

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	A
Wochenstundenzahl:	1 Doppelstunde
Lernfeldbereich:	Kämpfen
Kursart:	Q2 – Ergänzungsfach
Kursnummer:	Sp266A
Kursthema:	Karate do – Die Einführung in den Weg der leeren Hand
Kurslehrer/in:	Frau Boeck

Leitidee:

Zu Beginn dieses Kurses stehen Kampfrituale und -regeln sowie deren Erprobung bei verschiedenen Zweikampfübungen um Raum und Gegenstand im Vordergrund.

Es werden aus dem Bereich des Shotokan-Karates verschiedene Angriffs- und Blocktechniken (Kihon = Grundschultraining) eingeführt und unter Berücksichtigung verschiedener Methoden wiederholt. Auf dieser Grundlage sollen ausgewählte Grundtechniken in einer vorgegebenen Abfolge von Angriffs- und Blocktechniken in isolierter Form (Kata) eingeübt und präsentiert werden.

Am Ende des Kurses sind die erlernten Techniken unter Berücksichtigung der vereinbarten Kampfrituale und -regeln sowie unter Beachtung eines kontrollierten Kräfteinsatzes mit verschiedenen Partnern in kampfnahen Situationen (Kihon-Ippon-Kumite = Einschrittkampf) anzuwenden.

Oberster Grundsatz in diesem Kurs sind neben dem Wertschätzungsritual des Gegenübers immer die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin und nicht der Sieg, so dass der Aspekt „Verhältnismäßigkeit der Mittel“ (Kräfteinsatz) stets zu berücksichtigen ist.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler...

- schulen ihre grundlegenden sportmotorischen Fähigkeiten (insbesondere Kraftausdauer, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung) und setzen diese zur Bewältigung von Kampfsituationen ein.
- erarbeiten, erproben und präsentieren einfache Grundtechniken des karatespezifischen Angriffs und Blockens (Kihon).
- bewältigen Handlungsabläufe durch Verbinden der Grundtechniken (Kihon, Kata aus dem Shotokan-Karate).

- erarbeiten Kampfrituale und -regeln für Kampfhandlungen unter den Aspekten verantwortungsbewusstes Handeln und Unversehrtheit des Gegenübers.
- üben Kampfrituale, „Verhältnismäßigkeit der eigenen Mittel“ (v.a. Kraft, Distanz) und körperliche Nähe in verschiedenen Zweikampfübungen um Raum/Gegenstand ein.
- wenden einfache karatespezifische Kombinationen in zweikampfnahen Situationen adäquat an (Kihon-Ippon-Kumite) und setzen ihre Kräfte dabei kontrolliert ein.
- reagieren auf Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken unter Einhaltung der Kampfrituale und der Beachtung unterschiedlicher Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen (Stärkere anerkennen, Schwächere unterstützen)
- nehmen die Rolle des Kampfrichters ein und überwachen eigenverantwortlich die Einhaltung der erarbeiteten Rituale und Regeln in kampfnahen Situationen.
- reflektieren sportartspezifische Gefahren.
- stellen bei Vorerfahrungen ausgewählte Inhalte eigener Kampfsportarten vor.
- analysieren Bewegungsabläufe und Kampfhandlungen anhand von Materialien, Informationen und vorgegebener Kriterien (z.B. Körperschwerpunktlage, Atemtechnik, Muskelanspannung/-entspannung) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.

Durchgehende Inhalte, die den Kompetenzerwerb unterstützen

- schwerpunktmäßige Sozialformen: v.a. PA, z.T. GA
- Einsatz von Medien, die die selbstständige Arbeit unterstützen: Schaubilder, Arbeitsblätter
- z.T. eigenständige Erwärmungsgestaltung durch die SuS.
- selbstständige Gestaltung bzw. adäquate Umsetzung von Übungssituationen in Einzel- oder Partnerarbeit zur Aneignung karatespezifischer Fertigkeiten
- Förderung der Kommunikation und Kooperation durch körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner/einer Partnerin in geregelten Kampfsituationen, Formulieren von Bewegungskorrekturen sowie Unterstützen schwächerer/unerfahrenerer Partner
- Organisation von kampfnahen Situationen und Übernahme der Schiedsrichterfunktion.
- Reflexion unterschiedlicher Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Motivation

Inhalte:

- karatespezifische Grundtechniken der Abwehr und des Angriffs (Kihon):
 - Schrittstellungen (z.B. Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi)
 - Blocktechniken (z.B. Gedan-barai, Age-uke, Soto-uke, Shutô-uke, Juji-uke)
 - Angriffstechniken (z.B. Oi-tsuki, Gyaku-tsuki, Tetsui-uchi, Mae-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri)
 - Verbindung der Grundtechniken zu Formübungen (Kata Taikyoku Shodan, evtl. Heian Shodan)
- individualtaktisches Verhalten in Kampfsituationen:(Kihon-Ippon-Kumite):
 - z.B. Angriff mit Oi-tsuki/Gyaku-tsuki und Abwehr mit Age-uke/Soto-uke

Leistungsbewertung:

- Präsentation mindestens einer vorgegebenen Abfolge von Angriffs- und Blocktechniken in isolierter Form (Kata)
- Präsentation von elementaren Grundtechniken in isolierter Form (Kihon)
- evtl. Präsentation von elementaren Grundtechniken in zweikampfnahen Situationen (Kihon-Ippon-Kumite) mit einem Partner/einer Partnerin

Mitarbeit:

- aktive Beteiligung im Unterricht (Engagement) und die Einhaltung von Unterrichtsregeln/Kampfritualen werden vorausgesetzt
- Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
- Organisation und Mitgestaltung von Unterrichts-/ Übungsphasen
- evtl. Planung und Gestaltung von Aufwärmphasen und kurzen Unterrichtssequenzen, Vortrag schriftlicher Ausarbeitungen (Referate)

Unterrichtsmaterial:

bequeme, lange Sportbekleidung oder wenn vorhanden ein Keikogi (jap. Trainingsanzug)

Bemerkungen:

Der Kurs findet in der Regel im Cäci-Dojo (12.1) und barfuß statt.

