

1. Zielsetzungen/Leitidee

„Judo ist der Weg der vollkommenen Anwendung von Körper und Geist. Das Streben danach ist die Ausbildung von Körper und Geist durch das Üben von Angriffs- und Verteidigungsformen. So wird die Persönlichkeit geformt als Beitrag zum gesellschaftlichen Leben. Das ist das letzte Ziel des Judo.“ Diese Worte des Begründers des modernen Judos, Jigoro Kano, bleiben als Grundidee unvergänglich und bestimmen die Sinnorientierung einerseits und berücksichtigen Strukturgesichtspunkte modernen Judos andererseits.

2. Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler (inhaltsbezogene Kompetenzen) ...

- trainieren grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen.
- setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexer Kampfsituationen ein.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen).
- wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein.
- reagieren auf Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken.

Die Schülerinnen und Schüler (prozessbezogene Kompetenzen) ...

- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Kampfhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Ergebnisanalyse und -sicherung.
- analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z. B. Körperschwerpunktage, Atemtechnik) und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.
- kämpfen und verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Verhaltensregeln an, halten Kampfrituale ein, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere, gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.

3. Inhalte

- Fallen rückwärts, seitwärts und vorwärts (Judorolle), freier Fall
- Halten am Boden, mindestens 5 Haltegriffe, Wechsel von Haltegriffen, Befreiungen und Befreiungsprinzipien
- Werfen: Eindrehtechniken, Sicheln, Fegen, Selbstfalltechniken, Ausweichen und Blockieren
- Handlungsketten: O-Goshi, Koshi-Guruma, Morote-Seoi-Nage und Tai-Otoshi
- Üben ohne/mit leichtem/größerem Widerstand des Partners (Tandoku-rensu)
- Boden- und Stand-Randori
- Shiai
- Judospezifisches Fitnesstraining

4. Leistungsbewertung

Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Zur Überprüfung der Kompetenzen sind folgende Testate anzustreben:

- Fallen, Halten und Befreien
- Werfen und Präsentation von Handlungsketten
- „Kata“

5. Unterrichtsmaterial

- Judo-Anzug