



Leitidee:

Vom Federball- zum Badmintonspiel.

Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit im Badminton (Einzel- und Doppelspiel). Dazu werden die spezifischen Techniken und Taktiken spielnah geübt, um das Handlungsrepertoire und die Handlungsfähigkeit im Spiel kontinuierlich zu verbessern.

Inhalte:

- Einführung und Verbesserung der wichtigsten Badminton-Schlagtechniken (Aufschlagvarianten, Clear, Drop, Smash, Stopp usw.)
- Auseinandersetzung mit dem Regelwerk im Einzel- und Doppelspiel
- Erarbeitung spieltaktischer Grundlagen
- Partnerbeobachtung und Fehleranalyse
- Planung und Durchführung eines Kursturniers

Leistungsbewertung:

- Übernahme eines Aufwärmprogramms
- Technikprüfung I (Spielnaher Komplexübung zu Aufschlag, Clear, Drop)
- Technikprüfung II (Spielnaher Komplexübung zu Smash, Abwehr)
- Spielnote: basierend auf variabler Spielgestaltung und Demonstration situationsangemessener Technik- und Taktikentscheidungen im 1:1 sowie Anwendung des Regelwerks
- Sternlauf: ca. 90 sekündiger Koordinations- und Konditionstest

Bemerkung:

Es muss mitgebracht werden

- Eine eigene Ballrolle (Härte Medium/blau) Kosten ca. 12€/6Bälle.

Dringend empfohlen:

- Ein eigener Schläger (Kosten eines Vorjahresmodells ca. 20-30€ in gängigen Sportgeschäften oder im Internet)

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe



Leitidee:

Vom Ringen und Raufen zum Judo.

Erarbeitung grundlegender judospezifischer Techniken im Boden- und Standkampf.

Inhaltlicher Bereich vom 9. – 7. Kyo (Anfänger Weißgurt bis Gelbgurt) sowie Etikette und Verhalten in einem verletzungsfrei geführten Zweikampf.

Inhalte:

- Kampfsituationen (Fairer Zweikampf)
- Erarbeitung spezifischer Kräftigungs- und Dehnübungen
- Falltechniken (verletzungsfrei Üben und Kämpfen)
- Techniken des Bodenkampfes (Halten, Befreien, Sichern)
- Wurftechniken (Fegetechniken, Hüftwürfe, Schulterwürfe)
- Kampfrichtertätigkeiten

Leistungsbewertung:

- Übernahme einer Einheit zum Aufwärmen und Kräftigen
- Technikprüfung I (Falltechniken, 3 Würfe, eine einfache Komplexübung)
- Technikprüfung II (erweiterte Falltechniken, 3 weitere Würfe, einen in Links- bzw. Rechtsauslage, umfangreichere Komplexübung)
- Showkampf – einstudierte Demonstration eines judotypischen Zweikampfes

Bemerkung:

Der Kurs ist geeignet für Anfänger. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Einzige Bedingung: Judo ist eine Kontaktsportart, Anfassen gehört also dazu. Ebenfalls dürft ihr euch nicht davor scheuen auch mit dem jeweils anderen Geschlecht in Übungssituationen gemeinsam zu arbeiten.

Es muss mitgebracht werden

- Ein eigener Judo- oder ggf. auch anderer Kampfanzug, bestehend aus Hose, Jacke und Gürtel. Kosten neu ca. 30-40€. Es lohnt sich nach einem gebrauchten zu suchen.

Dringend empfohlen:

- Stoppersocken. Da Sportschuhe nicht gestattet sind bieten sich Stoppersocken bei der Neigung zu kalten Füßen an. Normale Socken bieten keinen ausreichenden Halt.

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe