

# Sportkurse Jahrgangsstufe 12

## Tanzen und Yoga

<b>Zeit</b>	Montag, 7./8. Stunde	
<b>Voraussetzungen der Teilnehmer</b>	Interesse an tänzerischen Bewegungen und Umsetzung von Bewegung auf Musik.	
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	Erarbeitung und Präsentation eines selbst gewählten Tanzes (Partnerarbeit)
	<b>Theorie</b>	- Bewegungsbeobachtung und -beschreibung der behandelten Tanztechnik - Tanzen zur Verbesserung der individuellen Fitness (Begriff, Stellenwert) - Musikanalyse (Takt, Rhythmus, Ausdruck)
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	Individuelle Zusammenstellung einer Yoga-Stunde (Einzelarbeit)
	<b>Theorie</b>	- Richtige Ausführung von Asanas und Atemtechniken - Yoga in den Alltag integrieren
<b>Benötigtes Material</b>	Hallenschuhe	
<b>Unkostenbeitrag</b>	-	
<b>Halle</b>	Halle Badstraße	
<b>Hinweis an Kursteilnehmer</b>	ggf. erstelltes Ton- und Bildmaterial wird ausschließlich im Rahmen des Kurses verwendet und geteilt!	

## Step-Aerobic und Kleine Spiele

<b>Zeit</b>		Montag, 7./8. Stunde
<b>Voraussetzungen</b>		Keinerlei Vorerfahrungen im Tanzen / Step-Aerobic notwendig. Lust auf rhythmische Bewegungen in (Klein-)Gruppen.
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Erprobung und Aneignung von einfachen und fortgeschrittenen Step-Aerobic-Schritten</b></li> <li>- Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (insb. Rhythmisierungsfähigkeit)</li> <li>- <b>Entwicklung eigener Gruppentänze/Choreografien</b> zu selbstgewählten Songs (Choreografie und Synchronisation; Entwicklung und Präsentation von tänzerischen/darstellenden Gruppenchoreografien, ggfs. noch Teil des 2. Halbjahres).</li> </ul>
	<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestaltungsprinzipien im Tanzen</li> <li>- Bewegungs- und Technikanalyse (auch videounterstützt)</li> </ul>
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Fortsetzung Step-Aerobic-Choreo (ca. 4 Wochen).</b></li> <li>- <b>Kleine Spiele (Erprobung, Anwendung, Veränderung)</b></li> </ul>
	<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedeutung der Kondition und Koordination im Sporttreiben (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten)</li> <li>- Motive sportlichen Handelns</li> </ul>
<b>Benötigtes Material</b>		- Sportkleidung + Hallenschuhe
<b>Unkostenbeitrag</b>		-
<b>Halle</b>		Sporthalle Badstraße
<b>Hinweis an SuS</b>		

## Badminton und Yoga

<b>Zeit</b>	Montag, 9./10. Stunde	
<b>Voraussetzungen</b>	Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind erwünscht	
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Grundlagen des Badmintonspiels</b> (Einführung in Regeln und Ausrüstung; Erlernen der Grundschnittechniken)</li> <li>- <b>Spieltaktik und -strategie</b> (Verständnis von Positionierung und Bewegung auf dem Spielfeld; Spielstrategien Angriff &amp; Verteidigung)</li> <li>- <b>Praktische Umsetzung in Einzel- und Doppelspielen</b></li> </ul>
	<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel (Fairness + Regelstrukturen im Badminton)</li> <li>- Koordinative Fähigkeiten (Strukturmodell, Stellenwert für das motorische Lernen)</li> <li>- Struktur sportlicher Bewegungen (Phasenstruktur, qualitative Bewegungsmerkmale)</li> </ul>
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Grundlagen des Yoga</b> (Aufwärmübungen, Grundhaltungen, Atmungstechniken)</li> <li>- <b>Trainingsmethoden zur Verbesserung der Beweglichkeit</b></li> <li>- <b>Entspannungs- und Meditationstechniken</b> (Tiefenentspannung, Visualisierungsübungen)</li> </ul>
	<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedeutung der Kondition im Gesundheitstraining (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit)</li> <li>- Motive sportlichen Handelns</li> </ul>
<b>Benötigtes Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportkleidung + Hallenschuhe</li> <li>- Schläger und Bälle werden gestellt (es dürfen aber auch eigene Schläger verwendet werden)</li> <li>- Optional: Yoga-Matte</li> </ul>	
<b>Unkostenbeitrag</b>	-	
<b>Halle</b>	Halle Badstraße	
<b>Hinweis an SuS</b>	Sie werden aktiv an der Organisation und Durchführung des Sportkurses teilnehmen (Auf- und Abbau, Anleiten Aufwärmprogramm, Mobilisieren & Sonnengrüße; Organisation Kursturnier, etc.)	

## Training der sportlichen Leistungs- und Spielfähigkeit im Rückschlagspiel Badminton / Fitnessstraining

<b>Zeit</b>		Montag, 9./10. Stunde
<b>Voraussetzungen</b>		-
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	Einführung Technik und Taktik, Erwerb der Spielfähigkeit; Fitness
	<b>Theorie</b>	Regelkunde und Regeltest Badminton
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	Vertiefung Technik und Taktik Badminton; Fitness II
	<b>Theorie</b>	Badmintonspezifisches Training, Planung und Durchführung
<b>Benötigtes Material</b>		-
<b>Unkostenbeitrag</b>		-
<b>Halle</b>		Halle Badstraße
<b>Hinweis an SuS</b>		-

**Training der sportlichen Leistungs- und Spielfähigkeit im  
Sportspiel Volleyball / motorisches Lernen am Beispiel des Jonglierens**

<b>Zeit</b>	Mittwoch, 9./10.	
<b>Voraussetzungen</b>	-	
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	Einführung Technik und Taktik, Erwerb der Spielfähigkeit; Jonglieren I
	<b>Theorie</b>	Regelkunde und Regeltest Volleyball
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	Vertiefung Technik und Taktik Volleyball; Jonglieren II
	<b>Theorie</b>	Volleyballspezifisches Training, Planung und Durchführung
<b>Benötigtes Material</b>	-	
<b>Unkostenbeitrag</b>	-	
<b>Halle</b>	Halle Badstraße	
<b>Hinweis an SuS</b>	-	

## Kleine Spiele / Laufen, Springen, Werfen

<b>Zeit</b>	Mittwoch, 9./10.	
<b>Voraussetzungen der Teilnehmer</b>	<i>Interesse an spielerischer Betätigung im Sport; Bereitschaft zur Konditionsverbesserung im Hinblick einer Spieloptimierung</i>	
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	- Erproben verschiedener Spiele; Einführung in das funktionelle Sprung- und Wurftraining zur Leistungssteigerung im Spiel
	<b>Theorie</b>	- Grundelemente der Trainings- und Bewegungslehre - Begriffe Kraft sowie Schnelligkeit und seine Trainingsformen - wichtige Spielelemente erkennen
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	- Strategien und Taktiken im Spiel, Sportspielverbesserung (Große Spiele) durch Spielformen; spielerisches Ausdauertraining durch Laufspiele
	<b>Theorie</b>	- Entwicklung eigener Spiele - Erarbeitung von Lösungsstrategien anhand von Spielsituationen - Organisationsformen für einen Spiel
<b>Benötigtes Material</b>	Schuhe mit nichtfärbender Sohle für die Halle, mit denen Drehbewegungen möglich sind (also keine Laufschuhe!)	
<b>Unkostenbeitrag</b>	-	
<b>Halle</b>	Sporthalle der Hermann-Hesse-Schule	
<b>Hinweis an Kursteilnehmer</b>	Planung: Exkursion zu einem Wettkampfspiel ungewohnter Spielformen wie z.B. American Football	

## Tennis und funktionelle Kräftigungsgymnastik

<b>Zeit</b>		Donnerstag, 7./8.
<b>Voraussetzungen der Teilnehmer</b>		Freude am Ballsport, Ballaffinität
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzung der Heidelberger Ballschule</li> <li>• Erlernen der richtigen Griffe</li> <li>• Einführung in die Grundschläge (Vorhand/Rückhand)</li> <li>• Einführung in die Aufschlagtechnik</li> <li>• Schulung der Koordination</li> </ul>
	<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelkunde</li> <li>• Erlernen der Zählweise beim Tennis</li> </ul>
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennisspezifisches Konditionstraining</li> <li>• Funktionelles Kräftigungstraining zur Verletzungsprophylaxe</li> <li>• Einführung in die Volleytechnik</li> </ul>
	<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das mentale Training im Tennis</li> <li>• Tennisgeschichte</li> <li>• Erlernen der Grundkenntnisse der sportartspezifischen Fähigkeiten im Tennis</li> </ul>
<b>Benötigtes Material</b>		Eigener Schläger (wenn vorhanden), Sportschuhe Sporthose, Sportoberteil
<b>Unkostenbeitrag</b>		-
<b>Halle</b>		Halle Badstraße
<b>Hinweis an Kursteilnehmer</b>		

## Von den kleinen Spielen zum Radfahren, Schwimmen, Laufen

<b>Zeit</b>	Donnerstag, 9./10.	
<b>Voraussetzungen</b>	Die Schülerinnen und Schüler sollten mindestens eine Bahn Schwimmen können (Schwimmart egal) und ein Fahrrad mit in die Schule bringen können.	
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	Anhand kleiner Spiele werden die grundlegenden Prinzipien des Triathlons gelernt und geübt bevor es zum spezifischen Training der einzelnen Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen geht. Die Schülerinnen benötigen keine besondere Ausdauer. Vertiefung Laufen und Radfahren (Duathlon)
	<b>Theorie</b>	Kennenlernen von Regeln und Wettkampfstrukturen Triathlon als Wirtschaftsgut
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	Vertiefung Schwimmen und ein Übungstriathlon
	<b>Theorie</b>	Welche Verletzungen können beim Ausdauersport auftreten und wie kann man sie erkennen und ggf. vorbeugen.
<b>Benötigtes Material</b>	Schwimmsachen, Fahrradhelm, Fahrrad	
<b>Unkostenbeitrag</b>	20	
<b>Halle</b>	Halle Badstraße	
<b>Hinweis an SuS</b>	<p>Triathlon klingt nach einer großen Herausforderung – und ja, es ist etwas Besonderes. Aber genau das macht es so spannend: Jeder startet dort, wo er steht, und wächst Schritt für Schritt über sich hinaus.</p> <p>In unserem Kurs geht es nicht darum, wer der Schnellste ist. Es geht darum, gemeinsam dran zu bleiben, Neues auszuprobieren und herauszufinden, wozu du fähig bist. Alle sind im Kurs willkommen. Wir werden auf spielerische Art und Weise an die drei Sportarten Laufen, Schwimmen und Radfahren herangehen. Wir werden möglichst viel außerhalb des normalen Unterrichtsgeschehens machen. Mit dem Fahrrad zum Badensee fahren, im Monte Mare verschiedenen Schwimmmarten kennenlernen und hier und da auch eine Runde Beachvolleyball spielen. Alle SuS sind willkommen. Es ist keine besondere Ausdauer notwendig, jeder startet auf seinem Niveau.</p> <p>Ggf. ergibt sich auch die Möglichkeit an sportlichen Wettkämpfen teilzunehmen. (Jügesheimer Winterlaufserie, Kinzigaltriathlon, ...) Das ist kein Muss aber bringt ein wenig Abwechslung in den Alltag.</p>	

## Fußball im Sportunterricht & Fitness

<b>Zeit</b>	Donnerstag, 9./10. Stunde	
<b>Voraussetzungen der Teilnehmer</b>	Der Kurs richtet sich in erster Linie an alle interessierten Schülerinnen und Schüler, die schon im mal im Verein gespielt haben oder im Verein spielen.	
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	Genetisches Lernen und Lehren des Spiels; Einführung und Vertiefung der Technikelemente Ballan-/mitnahme, Dribbling, Torschuss; Körperliche Grundlagen und deren Trainingsformen
	<b>Theorie</b>	- Spielanalyse mit Kurzreferaten zu aktuellen Spielen im Fernsehen - Regelkunde
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	Festigung der erlernten Techniken; Taktiktraining; Körperliche Grundlagen und deren Trainingsformen
	<b>Theorie</b>	Spielanalyse mit Kurzreferaten zu aktuellen Spielen im Fernsehen
<b>Benötigtes Material</b>	Hallen- und Fußballschuhe!	
<b>Unkostenbeitrag</b>	-	
<b>Halle</b>	Sporthalle der Hermann-Hesse-Schule	
<b>Hinweis an Kursteilnehmer</b>	Es sollen selbständig Unterrichtsstunden gehalten werden. Wenn möglich gemeinsamer Besuch eines Wettkampfspiels.	

## Basketball / Laufen, Springen, Werfen

<b>Zeit</b>	Freitag, 9./10. Stunde	
<b>Voraussetzungen der Teilnehmer</b>	<i>Anfänger im Sportspiel Basketball sind durchaus erwünscht. Fortgeschrittene Basketballer*innen oder Schüler*innen mit Sportspielerfahrung sind natürlich hier auch richtig.</i>	
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	- Einführung in das Basketballspiel durch genetisches Lernen und Lehren; funktionales Aufwärmen
	<b>Theorie</b>	- Genetisches Lernen als Lernkonzept - Bewegungsbeobachtung und -beschreibung der entwickelten Grundtechniken (Begriffe, Einsatz im Spiel) - Prinzipien der sportlichen Tätigkeitsvorbereitung (funktionale Bewegungen, Warm Up, Cool Down)
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	- Koordinationssteigerung im Basketball und Verbesserung der Spielfähigkeit durch Kleine Spiele und Übungsreihen; Leistungssteigerung und Verbesserung der Fitness durch geeignete Ausdauer- und Sprungkrafttrainingsformen
	<b>Theorie</b>	- Bewegungsbilder analysieren und Bewegungsabläufe erkennen - Belastungskomponenten im Basketball
<b>Benötigtes Material</b>	Schuhe mit nichtfärbender Sohle für die Halle, mit denen Drehbewegungen möglich sind (also keine Lafschuhe!)	
<b>Unkostenbeitrag</b>	-	
<b>Halle</b>	Sporthalle der Hermann-Hesse-Schule	
<b>Hinweis an Kursteilnehmer</b>	Sportexkursion zu einem Spiel der Frankfurt Skyliners, ggf. auch am Wochenende, wenn Zeitplanung es ermöglicht	