine Bewegungspräsentation an Land über Bilder oder Erklärungen bekommen und diese selbstständig auf das Element Wasser transferieren müssen. Auch wenn seitens der Stadt Aurich massive Einschränkungen und Vorgaben bei der Benutzung der Sprunganlagen im Hallenbad vorgenommen werden, soll das Wasserspringen weiterhin integraler Bestandteil der Ausbildung bleiben. Im Bereich des Wasserspringens sollten verschiedene Sprünge (Schwerpunkt Fuß- und Kopfsprünge) eingeführt werden. Dabei liegt es nahe, Verknüpfungen zum Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen“ herzustellen. Die Einführung des Saltos vorwärts oder des Saltos rückwärts bietet dazu gute Möglichkeiten. Ob Delphin- oder Auerbachsprünge eingeführt werden, bleibt der jeweiligen Lehrkraft überlassen. Im Bereich des Tauchens muss besonderer Wert auf Atemtechniken und Unterwasserzugtechniken gelegt werden.

Kompetenzbereich konditionelle Fähigkeiten

Gerade das Schwimmen eignet sich zur Bewältigung von Langstrecken und damit zur Verbesserung der aeroben Ausdauer. Es entlastet die Wirbelsäule und hat somit auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. Natürlich sollen die Schüler/-Innen auch im Schwimmen den Unterschied zwischen anaerob-laktazider und aerober Energiebereitstellung durch das Bewältigen von Kurz- und Langstrecken spüren/erfahren und auf der kognitiven Ebene in grober Form auch theoretisch erklären können. Außerdem eignet sich das Bewegungsfeld auch zu einer ersten Einführung zum Thematik „Kraft“ als Teilbereich der konditionellen Fähigkeit.

Kompetenzbereich Taktik

Unter taktischen Gesichtspunkten muss besonders die Einteilung einer Schwimmstrecke im Unterricht bearbeitet werden. Wie schnell oder wie langsam muss man eine bestimmte Strecke anschwimmen, um nicht zu übersäuern, um auch längere Strecken bewältigen zu können. Auch im Bereich des Wettkampfschwimmens auf kürzeren Strecken sollen die Schüler und Schülerinnen taktische Erfahrungen sammeln können. Welchen Einfluss auf die Schwimmleistung hat es, wenn man nach dem Startsprung in Führung liegt und ein Schwimfeld so kontrollieren kann? Welchen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit hat es, wenn man dem Feld hinterherschwimmt? Kann man und sollte man sich psychologisch von solchen Gedanken „befreien“ und so viel Selbstsicherheit entwickeln, dass man nur auf sich achtet? Im Bereich des Wasserspringens soll vermittelt werden, dass zwar die Wahl eines höheren Schwierigkeitsgrades bessere Bewertungen verspricht, dass aber höhere Schwierigkeitsgrade auch das Eingehen höherer Risiken bedeuten. Fehler führen zu Abzügen und können so die Bewertung deutlich verschlechtern. Hier gilt es Risiken erfolgsorientiert abzuwägen.

3. Umsetzungstabellen für das Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

Jahrgang Stunden	Bewegungsfeld „Schwimmen ...“ / Schulcurriculum		Kerncurriculum	
	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
5	Schwimmstile	Wassergewöhnung <ul style="list-style-type: none"> • Auftrieb im Wasser kennenlernen, systematische Wassergewöhnung • Gleiten im Wasser, Wasserlagentraining und einfache Fortbewegungen • Atmen im/ins/unter Wasser Schwimmausbildung <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen einzelner Stilarten wie: Brust, Rücken, Kraul, Schmetterling: Armzug, Beinschlag, Koordination, Atmung, • Festigung, Verbesserung bereits erlernter Grundstile • Nach Bedarf Schwimmlagen wechseln • Erreichen neuer Schwimmscheine Springen und Tauchen <ul style="list-style-type: none"> • vom volkstümlichen Wasserspringen zum [normierten] Wasserspringen • Fußsprünge aus versch. Höhen • Tauchen und Schwimmen zielgerichtet unter Wasser • Kopfsprünge aus verschiedenen Höhen, • Helfen und Retten, Bewegungsaufgaben zum Transportieren, Transportschwimmen mit/ohne Gegenstände • Strecken- und Tieftauchen mit/nach/ohne Gegenstände/n • Selbstrettende Übungen an Land und im Wasser Rettungsmaßnahmen durchführen können	... demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik, ... schwimmen 15 Minuten ausdauernd, ... führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Start-block aus. ... schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage. ...präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett, ... orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort. ... vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen. ... transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durch das Wasser, wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an. ... erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend.	<ul style="list-style-type: none"> • Sich schwimmend im Wasser fortbewegen • Springen und Tauchen • Helfen und Retten
	Sprünge Tauchen Selbst- und Fremdrettung	Lernerfolgskontrollen: Schwimmgruppen: - erreichte Schwimmscheine; - Streckenschwimmen; - Demonstration der Schwimmtechniken, differenziert nach Leistungsgruppen; Schnellschwimmen nach Leistungstabelle; - Demonstration von Sprüngen vom 1-Meter- und 3-Meter-Brett, - Demonstrieren des Transportschwimmens; - Kenntnisnachweis der Bade-/Schwimmregeln; Nichtschwimmgruppen: - Gleiten, Tauchen auf vorgegebenen Strecken; - erreichte Schwimmscheine; - Demonstration Transportschwimmen; - Kenntnisnachweis der Bade-/Schwimmregeln		

Hinweise aus dem KC Förderschwerpunkt „Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht: Die Eigenschaften des Wassers für das sichere Bewegen im Wasser nutzen und sich schwimmend im Wasser fortbewegen:

Hierbei ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler in spielerischer Form mit dem Wasser vertraut werden, ihre eventuell vorhandene Angst abbauen und Bewegungsmuster zur Bewältigung des Wassers kennen lernen. Dem Tauchen kommt eine Schlüsselrolle zu, weil dem aktiven Abtauchen des Körpers zwangsläufig sein Auftreiben folgt. Gerade Schwimmanfängern ermöglicht das Auftreiben in waagerechter Lage dieses in ein Gleiten an der Wasseroberfläche umzusetzen.

Beispiele für Aufgabenstellungen zum sicheren Bewegen im Wasser: Die Schülerinnen und Schüler ...

- o führen im hüfttiefen Wasser vielfältige Laufspiele von einer Hallenseite zur anderen durch.
- o bringen ihren Kopf unter Wasser und öffnen dabei ihre Augen.
- o spielen mit dem Wasserball im hüfttiefen Wasser.
- o bewegen sich mit dem Schwimmbrett oder der Schwimmnudel auf dem Wasser selbständig vorwärts.
- o ziehen ihre Handflächen und Gegenstände (z.B. einen Gymnastikstab aus Kunststoff) in unterschiedlichen Ausrichtungen durchs Wasser und ermitteln die jeweils beste Gleitlage bzw. den geringsten Wasserwiderstand.

Ins Wasser springen:

Beispiele für Aufgabenstellungen zum Springen ins Wasser: Die Schülerinnen und Schüler ...

- o springen auf treibende Gegenstände im Wasser.
- o springen einen Schlusssprung vom Beckenrand und landen mit den Füßen zuerst im Wasser.
- o springen flach ins Wasser (Startsprung) und nutzen dabei den Schwung zum Ausgleiten.
- o Lustige Sprünge vom Beckenrand oder vom Startblock springen: „Wer kann ohne Wasserspritzer eintauchen“ „Wer macht nach dem Eintauchen die größten Wellen?“

Tief und weit tauchen:

Beispiele für Aufgabenstellungen zum Tauchen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- o suchen Gegenstände auf dem Boden und holen sie an die Wasseroberfläche.
- o tauchen durch die Beine des Partners / der Partnerin.
- o tauchen durch am Boden befestigte Reifen.

III. Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“

Die Fachkonferenz Sport an der IGS Aurich hat beschlossen, dass die Vorgaben des Kerncurriculums über folgende Turngeräte, Gerätearrangements und Akrobatikelemente recht verbindlich erreicht werden soll:

- Im Bereich des normierten Gerätturnens/Wettkampfturnens: Boden, Sprung, Stützbarren und/oder Reck und Schwebebalken. Ergänzend können Übungen an den Schwungringen und am Ringtrapez vermittelt werden.
- Im Bereich des nicht-normierten Turnens mit Gerätebahnarrangements und alten Turnspielen
- Im Bereich der Bewegungskünste / Akrobatik: Pyramidenbau, Jonglieren, Parkour
- Als lernfeldübergreifendes Element: Einrad fahren (siehe auch „Auf Rädern und Rollen“)

1. Übertragung der Kompetenzbereiche auf das Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“

Kompetenzbereich Regeln: Die Grundfrage lautet: Welche Bedeutung und Funktionen haben Regeln im Bereich Gerätturnen, des normierten Wettkampfturnens? Hier müssen die Schüler und Schülerinnen zunächst lernen, welche Vorgabe und welche Grundregeln, Bewegungselemente und welche zugewiesenen Schwierigkeitsgrade es gibt. Daneben sollen die Schüler und Schülerinnen erfahren, dass es auch den Bereich des nicht-normierten Turnsportes mit z.B. alten Turnspielen gibt. Zudem können moderne Bewegungstrends wie Freerunning, Le Parkour, etc. thematisiert werden. Über diese Art des Regelverständnisses kann es gelingen, die Schüler und Schülerinnen in taktische Konzeptionen bei Turnwettkämpfen einzuführen, so dass die Schüler und Schülerinnen über Selbstreflexion z.B. die Anzahl der schwierigen und der leichteren Übungen so wählen, dass sie eine persönliche bestmögliche Bewertung (Individualnorm) erzielen. Im weiteren Sinne soll hier auch zum Regelverständnis die Sicherheit bei Aufbauten verstanden werden. Somit sollen die Schüler/-innen lernen, wie Turngeräte sicher aufgebaut werden müssen, um Unfälle zu vermeiden. Auch das Helfen und Sichern gehört zu diesem Lernzielbereich.

Kompetenzbereich Bewegungslernen/Techniktraining: Hier gilt es zunächst die Fragen zu stellen, wie erlernt der Mensch eigentlich eine neue Bewegung? Wie sind Bewegungen gegliedert? Es geht darum, zu sehen, dass gerade im Turnen das Bewegungslernen nach einer zergliederten Teilwegemethode oder auch ganzheitlich erfolgen kann. Die Schüler/-innen erlernen den Zusammenhang von bestimmten Bewegungsgruppen (z.B. Rollen, Überschlägen etc.). Der Bereich der Bewegungskünste kann für das Bewegungsexperiment nach Vorgaben genutzt werden. Außerdem sind auch hier die Demonstration und das Lernen am Modell (Vormachen-Nachmachen) zu nennen. Der Prozess der Bewegungsaneignung kann aber auch mit medialer Unterstützung über Bildreihen, Animationen, Videos, etc. gefördert werden. Auf die Bedeutung der Bewegungsvorstellung bzw. der Entwicklung einer

Bewegungsvorstellung ist hier besonders hinzuweisen. In diesem Lernzielbereich geht es aber auch um den Erwerb sportartspezifischer Bewegungsverbindungen. Die grundlegenden Techniken müssen an dieser Stelle nicht einzeln aufgeführt werden. Sie sind der einschlägigen Fachliteratur zu entnehmen. Gerade im Turnen geht es aber auch um Körpererfahrungen und Gesetzerfahrungen. Es geht um die Akzeptanz der eigenen Stärken und Schwächen genauso, wie um die Würdigung der Leistungen anderer. Damit fällt aber auch das Helfen und Sichern in den Bereich des Bewegungslernens und des Techniktrainings. Die hier zu erreichenden Lernziele schlüsseln sich auf in Eigenrealisation (Sichern und Helfen beherrschen) und Kognition (Kenntnisse zum Helfen und Sichern erwerben und verbalisieren können).

Kompetenzbereich konditionelle Fähigkeiten: Hier lautet die jahrgangsübergreifende Frage: Wie kann ich zielgerichtet meine Kondition im Bereich des Turnens verbessern? Auf der Grundlage der allgemeinen Begrifflichkeit (konditionelle Fähigkeiten wie: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit / koordinative Fähigkeiten wie: motorische Steuerungsfähigkeit, motorische Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit, motorische Lernfähigkeit / psychische Fähigkeiten wie: Konzentration, Motivation, Wille; Mut und Entschlossenheit sowie Einsicht und Selbstbeherrschung) müssen hier sportartspezifische Elemente vermittelt und geschult werden. Insbesondere die Faktoren Kraft, Gewandtheit und Mut spielen im Turnen und bei den Bewegungskünsten eine enorme Rolle. Dementsprechend müssen die Schüler/-innen im Bereich des altersgemäßen Kraft- und Gewandtheitstraining geschult werden. Zudem zeigen aktuelle Entwicklungstendenzen, dass auch auf grundlegende konditionelle Fähigkeiten wie Körperspannung, Stützkraft und Beweglichkeit eingegangen werden muss. Der Übungsprozess ist so zu unterstützen, dass Gefahren vermieden werden, um so möglichst angstfrei turnen zu können. Über die Auswirkungen der Angst auf das Bewegungsverhalten und über angstreduzierende Maßnahmen werden die Schüler/-innen unterrichtet, so dass sie selber in der Lage sind, ihren Lernprozess eigenständig mitzugestalten.

Kompetenzbereich Taktik - Konfrontation/Aggression und Assoziierung unter besonderer Berücksichtigung taktischer Fragestellungen

Unter diesem Aspekt gibt es natürlich relativ wenig aufzuführen. Alle taktischen Maßnahmen zum Pyramidenbau sind aus der Physik abzuleiten. Hier wird Physik erlebbar. Gerade der Pyramidenbau stellt aber auch besondere Anforderungen an das Kommunikationsverhalten der Schülerschaft. Dieses zu schulen und weiter auszubilden ist Aufgabe innerhalb dieses Bewegungsfeldes. Das Akzeptieren der eigenen Stärken und Schwächen, das Erleben und das Ertragen von Angst stellen für jeden Einzelnen eine Herausforderung dar. Aber auch die Akzeptanz der Stärken und Schwächen der Mitschüler/-Innen, auch das Akzeptieren von Angstäußerungen von Mitschüler/-Innen müssen erlernt werden. An dieser Stelle ist die Bedeutung eigener Unterstützungsleistungen für den Lernfortschritt anderer hervorzuheben. Den Schülerinnen und Schülern soll dabei vermittelt werden, dass es ebenso lohnend sein kann, andere bei der Bewegungsaneignung zu unterstützen wie die Bewegung selbst zu können.

Bewegungsfeld „Turnen ...“ / Schulcurriculum		Kerncurriculum		
Jahrgang Stunden	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
5 / 6	<ul style="list-style-type: none"> • Rollen/ Rotationen/ Überschläge • Stützen/ Schwingen • Hängen/ Schwingen • Springen und Landen • Balancieren • Helfen/ Sichern • Bewegungskunststücke 	<ul style="list-style-type: none"> • Üben und präsentiere gebundener Roll- und Rotationsbewegungen am Boden bzw. am Gerät mit anschließender Reflexion • Übungen zur Entwicklung von Stütz- und Rumpfkraft kennen und ausführen • Formen des Stützens erfahren und anwenden, vergleichen bewegungsgleicher oder bewegungsunterschiedlicher Formen • Formen des Hängens erfahren und anwenden, • einfache Sprünge mit beidbeinigem Absprung am Boden, mit dem Sprungbrett oder dem Minitrampolin nach eigenen Bedürfnissen und gemäß dem eigenen Könnensstand ausführen, Risiken abwägen können • beidbeinige Landungen auf gedämpften, aber standsicheren Untergründen präsentieren • Übungen zur Gleichgewichtsschulung kennen und demonstrieren; z.B. Gehen, Drehen und Springen auf der Turnbank bzw. dem Schwebebalken • Sich ein Geräte zur Demonstration eingeübter Bewegungsfolgen bewusst und reflektiert auswählen können • Kenntnis und Anwendung passender Helfergriffe und Sicherheitsstellungen • vertrauensbildende Übungen kennen und mit anderen ausführen • Grundübungen aus der (statischen) Partnerakrobatik, z.B. Körperpyramiden • Übungen am Ringtrapez oder mit Zirkusmaterialien 	<p>... verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn, ... präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner.</p> <p>... erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen, ... setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander.</p> <p>... bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, ... wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.</p> <p>... erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, ... nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.</p>	<p>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <p>Helfen und Sichern</p>
<p>Lernerfolgskontrollen: Technikdemonstration von je einem Element aus jedem der sieben Anforderungsbereiche, alternativ: die Elemente können auch in einer Bewegungsverbinding (Kür) gezeigt werden; Verbalisieren von Bewegungserfahrungen und Bewegungsproblemen; Anwenden und zielgerichtetes Überprüfen des Helfens und Sicherns.</p>				

Bewegungsfeld „Turnen ...“ / Schulcurriculum		Kerncurriculum		
Jahrgang	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
7 / 8	Rollen/Rotationen/ Überschläge Stützen/Schwingen Hängen/Schwingen Springen und Landen Balancieren Helfen/Sichern Bewegungskunst- stücke auch an Beispielen aus der Fortbewegungsart Parkour möglich	Umsetzung der prozess und inhaltsbezogenen Kompetenzen an folgenden Beispielen (Auswahl erforderlich): <ul style="list-style-type: none"> gebundene Roll- und Rotationsbewegungen ohne Hilfen, z.B. Sprungrolle, Auf- oder Umschwung, Abrollen aus dem Handstand erlernen und ausführen Hinführung zu freien Rotationen/Überschlägen Aufschwungbewegung in den Handstand am Boden Schwingen und Stützen im/am Barren, Sitze auf dem Barren, Abgänge vom Barren Schwung- und Turnübungen an den Schaukelringen, Abgehen nach hinten in den sicheren Stand am Reck hängend schwingen, Abgehen nach hinten in den sicheren Stand Drehsprünge um die Längsachse aus dem beidbeinigen Absprung am Boden gebundene Sprünge (Auf- und Überhocken, Drehhocke, Sprunggrätsche) auf und über Geräte, Übungen zur Gleichgewichtsschulung auf labilen Untergründen Gehen, Drehen und Springen auf der Turnbank bzw. dem Schwebebalken inkl. Auf- und Abgängen Kenntnis und Anwendung passender Helfergriffe und Sicherheitsstellungen erweitere Übungen aus der Partner- und Gruppenakrobatik, z.B. mehrteilige Körperpyramiden oder Pyramiden mit Geräteunterstützung Grundübungen aus der dynamischen Akrobatik, z.B. Partnerrollen Übungen aus der Jonglage, dem Einradfahren, etc. Übungen aus dem Bereich des „Parkour“ 	...präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück. ...beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. ... wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an. ... bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, ... wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an. .. erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, ... nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.	An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen Helfen und Sichern
Lernerfolgskontrollen: Technikdemonstration von je einem Elementen aus jedem Anforderungsbereich, von denen zwei Elemente synchron mit einem Partner zu zeigen sind, Bewegungsverbindungen sind auch hier möglich; Verbalisieren Bewegungserfahrungen und Bewegungsprobleme und nehmen dabei Bezug auf die verschiedenen Anforderungsbereiche; Anwenden und zielgerichtetes Überprüfen des Helfens und Sicherns.				

Bewegungsfeld „Turnen ... / Schulcurriculum		Kerncurriculum		
Jahrgang	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
9 / 10	Rollen/Rotationen/ Überschläge Stützen/Schwingen Hängen/Schwingen Springen und Landen Balancieren Helfen/Sichern Bewegungskunst- stücke Lernerfolgskontrol- len:	Umsetzung der prozess- und inhaltsbezogenen Kompetenzen z.B. durch ... <ul style="list-style-type: none"> • Festigung der gebundenen Roll- und Rotationsbewegungen • Festigung der freien Überschläge • Hinführung zu gebundenen Überschläge, • Erarbeiten von Übungsverbindungen an einem passenden Gerät • <i>in Verbindung mit Rotationen/Überschlägen:</i> besonders Anlauf und Absprung thematisieren! • Erarbeiten von Übungsverbindungen an einem passenden Gerät • Kenntnis und Anwendung passender Helfergriffe und Sicherheitsstellungen • erweitere Übungen aus der Gruppenakrobatik, z.B. mehrteilige Körperpyramiden oder Pyramiden mit Geräteunterstützung • erweiterte Übungen aus der dynamischen Akrobatik, z.B. Abwürfe mit Auffangen • kombinierte Übungen mit verschiedenen Materialien, z.B. Einradfahren mit Jonglage • Übungen aus dem Bereich des „Parkour“ 	...präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür. ...interpretieren die vorgegebene Themenstellung. ... wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an. .. erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, ... nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.	An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen Helfen und Sichern
Lernerfolgskontrolle: Technikdemonstration einer dreiteiligen Bewegungsverbinding aus beliebigen Anforderungsbereichen mit einem Partner; thematisieren Bewegungserfahrungen und Bewegungsprobleme in der Gruppe und finden selbstständig Lösungsmöglichkeiten, um zu einem Gruppenergebnis zu gelangen; Anwendung und zielgerichtetes Überprüfen des Helfens und Sicherns.				

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht gemäß KC Förderschwerpunkt Lernen

Zur Entwicklung der Kompetenzen erhalten die Schülerinnen und Schüler ausführlich Gelegenheit, sich die turnerischen Grundelemente individuell zu erschließen. Neben normfreien und normierten Bewegungsformen eröffnet das Turnen eine umfangreiche Mehrperspektivität im Bereich der Ausführung. So kann das Turnen z.B. unter den Schwerpunkten Wagnis, Fitness, Synchronturnen oder Präsentation einer Kür thematisiert werden. Besonders Wagnissituationen ermöglichen neben der Förderung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten auch Erfahrungen im sozialen, im kognitiven und im affektiv-emotionalen Bereich.

An Geräten oder am Boden die Grundformen des Turnens ausführen:

Beim Turnen an Geräten und am Boden ergibt sich eine Vielzahl von Kombinationen der Grundformen des Turnens:

- als Spiegel und in Zeitlupe turnen
- im Dialog mit dem Partner turnerische Übungen abstimmen und synchron turnen.
- Springen und Laufen - Ordnung finden an zwei Kästen und Minitrampolin (zu dritt)
- Pyramiden nachbauen, erfinden und präsentieren

Wagnissituationen bewältigen und Hilfe- und Sicherheitsstellung anwenden:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- überwinden balancierend oder kletternd bewegliche und feste Hindernisse mit und ohne Hilfe.
- bauen Bewegungsgärten, sichern diese ab und / oder geben Hilfestellung.
- springen von einem vier- bis fünfteiligen längs aufgestellten Kasten an ein schwingendes Trapez, schwingen daran und fallen kontrolliert auf den Weichboden. Die Trapezhöhe wird so eingestellt, dass das Trapez nur mit einem Sprung vom Kasten zu erreichen ist. Hierbei sind Antizipation und Selbsteinschätzung gefordert.

Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät ausführen:

- Pyramiden nachbauen, erfinden und präsentieren.
- Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten mithilfe vielfältiger Materialien eine Zirkusvorstellung und führen diese vor. Zeitabsprachen, Zwischenproben und Korrekturen sind notwendig. Bei der Präsentation werden einzelne Figuren zu einem harmonischen Ganzen verknüpft, Bewegungen durch Kostüme verfremdet oder erschwert oder Alltagssituationen gespielt oder überzeichnet.

1. Vorüberlegungen zum Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“

Dieses Bewegungsfeld findet immer stärkeren Einfluss in den Sportunterricht an der IGS Aurich. Aufgrund seines Facettenreichtums gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten für heterogene Lerngruppen, die einen differenzierten Grad an Aufgabenoffenheit zu lassen.

Da das Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“ einige Anforderungen an das Rhythmusgefühl sowohl der Lernenden als auch der Lehrenden stellt, kann es sowohl zu positiven, als auch zu negativen Erfahrungen im Unterricht kommen. Es ist zu beachten, dass nicht alle Lehrerinnen und Lehrer, wie auch nicht alle Schülerinnen und Schüler, über ein hinreichendes musikalisch-tänzerisches Rhythmusverständnis und Rhythmusgefühl verfügen und somit eher weniger in der Lage sind, Rhythmen in Bewegungen umzusetzen. Schülerinnen und Schüler sollten dazu angehalten werden, sich gymnastisch-tänzerisch zu bewegen, jedoch niemals gezwungen werden. Aus genannten Gründen sollte es daher auch der unterrichtenden Lehrkraft freigestellt sein, wie sie das Vormachen der Bewegungen im Unterricht umsetzt, um den Schülerinnen und Schülern ein Nachahmen und Entwickeln von Bewegungen zu ermöglichen. Des Weiteren wird auf eine enge Festlegung der inhaltlichen Umsetzung verzichtet und stattdessen werden gymnastisch-tänzerische Bewegungsformen als Vorschläge unterbreitet, die in Teilen mit anderen Erfahrungs- und Lernfeldern vernetzbar sind, wie beispielsweise die Stockkampfkünste.

2. Übertragung der Kompetenzbereiche auf das Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“

Kompetenzbereich Regeln

Dieser Bereich kann in diesem Bewegungsfeld sicherlich mehr oder weniger vernachlässigt werden. Im Schwerpunkt wird es darum gehen, den Schülern und Schülerinnen Prinzipien gegenseitiger Achtung und Anerkennung zu vermitteln. Im weitesten Sinne können/müssen bei akrobatischen Elementen natürlich vereinfachte Grundregeln der Statik in den Unterricht einfließen. Weiterhin sollten Grundsätze/Regeln für den Aufbau von Choreographien vermittelt werden.

Lernzielbereich Bewegungslernen/Techniktraining

Gerade die Gymnastik und das Tanzen fordern und fördern die koordinativen Fähigkeiten Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit. Damit erfüllt dieses Lernfeld eine wichtige Aufgabe. Das Arbeiten, Lernen und Üben in diesem Bewegungsfeld bedingt, dass man sich einem äußeren, von der Musik vorgegebenem Rhythmus unterstellt, diesen wahrnimmt und in eigene Bewegungsformen umwandelt. Gerade dieser Aspekt des Bewegungslernen bzw. der damit verbundenen Lernschwierigkeiten sollte thematisiert werden.

Lernzielbereich konditionelle Fähigkeiten

Um eine gymnastische Kür fehlerfrei vortragen zu können, benötigt man eine ausgesprochen gute Kondition in all seinen Unterkategorien. Choreographien in der Rhythmischen Sportgymnastik weisen Belastungszeiten bis zu 90 Sekunden auf. Aerobicprogramme hingegen weisen eine Belastungsdauer bis zu 40 Minuten auf. Schon alleine durch diese Gegenüberstellung wird deutlich, dass sich dieses Bewegungsfeld gut eignet, die konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit und Ausdauer mit Betrachtung des Belastungsumfangs und der Belastungsintensität zu thematisieren. Auch auf die Bedeutung von Ermüdungsprozessen und deren Einflüssen auf das Bewegungslernen sollte eingegangen werden. Aber alleine schon das unreflektierte Üben und Trainieren hat eine positive Auswirkung auf die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten.

Lernzielbereich Taktik/ Konfrontation/Aggression und Assoziierung

Unter dieser Lernzielperspektive sollte die unterrichtende Lehrkraft dem Aspekt „Angst vor Blamage“ besondere Aufmerksamkeit widmen. Es gibt Schülerinnen und Schüler, die dazu neigen, dieses fremde Metier zu meiden, da sie sich und ihren Körper durch diese Bewegungsformen neu und als fremd erfahren, denn erste Versuche können unbeholfen wirken und als Misserfolge erfahren werden. Die Auswirkungen einer daraus resultierenden Angst können dann vielfältig sein (aggressives Verhalten gegen andere, Verweigerung usw.). Somit muss in diesem Bewegungsfeld die Assoziierung im Vordergrund stehen. Das Lern- und Arbeitsklima muss so gestaltet werden, dass sich alle Beteiligten gegenseitig in ihren Stärken und Schwächen akzeptieren lernen, Möglichkeiten und Raum für das Experimentieren und individuelle Auseinandersetzen mit den gymnastisch-tänzerischen Inhalten geboten werden. Bei der Entwicklung von Choreographien können auch Schüler/-innen gut mitarbeiten, die in der Eigenrealisation Probleme haben.

Bewegungsfeld „gymnastisches ... Bewegen“ / Schulcurriculum		Kerncurriculum		
Jahrgang Stunden	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich	Spezieller Kompetenzbereich
5 / 6	Rhythmisches Laufen	<ul style="list-style-type: none"> • Kreistänze • Ballcorobics • Ausdruckstanz 	<p>... führen Bewegungen rhythmisch aus, setzen Rhythmus in Bewegung um.</p> <p>... erkennen unterschiedliche Rhythmen.</p> <p>... führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus.</p> <p>... kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/Material und setzen sie spezifisch ein.</p>	<p>Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</p> <p>Bewegungen mit (alternativen) Geräten/Material gestalten</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen mit versch. Handgeräten • Abwürfe und Fangen • Hüpfen und Federn 	<ul style="list-style-type: none"> • einen eigenen Rhythmus erkennen / finden / gestalten • einen gemeinsamen Rhythmus erkennen / finden / gestalten • einen vorgegebenen Rhythmus erkennen / nachahmen • neben dem Bewegten: Musikvorgabe, angepasste Kleidung 	<p>Lernerfolgskontrollen: Durch Präsentationen in variablem Rahmen entsprechend der Lerngruppenkonstellation und -entwicklung möglich und anzupassen.</p>	

Bewegungsfeld „gymnastisches ... Bewegen“ / Schulcurriculum / Exemplarischer Lernzielbereich		Kerncurriculum		
7 / 8	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenchoreographie • Konditionsgymnastik • Aerobic 	z.B. in der Aerobic / beim Zumba / Ballcorobics / der Step-Aerobic / eventuell Jg. 8 auch Stockkampftanz/ Jumpstyle oder Ropeskipping	<p>... setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um.</p> <p>... beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet.</p> <p>... präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</p> <p>... besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten</p>	<p>Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</p> <p>Bewegungen mit (alternativen) Geräten/Material gestalten</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Tanzübungen 	<ul style="list-style-type: none"> • einen eigenen Rhythmus finden/ halten/ gestalten • einen gemeinsamen Rhythmus finden/ halten/ gestalten • einen vorgegebenen Rhythmus nachahmen/ halten/ gestalten • neben dem Bewegten: Musikwahl/- vorgabe, angepasste Kleidung/ (Verhaltensweisen) 	<p>Lernerfolgskontrollen: Durch Präsentationen in variablem Rahmen entsprechend der Lerngruppenkonstellation und -entwicklung möglich und anzupassen.</p>	

Bewegungsfeld „gymnastisches ... Bewegen“ / Exemplarischer Lernzielbereich Schulcurriculum		Kerncurriculum		
9 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • Nutzen von Raum und Zeit, rhythmisches Bewegen mit verschiedenen Handgeräten • Tänzerische Darstellungsformen • Aerobic 	<p>Jumpstyle / Aerobic / Step-Aerobic / Stockkampftanz, aber auch Ropeskipping oder Paartanz sollen möglich sein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dem eigenen Rhythmus halten/ gestalten/ präsentieren • einen gemeinsamen Rhythmus finden/ halten/ gestalten/ präsentieren • einen vorgegebenen Rhythmus nachahmen/ halten/ gestalten/ präsentieren • neben dem Bewegen: Musikwahl/ -vorgabe, angepasste Kleidung/ (Verhaltensweisen) 	<p>... gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln.</p> <p>... interpretieren ein Thema, berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körper-technik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran.</p> <p>... präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</p> <p>... besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten</p>	<p>Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</p> <p>Bewegungen mit (alternativen) Geräten/Material gestalten</p>
<p>Lernerfolgskontrollen: Durch Präsentationen in variablem Rahmen entsprechend der Lerngruppenkonstellation und -entwicklung möglich und anzupassen.</p>				

Hinweise aus dem KC Förderschwerpunkt Lernen zum Bewegungsfeld „Gymnastische und tänzerische Bewegungsgestaltung“

Die Schülerinnen und Schüler *rhythmisieren Bewegungen und setzen Rhythmen in entsprechende Bewegungen um*

- setzen Rhythmus in Bewegung um
- setzen eine selbstgewählte Musik in eine kurze Gruppenchoreographie um
- *stellen sich über Bewegung dar*
- *erkennen Ausdrucksqualitäten des Bewegens bei anderen*
- gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln
- *berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Materialien und ziehen sie zur Bewertung heran*

gestalten Bewegungen ohne und mit Handgerät

- führen Grundbewegungsformen mit Bällen, Reifen und Seilen aus
- *kennen gymnastische Grundformen bezogen auf Handgeräte und setzen sie spezifisch ein*
- präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät
- *gestalten Lernsituationen eigenständig*
- erarbeiten und präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgeräten
- *schätzen sich selbst und andere anhand festgelegter Kriterien realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung*
- *organisieren ihre Präsentation*

gehen mit An- und Entspannung um

- führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch
- *beschreiben individuell empfundene Auswirkungen von*
- wenden Entspannungsmethoden an
- *kennen Entspannungsübungen*

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht: Mit An- und Entspannen umgehen: Das Entspannen im Sportunterricht bietet sich v.a. nach anstrengenden Phasen und in ritualisierter Form als Stundenausklang an. Um den kompetenten, selbständigen Umgang mit Entspannungsübungen und -situationen anzubahnen, sollten die Schülerinnen und Schüler frühzeitig zur bewussten Körperwahrnehmung und zu gegenseitigen Rückmeldungen angeregt werden („Was empfindest Du als (un)angenehm?“; „Welche Form des Kontakts/welchen Gegenstand wünschst Du Dir für die Massage?“; „Worauf soll Dein Partner achten?“ etc.). Beispiele für **Entspannungsübungen:**

- Fremd- und Selbstmassage
- Lockerung und Dehnung der Muskulatur
- kindgemäße Formen der Progressiven Muskelentspannung
- Ruherituale und Stillübungen

V. Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

1. Vorüberlegungen zum Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Im klassischen Sinne verbirgt sich hinter diesem Bewegungsfeld das, was man als Leichtathletik bezeichnet. Im Unterricht an der IGS Aurich sollen aber nicht nur die klassischen Disziplinen der Leichtathletik in den Unterricht einfließen, es sollen auch alternative Geräte und alternative Wettkämpfe mit unterschiedlichen Mannschaftsbildungen und Handicaps durchgeführt werden.

2. Übertragung der Kompetenzbereiche auf das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Kompetenzbereich Regeln

Die klassische Leichtathletik weist für jede Disziplin exakt vorgeschriebenes Material und Wettkampfregeln vor. Ziel des Unterrichtes ist es, dass die Schüler/-Innen Einblicke und Kenntnisse in diesem Bereich bekommen. So soll auch weiterhin der Hochsprung mit einbeinigem Absprung vermittelt werden. In diesem Bereich eignet sich die Leichtathletik aber auch, den Schülern und Schülerinnen zu vermitteln, dass Regeln verändert werden können und dass über diese Regeländerungen unter Umständen ganz andere Wettkampfergebnisse herauskommen. So kann man einen Hochsprungwettbewerb als normierten Wettbewerb rein nach der übersprungenen Höhe und bei gleicher übersprungener Höhe die geringere Anzahl an Sprüngen bewerten, man kann aber auch die gesprungene Leistung in Relation zur Körpergröße werten. Aber zum übergeordneten Regelbegriff gilt es auch zum Beispiel Grundlagen des Ausdauertrainings zu vermitteln. Ebenso gehört im Rahmen eines kompetenzorientierten Unterrichtes auch die Vermittlung von Grundregeln des motorischen Lernprozesses dazu. Auch diese Bereiche sollen aufsteigend vermittelt werden. Außerdem ist es wichtig, dass die Schüler/-innen lernen, sich an der Wettkampforganisation zu beteiligen und Aufgaben auch im Wettkampfgericht (Messen, Stoppen, Wettkampflisten führen usw.) zunehmend eigenständig übernehmen.

Kompetenzbereich Bewegungslernen/Techniktraining

Zu den Bewegungshandlungen oder Techniken in der Leichtathletik gibt es hervorragendes Lehrmaterial in Form von Bewegungsbildern. In diesem Bereich können Schüler/-innen lernen, mittels Bewegungsbildern eine eigene Bewegungsvorstellung zu entwickeln. Der Erwerb einer Bewegungsvorstellung gilt als grundlegendes Element des menschlichen Bewegungslernens. Der Vorteil in diesem Bewegungsfeld und in solch einem Arbeiten liegt darin, dass die Bewegungssequenzen quasi eingefroren beobachtet werden können. Wird die Bewegung lediglich von einer Lehrkraft oder einem Mitschüler, einer Mitschülerin vorgemacht, sind die Handlungen in der Regel so schnell, dass sie für die meisten Schüler/-innen nur sehr eingeschränkt wahrnehmbar sind. Gerade in den Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen kann systematisches Trainieren im Anfängerbereich zu großen Lernfortschritten und damit zu enormer Motivationssteigerung beitragen. Aber in diesem

Lernfeld finden sich viele Bewegungen, die für andere Erfahrungs- und Lernfelder nutzbar sind. Das schnelle Laufen findet sich durch die Antritte in fast allen Sportspielen, aber auch im Bereich des Anlaufes zum Sprung im Turnen. Das Springen findet sich ebenfalls in den anderen Bewegungsfeldern (Turnen, Sportspiel: Sprungwurf im Hallenhandball, Kopfballspiel im Fußball usw.). Landetechniken weisen Parallelen auch zum Bewegungsfeld „Kämpfen“ auf. Das Werfen findet sich ebenfalls in den Sportspielen wie Handball und Basketball wieder. Aber auch in der Gymnastik mit Handgerät gibt es Überschneidungen.

Kompetenzbereich konditionelle Fähigkeiten

Gerade die Laufdisziplinen eignen sich neben dem Radfahren, Inlineskating, Waveboardfahren und dem Schwimmen sehr gut zur Ausbildung der Ausdauer. Damit weist gerade dieser Bereich deutlich bewegungsfeldübergreifendes Arbeiten hin. Im Sportunterricht sollte es dabei vorwiegend um die aerobe Ausdauer gehen. Es sollte von den Lehrkräften angedacht werden, mit jeder Klasse einmal im Schuljahr das Laufabzeichen (30- oder 60- Minutenlauf) zu absolvieren. Die Bedeutung, sich gerade in diesem Bereich altersgerechte Grundkenntnisse der Trainingslehre anzueignen, liegt auf der Hand. Hier zeigen gerade die Tempowechselmethode oder Fahrtspiele gepaart mit Partner- und Gruppenarbeiten große Variationsmöglichkeiten auf. Hier lassen sich aber auch die Probleme aus anderen Sportarten bewusst machen und eine Basis für einen weiteren Kompetenzerwerb legen. Das konditionelle Anforderungsprofil im Sportspiel unterscheidet sich von dem des Handball- oder Basketballspieles. Dementsprechend sind Methoden zum Erwerb und zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen vielfältig nutzbar zu machen.

Kompetenzbereich Taktik / Konfrontation/Aggression und Assoziierung

Leichtathletische Wettbewerbe sind dadurch gekennzeichnet, dass ein Sportler nicht beliebig viele Versuche zur Verfügung hat. Für den Sportler bedeutet dies, dass er mit mindestens einer Aktion (Sprung/Wurf) in die Wertung kommen muss. Dies macht in Leistungssituationen Taktieren erforderlich. Ein Sprung/Wurf muss sicher absolviert werden, erst dann kann man auf Risiko gehen. Auch beim Laufen muss taktiert werden. Die Laufstrecken müssen eingeteilt werden. Läuft man nicht rein gegen die Uhr sondern um Platz/Sieg, kommen noch weitere Überlegungen hinzu. Bei Mannschaftsstaffelwettbewerben müssen sich ggf. Schüler/-innen intern auf verschiedene Streckenlängen einstellen und sich je nach individuellem Leistungsvermögen dem Mannschaftsziel unterstellen. Kooperation und realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit werden geschult. Das Hauptaugenmerk im Kompetenzerwerb liegt eindeutig auf Assoziierung. Dies wird schon dadurch deutlich, dass jedes Lerngruppenmitglied auch einen Beitrag zur Weiterentwicklung einer Bewegungsvorstellung leisten kann. Konfliktsituationen entstehen auch in diesem Bewegungsfeld durch das Überbietungsprinzip in Leistungssituationen. Sie werden aber in diesem Bewegungsfeld über das stringente Regelwerk kanalisiert und sportlich fair ausgetragen.

3. Umsetzungstabelle für das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Jahrgang Stunden	Bewegungsfeld „Laufen, ...“ / Schulcurriculum		Kerncurriculum	
	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich	Spezieller Kompetenzbereich
5 / 6	<p>von der Spieleicht-athletik zur Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deutscher Motorik-Test zu Beginn des 5. Jahrgangs im Rahmen der Einführungsphase (+ Seh- und Hörtest; + Fahrradfahren-Sicherheitstraining (siehe auch EuL-Gleiten/Rollen) • im Verlauf des 6. Jahrgangs zur Vorbereitung des Methodentages „Leisten – Messen-Darstellen- Auswerten“ 	<ul style="list-style-type: none"> • spielerisch Erfahrungen sammeln zum Laufen, Springen und Werfen • zielgerichtete Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten (Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit ...) • zielgerichtete Übungen zur Verbesserung der qualitativen Bewegungsmerkmale (Bewegungsrhythmus, Bewegungskoppelung ...) • strukturiertes, altersgemäßes motorisches Lernen der leichtathletischen Disziplinen • Zusammenhänge von Laufgeschwindigkeit und Laufausdauer begreifen und zu einer individuellen Laufeinteilung kommen • Die eigene Ausdauerbelastungsgrenze erfahren und durch Üben und trainieren verbessern • Wettkampfgeln als Element der Vergleichbarkeit kennen und sich an Regeln halten lernen • mithilfe bei der Wettkampforganisation und Wettkampfdurchführung 	<p>... laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Strecken-einteilung. ... schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein. ... laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo, ... erproben unterschiedliche Starttechniken. ... vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken. ... werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit. ... beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen. ... springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und/oder hoch, ... erproben unterschiedliche Sprungformen. ... erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken, ... beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen • auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten • Hindernissen in variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen • Weit werfen • in die Weite und Höhe springen
<p>Lernerfolgskontrollen: Technikdemonstration / individuelle Leistungsentwicklung / aktueller Leistungsstand; Messen-Stoppen; Relationen / detaillierte Bewegungsbeschreibung/ Fehleranalyse / Tätigkeiten als Wettkampfrichter</p>				

Bewegungsfeld „Laufen, ...“ / Schulcurriculum				
Jahrgang	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
7 / 8	Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Lauf-, Sprung- und Wurftechniken; • begründete Technikauswahl in Leistungssituationen • zielgerichtete und spezialisierte Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten (Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit ...) in den leichtathletischen Disziplinen. • zielgerichtete Übungen im Bereich leichtathletische Disziplinen zur Verbesserung der qualitativen Bewegungsmerkmale (Bewegungs-rhythmus, Bewegungskoppelung ...) • strukturiertes, altersgemäßes motorisches Lernen der leichtathletischen Disziplinen • Erwerb von unterschiedlichen Techniken in den Sprung und Stoßdisziplinen und erfolgsorientierte Anwendung • über Kenntnisse zum Bewegungslernen verfügen und diese in Ansätzen anwenden können • Kenntnisse zur zielgerichteten Verbesserung der aeroben Ausdauer erwerben und die eigene Ausdauer verbessern • sich Leistungssituationen stellen und Leistungen altersgemäß verbessern • Wettkampfregeln kennen, nutzen und Aufgaben im Wettkampfgericht übernehmen 	<p>... laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung.</p> <p>... beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit.</p> <p>... laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo,</p> <p>... erproben unterschiedliche Starttechniken.</p> <p>... vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.</p> <p>... werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit,</p> <p>... erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken.</p> <p>... vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander.</p> <p>... legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest.</p> <p>... springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch.</p> <p>... erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungstechniken,</p> <p>... beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungstechniken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen • auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten • Hindernissen in variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen • Weit werfen bzw. stoßen • in die Weite und Höhe springen
<p>Lernerfolgskontrollen: Technikdemonstration / individuelle Leistungsentwicklung / aktueller Leistungsstand; Messen-Stoppen; Relationen / detaillierte Bewegungsbeschreibung/ Fehleranalyse / Tätigkeiten als Wettkampfrichter</p>				

Bewegungsfeld „Laufen, ...“ / Schulcurriculum				
Jahrgang Stunden	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
9 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • Training leichtathletischer Wettkampfdisziplinen • Training unter gesundheitlicher Perspektive (aerobe Ausdauer) • Anwendung des Erlernten in Leistungs-, sprich Wettkampfsituationen als Wettkämpfer/-in und als Wettkampfrichter/-in 	<ul style="list-style-type: none"> • Spezialisierung verschiedener Lauf-, Sprung- und Wurftechniken • bewussteres Ausführen von Bewegungshandlungen und reflektieren der gezeigten Leistungen gemäß eines Soll-Ist-Wert-Vergleiches • Perspektive Gesundheitssport: aerobe Ausdauerleistungen • Verantwortung in der Wettkampforganisation und Wettkampfdurchführung übernehmen und Wettkampfrichteraufgaben übernehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein. • reflektieren ihre Ausdauerleistungsergebnisse. • laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart über 100 Meter. • beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum. • führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch. • führen Leistungswürfe durch. • schätzen ihre Leistungsfähigkeit beim Werfen bzw. Stoßen ein. • demonstrieren zwei unterschiedliche Stoß- und Hochsprungtechniken und wählen in der Leistungssituation die für sie günstigste begründet aus. • führen einen Hochsprung in der für sie geeigneten Technik aus. • bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen in verschiedenen Disziplinen. • führen Wettkämpfe selber durch und stellen die Wettkampfrichter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen • auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten • Hindernissen in variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen • Weit werfen bzw. stoßen • in die Weite und Höhe springen
Lernerfolgskontrollen: Technikdemonstration / individuelle Leistungsentwicklung / aktueller Leistungsstand; Messen-Stoppen; Relationen / detaillierte Bewegungsbeschreibung/ Fehleranalyse / Tätigkeiten als Wettkampfrichter				

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht aus dem KC zum Förderschwerpunkt „Lernen“:

Das Laufen an unterschiedliche Bedingungen anpassen:

Das Entwickeln dieser Kompetenz setzt das Verlassen der Laufbahn voraus. So kann das Erlaufen des Schulgeländes, das Laufen in Parkanlagen oder auch das Laufen hinter dem Deich oder am Berg auf dem Programm stehen. Wichtig ist die gelaufene Zeit in Minuten und nicht so sehr die gelaufenen Kilometer. Hierbei werden die Laufwege selbständig gesucht oder Anlaufpunkte vorgegeben.

Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Vertiefen und Überprüfen der Kompetenz:

- Orientierungsläufe im schulnahen Gelände ermöglichen den Schülerinnen und Schülern, die natürlichen, vorhandenen Anlaufpunkte (Bänke, Tore, Bäume etc.) zu erlaufen und sich dabei 15 Min. und länger trabend zu bewegen. Ein weiterer Anreiz kann darin bestehen, an den Stationen Aufgaben zu lösen.
- Nordic Walking bietet insbesondere übergewichtigen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, erfolgreich eine Ausdauerleistung gelenkschonend zu bewältigen. Dabei kann diese Bewegungsform ein Einstieg für zukünftige Ausdauerleistungen sein und die physiologischen Voraussetzungen für die geforderte Ausdauerleistung schaffen.
- Das DLV-Laufabzeichen und das Nordic-Walkingabzeichen sind für viele Schüler Anreize, sich in einer individuell angemessenen Geschwindigkeit ohne Pause laufend zu bewegen, um so an das begehrte Abzeichen zu kommen.
- Ausdauernd auf Inlinern skaten: Die Schüler müssen über die notwendige Verkehrssicherheit und über Grundtechniken wie Kurvenfahren, Stoppen, Fallen und Gleiten verfügen.

Auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten:

Diese Kompetenz findet Anwendung in fast allen Lernfeldern und Sportarten und kann in Hallen, aber auch auf Sportplätzen gefördert werden. So wird sie durch kurze, schnelle Antritte im Sportspiel angesprochen. Alle Formen des leichtathletischen schnellen Laufens erfordern genügend Erholungszeit zwischen den Belastungsreizen. Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Vertiefen und Überprüfen der Kompetenz:

- Alle Formen von Staffelläufen enthalten den schnellen, explosiven Antritt und das Halten der Geschwindigkeit über kurze Distanz.

- Die Schulung der Start-Reaktion kann durch unterschiedliche Start-Positionen (liegend, sitzend usw.) variiert werden, um auch koordinative Anreize zu geben. Dabei sollen das schnelle Reagieren auf einen Impuls (z.B. Pfiff) und der schnelle Antritt jedoch im Vordergrund stehen.
- Reifenbahnen in gleichmäßigen Abständen angemessen schnell durchlaufen: Durch Verkleinern und Vergrößern der Abstände zwischen den Reifen werden Schrittlänge (Abdruck) und Schrittfrequenz des Sprints beeinflusst.

Hindernisse in variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen:

Diese Kompetenz ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, unterschiedliche Hindernisse mit durchaus unterschiedlichen Abständen zu bewältigen und dabei je nach Situation das rechte oder linke Bein für den Absprung einzusetzen. Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Fördern und Überprüfen der Kompetenz:

- Hindernisse unter Beibehaltung der Geschwindigkeit überlaufen: Die im Bewegungsraum verteilten Hindernisse (Schaumstoffquader, Bananenkartons etc.) können gleichmäßige und ungleichmäßige Abstände zueinander haben.
- Flaches Überlaufen der Hürden mit weitem Abstand zur Hürde und anschließendem kurzen Bodenkontakt: Zu flache Hindernisse sollten vermieden werden, da sonst die Erprobung von Techniken zur Hürdenüberquerung nicht ausreichend provoziert wird.
- Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert, Hindernisse individuell passend aufzustellen, sodass sie bezogen auf Hindernishöhe und -abstand einen Dreier- oder Fünferschritt-Rhythmus ermöglichen. Schülerinnen und Schüler mit annähernd gleicher Körpergröße und Schrittlänge können gemeinsam arbeiten.

In die Weite und Höhe springen:

Diese Kompetenz findet Anwendung sowohl beim leichtathletischen Springen als auch in vielen Sportspielen (Volleyball, Basketball, Handball), im Turnen, in der Gymnastik und in anderen Bereichen der Bewegungskultur. Der *einbeinige* Absprung steht bei der Leichtathletik im Zentrum. Schülerinnen und Schüler aus jüngeren Klassen benötigen nur kurze Anläufe, da sie sehr schnell eine hohe Laufgeschwindigkeit erreichen. Der Absprung erfolgt aus einem Absprungsektor bzw. von geeigneten Absprunghilfen (z.B. Reutherbrett oder Rampen). Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Fördern und Überprüfen der Kompetenz:

- Aufsprünge aus kurzem Anlauf auf den Mattenberg: Diese Sprungform erfordert einen kräftigen Absprung und einen intensiven Schwungbeineinsatz.

- Weite Sprünge aus kurzem Anlauf über ein Hindernis (z.B. Zauberschnur / Schaumstoffklötze): Hierdurch werden der flache Absprung vermieden und ein hoher, weiter Absprung provoziert. Die Landung erfolgt mit beiden Beinen. Die Schülerinnen und Schüler werden zur Selbsteinschätzung aufgefordert, indem sie die Höhe und den Abstand des Hindernisses selbstbestimmt wählen (und steigern).
- Sprünge in die Höhe über die Zauberschnur oder Latte: Die Schülerinnen und Schüler probieren unterschiedliche Sprungtechniken aus (Schersprung, Flop, Straddle) und finden für sich die beste Technik.
- Festlegen des individuellen Anlaufs beim Hochsprung.
- Sprünge in der Halle mit Kastentreppe und Landung auf der Matte ermöglichen intensive Sprung- und Flugerlebnisse.

Mit unterschiedlichen Wurfgeräten gezielt und weit werfen:

Diese Kompetenz umfasst Materialerfahrungen bezüglich unterschiedlicher Wurfgeräte. Zu nennen wären beispielsweise Tennisbälle, Heuler, Schleuderbälle, Medizinbälle, Fahrradreifen, leichtere Stoßkugeln u.v.m. Beispiele für Inhalte und Aufgabenstellungen zum Aneignen, Fördern und Überprüfen der Kompetenz:

- Die Schülerinnen und Schüler reflektieren die Funktionalität leichtathletik-spezifischer Wurftechniken z.B. anhand eines Dreikampfs zum weiten Werfen und Stoßen: Ein Fahrradreifen, ein Tennisball und eine 3kg schwere Kugel sollen mit der jeweils günstigsten Technik weit geworfen bzw. gestoßen werden. Die Schülerinnen und Schüler können in Kleingruppen als Team antreten und sich gegenseitig beraten. Ihnen wird bis zur Durchführung des Wettkampfs ausreichend Zeit zum Experimentieren gegeben.
- Die Unterschiede des beidhändigen Schockwurfs zum einarmigen Seitstoßen können die Schülerinnen und Schüler sowohl mit leichten als auch mit schweren Bällen und Kugeln erfahren (bis max. 4 kg).
- Drehwürfe lassen sich gut im Umgang mit Fahrradreifen erproben; als Ersatz für Speere aus Metall können Bambusstangen dienen, deren Spitze mit einem eingeschnittenen Tennisball „entschärft“ werden kann.
- Der Einwurf ergänzt die bekannten leichtathletik-spezifischen Wurftechniken: Die Schülerinnen und Schüler werfen sich den Ball (z.B. über ein Volleyballnetz oder Tor) mit beiden Armen über den Kopf zu. Für welche Bälle und für welchen Zweck (zielgerichtetes vs. weites Werfen; druckvolles vs. gefühlvolles Werfen; ...) eignet sich diese Technik besonders?

VI. Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

1. Vorüberlegungen zum Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Dieses Bewegungsfeld stellt jede Schule vor enorme Herausforderungen, da zunächst eine ausreichende Anzahl an Sportgeräten und an Sportstätten vorhanden sein muss. Weiterhin spielt in vielen Bereichen das Wetter eine nicht unerhebliche Rolle. An der IGS Aurich-West wurden in den letzten Jahren zu Beginn des 5. Jahrganges sogenannte Aktionstage durchgeführt. In diesem Zusammenhang gibt es eine Zusammenarbeit mit dem ADAC. Es wird ein sogenanntes Fahrrad-Sicherheitstraining in einem Tagesprojekt durchgeführt. Ausgehend davon, dass der ADAC sein Angebot auch in den nächsten Jahren aufrechterhalten wird, soll dieses Training beibehalten werden. Neben dem positiven Effekt des Erwerbes eines Fahrrad-Führerscheins für unsere Schüler und Schülerinnen kommt es somit zur Kompetenzerweiterung in diesem Bewegungsfeld. Weiterhin wurden sogenannte Waveboards für den Sportunterricht der Jahrgänge 7 bis 10 angeschafft. Natürlich wird es den unterrichtenden Lehrkräften freigestellt, den Lerngruppen Erfahrungen auch im Inlineskating zu ermöglichen. Hierfür ist aber eine besondere Qualifikation vorgeschrieben.

Auf Klassenfahrten etc. kann unter Beachtung der Bestimmungen für den Schulsport ggf. auch das Kanufahren eingeführt werden. Für Ostfriesland bietet sich dementsprechend auch die Möglichkeit an, das Angebot „Paddel und Pedal“ zu berücksichtigen.

2. Übertragung der Kompetenzbereiche auf das Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

Kompetenzbereich Regeln

An erster Stelle muss hier natürlich die Straßenverkehrsordnung genannt werden. Egal, ob man mit den Schülern Fahrrad fährt oder ob man sich mit Inlinern in öffentlichen Bereichen bewegt, die Straßenverkehrsordnung muss vermittelt werden. Daneben gelten sportartspezifische Regeln. Sollte es eine Einführung in das Inlinehockey geben, müssen die Regeln dieser Sportart vermittelt werden. Bei Kanutouren muss es eine Einweisung in die Vorschriften der Schifffahrt geben. Beim Einrad- und Waveboardfahren muss sicherlich der Regelbegriff etwas erweitert werden. Hier muss über die richtige Ausrüstung, über Pflege und über allgemeine Sicherheitsmaßnahmen (Verletzungen vermeiden, Rechtsfragen – wo gefahren werden darf, Sicherheitsabstände) unterrichtet werden.

Kompetenzbereich Bewegungslernen/Techniktraining

Zunächst wird es darum gehen, den Schülerinnen und Schülern das sichere Fahren auf rollenden und gleitenden Geräten mit einer adäquaten Schulung der koordinativen Fähigkeiten zu vermitteln. Über Vorübungen sollte den Schülerinnen / den Schülern das Fahren mit Hilfen, das Absteigen, das freie Fahren beigebracht werden. Gerade dieses

Bewegungsfeld bietet dabei gute Möglichkeiten den Lernprozess in Eigenverantwortung zu gestalten. Auf diese Weise kann der weitere Lern- und Vermittlungsprozess über Richtungsänderungen, das Slalomfahren, das Bergauf- und Bergabfahren usw. sehr individuell gestaltet werden. Lernfeldübergreifend wird es weiterhin die Möglichkeit geben, Bewegungskünste zu erwerben und damit eine Überschneidung mit dem Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“ herzustellen.

Über die anderen Sportarten soll an dieser Stelle nichts ausgesagt werden. Hier gilt in besonderer Weise das Vertrauen in die Qualifikationen der in diesen Bereichen unterrichtenden Lehrkräfte.

Kompetenzbereich konditionelle Fähigkeiten

Beim Lernen in diesem Bewegungsfeld geht es vermehrt um den Bereich der koordinativen Fähigkeiten. Der Bereich der konditionellen Fähigkeiten muss daher eher in den Jahrgängen 7 bis 10 angedacht und umgesetzt werden. Kognitive wie motorische Lernziele sind hier anzustreben. Beim Inlineskating bieten sich auch Unterrichtseinheiten im Bereich des Schnelligkeits- und Ausdauertrainings an. Damit können bewegungsfeldübergreifend (vgl. Laufen, Springen, Werfen) auch hier Kompetenzen im Bereich der Trainingslehre (hier Dauer- und Pulsmessungen usw.) gewonnen werden. Dieses Training kann auch als Hinführung zu veränderten Formen des Triathlons gesehen werden. Demnach muss den Schülerinnen/den Schülern spätestens im Rahmen dieses Bewegungsfeldes eine Einweisung in die Energiebereitstellungsprozesse gegeben werden. Die aerobe Energiebereitstellung muss von den Schülerinnen /den Schülern vereinfacht erklärt werden können. In der Praxis sollen sie zeigen können, dass sie nach Pulsfrequenzen ausdauernd fahren können.

Kompetenzbereich Taktik / Konfrontation/Aggression und Assoziierung unter besonderer Berücksichtigung taktischer Fragestellungen

Auch der Bereich „Taktik“ ist in diesem Bewegungsfeld sicherlich sehr weit gefasst zu verstehen. Zunächst gilt, sich regelgerecht in öffentlichen Verkehrsräumen verhalten zu können. Erfahrungen mit Winden und Sögen müssen gewonnen werden. Es muss gelernt werden, dass das Windschattenfahren zwar energetisch günstig, aber beim Triathlon verboten ist und deshalb zur Disqualifikation führen würde. Die Schüler/-innen müssen lernen, dass eine Strecke, die bewältigt werden muss, eingeteilt werden muss. Zu dieser Einteilung gehört es, auf seinen Körper zu hören und das Tempo nach Pulsfrequenzen zu gestalten, um frühzeitige Übersäuerung und Ermüdung zu vermeiden. Sollten Sportspiele wie Inlinehockey oder Inlinebasketball eingeführt werden, gelten die Hinweise aus dem Bewegungsfeld „Spielen“.

3. Umsetzungstabelle für das Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

		4. Schulcurriculum zum Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“	Kerncurriculum	
Jahrgang Stunden	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
5 / 6	Gleichgewicht, Fahrsicherheit mit verschiedenen Geräten zum Rollen und Gleiten	<ul style="list-style-type: none"> Fahrsicherheitstraining in Zusammenarbeit mit dem ADAC (Rahmenveranstaltung Aktionstage Jg. 5 zu Beginn des 5. Jahrganges; Kenntniserwerb der StVO) zielgerichtete und spezialisierte Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, kinästhetische Differenzierungs-fähigkeit ...) Zusammenhänge zwischen Ermüdung und koordinativem Training herstellen. 	<p>... bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort, ... ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen.</p> <p>... stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest.</p> <p>... halten grundlegende Sicherheitsregeln ein, ... gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um. ... erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln, ... reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungen des Gleitens und Rollens ausführen Öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen
<p>Lernerfolgskontrollen: Kenntnisse der Straßenverkehrsordnung in Theorie und Praxis, Fahrradführerschein, Demonstration verschiedener Kunststücke auf dem Einrad auch als Partner- oder Gruppendemonstration</p>				

1. Schulcurriculum zum Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“		Kerncurriculum		
Jahrgang Stunden	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
Am Ende von Jg. 10	Waveboard Fahren und/oder [je nach Qualifikation der Lehrkraft] Inlineskating Beschleunigung; Gleichgewicht, Bremsen Fahrsicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Verbessern des Waveboardfahren und/oder des Inlineskatings • zielgerichteter und spezialisierter Ausbildung der koordinative Fähigkeiten (Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit) • zielgerichteter und spezialisierter Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit und Ausdauer • Anwendung von Trainingsmethoden • ggf. Einführung spezieller Sportspiele wie Inlinehockey oder Inlinebasketball unter besonderer Beachtung des Regelanwendungsfähigkeit im Spiel und als Schiedsrichter 	<p>... bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort.</p> <p>... erläutern komplexe Bewegungsanforderungen.</p> <p>... halten grundlegende Sicherheitsregeln ein, ... gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um.</p> <p>... erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln,</p> <p>... reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen des Gleitens und Rollens ausführen • Öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen
	<p>Lernerfolgskontrollen: Demonstration des Waveboardfahrens und/oder des Inlineskating auf einem Sicherheitsparcours auch unter erschwerten Bedingungen; Demonstration von Bewegungskünsten auf dem Waveboard oder auf den Inlinern; ausdauernd eine längere Strecke bewältigen können; Messen der Zeiten und Strecken</p>			

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht aus dem KC „Förderschwerpunkt Lernen“:

Kondition im Umgang mit rollenden und gleitenden Geräten erhalten und verbessern:

- Insbesondere Kombinationssportarten wie Biathlon oder Triathlon sind geeignet, zum ausdauernden Bewegen zu motivieren. Eine Kombinationssportart kann von den Schülerinnen und Schülern „erfunden“ bzw. adaptiert und weiter entwickelt werden, so dass sich darin ausdauerndes (oder schnelles) Bewegen mit präzisen Bewegungen verknüpft. Die möglichen Inhalte bzw. die zu verwendenden Geräte und die Organisationsformen können je nach Intention und Lernausgangslage sehr unterschiedlich gewählt werden. Inhaltliche Überschneidungen ergeben sich insbesondere mit den Bewegungsfeldern „Laufen, Springen, Werfen“ und „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“.
- In Gruppenwettkämpfen (z.B. Staffeln / Team-Triathlon) können die Einschätzungen der eigenen Leistungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit anderer thematisiert werden: Z.B. ordnen die Schülerinnen und Schüler sich jeweils angemessene Streckenabschnitte und / oder Geräte bzw. Teildisziplinen zu, so dass jede Person im Team einen guten Beitrag zum Erfolg leisten kann. Eine zusätzliche Herausforderung kann es bedeuten, dass für eine Dreier-Gruppe nur ein Gerät oder nur zwei Geräte zur Verfügung gestellt werden und die Aufgabe darin besteht, gemeinsam ein Ziel zu erreichen.

VII. Bewegungsfeld „Kämpfen“

1. Vorüberlegungen zum Bewegungsfeld „Kämpfen“

Das Bewegungsfeld „Kämpfen“ zielt natürlich vornehmlich auf die Vermittlung von Kampfsportarten wie Judo und Karate ab. Da für all diese Sportarten aber besondere Qualifikationen erforderlich sind und die an der IGS Aurich zur Zeit unterrichtenden Lehrkräfte nicht flächendeckend über diese Qualifikationen verfügen, das Bewegungsfeld aber dennoch unterrichtlich berücksichtigt werden soll/muss, scheint es sinnvoll zu sein, den Unterricht so zu gestalten, dass einfache Elemente aus dem Judosport in Verknüpfung mit allgemeinen Selbstverteidigungstechniken und Einblicke in weitere im Sportunterricht einführbare besondere Kampfsportarten wie Stockkampf, Táijiquán oder Capoeira geschult werden. Zu diesen Kampfkünsten gibt es für Lehrkräfte schnell verfügbare Literatur. Der Unterricht bekommt dadurch eine gewisse Abwechslung bei gleichzeitiger allgemeiner Kompetenzschulung. Die Einführung solcher Kampfkünste ermöglicht aber auch ein bewegungsfeldübergreifendes Arbeiten, z.B. zum Bewegungsfeld „gymnastisches und tänzerisches Bewegen“, „Turnen und Bewegungskünste“. Diejenigen Lehrkräfte, die eine anerkannte Ausbildung in den Kampfsportart Judo oder Karate haben, behalten die Möglichkeit ihre Kampfsportart zu vermitteln. Dieses Erfahrungs- und Lernfeld bietet zusätzlich die Möglichkeit, fächerübergreifend zu unterrichten. So sollten historisch-politische und kulturelle Hintergründe der Kampfkünste in den Unterricht eingebracht werden. Außerdem eröffnet dieses Bewegungsfeld ein sinnvolles Arbeitsfeld im Rahmen der Gewaltprävention. Auf der einen Seite wird das Selbstbewusstsein gestärkt, eine Voraussetzung um aus der potentiellen Opferrolle herauszukommen. Weiterhin wird insbesondere durch die Einführung von Begrüßungs- und Beendigungsritualen der Respekt gegenüber dem sportlichen Trainingspartner geschult.

2. Übertragung der Kompetenzbereiche auf das Bewegungsfeld „Kämpfen“

Lernzielbereich Regeln

Jede Sportart, jede sportliche Aktivität basiert auf Regeln. Dies gilt in besonderer Weise für die Kampfsportarten wie dem Judosport oder bei Karatewettkämpfen usw. Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale sollen den Respekt vor dem Trainingspartner bezeugen. Das Bewegungsfeld „Kämpfen“ umfasst darüber hinaus aber auch die Einführung von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken für mögliche Überfälle, denen man als Opfer ausgesetzt sein kann. Auch hier gilt es Regeln im Rahmen des bürgerlichen und des Strafgesetzbuches zu kennen und zu achten. Dementsprechend sind Regelkenntnisse elementarer Bestandteil der sportlichen Ausbildung in diesem Bewegungsfeld. In Ergänzung zum Bewegungsfeld „Spielen“ müssen die Schülerinnen/Schüler hier in besonderer Weise in der Lage sein, Regel zu kennen und diese auf jeden Fall akzeptieren und einhalten zu lernen, da ein Abweichen oder eine weitgreifende Interpretation von diesen Regeln die

Gesundheit der Partnerin/des Partners gefährden kann. Neben den Regeln zur Selbstverteidigung sollen die Schülerinnen/Schüler möglichst eine Einweisung in die Grundtechniken des Judosports und weiterer, oben aufgeführter Kampfkünste erhalten. Um fair kämpfen zu können, müssen Regeln verstanden werden, um sie anwenden zu können. Das Anwenden der Regelkompetenz erfordert demnach auch die Übernahme von Kampfrichtertätigkeiten.

Lernzielbereich Bewegungslernen/Techniktraining

In Ergänzung zu den anderen Erfahrungs- und Lernfeldern geht es im Bewegungsfeld „Kämpfen“ insbesondere um den Erwerb von Falltechniken, um die Ausbildung des Gleichgewichtes und um das Gewinnen durch Nachgeben, also um das Ausnutzen der Kräfte des Gegners. Auch die koordinativen Fähigkeiten „Gleichgewicht, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit und Koppelungsfähigkeit“ sollen bewegungsfeldübergreifend vermittelt und geschult werden. Dementsprechend werden auch die qualitativen Bewegungsmerkmale geschult. Insbesondere die Merkmale „Bewegungsstärke“ und „Bewegungstempo“ sind von Bedeutung. Darüber hinaus kommt den sportartspezifischen Techniken erhebliche Bedeutung zu. Hier gilt es über die verschiedenen Vermittlungsmodelle, in der Regel gemäß der Zergliederungsmethode, die Schülerschaft soweit zu instruieren, dass sie zumindest die wichtigsten Grobformen erlernen und anwenden können.

Lernzielbereich konditionelle Fähigkeiten

Die sogenannten konditionellen Fähigkeiten bilden den Schlüssel zum Erfolg in eigentlich jeder Sportdisziplin. Beim Kämpfen kommt es insbesondere auf die Gewandtheit und die Schnelligkeit an. Natürlich schadet Kraft nicht, sie ist aber nicht das ausschlaggebende Element. Schließlich bekommen die psychischen Fähigkeiten mit den Unterfähigkeiten Konzentration, Motivation, Wille, Mut, Entschlossenheit, Einsicht und Selbstbeherrschung eine bedeutende Rolle. Sehr gut kann dies über spielerische Übungsformen und reglementierte Bodenkämpfe vermittelt werden.

Lernzielbereich Taktik - Konfrontation/Aggression und Assoziierung

Gerade beim „Kämpfen“ kommt es darauf an, seine Emotionen zu kontrollieren und kein aggressives Verhalten an den Tag zu legen. Hier sollte ein Schwerpunkt des Kompetenzerwerbs liegen. Soweit sich die unterrichtende Lehrkraft dies zutraut, sollten durchaus Übungen aus dem T'ai Ch'i Ch'uan und dem Autogenen Training einfließen. Das Erspüren der eigenen Kraft und der Kraft anderer sowie das Zulassen und Aushalten von körperlicher Nähe machen einen Schwerpunkt der Ausbildung aus. Die Unversehrtheit der Partnerin, des Partners hat oberstes Gebot. Den Schülerinnen und Schülern muss die Möglichkeit gegeben werden, sich einen Trainingspartner auszuwählen oder einen Trainingspartner auch abzulehnen. Dennoch sollte im Unterricht auf einen regelmäßigen Partnerwechsel nicht verzichtet werden. Vertrauensbildende Maßnahmen sollten ebenfalls Eingang in den Unterricht finden.

3. Umsetzungstabelle für das Bewegungsfeld „Kämpfen“

		Schulcurriculum zum Bewegungsfeld „Kämpfen“		Kerncurriculum	
Jahrgang Stunden	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich	
5 / 6	Zweikampfspiele nach Regeln und allgemeine Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation und Prävention (Codierung und Decodierung von Botschaften/ Stimm- und Distanzübungen • vorbereitende spielerische Übungsformen zur körperlichen Nähe, zur Kräfteprobung, zur Reaktion • Übernahme von Ritualen und Kampfrichtertätigkeiten • Trainieren konditioneller Fähigkeiten - Beweglichkeit und Ausdauer • Trainieren koordinativer Fähigkeiten - insbesondere: Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit durch z.B. Spielformen • Bewegungslernen über Beobachten und Nachmachen von Bewegungen und Techniken; • Übungsaufbau vom Leichten zum Schweren 	<p>... kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander, ... vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein. ... übernehmen Verantwortung für sich und andere, ... kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander, ... beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner. ... setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein ... gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um. ... kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen. ... reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung), ... nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fair kämpfen • Situationsangemessen handeln • Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe 	
<p>Lernerfolgskontrollen: Präsentation von Rollenspielen mit kommunikativer Kompetenz; Demonstration von Zweikampfspielen; ggf. kleinere schriftliche Tests zu Aspekten der Selbstverteidigung</p>					

	Schulcurriculum zum Bewegungsfeld „Kämpfen“		Kerncurriculum	
Jahrgang Stunden	Anforderungsbereich	Exemplarischer Lernzielbereich	Spezieller Kompetenzbereich	Allgemeiner Kompetenzbereich
Ende Jg. 10	allgemeine Selbstverteidigung; einfache Judotechniken oder Einführung spezieller Kampfkunst (siehe Einleitung)	<ul style="list-style-type: none"> • richtiges Fallen und faires Kämpfen (Einführung in die Technik des Fallens) • Bedeutung des Rollenspiels in der Selbstverteidigung • Zweikampfspiele nach Regeln und Festigung von Ritualen • der Gegner als Partner (Üben und Anwenden von Zweikampftechniken in Verantwortung für die Sicherheit des Partners) • Übungen zur Förderung des Selbstbewusstseins und Übernahme von Kampflichtertätigkeiten • Trainieren konditioneller und koordinativer Fähigkeiten • die eigene Kraft situationsangemessen einsetzen lernen • Kenntnisse zum Bewegungslernen erweitern: Zergliederungsmethode und Transfer auf andere Sportarten • Sportspiele Schwerpunkt: Fallen – Stürzen • Gewinnen durch Nachgeben • Gesetzgebung und Selbstverteidigung • Kampflichtertätigkeiten 	<p>... führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch.</p> <p>... übernehmen Verantwortung für sich und andere, ... kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander,</p> <p>... beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.</p> <p>... reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners,</p> <p>... wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an.</p> <p>... reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein.</p> <p>... kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen.</p> <p>... reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung),</p> <p>... nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fair kämpfen • Situationsangemessen handeln • Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe
	<p>Lernerfolgskontrollen: Präsentation von Rollenspielen und/oder Kampfkünsten mit kommunikativer Kompetenz; Demonstration von Zweikampfspielen; ggf. kleinere schriftliche Tests zu Aspekten der Selbstverteidigung</p>			

Anregungen für einen kompetenzorientierten Unterricht aus dem KC zum Förderschwerpunkt „Lernen“

Die Schüler/-innen ...

- messen ihre Kräfte und kämpfen nach vorgegebenen oder selbst festgelegten Regeln
- kämpfen fair in Zieh- und Schiebekämpfen **setzen eigene Kräfte situationsangemessen ein**
- *erfahren sich beim Rangeln und Ringen sowohl in der Rolle des Angreifers als auch des Verteidigers*
- verhalten sich beim Rangeln und Ringen sowohl in der Rolle des Angreifers als auch des Verteidigers klug und geschickt
- vertrauensbildende Maßnahmen (z.B. Vertrauens- und Kooperationsspiele)
- Gruppenspiele mit Körperkontakt (z.B. „Gordischer Knoten“ (mit Handfassung), „Waschstraße“)
- spielerisches Kräftenessen in der Gruppe oder zu zweit (z.B. Zieh- und Schiebekämpfe wie „Kanaldeckel“ oder „Rückenschieben“)
- Kämpfen am Boden um Gegenstände in der Gruppe oder zu zweit (z.B. „Kampf um den Ball“ oder „Käseklaue“)
- Kämpfen am Boden um den Raum und um Körperpositionen (z.B. Widerstand“, „Ausbruch“ oder „Schatz verteidigen“)
- Kämpfen um / gegen die Rückenlage - Bodenkampf (z.B. „Robbenfangen“, „Unumstößlich“ oder „Oki-Doki“)/ „Ich achte auf meinen Kampfpartner und tue ihm nicht weh.“ / „Bei einem Stopp-Signal unterbreche ich den Kampf sofort.“ (Stopp-Signale: „Stopp!“ rufen oder zweimaliges Auf den Boden schlagen)
- Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Rituale für das Kräftenessen und Kämpfen, die den gegenseitigen Respekt zum Ausdruck bringen; z.B. in Anlehnung an übliche Rituale des Judo: Zu Beginn und am Ende einer Sportstunde zum Kämpfen finden ein gemeinsames An- und Abgrüßen im knienden Kreis mit Verbeugung statt. Mögliche Ansagen der Lehrerin oder des Lehrers: „Mokuso“ (ruhig sein und eventuell Augen schließen) und „Rei“ (eine Verbeugung folgt). Ebenso ist es in dieser Sportart üblich, dass man sich bei jedem Partnerwechsel zueinander verneigt.
- das Gleichgewicht des Partners brechen und ihn in seinem Bewegungsspielraum zu kontrollieren: z.B. durch geschicktes Ziehen und Schieben, Einsetzen des eigenen Gewichts, Anwenden von Haltegriffen, einfachen und gefahrlosen Hebeln sowie bei entsprechenden Lernvoraussetzungen Würfeln, Fintieren etc.
- das gefährdete Gleichgewicht sichern bzw. wieder herstellen: z.B. sich breit machen und eine große Stützfläche nutzen, sich winden und ausweichen, spezielle Befreiungs- und Falltechniken anwenden, den Schwung des Gegners nutzen und schnell in die Rolle des Angreifers wechseln etc.
- Unterschiedliche Ausgangslagen der Partner beim Kampfbeginn (liegend / hockend / kniend / stehend) begünstigen das gezielte Erproben der Angreifer- bzw. der

Verteidigerrolle und diesbezüglicher Taktiken und Techniken. Hierzu einige Beispiele für Spiele und Bewegungsaufgaben:

- „Mausefalle“: Tori befindet sich in Bankstellung. Uke robbt als „Maus“ unter die „Mausefalle“. Die schnappt sofort zu, sobald die Maus mit der Hüfte in der Falle ist. Die Maus muss nun versuchen, sich zu befreien.
- Uke liegt auf dem Bauch, Tori kniet daneben: „Versuche, Uke auf den Rücken zu drehen und so drei Sekunden lang zu halten.“
- Uke nimmt die Bankstellung ein, Tori kniet oder steht daneben: Tori sucht sich einen günstigen Griff an Ukes Judoanzug. Bei „drei“ beginnt der Kampf: Tori gewinnt den Kampf, wenn es gelingt, Uke in eine liegende Position zu bewegen - Uke gewinnt, wenn Tori dies nach 20 Sekunden nicht gelungen ist.