

LEIV8
LERNEN INDIVIDUELL 8. Jahrgang
Profil: Organisation und Präsentation

Name des Kurses: Shi Chuan Pai (deeskalierendes Kung Fu)

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Jungen und Mädchen. Geeignet sind Schüler/-innen, die ihre motorischen Fähigkeiten entwickeln möchten oder ihre Ausdauer verbessern wollen. Kinder und Jugendliche mit Disziplinschwierigkeiten werden ebenso Fortschritte machen wie diejenigen, die ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten.

Anzahl der Teilnehmer/-innen

16 Schüler/-innen

Zuweisungsverfahren

Die Zuweisung erfolgt durch die Zeugniskonferenz auf der Grundlage von Empfehlungen der Fachlehrer/-innen und von Vorschlägen der Klassenlehrer/-innen in Absprache mit den Schüler/-innen.

Bescheinigung

Die Teilnahme wird auf dem Zeugnis vermerkt von ... teilgenommen mit sehr gutem Erfolg bis ... war zugewiesen.

Kompetenzen

Das Ziel des Kurses ist es, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer mithilfe asiatischer Kampfkunst zu schulen. Dabei werden den Schüler/-innen die Grundsätze asiatischer Kampfkunst am Beispiel des deeskalierenden Kung Fus näher gebracht.

In Hinblick auf die Ausrichtung des LEIV8-Angebotes *Organisation und Präsentation* sollen folgende Kompetenzen erreicht werden:

Im Bereich des Organisierens werden die Schüler/-innen geschult, ihre Planungskompetenz zu erweitern. Die eigenständige Planung und Durchführung von Übungen und Choreographien in Bezug auf Trainingseinheiten, Schaelemente und Prüfungsphasen gehören zu den Aufgaben des Kurses.

Im Rahmen der gegenseitigen Hilfestellung und Partneraktivität beim Einüben der einzelnen Techniken werden die Schüler/-innen in hohem Maße in Team- und Kooperationsfähigkeit geschult.

Im Bereich des Präsentierens sollen die Schüler/-innen durch die Möglichkeit, eine eigene Choreographie vor Publikum oder in einem Videoclip zu gestalten, in ihrer Präsentationskompetenz gefördert werden.

Inhalte

Beim Shi Chuan Pai Kung Fu lernst du verschiedene Hand- und Fußtechniken kennen und auch dein Körpergefühl und deine Atmung bewusst zu kontrollieren. Wir studieren traditionelle chinesische Bewegungsabläufe (Kuen) ein und führen sie vor, bzw. gestalten einen Videoclip.

Einen großen Teil unserer Zeit verwenden wir auf den Bereich der Selbstverteidigung und der Selbstbehauptung. Du wirst lernen, dich aus verschiedenen Umklammerungen zu befreien ohne den Partner dabei zu verletzen. Du lernst auch, dich in kritischen Situationen sicher zu behaupten und dich nicht von jeder Provokation hinreißen zu lassen.

Neben den körperlichen Trainingseinheiten spielen auch charakterliche Aspekte eine Rolle. Der Respekt vor anderen, die Kontrolle der eigenen Gefühle und das disziplinierte Arbeiten an den eigenen Schwächen und Stärken sind zentrale Punkte des Kurses.

Wir trainieren barfuß in langer dunkler Jogginghose, langer Trainingshose oder Leggings mit einem weißen oder hellen T-Shirt.