

# Sportkurse Jahrgangsstufe 13

## Alternative Bewegungs- und Entspannungsformen und Fitness

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

## Badminton und Fitness

<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>Raum</b>		Halle Badstraße
<b>Hinweis an SuS</b>		-

## Leichtathletik und Fitness

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

## Ringen und Raufen & Fitness

<b>Voraussetzungen der Teilnehmer</b>		Hinweis: Beim Ringen und Raufen wird ein enger Körperkontakt entstehen.
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	Im ersten Halbjahr werden Grundtechniken des Haltens und Werfens erprobt, variiert und vertieft. Im Bereich des funktionellen Krafttrainings, werden einfache Workouts und Challenges ausgeführt und ein gesunder Lebensstil angebahnt.
	<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportartspezifische Techniken nachvollziehen und hinsichtlich ihrer Ziele analysieren und selbst durchführen</li> <li>• Sportartspezifische Trainingsmethodik</li> </ul>
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	Im zweiten Halbjahr werden Wettkämpfe mit Einhaltung eines Regelwerks durchgeführt. Zudem werden die Grundtechniken der Selbstverteidigung erprobt. Grundlegende Schlag- und Tritttechniken werden in Partnerübungen mithilfe von Pratzen erprobt. Ebenso werden die Workouts und Challenges komplexer mit dem Ziel die Muskulatur weiter auszubilden.
	<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefende Technik- und Taktikbausteine</li> </ul>
<b>Benötigtes Material</b>		Sportausrüstung: Outdoor- + Hallenturnschuhe, Sporthose, Sportoberteil
<b>Unkostenbeitrag</b>		-
<b>Raum</b>		Halle Badstraße
<b>Hinweis an Kursteilnehmer</b>		-

## Schwimmen und Fitness

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

## Tanzen und Fitness

<b>Voraussetzungen</b>		Tänzerisches Interesse
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	Tanzen + Fitness (Bewegen mit und ohne Geräte zur Musik in abwechslungsreichen Kurzeinheiten, mit jeweiligen Fitnesskomponenten im Rahmen der Kurzeinheiten)
	<b>Theorie</b>	Trainingsplan entwickeln
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	Rope / Stepp / etc. + Fitness (siehe oben)
	<b>Theorie</b>	Trainingsplan umsetzen und evaluieren
<b>Benötigtes Material</b>		
<b>Unkostenbeitrag</b>		
<b>Raum</b>		Halle Badstraße
<b>Hinweis an SuS</b>		

## Volleyball + Fitness

<b>Voraussetzungen</b>		-
<b>Halbjahr 1</b>	<b>Praxis</b>	Einführung Technik und Taktik, Erwerb der Spielfähigkeit; Fitness
	<b>Theorie</b>	Regelkunde und Regeltest Volleyball
<b>Halbjahr 2</b>	<b>Praxis</b>	Vertiefung Technik und Taktik Volleyball; Fitness II
	<b>Theorie</b>	Volleyballspezifisches Training, Planung und Durchführung
<b>Benötigtes Material</b>		-
<b>Unkostenbeitrag</b>		-
<b>Raum (falls bekannt)</b>		Halle Badstraße
<b>Hinweis an SuS</b>		-