

KURZ GEFASST

- Dauer von zwei Schuljahren: Klasse 5 und 6
- 4 Stunden Sport pro Woche
- Sportlehrkraft ist auch Klassenleitung
- Soziales Lernen durch Sport
- Entwicklung motorischer Fähigkeiten und der eigenen Persönlichkeit
- Förderung der Teamfähigkeit
- Viel Unterricht im Klassenverband
- Klassenfahrt mit sportlichem Schwerpunkt
- hohe Motivation und Leistungsbereitschaft werden gefordert
- Teilnahme an Sportwettkämpfen
- Sport-Projekttag

BEWEG DICH!



Gudewill-Schule Thedinghausen
Oberschule mit gymnasialem Angebot

Jahnstraße 9 - 27321 Thedinghausen
04204/91460 - sekretariat@gudewill-mail.de

www.gudewill-schule.de

Stand: Februar 2026



PROJEKT SPORTKLASSE "KÄMPFEN"

PROJEKT SPORTKLASSE: "KÄMPFEN"

Ringen und Kämpfen können

Die Philosophie der östlichen Kampfkünste demonstriert eindrücklich, dass Kampf und Fairness eng miteinander verbunden sind. Mehr als 500.000 schulpflichtige Heranwachsende treiben mittlerweile Sport in den unterschiedlichsten Kampfsportarten, bis hin in den Leistungssport. Im geregelten, ritualisierten Kampf wird Fairplay geübt und die Faszination des Kämpfens erlebt, ohne sich oder andere zu gefährden.

Ringen und Kämpfen als Bestandteile des Sportunterrichts vermittelt über das Thema Fairness hinaus viele Kompetenzen wie **Selbstdisziplin**, **Selbstbehauptung**, **Selbstbewusstsein** und **Aggressionskontrolle** sowie eine sensible **Wahrnehmungskontrolle** im Umgang mit sich und anderen. Die durch die praktizierten Übungsformen erlernten Grundübungen, wobei sowohl die rechten als auch die linken Extremitäten aktiviert werden fördern darüber hinaus die Hirnfunktionen und führen zu einem verbesserten **Konzentrationsvermögen**.

Neben der Ausbildung der oben genannten Attribute findet beim Kämpfen eine wichtige nonverbale Kommunikation statt, bei der sich Heranwachsende mit anderen und mit sich selbst auseinandersetzen können. Fernöstlicher Kampfsport bereichert das europäische Sportverständnis und gibt ihm eine neue Dimension, auch im Niedersächsischen Schulsport. Der Judo-sport ist schon lange Bestandteil im Schulsport. Hinzugekommen sind z.B Taekwondo, Karate, Jiu-Jitsu oder Ringen.

Zweikampfsportspiele machen Spaß und lassen sich auch ohne Vorkenntnisse gut in den Sportunterricht integrieren. Wichtig dabei: das **Vermitteln von Regeln und Werten**. Die wichtigste Regel dabei ist das **STOP**.

Klare Regeln bereits bei den kleinsten Spielen und die **Mitverantwortung der Schüler** bei deren Einhaltung sind von entscheidender Bedeutung für das Gelingen. Kampf und Fairness lassen sich miteinander verbinden, sie bereichern unsere Sportkultur und fördern die gegenseitige Akzeptanz.

VORRAUSSETZUNGEN

Du solltest Begeisterung für Sport und Bewegung mitbringen. Man sollte offen für Neues sein, denn es werden nicht nur neue Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten ausprobiert und gelernt, sondern insbesondere Einblicke in das fernöstliche Verständnis von Kampfsport, das „DO“ (der „Weg“), erlernt.

Es werden neue Bewegungsformen ausprobiert, die entweder alleine, zu zweit oder in der Gruppe ausgeführt werden. Darüber hinaus lernst du bestimmte Rituale und deren Bedeutung kennen. Das soziale Miteinander erhält somit einen sehr hohen Stellenwert.

In der Sportklasse wird kein Leistungssport betrieben, dennoch sind eine hohe eigene Motivation und Leistungsbereitschaft Grundvoraussetzungen für die Teilnahme!

Das Deutsche Schwimmabzeichen Bronze wird benötigt und du wirst an einem sportmotorischen Test für die Teilnahme an der Sportklasse teilnehmen.

Das strikte Einhalten von Regeln ist eine Grundvoraussetzung. Wer sich nicht daran hält, muss die Sportklasse wieder verlassen und in eine andere Klasse wechseln.

ORGANISATION

Es wird vier Stunden Sport pro Woche unterrichtet. Zwei davon sind die regulären Sportstunden, die sich an die curricularen Vorgaben bzw. an den allgemeinen Sportunterricht halten.

Grundsätzlich findet der Unterricht in koedukativer Form nach dem Motto „Mit und gegen den Partner kämpfen“ statt. Diese Form des Unterrichts bietet nicht nur zahlreiche Möglichkeiten, Mädchen und Jungen gemeinsame Bewegungs- und Körpererfahrungen zu ermöglichen, sondern sie ist Grundlage dafür, dass vielfältige Fortschritte im Kompetenzbereich des sozialen Handelns gemacht werden können.

Die Klasse wird geleitet von Herrn Malliaros, einem insbesondere im Kampfsport sehr erfahrenen Sportlehrer.

Die erhöhte Anzahl an Sportstunden, in Verbindung mit der engen Betreuung durch den Sport- und Klassenlehrer Herrn Malliaros im Klassenunterricht, führt zu einer Stärkung der Klassengemeinschaft.

Durch die Teilnahme an Sportwettkämpfen des regulären Sportunterrichts, die Durchführung von Projekttagen und die Anschaffung einer Kampfsportbekleidung werden zusätzliche Kosten entstehen.