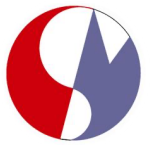


Steckbrief Grundkurs Sport



Judo

sinnvolle Kursgröße_ 12 SuS

Voraussetzungen

- Interesse an vielseitigen selbst- bzw. fremdverursachten körperbezogenen Erfahrungen (z. B. auch Falltechniken)
- Bereitschaft zu direktem Körperkontakt zu PartnerInnen/ GegnerInnen
- altersgemäße Ausprägung der konditioneller und koordinativer Fähigkeiten
- regelgerechtes und faires Verhalten beim Üben und im Kampf

Inhalt



- zweikampfspezifische Kondition und Koordination wie Schnellkraft, Kraftausdauer und Gewandtheit
- grundlegende Techniken und Handlungen in der Angriffs- und Verteidigungsposition
- normierte Formen des Zweikampfes
- Kriterien verantwortungsbewussten Kämpfens
- zeremonielle Handlungen und moralische Prinzipien
- Sicherheitsvorschriften und -maßnahmen
- Grundlagenausdauer
- wesentliche Grundsätze, Zusammenhänge und praktische Beispiele fitness- und gesundheitsorientierten Bewegungshandelns in Zweikampfsportarten

Bewertung

Allgemeiner Teil (2/3 Gewichtung)

- unterrichtsimmanente Lernerfolgskontrollen, die den Leistungsstand in allen Kompetenzbereichen widerspiegeln
- Schwerpunkt: Beurteilung der erreichten sportlichen Handlungsfähigkeit
- weitere Aspekte:
individuelle Lernfortschritt und individuellen Lernvoraussetzungen sowie Leistungsstand der Lerngruppe

Klausurteil (1/3 Gewichtung)

- a) ein kursspezifischer zweiteiliger Praxistest (je nach Aufgabenart ggf. mit reflexiven Anteilen)
 - b) ein kursspezifischer schriftlicher Theorietest (im Umfang von maximal 30 Minuten)
 - c) ein 12-Minuten-Lauf als Standard-Ausdauerleistung
- Alle vier erbrachten Leistungen (zwei Teile des Praxistests, Theorietest, 12-Minuten-Lauf) werden gleich gewichtet.