

Sportkurse Jahrgangsstufe 12

Akrobatische Bewegungsvervielfalt + Spielerische Handlungssituationen

Zeit		Montag, 9./10. Std.
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"> - Helfen und Sichern (richtiges Anwenden von Sicherungs- und Helfertechniken) - Akrobatik (Einführung in Partner- und Gruppenakrobatik; 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
Halbjahr 2	Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Zielschuss- und Endzonenspiele (entwickeln, anleiten und erproben, reflektieren und weiterentwickeln von kleinen Spielen) - Heidelberger Ballschule (als Konzept zur Vermittlung von Sportspielen)
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> - Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel: → Organisation von Sportspielen mit und für andere → Regelstrukturen → Fairness
Benötigtes Material		- Sportkleidung + Hallenschuhe
Unkostenbeitrag		-
Raum		Sporthalle der Hermann-Hesse-Schule
Hinweis an SuS		In diesem Kurs können Sie entdecken, wie vielseitig das Turnen und Spielen sein können. Sie können Ihre sportlichen Fähigkeiten verbessern und Ihre Kreativität und Teamarbeit stärken.

Badminton und Parcours

Zeit	Montag, 9./10. Std.	
Voraussetzungen	Es werden keine sportlichen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse benötigt	
Halbjahr 1	Praxis	Erlernen verschiedener Schlagtechniken (Drop/Clear/Smash) Vermittlung unterschiedlicher Spieltaktiken Vermittlung unterschiedlicher Tuniertypen (Einzel/Doppel)
	Theorie	Kennenlernen von Regeln Kennenlernen von Bewegungsabläufen und biomechanischen Prinzipien
Halbjahr 2	Praxis	Lazy reverse, Dash oder Katzensprung – Parkour ist mehr als eine coole Trendsportart. Hier lernt man, wie man Hindernisse lässig und sicher überwinden kann.
	Theorie	Entwickeln von Konzepten der Trainingsgestaltung und Erhaltung der Fitness Energistoffwechsel (aerobe und anaerobe Energiebereitstellung, Energieausbeute, Anpassungsprozesse)
Benötigtes Material	Es werden keine weiteren Materialien benötigt.	
Unkostenbeitrag	-	
Raum	Halle Badstraße	
Hinweis an SuS	-	

Badminton & Yoga

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

Basketball und Laufen, Springen, Werfen

Zeit	Freitag, 9./10. Std.	
Voraussetzungen der Teilnehmer	<i>Vollkommene Anfänger im Sportspiel Basketball sind möglich, Fortgeschrittene Basketballer:innen oder Schüler:innen mit Sportspielerfahrung sind natürlich hier auch richtig.</i>	
Halbjahr 1	Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung in das Basketballspiel durch genetisches Lernen und Lehren - Grundtechniken: Wurf, Korbleger, Passen und Fangen in der Bewegung, 1:1-Verteidigung - funktionales Aufwärmen
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> - Genetisches Lernen als Lernkonzept - Bewegungsbeobachtung und -beschreibung der entwickelten Grundtechniken (Begriffe, Einsatz im Spiel) - Prinzipien der sportlichen Tätigkeitsvorbereitung (funktionale Bewegungen, Warm Up, Cool Down)
Halbjahr 2	Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinationssteigerung im Basketball und Verbesserung der Spielfähigkeit durch Spiele - Technische und taktische Weiterführung der Grundlagen: 2:2, 3:3 - Leistungssteigerung und Verbesserung der Fitness durch geeignete Ausdauer-, Sprung- und Wurfkrafttrainingsformen
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsbilder analysieren und Bewegungsabläufe erkennen - Belastungskomponenten im Basketball
Benötigtes Material	Schuhe mit nichtfärbender Sohle für die Halle, mit denen Drehbewegungen möglich sind (also keine Lafschuhe!)	
Unkostenbeitrag	-	
Raum	Sporthalle der Hermann-Hesse-Schule	
Hinweis an Kursteilnehmer	Geplant: Sportexkursion zu einem Spiel der Frankfurt Skyliners, ggf. auch am Wochenende	

Kleine Spiel und Laufen, Springen, Werfen

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

Kleine Spiele und Jonglieren

Zeit	Freitag, 9./10. Std.	
Voraussetzungen der Teilnehmer	keine	
Halbjahr 1	Praxis	Kleine Spiele <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen mit und ohne Geräte - Fitnessoptimierendes spielnahes Training - Durchführung eigener Übungsformen Jonglieren <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in das Jonglieren
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> - Belastungsparameter erkennen und modifizieren - Adäquates Aufwärmen - Trainingsprinzipien (Belastung, Belastungssteuerung) kennen und anwenden
Halbjahr 2	Praxis	Kleine Spiele <ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung der Trainingssteuerung in Bewegungsformen - Progression in der Belastungssteuerung Jonglieren <ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung der Jongliertechnik
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> - Fehleranalyse - Ansteuerung der koordinativen Fähigkeiten - Eigenes Sporttreiben hinterfragen
Benötigtes Material	-	
Unkostenbeitrag	keine	
Raum	Sporthalle Badstraße	
Hinweis an Kursteilnehmer		

Spikeball und Laufspiele zur Förderung der konditionellen Leistungsvoraussetzungen

Zeit	Mittwoch, 9./10. Std.	
Voraussetzungen der Teilnehmer	Spikeball ist eine schnelle Sportart, sodass eine hohe Ballaffinität unbedingt zum erfolgreichen Betreiben gegeben sein muss.	
Halbjahr 1	Praxis	Im ersten Halbjahr wird die Trendsportart „Spikeball“ erprobt, variiert und vertieft. Im Fokus stehen die grundlegenden Techniken und Taktiken der Sportart.
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Sportartspezifische Techniken und Taktiken nachvollziehen, hinsichtlich ihrer Ziele analysieren und selbst durchführen • Sportartspezifische Trainingsmethodik
Halbjahr 2	Praxis	Ziel am Ende des Halbjahres wird es sein vor allem in der Trendsportart Spikeball eine hohe Spielfertigkeit zu erlangen. Ergänzend werden verschiedene Lauf- und Fangspiele durchgeführt, um die sportartspezifische Leistungsfähigkeit zu fördern.
	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Entstehung und Entwicklung von Trendsportarten • Vertiefende Technik- und Taktikbausteine • Aufbau von Bewegungswissen in Hinblick auf konditionelle und koordinative Leistungsvoraussetzungen
Benötigtes Material	Sportausrüstung: Outdoor- + Hallenturnschuhe, Sporthose, Sportoberteil	
Unkostenbeitrag	-	
Raum	Sporthalle Badstraße	
Hinweis an Kursteilnehmer	-	

Fußball

Zeit	Mittwoch, 9./10. Std.	
Voraussetzungen der Teilnehmer	Es dürfen sich alle interessierten Schülerinnen und Schüler für den Kurs anmelden, die schon erste Erfahrungen im Bereich Fußball gesammelt haben oder im Verein spielen.	
Halbjahr 1	Praxis	Einführung und Vertiefung der Technikelemente Ballan/-mitnahme, Dribbling, Torschuss, Taktiktraining
	Theorie	- Taktikschulung im Angriffsspiel und in der Verteidigung - Regelkunde
Halbjahr 2	Praxis	Festigung der erlernten Techniken und Taktiktraining
	Theorie	Spielanalyse
Benötigtes Material	Hallen- und Fußballschuhe!	
Unkostenbeitrag	-	
Raumwunsch	Sporthalle Badstraße	
Hinweis an Kursteilnehmer	-	