

Fachgruppe Sport - Internes Curriculum Sport Sek. II - Kursausschreibung

Thema:	Verschiedene Formen des Springens
Bewegungsfeld:	"Turnen und Bewegungskünste"(A)

1) Schwerpunkte des Kurses (Ziele, Inhalte, Aufbau)

Leitidee:

- Erarbeitung von Sprüngen und Sprungkombinationen an unterschiedlichen Geräten
- Trainieren und Verbessern von Sprüngen und Bewegungsabläufen
- Planen, organisieren und gestalten einer eigenen Sprungchoreographie

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunkte fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)

Die Schülerinnen und Schüler ...

- **erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten.**
- **gestalten und präsentieren eine Kürübung bzw. Übungsverbinding 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.

Inhalte:

- Schwerpunkt: großes Trampolin
- Schulung aller Grundsprünge (Standsprünge, Sitz-, Bauch- und Rückensprünge bis zum Salto vorwärts/rückwärts)
- Erarbeitung unterschiedlicher Sprungkombinationen
- Reflexion der eigenen Bewegungsausführung und Erlernen eines konstruktiven Feedbacks
- Springen auf dem Minitramp
- Helfen und Sichern

2) Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Bewertung der Sprungpraxis:

Grundsätzlich lassen sich alle Sprünge in sechs Schwierigkeitsstufen einteilen.

Beispiel: 1 Knie-, Spreiz- und Grätschsprung etc.

2 Sitz- und Hocksprung, halbe Drehung etc.

- 3 Rückensprung, halbe Schraube zum Sitz, Sitz halbe Schraube Stand
- 4 Bauchsprung, Sitz halbe Sitz, Rücken halbe Stand etc.
- 5 Bauchsprung und Durchhocken zum Sitz, Sitzsprung und Durchhocken zum Bauch, halbe Schraube zur Bauchlandung
- 6 Salto rückwärts od. vorwärts gehockt, Rücken halbe Rücken

Für eine gute bis sehr gute Leitung sind sowohl Einzelsprünge als auch eine Kombination von zehn Sprüngen zu absolvieren. Hierbei werden die Schwierigkeitsgrade der Sprünge und deren korrekte Ausführung bei der Bewertung berücksichtigt.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Mitarbeit in Praxis- und Theoriephasen
- Planung und Durchführung eines spezifischen Aufwärmprogramms
- Reflexionsvermögen
- Hilfestellung und Sichern

3) Sonstiges:

Sportbekleidung für die Halle.