



Ergänzungsfach („Grundkurs“)

Kursleiter/in: _____

Wochenstunden: 2

Thema: Judo

Lern- und Erfahrungsfeld: A: Kämpfen

Sportart: Judo

1. Zielsetzungen/Leitidee 2. Kompetenzerwerb 3. Inhalte 4. Leistungsbewertung 5. Unterrichtsmat.

1. „Judo ist der Weg der vollkommenen Anwendung von Körper und Geist. Das Streben danach ist die Ausbildung von Körper und Geist durch das Üben von Angriffs- und Verteidigungsformen. So wird die Persönlichkeit geformt als Beitrag zum gesellschaftlichen Leben. Das ist das letzte Ziel des Judo.“ Diese Worte des Begründers des modernen Judo, **Jigoro Kano**, bleiben als Grundidee unvergänglich und bestimmen die Sinnorientierung einerseits und berücksichtigen Strukturgesichtspunkte modernen Judos andererseits.
2. Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.
Die Schülerinnen und Schüler/ = Judoka (Sachkompetenz) ...
 - reflektieren, dass Kämpfen im sportlichen Sinne die ritualisierte und verantwortliche körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner bedeutet. In einer sportlich geregelten Kampfsituation soll der Partner vorrangig durch den Einsatz von gelernten Techniken und erworbenen motorischen Fähigkeiten und Geschicklichkeit überwunden werden.
 - müssen in Trainings- und Kampf-Situationen ein hohes Maß an Verantwortungsbereitschaft und Verlässlichkeit aufbringen, um die Unversehrtheit der Beteiligten zu gewährleisten.
 - trainieren (technisch) grundlegende motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) zur Bewältigung von judospezifischen Situationen.
 - beachten unter dem Aspekt der Rücksichtnahme und dem Respekt vor dem anderen und seiner Verletzlichkeit die körperlichen Voraussetzungen und Könnens-Stufen: Dies gilt sowohl für das Erproben von neuen Bewegungssequenzen in offenen, spielerischen Formen des Sich - Vergleichens (Randori), wie auch für das Erlernen von Techniken im einzelnen und im Zusammenhang mit den sie ergänzenden Techniken (Folge- und Kontertechniken) und im Besonderen im Kampf (Shiai). Die Judoka lernen so die Formen des Miteinander-Kämpfens im Judo und kontrollieren dabei ihre physischen und psychischen Kräfte.
 - kämpfen fair: Der Fairness kommt besondere Bedeutung zu. Sie ist als das strikte Einhalten der Regelidee und nicht nur der formalen Regeln zu verstehen. Auch im unmittelbaren körperlichen Vergleich sollen Vertrauen und Rücksichtnahme geübt werden. Gezieltes Üben mit weniger leistungsstarken Partnern und Partnerinnen sowie die gegenseitige Korrektur und Unterstützung fördern eine solche Haltung.
 - wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an, z.B. beim Erlernen von Handlungsketten.
 - üben gezielt mit weniger leistungsstarken Partnern und Partnerinnen, korrigieren und unterstützen sich und fördern so Vertrauen und Rücksichtnahme.
 - lernen den Umgang mit Sieg und Niederlage.
 - gestalten kooperativ und kreativ den Unterricht mit, z.B. bei der Gestaltung der Aufwärmphase.
3. Fallen rückwärts, seitwärts und vorwärts (Judorolle), freier Fall.
 - Halten am Boden, mindestens 5 Haltegriffe, Wechsel von Haltegriffen, Befreiungen / Befreiungsprinzipien.
 - Werfen: Eindrehtechniken, Sichern, Fegen, Selbstfalltechniken, Ausweichen und Blockieren.
 - Handlungsketten: O-Goshi, Koshi-Guruma, Morote-Seoi-Nage und Tai-Otoshi.
 - Üben ohne / mit leichtem/ größerem Widerstand des Partners (Tandoku-renshu),
 - Boden- und Stand-Randori
 - Shiai
 - Judospezifisches Fitnesstraining.
4. Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.
Hinweis zum Teil „Können und sportartspezifische Leistung“:
Fallen, Halten und Befreien, Werfen und Präsentation von Handlungsketten („Kata“)
5. **Judo-Anzug**, Bildreihen aller Haltegriffe, Würfe und der Handlungsketten.