

C Sport	Boxen und Kickboxen als Fitness-Sport	Jg. Q1	1. Hj.
Bewegungsfelder: Bewegungsfeldgruppe: Kurslehrerin:	Kämpfen und Fitness A H. Hartmann		
<p><u>Kernideen:</u></p> <p>Kickboxen und Boxen sind anspruchsvolle Sportarten, die ein hohes Maß an Kondition, Koordination, Technik und Disziplin fordern. Den Schülerinnen und Schülern erlernen die grundlegenden Schlag- und Tritttechniken und üben diese am Schlagkissen dynamisch und mit Abgabe von Kraft ein. Erst dann werden die Techniken am Partner nach vorgegebenen Abläufen geübt und es wird sich dem Zweikampfgedanken angenähert- ohne Verletzungsrisiko. Im Vordergrund stehen die Vermittlung der Techniken und die Steigerung der allgemeinen Fitness im partnerschaftlichen Miteinander.</p>			
<p><u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • erlernen einzelne Schlag- und Tritttechniken und in Kombinationen • wenden Techniken präzise am Schlagkissen an • erlernen die Anwendung von Angriffs- und Abwehrtechniken • benennen, beschreiben und analysieren Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken • führen Übungskämpfe mit Einschränkung (bedingtes Sparring) durch • trainieren kampfsportspezifische konditionelle und koordinative Fähigkeiten • steigern ihre allgemeine Fitness durch spezifisches Training • 			
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der grundlegenden Techniken • Anwendung der Techniken am Schlagkissen unter Berücksichtigung der Kraftabgabe und des Bewegungsflusses • Demonstration von vorgegebenen Angriffs- und Verteidigungshandlungen • Bewältigung eines im Unterricht erarbeiteten, spezifischen Fitness-Parcours • Mitarbeit und Leistungsbereitschaft im Unterricht • Übernahme einer stundenspezifischen Erwärmung 			
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Sportzeug, Boxausrüstung (falls vorhanden), ca. 10,- € für Zahnschutz und Innenhandschuhe</p>			
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <p>Die gesundheitliche Unversehrtheit soll garantiert werden. Aus diesem Grund werden keine Freikämpfe (freies Sparring) durchgeführt, sondern ausschließlich Kämpfe nach vorgegebenen Aufgaben (Aufgabensparring, bedingtes Sparring). Der Fitness-Aspekt ist als gleichwertig zu betrachten.</p>			