

# KURSANGEBOT SPORT 2009/2010:

**Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A:  
„Individuelles sportliches Handeln“**

**Erfahrungs- und Lernfeldgruppe B:  
„Partner- und Mannschaftssportspiele“**

## 1. Halbjahr:

1)	<b><u>Leichtathletik 1 (G-G)</u></b> sp 80
2)	<b><u>Akrobatik/Jonglage (Turnen 1) (Luc)</u></b> sp 81
3)	<b><u>Schwimmen 1 (Luc)</u></b> sp 82
4)	<b><u>Duathlon (JnC)</u></b> sp 83
5)	<b><u>Nordic Fitness (Leichtathletik 2) (Bar)</u></b> sp 84
6)	<b><u>Tanz (Mol)</u></b> sp 85
7)	<b><u>Judo 1 (Sha)</u></b> sp 86
8)	<b><u>Schwimmen 2 (Bir)</u></b> sp 87

1)	<b><u>Handball 1 (Köh)</u></b> sp 20
2)	<b><u>Jokeiba (Köh)</u></b> sp 21
3)	<b><u>Korbball (Tre)</u></b> sp 22
4)	<b><u>Tischtennis 1 (Bar)</u></b> sp 23
5)	<b><u>Fußball 1 (Bir)</u></b> sp 24
6)	<b><u>Turnspiele (Prellball) (Köh)</u></b> sp 25
7)	<b><u>Volleyball 1 (JnC)</u></b> sp 26
8)	<b><u>Badminton 1 (Mol)</u></b> sp 27
9)	<b><u>Rugby (Sha)</u></b> sp 28
10)	<b><u>Basketball für Mädchen (Tre)</u></b> sp 29

## 2. Halbjahr:

1)	<b><u>Fitness (Turnen 2) (Köh)</u></b> sp 90
2)	<b><u>Leichtathletik 3 (Tre)</u></b> sp 91
3)	<b><u>Inline-Skating (Bar)</u></b> sp 92
4)	<b><u>Schwimmen 3 (Luc)</u></b> sp 93
5)	<b><u>Rhythmische Sportgymnastik (Mol)</u></b> sp 94
6)	<b><u>Laufen (Leichtathletik 4) (Bir)</u></b> sp 95
7)	<b><u>Selbstverteidigung Mä (Judo 2) (Mol)</u></b> sp 96
8)	<b><u>Biathlon (Sha)</u></b> sp 97
9)	<b><u>Schwimmen 4 (Bir)</u></b> sp 98
10)	<b><u>Skifahren (Bir)</u></b> sp 99

1)	<b><u>American Football (Köh)</u></b> sp 10
2)	<b><u>Volleyball 2 (Köh)</u></b> sp 11
3)	<b><u>Handball 2 (G-G)</u></b> sp 12
4)	<b><u>Fußball 2 (JnC)</u></b> sp 13
5)	<b><u>Tischtennis 2 (Luc)</u></b> sp 14
6)	<b><u>Rückschlagspiele (Tennis) (Bar)</u></b> sp 15
7)	<b><u>Badminton 2 (JnC)</u></b> sp 16
8)	<b><u>Basketball 2 (Sha)</u></b> sp 17



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp20
Köh	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Hallenhandball, ein praktischer Vergleich mit anderen „Handball“-formen**

---

### Lernziele:

- Die Schüler sollen das aktuelle Hallenhandballspiel in Regelwerk und Spielstrukturen kennen- und spielen lernen
- Die historische Entwicklung des Spiels soll nachgezeichnet und „andere“ Formen (bes. auch das Feldhandballspiel) sollen erprobt, analysiert und dem modernen Hallenhandball gegenübergestellt werden.
- Taktische Varianten beider Spiele werden verglichen und erprobt, ebenso wie Transfers einzelner Elemente des einen in das andere Spiel
- Im Hallenhandball wird eine dem Rahmen angemessene Leistungssteigerung auf allen spielrelevanten Ebenen angestrebt

### Verlaufsplanung (Inhalte und Aufbau):

- An die Lernziele angelehnt werden Übungsformen in isolierter und kombinierter Form vorgestellt, erprobt und weiterentwickelt.
- Verschiedene Spielvarianten werden theoretisch erarbeitet, anschließend praktisch erprobt und trainiert.
- Der intentionale Ursprung des Hallenhandballs sowie die historische Entwicklung und aktuelle sportlich, gesellschaftliche und pädagogische Rolle werden erarbeitet.



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp21
Köh	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Jokeiba - unter besonderer Berücksichtigung des Mannschaftsspielgedankens**

---

## Lernziele :

- Die Schüler sollen das Jokeibaspiel als koedukatives Mannschaftsspiel mit dem Schwerpunkt des kollektiven Agierens unter besonderer Berücksichtigung der Integration von Mädchen und Jungen in ein Wettkampfspiel mit annähernd gleichen Erfolgsaussichten für beide kennenlernen.
- Die vorrangige Bedeutung des intelligenten, taktisch und technisch versierten Mannschaftsspiels ohne körperliche Härte aber mit athletisch anspruchsvollen Grundanforderungen soll erkannt und umgesetzt werden
- Regelwerk, Grundbewegungsmuster, technische und taktische Elemente des Spiel werden erprobt und weitestgehend entwickelt, dabei soll besonderes Augenmerk auf die Möglichkeit verwandt werden, das Miteinander, statt des Gegeneinanderts zu betonen.
- Der Schritt vom Handeln auf Gegenseitigkeit zum Leistungsvergleich soll sowohl theoretisch wie praktisch nachvollzogen werden, wobei es besonders gilt, das Element der Fairneß und des Mannschafts-, d.h. des Zusammenspiels im Auge zu behalten
- Es wird eine dem Rahmen angemessene Leistungssteigerung auf allen spielrelevanten Ebenen angestrebt

## Verlaufsplanung :

- An die Lernziele angelehnt werden Übungsformen in isolierter und kombinierter Form vorgestellt, erprobt und weiterentwickelt.
- Verschiedene Spielvarianten werden theoretisch erarbeitet, anschließend praktisch erprobt und trainiert.
- Der intentionale Ursprung des Spiels soll auf seine Aktualität unter den gesellschaftlichen Bedingungen und seine pädagogische Rolle hin untersucht werden

**PS:** Der Kurs findet - soweit möglich - IMMER im Freien statt!



# Kursankündigung

## Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp22
Tre	2 Wochenstunden	

Thema: 1. Halbjahr: Die Zielwurfspiele Basketball und **Korbball** im Vergleich

---

### Lernziele:

- Erwerben und Verbessern der Spielfähigkeit in den Zielwurfspielen Korbball und Basketball
- Kennenlernen und Erproben verschiedener Sinnorientierungen in Zielwurfspielen

### Inhalte und Aufbau:

- Erarbeitung positionsspezifischer Verhaltensweisen in Angriff und Verteidigung
- Verbesserung der technischen Fertigkeiten und der grundlegenden Bewegungsformen sowie Erlernen ihrer situationsgemäßen Anwendung in den beiden Sportspielen Korbball und Basketball
- Entwicklung taktischen Grundverständnisses in Zielwurfspielen
- Erproben, Herausarbeiten und Beurteilen der Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Spielstrukturen und im Regelwerk von Korbball und Basketball
- Erarbeitung des Zusammenhangs zwischen Spieltaktik und jeweils gegebenem Regelwerk
- Erproben und Vergleichen der beiden Zielwurfspiele und ggf. selbst entwickelter Spielvarianten unter dem Gesichtspunkt unterschiedlicher Sinnorientierungen und Themenstellungen wie Leistungssteigerung und Leistungsvergleich, Handeln auf Gegenseitigkeit oder Freizeitgestaltung

### Zeitliche Anteile:

- Schwerpunktmäßig werden das Erlernen und Verbessern der beiden Mannschaftssportspiele sowie das Festigen der Bewegungsgrundmuster und der Grundtechniken sowie ihre situationsgemäße Anwendung im Spiel verfolgt.
- Geringere Zeitkontingente entfallen auf die Erprobung der beiden Spiele und möglicher Varianten unter verschiedenen Sinnorientierungen.

### Leistungsbewertung:

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen (Überprüfung der Spielfähigkeit in diversen Testspielen; Komplextest zur Überprüfung der technischen Fertigkeiten und der spielspezifischen konditionellen Fähigkeiten) und der Mitarbeit im Unterricht (z.B. Planung und Gestaltung von Unterrichtsteilen und -inhalten; ggf. Referate; Beteiligung an Unterrichtsgesprächen) zusammen. In die Gesamtnote geht die Sportpraxis mit 80% ein.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp23
Bar	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Historische Entwicklung des Rückschlagspiels Tischtennis**

---

Lernziele:

Beherrschung der Grunds Schlagtechniken.  
Entwicklung des taktischen Verhaltens.  
Verknüpfung Technik-Taktik.

Verlaufsplanung:

Verknüpfung von Schlägen und Schlagkombinationen.  
Verbesserung der konditionellen Voraussetzungen.

Zeitliche Anteile:

Im Vordergrund steht die Verbesserung der technischen und taktischen Leistung. Ca. 20 % Theorie, 80 % sportpraktische Anteile.

Leistungsbewertung:

Technik, Taktik sowie theoretische Anteile.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp24
Bir	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: Entwicklung koordinativer Fähigkeiten am Beispiel Fußball

---

Lernziele:

- Erarbeitung elementarer technischer Voraussetzungen für das Fußballspiel.
- Gewinnung von Einblicken in die Trainingslehre.
- Entwicklung koordinativer Fähigkeiten.
- Umsetzung der Koordinationsschulung in taktischen Spielformen.

Verlaufsplanung:

- Erarbeitung elementarer technischer Voraussetzungen für das Fußballspiel.
- Betrachtung des trainingsmethodischen Aspektes.
- Koordinative Trainings- und Spielformen.
- Taktische Spielformen.

Leistungsbewertung: Die Gesamtnote setzt sich aus der Mitarbeit im Unterricht (Planung und Gestaltung von Unterrichtsabschnitten, Beteiligung am Unterrichtsgeschehen etc.) und der sportpraktischen Leistung zusammen. In die Gesamtnote geht die Sportpraxis mit 80% ein.



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp25
Köh	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Turnspiele – große Tradition, aber wenig bekannt Kennenlernen von Prellball, Korbball, Faustball und anderen Turnspielen**

---

### Lernziele:

- Die Schüler sollen das Angebot der offiziellen traditionellen und modernen Turnspiele kennen und schätzen lernen, Grundelemente von Regelwerk und Spielstrukturen verstehen und Grundspielformen beherrschen
- Bei vorhandener Zeit soll versucht werden, eigene moderne Spielformen gemäß der Turnspielidee zu entwickeln

### Verlaufsplanung (Inhalte und Aufbau):

- verschiedene Turnspiele werden vorgestellt und in ihren Grundformen erlernt
- Am Beispiel von Prellball, Korbball und Faustball wird ansatzweise eine wettkampfgemäße Spielqualität angestrebt
- Verschiedene Spielvarianten in diesen Spielen werden theoretisch erarbeitet, anschließend praktisch erprobt und trainiert.



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp26
JnC	2 Wochenstunden	VB1

Thema: 1.Halbjahr:

---

## Individual- und Mannschaftstaktiken im Volleyball

### Lernziele :

#### Verbesserung der Grundlagen

- speziell - Reaktions-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit
- Verbesserung der Spielfähigkeit

#### Verbesserung der zentralen Techniken im Volleyballspiel

- speziell: - Ballannahme
- oberes und unteres Zuspiel
- Angriffsschlag
- Block

#### Vermittlung taktischer Kenntnisse

- speziell: - Schulung der Handlungsfähigkeit und des taktischen Verständnisses
- Anwenden der erlernten taktischen Kenntnisse im Spiel

#### Verlaufsplanung

- Erwerb von Grundkenntnissen der Trainingslehre
- deduktive/induktive Verfahren im Volleyball
- Übungsreihen zu den genannten Techniken
- Umsetzung der gelernten Techniken in komplexen Spielreihen

#### Zeitliche Anteile

- Erwerb bzw. Erweiterung praktischer Fertigkeiten (ca. 80%)
- praxisbezogene Theorie (ca. 20%)

#### Leistungsbewertung

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen und der Mitarbeit im Unterricht (Planung und Gestaltung von Unterrichtseinheiten) zusammen.



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp27
Mol	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Einführung in das Rückschlagspiel Badminton**

---

**Lernziele:**

- Einführung in die technischen Grundschnläge
- Entwickeln und Anwenden taktischer Möglichkeiten
- Einführung in das Regelwerk
- Verbesserung der spezifischen Spiel- und Koordinationsfähigkeit

**Inhalte und Aufbau:**

- Vermittlung der Grundtechniken und des Regelwerks
- Verknüpfung von Schlägen zu Schlagkombinationen
- Entwicklung und Anwendung taktischer Konzepte
- Verbesserung der spezifischen Spiel- und Koordinationsfähigkeit

**Zeitliche Anteile:**

Im Vordergrund stehen der Erwerb bzw. die Erweiterung praktischer Fertigkeiten im Bereich Technik und Taktik und der koordinativen Fähigkeiten.  
Etwa ein Fünftel der Unterrichtszeit ist für praxisorientierte Theorie vorgesehen.

**Leistungsbewertung:**

Die Gesamtnote setzt sich wie folgend zusammen:

ca. 80%:                      Praktische Mitarbeit

ca. 20%:                      Kognitive Mitarbeit



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp28
Sha	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Natur- und Körpererlebnis am Beispiel der Sportart Rugby**

---

### **Lernziele:**

- Erlernen der Basistechniken im Passen und Fangen
- Erlernen der Abwehrtechniken
- Erlernen einfacher Taktiken in Angriff und Abwehr
- Erfahren des Körpers als Mittel zur Erlangung eines Vorteils im Spiel

### **Verlaufsplanung:**

Ausgehend von Technikübungen und eines stark vereinfachten Basisrugbyspiels werden nach und nach die spezifischen Techniken und Taktiken des Rugbys eingeführt und verbessert. In gleichem Maße wird sich dem wettkampfmäßigen Spiel in Taktik und Regelwerk immer mehr angenähert.

### **Zeitliche Anteile:**

Im Vordergrund stehen das Erlernen und Verbessern der sportartspezifischen Fertigkeiten und Taktiken sowie die Verbesserung der konditionellen Grundlagen.

### **Leistungsbewertung:**

Die sportpraktischen Leistungen gehen mit 70 % in die Gesamtnote ein; Mitarbeit im Unterricht, mdl. und ggf. schriftliche Leistungen im theoretischen Bereich mit 30 %.



# Kursankündigung

## Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp29
Tre	2 Wochenstunden	

Thema: 1. Halbjahr: **Basketball** für Mädchen: Regel- und Taktikentwicklung und mögliche Weiterentwicklungen

---

### Lernziele:

- Erlernen und Verbessern technischer und taktischer Fähigkeiten im Basketballspiel, vor allem unter der Sinnorientierung „Leistungssteigerung und Leistungsvergleich“
- Erarbeiten der historischen Entwicklung des Basketballspiels
- Kritisches Überprüfen möglicher Abänderungen der heute geltenden Vorschriften im Basketball

### Inhalte und Aufbau:

- Erarbeitung positionsspezifischer Verhaltensweisen in Angriff und Verteidigung
- Verbesserung der technischen Fertigkeiten und Erlernen ihrer situationsgemäßen Anwendung im Spiel
- Entwicklung taktischen Grundverständnisses
- Verbesserung der basketballspezifischen Kondition
- Erproben und Beurteilen historischer Formen des Basketballspiels
- Erarbeitung des Zusammenhangs zwischen Spieltaktik und jeweils gegebenem Regelwerk
- Kritische Überprüfung geplanter oder vollzogener Regeländerungen im aktuellen Basketballspiel sowie Finden und Gestalten eigener Vorschläge

### Zeitliche Anteile:

- Schwerpunktmäßig werden das Erlernen und Verbessern des Basketballspiels sowie das Festigen der Basketballgrundtechniken und ihrer situationsgemäßen Anwendung im Spiel verfolgt.
- Geringere Zeitkontingente entfallen auf einen Überblick über die historische Entwicklung des Basketballspiels und mögliche Weiterentwicklungen sowie auf das Erarbeiten der Zusammenhänge zwischen Regelwerk, Spieltaktik und Technik.

### Leistungsbewertung:

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen (Überprüfung der Spielfähigkeit in diversen Testspielen; Komplextest zur Überprüfung der technischen Fertigkeiten und der spielspezifischen konditionellen Fähigkeiten) und der Mitarbeit im Unterricht (z.B. Planung und Gestaltung von Unterrichtsteilen und -inhalten; Referate; Beteiligung an Unterrichtsgesprächen) zusammen. In die Gesamtnote geht die Sportpraxis mit 80% ein.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp80
G-G	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Leichtathletik - Mehrkämpfe planen, üben und durchführen**  
(Lernfeldgruppe A)

---

### Verlaufsplanung und Kursinhalte:

- Verbesserung der individuellen konditionellen Grundlagen für die Leichtathletik
- Kennenlernen verschiedener Trainingsmethoden
- Erarbeitung der biomechanischen Gesetzmäßigkeiten in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik
- Übungseinheiten zur Verbesserung leichtathletikspezifischer konditioneller Grundlagen
- Unterrichtseinheiten zur Verbesserung der Bewegungsfertigkeiten
- Planung und Durchführung von Mehrkämpfen
- Erarbeitung von sporttheoretischen Wissen zur Trainingsgestaltung



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp81
Luc	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Gestaltung akrobatischer Bewegungskünste ( Turnen )**

---

**Lernziele** : - Erwerb akrobatischer Grundfertigkeiten ( Solo, Partner- und Gruppenakrobatik )  
in den Bereichen a ) Bodenturnen  
b ) Wasser - bzw. Turmspringen  
c ) Jonglage

**Inhalte und Aufbau** : - Vermittlung bzw. Ausbau akrobatischer Grundfertigkeiten in den o.a. Bereichen

- Durchgängige Arbeit an der Verbesserung der konditionellen Voraussetzungen
- Entwicklung der Fähigkeit zur Beschreibung von Bewegungsabläufen bzw. Bewegungserfahrungen
- gemeinschaftliche kreative Entwicklung von akrobatischen *Kunststücken*

**Zeitliche Anteile:** - Im Vordergrund stehen der Erwerb bzw. die Erweiterung praktischer Fertigkeiten

In den Bereichen Akrobatik und Jonglage sowie die Verbesserung konditioneller Grundlagen.

- Etwa ein Fünftel der Unterrichtszeit ist für die praxisbezogene Theorie vorgesehen.

**Leistungsbewertung** : Die Gesamtnote setzt sich zusammen aus :

ca.80% : - sportpraktischen Leistungen ( Technik, Taktik, Kondition )  
-Mitarbeit ( Einsatz, Arbeitsverhalten ) im Unterricht

ca. 20%: - mündlichen und ggf. schriftlichen Leistungen im theoretischen Bereich



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp82
Luc	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Schwimmen unter der Sinnorientierung Gesundheit**

---

## **Lernziele :**

- Erlernen und Verfeinern der Kraul- und Rückenkraultechnik
- Erproben und Üben unterschiedlicher Disziplinen mit dem Schwerpunkt auf Ausdauerleistung bzw. Ausdauerverbesserung
- Evt. Einbeziehung von Aqua - Jogging und Wassergymnastik

## **Verlaufsplanung :**

- Trainieren unterschiedlicher Schwimmtechniken
- Erproben und Vergleichen spezifischer Anforderungen bei unterschiedlichen Schwimmtechniken und verschiedenen Streckenlängen
- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer

## **Zeitliche Anteile :**

- Im Vordergrund stehen das Erlernen und Verbessern der sportartspezifischen Fertigkeiten sowie die Verbesserung der konditionellen Grundlagen.
- Für den Erwerb von Regelkenntnissen und die Entwicklung von Fähigkeiten im Bereich Bewegungsbeschreibung und Bewegungsanalyse wird etwa ein Sechstel der Gesamtzeit veranschlagt.

## **Leistungsbewertung :**

- Die sportpraktischen Leistungen gehen mit 80% in die Gesamtnote ein; Mitarbeit im Unterricht, mündliche und ggf. schriftliche Leistungen im theoretische Bereich mit 20%.



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp83
JnC	2 Wochenstunden	DU

Thema: 1.Halbjahr:

---

## **Bewegungstechnik und Techniktraining beim Laufen und Rad fahren**

### **Lernziele**

- Erarbeiten technischer Grundlagen und Steigerung der Ausdauer in verschiedenen Disziplinen

### **Verlaufsplanung**

- Einführung und Erarbeitung elementarer Technikmuster beim Laufen
- Erarbeitung elementarer Technikmuster beim Rad fahren
- Aufbau von Ausdauerereigenschaften
- Schwerpunkte bei der Erarbeitung individueller Trainingspläne

### **Zeitliche Anteile**

- Erwerb bzw. Erweiterung praktischer Fertigkeiten (ca. 80%)
- praxisbezogene Theorie (ca. 20%)

### **Leistungsbewertung**

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen und der Mitarbeit im Unterricht (Planung und Gestaltung von Unterrichtseinheiten) zusammen.

### **Anmerkungen**

Es wird ein Fahrrad benötigt.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp84
Bar	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr:

**Ausdauerverbesserung und Einüben verschiedener Techniken im Bereich Nordic Fitness ( Leichtathletik )**

---

### Lernziele:

Erlernen ausdauerbezogener Techniken im Nordic Blading und Nordic Walking.  
Erweiterung der Bewegungserfahrungen und Verbesserung der Fitness im Bereich Nature Fitness ( Laufausdauer, Cross Country Biking ).

### Verlaufsplanung:

Erfahrungssammlung im Umgang mit Stockmaterial im Bladen und Walken.  
Erweiterung der Kursinhalte auf Themen aus dem Bereich Nature Fitness ( Trail Running, Mountainbiking ). Möglich ist auch ein Ansatz im Skilanglauf ( auf Rollen bzw. Ski ).

### Zeitliche Anteile:

Erwerb bzw. Verbesserung praktischer Fertigkeiten in verschiedenen zeitlichen Blöcken.

### Leistungsbewertung:

80% sportpraktische Leistung und Mitarbeit, 20% praxisbezogene Theorie.

### Voraussetzungen:

Ein Paar eigene Walkingstöcke, eigene Skates und ein Fahrrad.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp85
Mol	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Von der rhythmischen Bewegung zur Tanzchoreografie:**  
Einführung in Theorie und Praxis der kreativen tänzerischen  
Gestaltungsfähigkeit

---

### **Lernziele:**

- Einführung in die tänzerische und rhythmische Bewegung
- Verbessern der körperlichen Ausdrucksfähigkeit
- Erlernen und Anwenden von tänzerischen Gestaltungsmöglichkeiten
- Entwickeln eigener Bewegungsideen in Kleingruppen
- Erarbeiten, Präsentieren und Reflektieren von Tanzchoreografien

### **Inhalte und Aufbau:**

- Vermittlung der Grundlagen zur Tanztheorie
- Erarbeitung von verschiedenen Beispielen der tänzerischen Bewegung und Tanzstilen
- Entwickeln tänzerischer Bewegungsfolgen in Kleingruppen
- Erarbeitung eines Bewegungsrepertoires im Bereich Tanz
- Entwickeln, Präsentieren und Reflektieren von Tanzchoreografien

### **Zeitliche Anteile:**

In diesem Kurs wird die aktive und kreative Mitarbeit der Teilnehmer gefordert.  
Die Arbeit in Kleingruppen nimmt die meiste Unterrichtszeit in Anspruch.  
Etwa ein Fünftel der Unterrichtszeit ist für die Tanztheorie vorgesehen, welche im weiteren Verlauf des Kurses praktisch umgesetzt wird.

### **Leistungsbewertung:**

Die Gesamtnote setzt sich wie folgend zusammen:

- ca. 80%:
- sportpraktische Leistungen
  - Mitarbeit, Einsatz und Arbeitsverhalten
- ca. 20%:
- mündliche und kognitive Beiträge zu Unterrichtsgesprächen



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp86
Sha	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: **Kämpfen als Körpererfahrung (Judo)**

---

## Voraussetzungen:

- keine Angst vor dem Fallen

## Lernziele:

- Erleben des eigenen Körpers als Instrument zur taktilen Manipulation eines Gegners
- Erfahren und Erlernen wesentlicher Prinzipien der Kampfsportarten
- Judo als den „sanften Weg“, sich zu verteidigen, erfahren
- Verbesserung der speziellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

## Verlaufsplanung:

- Erlernen der verschiedenen spezifischen Fallschulen
- Erlernen einfacher Wurftechniken
- Erlernen verschiedener Bodenkampfformen
- Anwendung der erlernten technischen Fertigkeit in Übungskämpfen

## Leistungsbewertung:

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen (Überprüfungen von technischen Fertigkeiten fortlaufend im Unterricht und abschließend in einem Test, sowie Überprüfungen der Anwendung der Techniken in Übungskämpfen) und der Mitarbeit im Unterricht (z.B. Planung und Gestaltung von Unterrichtsteilen und –inhalten, Referate, Beteiligung an Unterrichtsgesprächen) zusammen. In die Gesamtnote geht die Sportpraxis mit 80% ein.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp87
Bir	2 Wochenstunden	

Thema: 1.Halbjahr: Schwimmen mit dem Ziel der Fitnessverbesserung

---

Lernziele: Schulung und Verbesserung von Ausdauer, Koordination Schnelligkeit und Beweglichkeit

Verlauf: - Erlernen verschiedener Schwimmtechniken  
- Einführung in das Wasserballspiel

Leistungsbewertung: Die sportpraktischen Leistungen gehen mit 80% in die Gesamtnote ein;  
Mitarbeit im Unterricht mit 20%-



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp10
Köh	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **American Football, Kennenlernen einer immer noch „exotischen“ Sportart in schulgemäßer Form**

---

### Lernziele:

- Die Schüler sollen das American Football-Spiel in Regelwerk und Spielstrukturen kennen- und spielen lernen
- Der gesellschaftliche Stellenwert und die historische Entwicklung des Spiels werden kurz beleuchtet und hinterfragt
- Taktische Varianten werden vorgestellt und teils eigenständig entwickelt
- Eine schulgemäße Grundspielfertigkeit soll durch gezieltes Training erreicht werden, wobei die im AF spezifische sehr/zu starke Spezialisierung auf einzelne „Positionen“ zu vermeiden ist

### Verlaufsplanung (Inhalte und Aufbau):

- An die Lernziele angelehnt werden Übungsformen in isolierter und kombinierter Form vorgestellt, erprobt und weiterentwickelt.
- Verschiedene Spielvarianten werden theoretisch erarbeitet, anschließend praktisch erprobt und trainiert.
- Der Ursprung und die Idee des AF werden vorgestellt und kritisch durchleuchtet. Die aktuelle sportliche und gesellschaftliche Rolle in Amerika und der Welt werden hinterfragt.



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp11
Köh	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **Volleyball - Vergleich gemeinsamer und unterschiedlicher Muster im Zweier- und Sechserspiel**

---

### Lernziele :

- Verfeinern und Festigen der technischen Grundfertigkeiten im Zuspiel (Pritschen), in der Ballannahme (Baggern) und bei der Angabe.
- Erlernen des technisch korrekten Angriffsschlages auf verschiedenen Positionen, sowie Block- und Angriffssicherung.
- Theoretisches und praktisches Beherrschen mindestens eines taktischen Spielsystems im Sechserverband, Kenntnisse über die Grundtaktiken des Zweierspiels.

### Verlaufsplanung :

- Wiederholen und Neuvermittlung der o.g. Grundelemente durch Volleyball-spezifische Übungsformen.
- Erproben in der Praxis.
- Erlernen taktischen Verhaltens auf Angriffs- und Abwehrpositionen in verschiedenen Spielsystemen.

**PS:** Der Kurs findet, wenn möglich, wesentlich auch als „Beach-Volleyball-Form“ im Freien statt!



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp12
G-G	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **Taktische Strukturen im Handball** (Lernfeldgruppe B)

---

### Verlaufsplanung und Kursinhalte:

- Verbesserung der Spielfähigkeit
- Verbesserung der individuellen Technik
- Erwerb von Kenntnissen über taktisches Verhalten
- Verbesserung der sportartspezifischen Ausdauer und Kraft
- Vermittlung von theoretischen Kenntnissen über den Aufbau und das Erlernen von großen Sportspielen
- Grundlagenschulung der individuellen Taktik
- Täuschungshandlungen und deren Abwehr
- Herausbildung spezifischer konditioneller Fähigkeiten
- Taktisches Verhalten in komplexen Übungsformen und im Spiel



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp13
JnC	2 Wochenstunden	FB2

Thema: 2. Halbjahr:

---

## Individual- und Mannschaftstaktiken im Fußball

### Lernziele

- Erarbeitung elementarer taktischer Voraussetzungen für das Fußballspiel

### Verlaufsplanung

- Verbesserung der Spielfähigkeit
- Verbesserung der individuellen Technik
- Herausbildung spezifischer konditioneller Fähigkeiten
- Verbesserung der sportartspezifischen Ausdauer und Kraft
- Erwerb von Kenntnissen über taktisches Verhalten
- Grundlagenschulung der individuellen Taktik
- Täuschungshandlungen und deren Abwehr
- Taktisches Verhalten in komplexen Übungsformen und im Spiel

### Zeitliche Anteile

- Erwerb bzw. Erweiterung praktischer Fertigkeiten (ca. 80%)
- praxisbezogene Theorie (ca. 20%)

### Leistungsbewertung

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen und der Mitarbeit im Unterricht (Planung und Gestaltung von Unterrichtseinheiten) zusammen.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp14
Luc	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **Historische Entwicklung des Rückschlagspiels Tischtennis**

---

**Lernziele** : - Überblick über die historische Entwicklung des TT Sports

- Verständnis des Zusammenhangs von Materialentwicklung und Schlagvarianten
- Beherrschung der Grundschißtechniken in der Grobform
- Kenntnis des Regelwerks
- Entwicklung eines den technischen Möglichkeiten entsprechenden taktischen Verhaltens
- Erwerb TT – spezifischer konditioneller Grundlagen
- Fähigkeit zur Analyse und Beschreibung TT – spezifischer Bewegungsabläufe

**Inhalte und Aufbau** : - Vermittlung der Grundtechniken und des Regelwerks / Verknüpfung von Schlägen zu Schlagkombinationen / Entwicklung taktischer Konzepte

- Durchgängige Arbeit an der Verbesserung der konditionellen

Voraussetzungen

- Erproben, Beschreiben und Vergleichen ( mündlich und schriftlich ) von Grundschißlagen und Schlagkombinationen mit altem und neuem Material

**Zeitliche Anteile:**

- Im Vordergrund stehen der Erwerb bzw. die Erweiterung praktischer Fertigkeiten im Bereich Technik und Taktik sowie die Verbesserung konditioneller Grundlagen.
- Etwa ein Fünftel der Unterrichtszeit ist für praxisorientierte Theorie vorgesehen.

**Leistungsbewertung** : Die Gesamtnote setzt sich zusammen aus :

- ca.80% : - sportpraktischen Leistungen ( Technik, Taktik, Kondition )
  - Mitarbeit ( Einsatz, Arbeitsverhalten ) im Unterricht
- ca.20% : - mündlichen und ggf. schriftlichen Leistungen im theoretischen Bereich



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp15
Bar	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **Motorische Entwicklung und Vergleich von Rückschlagspielen unter besonderer Berücksichtigung des Tennisspiels.**

---

Lernziele:

Erlernen grundlegender technischer Merkmale und deren spielnahe Verknüpfung.

Verlaufsplanung:

Aneignung der Basisschläge und Anwendung taktischer Varianten. Vermittlung spezieller Übungen hinsichtlich des Lifetime- und des Wettkampfgedankens.

Zeitliche Anteile:

Erwerb bzw. Erweiterung praktischer Fertigkeiten. Ca. 20% praxisbezogene Theorie.

Leistungsbewertung:

80% sportpraktische Leistung und Mitarbeit, 20% praxisbezogene Theorie.

Voraussetzungen:

Tennishallenschuhe und eigener Tennisschläger. Anteilige Kosten ca. 25 Euro.



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp16
JnC	2 Wochenstunden	BM2

Thema: 2. Halbjahr:

---

## Vom Federball zum Badminton

### Lernziele

#### Verbesserung der Grundlagen

- speziell - Badminton spezifische Schnellkraftausdauer  
- Reaktions-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit

#### Verbesserung der Grund- und Spezialschläge

- speziell: - Griffarten und Schlagtechniken

#### Vermittlung taktischer Kenntnisse

- speziell: - Lauf-/Sprungtechniken  
- taktische Handlungsfähigkeit in Einzel und Doppel

#### Verlaufsplanung

- deduktive/induktive Verfahren im Badminton
- Übungsreihen zu Schlag-/Lauftechniken
- Einführung der genannten Schläge
- Einzel- und Doppeltraining

#### Zeitliche Anteile

- Erwerb bzw. Erweiterung praktischer Fertigkeiten (ca. 80%)
- praxisbezogene Theorie (ca. 20%)

#### Leistungsbewertung

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen und der Mitarbeit im Unterricht (Planung und Gestaltung von Unterrichtseinheiten) zusammen.

#### Anmerkungen

Ein eigener Badmintonschläger wird benötigt.



# Kursankündigung

## Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp17
Sha	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **Basketball** - Regel- und Taktikentwicklung und mögliche Weiterentwicklungen

---

### Lernziele:

- Erlernen und Verbessern technischer und taktischer Fähigkeiten im Basketballspiel, vor allem unter der Sinnorientierung „Leistungssteigerung und Leistungsvergleich“
- Erarbeiten der historischen Entwicklung des Basketballspiels
- Kritisches Überprüfen möglicher Abänderungen der heute geltenden Vorschriften im Basketball

### Inhalte und Aufbau:

- Erarbeitung positionsspezifischer Verhaltensweisen in Angriff und Verteidigung
- Verbesserung der technischen Fertigkeiten und Erlernen ihrer situationsgemäßen Anwendung im Spiel
- Entwicklung taktischen Grundverständnisses
- Verbesserung der basketballspezifischen Kondition
- Erproben und Beurteilen historischer Formen des Basketballspiels
- Erarbeitung des Zusammenhangs zwischen Spieltaktik und jeweils gegebenem Regelwerk
- Kritische Überprüfung geplanter oder vollzogener Regeländerungen im aktuellen Basketballspiel sowie Finden und Gestalten eigener Vorschläge

### Zeitliche Anteile:

- Schwerpunktmäßig werden das Erlernen und Verbessern des Basketballspiels sowie das Festigen der Basketballgrundtechniken und ihrer situationsgemäßen Anwendung im Spiel verfolgt.
- Geringere Zeitkontingente entfallen auf einen Überblick über die historische Entwicklung des Basketballspiels und mögliche Weiterentwicklungen sowie auf das Erarbeiten der Zusammenhänge zwischen Regelwerk, Spieltaktik und Technik.

### Leistungsbewertung:

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen (Überprüfung der Spielfähigkeit in diversen Testspielen; Komplextest zur Überprüfung der technischen Fertigkeiten und der spielspezifischen konditionellen Fähigkeiten) und der Mitarbeit im Unterricht (z.B. Planung und Gestaltung von Unterrichtsteilen und -inhalten; Referate; Beteiligung an Unterrichtsgesprächen) zusammen. In die Gesamtnote geht die Sportpraxis mit 80% ein.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp90
Köh	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **Leistungssteigerung im Fitnessbereich** (Spkt.: *Leichtathletik, Turnen*)

### Lernziele:

- Wichtige Fitness-Grundelemente, wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Rhythmus, Schnelligkeit und Beweglichkeit sollen bekanntgemacht, erprobt und ansatzweise trainiert und verbessert werden.
- Dieser Anspruch erstreckt sich auf verschiedene Disziplinen mit Schwerpunkten in Leichtathletik, Turnen und Schwimmen. Allerdings kommen ganz wesentlich auch spielerische und tänzerische Elemente (Aerobic) zu ihrem Recht.
- Die Schüler sollen in die Lage versetzt werden, eigenständig ein auf sie persönlich zugeschnittenes Fitneßtraining unter Verwendung o.g. Elemente zu entwickeln und durchzuführen.
- Die Schüler sollen lernen, den Fitneßbegriff angemessen auf die Bereiche: Leistungssport, Breitensport, Gesunderhaltung und Rehabilitation anzuwenden.

### Verlaufsplanung (Inhalte und Aufbau):

- An die Lernziele angelehnt werden Übungsformen in isolierter und kombinierter Form vorgestellt, erprobt und weiterentwickelt.
- Theoretisch und praktisch werden verschiedene Sportarten auf ihren „Fitnesscharakter“ hin untersucht, erprobt und schwerpunkt- und trainingsmäßig weiterentwickelt und ggf. verknüpft.



# Kursankündigung

## Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp91
Tre	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **Leichtathletik 3: Mehrkämpfe planen, üben und durchführen**

---

### Lernziele:

- Erarbeitung und Festigung der technischen Grundfertigkeiten in den Mehrkampfblöcken Laufen/Sprinten, Springen und Werfen/Stoßen
- Erprobung und Gestaltung individueller Mehrkämpfe nach den Blockprinzipien „Sprint/Sprung“, „Lauf“ oder „Wurf“
- Zusammenstellung und Erprobung von Mehrkampfbausteinen nach individuellen Neigungen
- Kennenlernen trainingsmethodischer Grundlagen des Mehrkampftrainings

### Inhalte und Aufbau:

- Überblick über die Bandbreite leichtathletischer Disziplinen
- Exemplarisches Erproben einzelner Disziplinen und Bewegungsformen
- Aufbau mehrkampfspezifischer Kondition
- Üben und Durchführen von Mehrkämpfen, die sich an den Vorgaben der Wettkampfleichtathletik orientieren
- Entwickeln und Erproben eines Mehrkampfes mit nicht normierten Lauf-, Sprung- und Wurf-Bewegungsformen (einschließlich der Erarbeitung geeigneter Bewertungstabellen)

### Zeitliche Anteile:

- Im Vordergrund steht das motorisch-praktische Erlernen der wettkampfgemäßen Mehrkampfleichtathletik nach dem Prinzip der Blockorientierung.
- Geringere Zeitkontingente entfallen auf die Einführung in die Belastungsgestaltung beim Mehrkampftraining sowie auf die Entwicklung und Erprobung „neuer“ leichtathletischer Disziplinen bzw. Bewegungsangebote.

### Leistungsbewertung:

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen (Mehrkampftests auf der Grundlage standardisierter und auch selbst entwickelter Wertungstabellen; Überprüfung der Demonstrationsfähigkeit technomotorischer Fertigkeiten) und der Mitarbeit im Unterricht (z.B. Planung und Gestaltung von Unterrichtsteilen und -inhalten; ggf. Referate; Beteiligung an Unterrichtsgesprächen) zusammen. In die Gesamtnote geht die Sportpraxis mit 80% ein.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp92
Bar	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **Orientieren zu Fuß und auf Rollen ( Inline-Skating )**

---

### Lernziele:

Verbesserung der Technik und der Ausdauer.  
Schwerpunkt Skaten. Radfahren kann vergleichsweise hinzugezogen werden.

### Inhalte und Aufbau:

Vermittlung grundlegender Techniken und Steigerung des Umfangs.

### Zeitliche Anteile:

Im Vordergrund steht die Verbesserung der technischen und konditionellen Leistung.  
Ca. 20% praxisbezogene Theorie.

### Leistungsbewertung:

80% sportpraktische Anteile, 20% Theorie.

### Voraussetzungen:

Eigene Skates und ein Fahrrad.



# Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp93
Luc	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **Schwimmen mit dem Ziel der Fitnessverbesserung**

---

## **Lernziele :**

- Schulung der Bewegungsfertigkeiten in allen Schwimmstilen
- Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit

## **Verlaufsplanung :**

- Trainieren unterschiedlicher Schwimmtechniken ( inklusive Starts und Wenden )
- Erproben und Vergleichen spezifischer Anforderungen bei unterschiedlichen Schwimmtechniken und verschiedenen Streckenlängen
- Einführung in das Wasserballspiel

## **Zeitliche Anteile :**

- Im Vordergrund stehen das Erlernen und Verbessern der sportartspezifischen Fertigkeiten sowie die Verbesserung der konditionellen Grundlagen.
- Für den Erwerb von Regelkenntnissen und die Entwicklung von Fähigkeiten im Bereich Bewegungsbeschreibung und Bewegungsanalyse wird etwa ein Sechstel der Gesamtzeit veranschlagt.

## **Leistungsbewertung :**

- Die sportpraktischen Leistungen gehen mit 80% in die Gesamtnote ein; Mitarbeit im Unterricht, mündliche und ggf. schriftliche Leistungen im theoretische Bereich mit 20%.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp94
Mol	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: **Rhythmisches Bewegen mit und ohne Handgeräten-**  
Rhythmische Sportgymnastik als kreative Form des Körperausdrucks

---

### **Lernziele:**

- Kenntnis theoretischer und praktischer Grundelemente der Rhythmischen Sportgymnastik mit und ohne Handgerät
- Erarbeiten und Umsetzen technischer und gestalterischer Elemente der - Rhythmischen Sportgymnastik
- Verbesserung der Rhythmusfähigkeit
- Erarbeiten, Präsentieren und Reflektieren von Bewegungsabfolgen mit und ohne Handgerät
- Erarbeitung einer Einzel- und einer Gruppenkür

### **Inhalte und Aufbau:**

- Sammeln und Auswerten von Vorerfahrungen in Bezug auf rhythmische Bewegungen mit und ohne Handgerät
- Verbessern der Rhythmusfähigkeit.
- Erarbeitung eines Bewegungsrepertoires im Bereich der Rhythmischen Sportgymnastik mit und ohne Gerät.
- Selbstständige Erarbeitung und Entwicklung von Bewegungsabfolgen.
- Veränderungen der räumlichen Organisation (gestalterische Mittel).
- Präsentieren und Reflektieren von Einzel- und Gruppenergebnissen

### **Zeitliche Anteile:**

Im Rahmen des Kurses sollen vorgegebene sowie selbst entwickelte Bewegungsabfolgen erarbeitet, präsentiert und reflektiert werden.

### **Leistungsbewertung:**

Die Gesamtnote setzt sich wie folgend zusammen:

- ca. 80%: Praktische Mitarbeit (Umsetzung von Bewegungen, Rhythmusfähigkeit, Gestaltungsfähigkeit, Kreativität)
- ca.20%: Kognitive Mitarbeit (Teilnahme an Unterrichtsgesprächen, Mitarbeit in der Gruppe, eventuell Kurzreferat freiwillig)



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

Sport	grundlegendes Anforderungsniveau	sp96
Mol	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: „**STOP**“ –  
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen im Vergleich zu  
bekannten Kampfsportarten (Schwerpunkt Karate)

---

### Lernziele:

- Sensibilisierung für Gefahrensituationen
- Förderung der Handlungskompetenz
- Stärkung des Körperbewusstseins
- Verbesserung der Körperspannung
- Erfahren und Erlernen wesentlicher Prinzipien der Kampfsportarten

### Inhalte und Aufbau:

- Vermittlung von Grundfertigkeiten und Falltechniken.
- Gefahrensituationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten anhand von Rollenspielen entwickeln.
- Vergleich verschiedener Kampfsportarten (Schwerpunkt Karate).

### Zeitliche Anteile:

- Üben und Anwenden der erlernten Grundfertigkeiten zunehmen in freier Erarbeitung mit einem Partner.
- Simulierung verschiedenen Kampfsituationen zur Förderung der Handlungskompetenz.

### Leistungsbewertung:

Die Gesamtnote setzt sich wie folgend zusammen:

- ca. 80%: Praktische Mitarbeit (Umsetzung der Bewegungsaufgaben, Körperspannung, Einsatz in Kampfsituationen).
- ca. 20%: Kognitive Mitarbeit (Teilnahme an Unterrichtsgesprächen und aktive und kooperative Mitarbeit).



# Kursankündigung

## Qualifikationsphase 2009-2010

Sport	grundlegendes Anforderungsniveau	sp97
Sha	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr:

### Biathlon – Erprobung von Biathletische Mehrkämpfe (Leichtathletik)

---

#### Kurzbeschreibung

Die Kombination von Skilanglauf mit KK-Schießen ergibt die Sportart Biathlon. Der Reiz dieser Sportart liegt im wiederholten Wechsel zwischen einer konditioneller Belastung und einer hohen Konzentration auf Präzision.

Diese Sportart lässt sich in unserer Region auf Grund von Schneemangel so nicht ausführen. Aber die Grundidee, eine Ausdauersportart mit einer Präzisionssportart zu kombinieren, lässt sich auch mit unseren Möglichkeiten realisieren.

Als Ausdauersportarten kommen dabei z.B. Laufen, Radfahren, Inlinern, Schwimmen und andere Sportarten in Fragen.

Als Präzisionssportarten kann man z.B. verschiedene leichtathletische Wüfe wie Zielspeerwurf, Zielschlagwurf oder auch Dart, Luftgewehrschießen, Bogenschießen oder ähnliches zu den Ausdauersportarten kombinieren.

#### Inhalt und Aufbau

- Entwicklung und Erprobung eigener kleiner biathletischer Wettkämpfe in der Halle;
- Cooper-Test zur Feststellung des Eingangstrainingsstandes,
- Kennen lernen und Erproben von verschiedenen Trainingsmethoden der Ausdauer (Intervallmethoden, Dauermethode,...);
- Kennen lernen und Trainieren eines Hallenbiathlons;
- Abschlussprüfung Jahrgang 13 mit Cooper-Test und Hallenbiathlon;
- eventuell Kennen lernen von Luftgewehrschießen und Bogenschießen;
- eventuell Kennen lernen von Skiken als Sommeralternative zum Skilanglauf;
- Entwicklung und Erprobung eigener kleiner biathletischer Wettkämpfe im Freien;
- Kennen lernen und Trainieren eines biathletischen Wettkampfs mit Zielspeerwurf und Laufen;
- Abschlussprüfung Jahrgang 12 mit Cooper-Test und biathletischen Wettkampf;

#### Leistungsbewertung:

Die Note ergibt sich zu ca. 50 % aus der Mitarbeit im Kurs, zu ca. 40 % aus den Abschlussprüfungen und zu 10 % aus dem Cooper-Test (gültige Tabelle für die Oberstufe). Die Mitarbeit beinhaltet eine Erfüllung der gestellten Aufgaben im Kurs, konstruktive Teilnahme an Gruppenarbeiten und kann durch theoretische Beiträge wie z.B. Referate ergänzt werden. Die Abschlussprüfungen werden im Kurs vorgestellt und phasenweise trainiert. Darüber hinaus wird die Möglichkeit gegeben, außerhalb der Kurszeiten trainieren zu können.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp98
Bir	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: Schwimmen mit dem Ziel der Fitnessverbesserung

---

Lernziele: Schulung und Verbesserung von Ausdauer, Koordination Schnelligkeit und Beweglichkeit

Verlauf: - Erlernen verschiedener Schwimmtechniken  
- Einführung in das Wasserballspiel

Leistungsbewertung: Die sportpraktischen Leistungen gehen mit 80% in die Gesamtnote ein;  
Mitarbeit im Unterricht mit 20%.



## Kursankündigung

Qualifikationsphase 2009-2010

<b>Sport</b>	<b>grundlegendes</b> Anforderungsniveau	sp99
Bir	2 Wochenstunden	

Thema: 2. Halbjahr: Gleiten auf Schnee und auf Rollen – Skifahren und Inlineskaten im Vergleich

---

Lernziele Thema 1: Erlernen bzw. Verbesserung von Grundfertigkeiten des alpinen Skilaufs

Inhalte und Aufbau (1):

- Fitnesstraining zur Vorbereitung auf die Skifahrt
- Skikurs in Leistungsgruppen während einer Schulskiwoche Januar/ Februar 2010

Lernziele Thema 2:

- Erlernen technischer Grundfertigkeiten des Inline-Skating.
- Ausdauerschulung für die Bewältigung verschiedener Streckenlängen und Geländeformen.
- Entwicklung und Durchführung von Orientierungsfahrten für die Gruppe.

Inhalte und Aufbau (2):

- Erlernen von Grundfertigkeiten des Inline-Skating.
- Ausdauereinheiten Skaten.

Leistungsbewertung: Die Gesamtnote setzt sich aus der Mitarbeit im Unterricht (Planung und Gestaltung einzelner Unterrichtsphasen, Beteiligung am Unterrichtsgeschehen und der sportpraktischen Leistung zusammen. Hierzu gehört auch der Nachweis einer Ausdauerleistung. Die sportpraktische Leistung geht in die Gesamtnote mit 80% ein. Die Leistungen im Skifahren machen 50% der sportpraktischen Note aus.

Besonderheiten Der Skikurs ist für Anfänger /innen und Fortgeschrittene offen!  
Für eine neuntägige Skifahrt ist inklusive Fahrt, Transfers vor Ort, Unterkunft, Verpflegung und Skipass mit Kosten von ca. 350 Euro zu rechnen. Dazu können noch auf Wunsch Kosten für die Ausleihe einer Skiausrüstung von 30 Euro kommen. Da die Teilnahme an diesem Kurs mit Kosten verbunden ist, müssen die Eltern die Kurswahl schriftlich genehmigen. Zur Vorbereitung auf die Skifahrt wird es im Herbst einen Elternabend geben.

# Skifahrt 2009/10



Liebe Eltern,

wie Sie vielleicht wissen, wird an unserer Schule auch ein Sportkurs Skifahren angeboten.

Dieser Kurs steht Anfängern und Fortgeschrittenen gleichermaßen offen. Es wird eine kurze Vorbereitung im Bereich spezifischer Fitness geben und das Erlernen bzw. Verbessern des Skifahrens auf einer Schulskiwoche zu Beginn des Jahres 2010. Da für die Teilnahme an diesem Sportkurs Kosten entstehen, müssen Sie als Eltern die Wahl dieses Kurses durch ihr Kind genehmigen. Die Kosten für eine neuntägige Skifahrt inklusive An- und Abreise, Transfers vor Ort, Unterkunft, Verpflegung und Skipass werden ca. 350 Euro betragen. Dazu könnten noch auf Wunsch 30 Euro für die Ausleihe einer Skiausrüstung kommen. Sollte sich Ihr Kind für dieses Kursangebot entscheiden, erklären Sie uns bitte Ihr Einverständnis auf dem unten angeführten Abschnitt. Zur Vorbereitung auf die Skifahrt werde ich im Herbst diesen Jahres einen Elternabend durchführen und Sie zuvor noch zu organisatorischen Dingen schriftlich informieren.

Mit freundlichen Grüßen

Birnbaum

-----

Ich bin mit der Teilnahme meiner Tochter/meines Sohnes \_\_\_\_\_

an dem Sportkurs *Skifahren* der Eichenschule und an einer kostenpflichtigen Schulskifahrt einverstanden.

Meine Tochter/mein \_\_\_\_\_ ist Anfänger \_\_\_\_\_ verfügt über \_\_\_\_\_ Wochen Skierfahrung.  
(Nichtzutreffendes bitte Streichen.)

-----  
Ort, Datum

-----  
Unterschrift

Bitte mit der Kurswahl zurückgeben.