



## Kompetenzkarte für eine Einheit

Sport

6. Klasse

# Partnerschaftliches Ringen und Raufen

**Zeitraumen:** ca. 6 Wochen (12 Stunden)

**Bewegungsfeld:** Kämpfen

**Lernmethodischer Schwerpunkt:** Rauf- und Kampfspiele

### Erwartete Kompetenzen laut Kerncurriculum

#### Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler...

- kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander
- vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein
- setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein
- kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen

#### Prozessbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler...

- übernehmen Verantwortung für sich und andere
- kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander
- beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner
- gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um
- reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung)
- nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen

### Inhalte der Einheit

- Vertrauen und Körperkontakt
- Regeln und Rituale erarbeiten und in Gruppenkämpfen anwenden
- Partnerkämpfe
- Zweikampf am Boden: Kämpfen um und gegen die Rückenlage
  - den Partner auf den Rücken drehen
  - den Partner auf dem Rücken fixieren
  - aus der Rückenlage befreien
- mögliche Vertiefung/Ergänzung: Selbstverteidigung, Stockkampf

### Methoden:

- Spiel- und Wettkampfformen, z.B. Raufspiele, Kämpfe um Gegenstände, ...
- Partnerarbeit, z.B. Befreiungstechniken entwickeln
- Stationsarbeit, z.B. Haltegriffe erarbeiten

### Möglichkeiten der Leistungsbewertung:

- faires und soziales Miteinander
- Einhalten von Regeln
- Demonstration eines oder mehrerer Haltegriffs/e und/oder Befreiungstechniken

### Möglichkeiten zum Einsatz digitaler Endgeräte:

-