

4.1.6 Kämpfen

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Judo*
- Karate (traditionell)*
- Jiu-Jitsu
- Ringen

Abiturprüfungen sind nur in den Inhaltsbereichen zulässig, die mit * gekennzeichnet sind (vgl. EPA und EPA-EB Sport).

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
- demonstrieren Grundtechniken der Selbstverteidigung in isolierter Form. - bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen). - wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein.	- demonstrieren Techniken in Kampfsituationen und Formübungen (z. B. Kata, Kumite). - demonstrieren komplexe Handlungsabläufe (Eröffnungen, komplexe Kombinationen, Handlungsketten). - reagieren auf vorgegebene Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken.
trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) zur Bewältigung von Kampfsituationen.	- trainieren ihre motorischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil der zu bewältigenden Aufgaben. - setzen ihre motorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexer Kampfsituationen ein.
wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainings als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.	entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.
analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktlage, Atemtechnik) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.	- wenden Theorien zur Analyse von Bewegungs- und Handlungsverläufen an und identifizieren Fehlerbilder. - leiten Bewegungskorrekturen her und entwickeln Handlungsalternativen.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin.• reflektieren sportartspezifische Gefahren und wenden Verhaltensregeln an.• halten Kampfrituale ein und kämpfen fair. |
| <ul style="list-style-type: none">• steigern ihr Selbstvertrauen und entwickeln eine realistische Selbsteinschätzung.• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Bewältigung von Kampfsituationen und den Umgang mit Sieg und Niederlage.• reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen und nutzen diese gezielt für Kampfsituationen. |