

Sportkurse Jahrgangsstufe 13

Selbstverteidigung und Tai Qi (inkl. Qi Gong)

Zeit		Dienstag, 7./8. Stunde
Voraussetzungen		Bereitschaft, sich auf neue Bewegungsformen mit Körperkontakt einzulassen
Halbjahr 1	Praxis	Grundlagen der Selbstverteidigung: Stände, grundlegende Verhaltensweisen bei einfachen Angriffen; Grundlagen beim Tai Qi: erste Teile der Form; Qi Gong Übungen
	Theorie	Rechtliche Vorschriften in körperlichen Auseinandersetzungen; Krafteinsatz und Hebelwirkung; Geschichte und Entwicklung des Tai Qi: Verschiedene Stile?
Halbjahr 2	Praxis	Bodenkampf; Unterschiedliche Techniken bei Männern und Frauen; weitere Teile der Form im Tai Qi; Qi Gong Übungen
	Theorie	Physiologische Schwachstellen des menschlichen Körpers; Geschichte und Entwicklung des Qi Gong
Benötigtes Material		Weite Kleidung: ggf. Jacke, an der man ziehen kann; ein Paar extra Socken zum Wechseln
Unkostenbeitrag		-
Halle		Halle Badstraße
Hinweis an SuS		-

Schwimmen und die Fitness verbessern

Zeit		Donnerstag, 7./8. Stunde
Voraussetzungen		Die Schülerinnen und Schüler sollten mindestens zwei Bahnen Schwimmen können (Schwimmart egal).
Halbjahr 1	Praxis	Kennenlernen verschiedener Schwimmtechniken (Brust, Kraul, Rücken)
	Theorie	Kennenlernen von Regeln und Wettkampfstrukturen Schwimmen als Wirtschaftsgut.
Halbjahr 2	Praxis	Vertiefung der Schwimmstile unter Verbesserung der Stabilität durch gezielte Kräftigungsübung zur Verbesserung der Wasserlage.
	Theorie	Welche Verletzungen können beim Ausdauersport auftreten und wie kann man sie erkennen und ggf. vorbeugen.
Benötigtes Material		Badesachen, Schwimmbrille
Unkostenbeitrag		-
Halle		Monte Mare
Hinweis an SuS		-

Leichtathletik/ Fitness

Zeit	Donnerstag, 7./8. Stunde	
Voraussetzungen der Teilnehmer	Es dürfen sich alle interessierten Schülerinnen und Schüler für den Kurs anmelden.	
Halbjahr 1	Praxis	Einführung und Vertiefung der Technikelemente der verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik, wie z.B. Sprint, Langstrecke, Hoch- und Weitsprung, Speerwurf und gezieltes Kraft und Koordinationstraining
	Theorie	Bewegungsanalyse, Trainingswissenschaften
Halbjahr 2	Praxis	Festigung der erlernten Techniken
	Theorie	Bewegungsanalyse, Trainingswissenschaften
Benötigtes Material		
Unkostenbeitrag	-	
Halle	Halle Badstraße	
Hinweis an Kursteilnehmer	-	

Kleine Spiele/Wettkampforientiertes Fitnessstraining mit und ohne Geräte

Zeit	Donnerstag, 7./8. Stunde	
Voraussetzungen	-	
Halbjahr 1	Praxis	Training der Ausdauer/Koordination in Wettkampf-/Spielformen
	Theorie	Funktionales Aufwärmen, Trainingswissenschaftliche Grundprinzipien Planung und Durchführung von Einheiten
Halbjahr 2	Praxis	Training der Kraft/Schnelligkeit
	Theorie	s.o.
Benötigtes Material	-	
Unkostenbeitrag		
Halle	Halle Badstraße	
Hinweis an SuS	-	

Fitness (Calisthenics & Ausdauer) + Akrobatische und turnerische Bewegungsvielfalt

Zeit	Freitag, 7./8. Stunde	
Voraussetzungen	Ein gewisses Maß an körperlicher Fitness und Beweglichkeit ist von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich	
Halbjahr 1	Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung der Kraftfähigkeit mit eigenem Körpergewicht (grundlegende Mechanismen des Krafttrainings; insbesondere: Hypertrophie-Training) - Training der Ausdauerfähigkeit
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungsmerkmale Hypertrophie-Training (Strukturmodell Krafttraining; Anpassungserscheinungen, Sicherheitsaspekte, anatomische Aspekte, Belastungsdauer, Übungsauswahl, Pausengestaltung, Satzauswahl, etc.) - Anpassungserscheinungen des Ausdauertrainings (HKS, Bewegungsapparat, Energiestoffwechsel, Atmung, Blut, Immunsystem, etc.)
Halbjahr 2	Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Helfen und Sichern (richtiges Anwenden von Sicherungs- und Helfertechniken) - Akrobatik (Einführung in Partner- und Gruppenakrobatik; Akro-Yoga; Pyramidenbau; Förderung von Körperkontrolle, Gleichgewicht und Vertrauen) - Gruppenturnen (Choreografie und Synchronisation; Entwicklung und Präsentation von turnerischen Gruppenchoreografien)
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> - Sportpsychologie: Umgang mit Angst und Wagnis - Bewegungs- und Technikanalyse (auch videounterstützt) - Gestaltungsprinzipien im Turnen
Benötigtes Material	- Sportkleidung + Hallenschuhe	
Unkostenbeitrag	-	
Halle	Halle Badstraße	
Hinweis an SuS	In diesem Kurs können Sie Ihre theoretischen und praktischen Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich Fitness-Training (Calisthenics & Ausdauer) ausbauen und erweitern. Darüber hinaus können Sie erfahren wie spannend die akrobatische und turnerische Bewegungsvielfalt im Bereich der Praxis und Sportpsychologie ist.	

Randsportarten und ungewöhnliches Fitnessstraining kennenlernen (auch durch Exkursionen)

Zeit	Freitag, 7./8. Stunde	
Voraussetzungen der Teilnehmer	Interesse am Ausprobieren von unbekanntem Sportarten und Offenheit für Neues	
Halbjahr 1	Praxis	Erarbeitung und Präsentation einer selbst gewählten Randsportart in Partnerarbeit
	Theorie	- Möglichkeiten der Umsetzung und Einbindung von Randsportarten im Alltag - Planung und Durchführung von Exkursionen
Halbjahr 2	Praxis	Erarbeitung und Präsentation einer selbst gewählten Randsportart im Bereich Fitness (in Partnerarbeit)
	Theorie	- Fitness in den Alltag integrieren
Benötigtes Material	Hallenschuhe	
Unkostenbeitrag	max. 50 €	
Halle	Halle Badstraße	
Hinweis an Kursteilnehmer	<p>Im Rahmen der Unterrichtsstunden ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. können ggf. Exkursionen zu Sporteinrichtungen durchgeführt werden, die durch eigene Anreise aufzusuchen sind. 2. kann ggf. auf Grund von Exkursionen Unterricht an ausgewählten Tagen blockweise stattfindet (7.-10. Stunde). 3. kann es zu Kostenbeiträgen durch Exkursionen kommen, der Gesamtwert des Schuljahres sollte dabei max. 50 € betragen. 	

Alternative Bewegungs- und Entspannungsformen & Qi Gong

Zeit	Freitag, 7./8. Stunde	
Voraussetzungen der Teilnehmer	<i>keine</i>	
Halbjahr 1	Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen - Sportartengerechtes Aufwärmen - Cool Down & Stretching - Kräftigung des Haltungs- und Bewegungsapparates
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> - Grundelemente der Bewegungslehre - Bewegungsbeobachtung und -korrektur - Vereinbarung und Veränderung von Bewegungsarrangements - Begriffe Aufwärmen, Sport- vs. Bewegungsart, Verletzungsprävention
Halbjahr 2	Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Fernöstliche Bewegungs- und Entspannungsformen - Bewegung und Entspannung als Begleitung von speziellen Lebenssituationen (z.B. Abiturvorbereitung)
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> - Entstehung, Bewegungsvorstellung und Innere Abläufe bzw. Empfindungen bei verschiedenen Bewegungs- und Entspannungsformen - Grundlagen muskulärer Anpassungsprozesse - Grundlagen körperlicher Entspannungsprozesse nach körperlicher und mentaler Beanspruchung - Begriffe Ausdauer, Belastung, Gesundheitsprävention
Benötigtes Material	Schuhe mit nichtfärbender Sohle für die Halle, mit denen Drehbewegungen möglich sind (also keine Laufschuhe!), Handtuch	
Unkostenbeitrag	-	
Halle	Sporthalle Hermann-Hesse-Schule	
Hinweis an Kursteilnehmer	Jede/r Teilnehmer*in soll eine Bewegungs- oder Entspannungsform im Kurs vorstellen und die Kursgruppe bei der Ausführung anleiten.	

Trendsportarten (Ultimate-Frisbee, Flag-Football, Spikeball) und Fitness

Zeit	Freitag 7./8. Stunde	
Voraussetzungen	-	
Halbjahr 1	Praxis	- Erprobung und Entwicklung grundlegender Spielfähigkeiten in unterschiedlichen Trendsportarten. - Entwicklung eigener Regeln innerhalb der Spielsportarten
	Theorie	- Prinzipien der sportlichen Tätigkeitsvorbereitung (funktionale Bewegungen, Warm Up, Cool Down) - Gesunde Ernährung im Sport und Alltag
Halbjahr 2	Praxis	- Vertiefung grundlegender Spielfähigkeiten in unterschiedlichen Trendsportarten. - Ergänzt durch sportartenspezifische Fitnessübungen.
	Theorie	Entwicklung sportartenübergreifender und sportartenspezifischer Taktiken (Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik) als Bestandteil der allgemeinen Spielfähigkeit
Benötigtes Material	- Sportkleidung + Hallenschuhe	
Unkostenbeitrag	-	
Halle	Sporthalle Hermann-Hesse-Schule	
Hinweis an SuS	Die Reihenfolge bzw. die Auswahl der Trendsportarten kann kurzfristig verändert bzw. erweitert werden.	