

## Kursbeschreibung für das Fach Sport

### Erfahrungs- und Lernfeld „Ringen und Kämpfen –Zweikampfsport“

Kursleitung: J. Brinker (Bk)

Thema	Ringen und Kämpfen –Zweikampfsport
Ziele	<ul style="list-style-type: none"><li>- Erweiterung des Bewegungsrepertoires/Kampfsporttechniken</li><li>- Entwickeln, Erlernen und Einhalten kampfsportspezifischer Regeln - sowie Rituale</li><li>- Stärkung der Willenskraft, Selbstbeherrschung, Selbsteinschätzung</li><li>- Erlernen und Beherrschen wesentlicher Atemtechniken im Hinblick auf Körperanspannung und -entspannung</li><li>- Erlernen der Zusammenhänge von Belastungsstruktur und körperlicher Reaktion, d.h. Trainingswirkungen hinsichtlich der körperlichen Fitness</li></ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kämpfe um Gegenstände/Raum bis hin zu Kampfsituationen mit direktem Körperkontakt (z.B. Rugby)</li><li>- Zweikämpfe mit direktem Körperkontakt: <u>Schwerpunkt 1:</u> „Judo“</li><li>- Erlernen grundlegender Griff- und Haltetechniken im Bodenkampf / Zweikämpfen im Stand</li><li>- Einüben judospezifischer Wurftechniken, Schulung wesentlicher Falltechniken</li><li>- Ausübung und Schulung angemessener Reaktionen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners</li><li>- <u>Schwerpunkt 2:</u> „Karate“</li><li>- Im Anschluss an eine explizite Techniks Schulung mit den Schwerpunkten „Fausttechniken“ und „Fußtechniken“ sollen die Lernenden Bewegungsabläufe und –abfolgen nach vereinbarten Kriterien funktionell richtig ausführen und gestalten.</li></ul>
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leistungssteigerung und Lernerfolg in den Kampfsportarten</li></ul>