

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in:	Sport A Turn- und Bewegungskünste Ergänzungsfach SP 2 12/13 Obstacle sports (OCS)
<u>Leitidee:</u> Die SchülerInnen werden auf Basis der Grundfertigkeiten des Turnens (Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren usw.) unterschiedliche Bereiche des obstacle sports (vgl. „Inhalt“) kennenlernen und das gegenseitige Helfen und Unterstützen üben. Das erlebnisreiche Bewegen, Gestalten und Präsentieren von Bewegungskunststücken und Übungsverbindungen erfolgt dabei im nicht-normierten Turnen (in Gerätelandschaften, im Parkour, im Klettern, im freien Turnen, im Straßenturnen, in der Akrobatik usw.). Neben dem Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse soll dieser Kurs den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit schulen. Die SchülerInnen erproben Bewegungsformen und -verbindungen mit den Schwerpunkten Stützen und Überschlagen. Sie wählen für sich angemessene Übungsteile bzw. Übungsverbindungen aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und demonstrieren sie. Sie konzipieren und organisieren geeignete Übungsarrangements und deren Aneignungsphasen im Bereich obstacle sports . SchülerInnen verbessern Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. Außerdem üben und demonstrieren sie Sprung- und Flugvarianten u.a. über diverse Hindernisse (wie Kasten, Pferd oder Sprungtisch) mittels Sprunghilfen (Brett, Minitramp, Großtrampolin).	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten. • gestalten und präsentieren eine Kürübung bzw. Übungsverbindung mit mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien. • analysieren turnerische bzw. akrobatische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger turnspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen. • erarbeiten und demonstrieren turnerische bzw. akrobatische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee mit einem Partner/einer Partnerin oder in der Gruppe. • akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an. • reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit. • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf. • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbstständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache. • erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler. 	
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Grundfertigkeiten verschiedener Bereiche im Umfeld des obstacle sports: Obstacle course running (OCR; Extremhindernislauf), ninja obstacles, Parkour, Calisthenics, street workout, Klettern/ bouldern, Trampolin. • Abspringen von verschiedenen Geräten und Niveaus (Reutherbrett, Minitramp, Kasten, Großtrampolin...) 	

- Gestaltung von Absprung-, Flug- und Stützphasen unter ästhetischen und funktionalen Aspekten
- Gestaltung von Gerätearrangements zu Übungs- und Präsentationszwecken
- ausgewählte Fachmethoden des Bewegungslernens und Trainierens
- helfen und sichern
- beobachten und korrigieren

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwickeln und Präsentieren einer min. fünfteiligen Übungsverbindung an einer Gerätekombination bzw. einem Hindernisarrangement mit mindestens einem Stütz- und einem Überschlagelement und einem Stützsprung an Kasten, Pferd Sprungtisch oder ähnlichem geeigneten Hindernis; die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen, Ausführungskriterien wie ästhetisch-kreativen Gesichtspunkten.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analysieren von Bewegungsabläufen nach vorgegebenen Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen.
- Situations- und gruppenadäquates Anwenden von Lösungsstrategien oder Gestaltungsprozessen.
- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess, bei Hilfestellungen und Reflexionsphasen.
- Analysieren von Stütz- und Überschlagsbewegungen nach vorgegebenen Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen (u.a. Videoanalyse).
- Situations- und gruppenadäquates Anwenden von Lösungsstrategien oder Gestaltungsprozessen.
- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess, bei Hilfe- und Sicherheitsstellungen sowie bei Geräteaufbauten.

Die sportpraktische Leistung wird mit 80% und die Mitarbeit im Unterricht mit 20% gewichtet.

Unterrichtsmaterial:

- Zulässig sind je nach Trainingsschwerpunkt: rutschfeste Socken oder Gymnastik-/ Sportschuhe, Barfußschuhe/ Kletterschuhe

Bemerkungen:

- Exkursionen (sofern durchführbar) in Kunstturnhallen, JumpHouses, Kletter-/Boulderhallen sind angedacht. Ein möglicher Kostenbeitrag ist einzukalkulieren. Gegebenenfalls werden einzelne Inhalte daher in Kompaktphasen (Projektblöcken) angeboten und insofern vom üblichen wöchentlichen Rhythmus abgewichen.