

KURSAUSSCHREIBUNGEN SPORT
2024/2025
Q2

Kursentwurf Q – 2020 / 2021 2. Halbjahr

Kursthema: Badminton

Bewegungsfeld: B) Teamsportarten

KurslehrerIn: Frau Wiehl

Leitidee:

Verbessern der Spielfähigkeit in der Sportart Badminton. Dabei analysieren die Schüler/-innen Spielverläufe und organisieren so dementsprechend den Übungsbetrieb, um die Spielfähigkeit zu erreichen bzw. zu erhöhen. Innerhalb dieses Prozesses werden situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen und im Hinblick auf die individuellen Handlungsmöglichkeiten spezifische Techniken und Taktiken erarbeitet und geübt. Die spiel- und situationsnahe Erprobung steht im Vordergrund, um die Spielfähigkeit auch in verwandten Rückschlagspielen (Tennis, Tischtennis) zu verbessern.

Inhalte:

- Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken
- Wiederholung und Vertiefung von taktischen Handlungsmöglichkeiten
- Gemeinsam beobachten und analysieren wir die Gemeinsamkeiten bei den Rückschlagspielen und versuchen darauf hin Synergieeffekte zu nutzen
- Technische und taktische Handlungsmöglichkeiten werden erarbeitet, reflektiert und genutzt
- Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Kondition

Leistungsbewertung:

- Demonstration der grundlegenden und erweiterten Techniken und der Spielfähigkeit
- Übernahme eines Stundenteils

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2024/25

1. Halbjahr: Herr Kuntscher: – Bewegungsfeld B: „Badminton“



Leitidee:

Vom Federball- zum Badmintonspiel.

Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit im Badminton (Einzel- und Doppelspiel). Dazu werden die spezifischen Techniken und Taktiken spielnah geübt, um das Handlungsrepertoire und die Handlungsfähigkeit im Spiel kontinuierlich zu verbessern.

Inhalte:

- Einführung und Verbesserung der wichtigsten Badminton-Schlagtechniken (Aufschlagvarianten, Clear, Drop, Smash, Stopp usw.)
- Auseinandersetzung mit dem Regelwerk im Einzel- und Doppelspiel
- Erarbeitung spieltaktischer Grundlagen
- Partnerbeobachtung und Fehleranalyse
- Ggf. Planung und Durchführung eines Kursturniers

Leistungsbewertung:

- Ggf. Übernahme eines Aufwärmprogramms
- Technikprüfung I (Spielnahe Komplexübung zu Aufschlag, Clear, Drop)
- Ggf. Technikprüfung II (Spielnahe Komplexübung zu Smash, Abwehr)
- Spielnote: basierend auf variabler Spielgestaltung und Demonstration situationsangemessener Technik- und Taktikentscheidungen im 1:1 sowie Anwendung des Regelwerks

Bemerkung:

Es muss mitgebracht werden

- Eine eigene Ballrolle (Härte Medium/blau) Kosten ca. 12€/6Bälle.

Dringend empfohlen:

- Ein eigener Schläger (Kosten eines Vorjahresmodells ca. 20-30€ in gängigen Sportgeschäften oder im Internet)

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2023/2024

2. Halbjahr: Herr Preuninger: – Bewegungsfeld B:

„Badminton“

Leitidee:

Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit im Badminton (Einzel- und ggf. Doppelspiel). Dazu werden die spezifischen Techniken und Taktiken spielnah geübt, um das Handlungsrepertoire und die Handlungsfähigkeit im Spiel kontinuierlich zu verbessern.

Inhalte:

- Einführung und Verbesserung der zentralen Schlagtechniken und der Lauftechnik
- Auseinandersetzung mit dem Regelwerk und die spieltaktischen Grundlagen
- Partnerbeobachtung und Fehleranalyse

Leistungsbewertung:

- Demonstration zentraler Schlagtechniken und ausgewählter Schlagkombinationen sowie einer aktionsschnellen Beinarbeit
- Variable Spielgestaltung im Einzel- und ggf. Doppelspiel
- Kenntnisse des Regelwerks, der Bewegungsanalyse und der Partnerbeobachtung



Kompetenzverteilung: vgl. Übersicht: KC Oberstufe 

Kursentwurf Q2 – 2024/25

2. Halbjahr: Herr Kuntscher: – Bewegungsfeld A: „Judo“



Leitidee:

Vom Ringen und Raufen zum Judo.

Erarbeitung grundlegender judospezifischer Techniken im Boden- und Standkampf.

Inhaltlicher Bereich vom 9. – 7. Kyo (Anfänger Weißgurt bis Gelbgurt) sowie Etikette und Verhalten in einem verletzungsfrei geführten Zweikampf.

Inhalte:

- Kampfsituationen (Fairer Zweikampf)
- Erarbeitung spezifischer Kräftigungs- und Dehnübungen
- Falltechniken (verletzungsfrei Üben und Kämpfen)
- Techniken des Bodenkampfes (Halten, Befreien, Sichern)
- Wurftechniken (Fegetechniken, Hüftwürfe, Schulterwürfe)

Leistungsbewertung:

- Übernahme einer Einheit zum Aufwärmen und Kräftigen
- Technikprüfung I (Falltechniken, 3 Würfe, eine einfache Komplexübung)
- *je nach Kursumfang ggf. Technikprüfung II (erweiterte Falltechniken, 3 weitere Würfe, einen in Links- bzw. Rechtsauslage, umfangreichere Komplexübung)*

Bemerkung:

Der Kurs ist geeignet für Anfänger. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Einzige Bedingung: Judo ist eine Kontaktsportart, Anfassen gehört also dazu. **Körperhygiene, kurze Fingernägel und kein Schmuck!!!** Ebenfalls dürft ihr euch nicht davor scheuen auch mit dem jeweils anderen Geschlecht in Übungssituationen gemeinsam zu arbeiten.

Es sollte mitgebracht werden

- Ein eigener Judo- oder ggf. auch anderer Kampfanzug, bestehend aus Hose, Jacke und Gürtel (Farbe egal). Kosten neu ca. 30€. Es lohnt sich nach einem gebrauchten Anzug zu suchen.

Dringend empfohlen:

- Stoppersocken. Da Sportschuhe nicht gestattet sind bieten sich Stoppersocken bei der Neigung zu kalten Füßen an. Judo wird normalerweise Barfuß auf Matten ausgeführt.

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2023 / 2024 1. Halbjahr

Kursthema: **Kämpfen: Quan Dao – Grundübungen der Kraft**

Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**

KurslehrerIn: **Frau Haller**

Leitidee:

Der Kampf ist ein Symbol eines ungeheuer intensiven Seinszustandes, in dem Wachheit der Sinne, Ruhe des Geistes und tiefste persönliche Gegenwärtigkeit zusammen kommen (Dr. Michael D.F. Schmidt, Quan Dao Meister).

Die Quan Dao „Grundübungen der Kraft“ sind ein Grundübungsset aus der Quan Dao Kampfkunst des Shaolin King Fu, auf dessen Grundbewegungen die einzelnen 12 Bewegungsfolgen bestehen.

Einerseits können wir unseren Körper in einen Zustand bringen, in dem wir uns ganzheitlich bewegen. Andererseits bewegen wir dabei auch unser Energiesystem und kommen dadurch nach und nach in uns bislang unbekannte Muster. Konzentration, Präzision der Bewegungen, Schnellkraft und einme für Kampfkünste präzisierende Fokussierung auf das Ziel mittels schneller Bewegungen sind Thema unserer gemeinsamen und individuellen Arbeit. Dazu gehören neben Ausdauer und Schnellkraft – Übungseinheiten vor allem auch Koordination und alle Bewegungen, die die Körpermitte kreuzen.

Inhalte:

- (leichtes) Ausdauer-, Kraft- und Schnellkrafttraining
- Training der Koordinationsfähigkeiten
- Trainieren der Durchschlagkraft an gehaltenen Pratzen
- Kreative Anwendungen der Grundübungen
- Theoretischer Hintergrund
- Übungen zur Präzision der Bewegungen
- Verständnis für den ganzheitlichen Ansatz
- Selbstständiges Anleiten der Grundübungen
- Eingehen und Mitgehen (Führen und Folgen) in Partnerübungen

Leistungsbewertung:

- Die oben genannten Aspekte werden zu der Leistungsbewertung herangezogen (u.a. Präzision, Selbstständigkeit, Umsetzen des theoretischen Wissens)

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2024/2025

1. Halbjahr: Herr Preuninger – Bewegungsfeld A: „Leichtathletik“

Leitidee:

Neben einer Einführung in gängige Disziplinen der Leichtathletik liegt der zweite Schwerpunkt des Kurses darin, die individuelle Fitness zu verbessern. Deswegen werden nicht nur die leichtathletischen Disziplinen in Theorie und Praxis behandelt, sondern auch die körperliche Leistungsfähigkeit in Bezug auf Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, die funktionale Beweglichkeit, die Fähigkeit der Bewegungskoordination sowie eine gezielte Ernährung und eine gesunde Lebensführung in den Blick genommen.

Inhalte:

- Einführung und Verbesserung der Grundtechniken in der Leichtathletik (Leistung)
- Verbesserung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit (z.B. Orientierungslauf)
- Verbesserung der individuellen sportmotorischen Fähigkeiten (Kraft, Beweglichkeit)
- Koordination, z.B. gymnastische Übungen
- Trainingsmethoden und bewusste Ernährung

Leistungsbewertung:

- Unter Berücksichtigung der einheitlichen Prüfungsanforderungen für die Oberstufe erfolgt eine sportpraktische Überprüfung im Vierkampf und einem Ausdauerlauf (z.B. Orientierungslauf).
- Eine technische Disziplin muss unter standardisierten sportartspezifischen Gesichtspunkten der Leichtathletik theoretisch als auch praktisch präsentiert werden.
- Unter kooperativen Gesichtspunkten muss ein Wettkampf entwickelt werden.
- Übernahme von Präsentationen (Trainingsmethoden, gesunde Ernährung, Planung und Durchführung von Praxiseinheiten, z.B. Erwärmung, Demonstrationen, Lernstraßen, etc.) 

Kursentwurf Q – 2024 / 2025 1. Halbjahr

Kursthema: Leichtathletik

Bewegungsfeld: A) Individualsportarten

KurslehrerIn: Frau Wiehl

Leitidee:

Laufen – Springen – Werfen

Erfahrungen des Lernfelds „Laufen, springen, werfen“ werden wiederholt und vertieft. Verschiedene leichtathletische Disziplinen und auch turnerische Arrangements (laufen, springen) werden im Kurs gemeinsam erarbeitet und entwickelt. Ein individuelles und auch gemeinsames Fitnessstraining findet kursbegleitend statt.

Inhalte:

- Einführung und Vertiefung verschiedener leichtathletischer Disziplinen
- Mannschaftswettkämpfe in der Leichtathletik
- Lauftraining und Laufschiule
- begleitendes Fitness- und Gesundheitstraining
- Kennen und reflektieren verschiedener Trainingsmethoden

Leistungsbewertung:

- Technikdemonstration und Leistung in verschiedenen leichtathletischen Disziplinen
- Erstellen eines individuellen Fitnesszirkels mit bestimmten Vorgaben
- Übernahme eines Stundenteils
- Mitarbeit

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2020 / 2021 1. Halbjahr

Kursthema: **Rückschlagspiele**

Bewegungsfeld:

KurslehrerIn:

UNGÜLTIG

Herr SchiENZ

Leitidee:

Auffrischung und Vertiefung der Sportarten Badminton und Volleyball.

(Darüberhinaus findet auch eine Auseinandersetzung mit freizeitorientierten Rückschlagspielen statt, wobei die Kursteilnehmer kreativ neue Formen oder Variationen finden sollen.)

Inhalte:

Verbesserung der Techniken, Anwenden einfacher spieltaktischer Maßnahmen und Anwendung des Regelwerks im Badminton und Volleyball.

(Entwicklung und Anwendung freizeitorientierter Rückschlagspiele, dabei sind eigene Regeln auszuprobieren und zu fixieren.)

Leistungsbewertung:

Demonstration der Spielfähigkeit sowie einzelner Grundtechniken im Badminton und Volleyball.

Entwicklung eines eigenen Rückschlagspieles mit der zugehörigen Dokumentation des Regelwerks. Dabei übernehmen die Kursteilnehmer einen Stundenteil.

Bemerkungen:

Schläger und Bälle werden gestellt. Eigenes Material darf mitgebracht werden.

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Sportkurswahlen 2024/25



Kursentwurf Q2

Schuljahr 2024/25

1. Halbjahr

Kursthema: Schlägerspiele

Bewegungsfeld: B

Kurslehrer: Wirth

Leitidee: Eine Einführung in die Sportarten (Kleinfeld-)Tennis und eine Vertiefung in Tischtennis

Inhalte: Erlern werden sollen die Grundschnläge im Tennis sowie die wichtigsten Schnläge im Tischtennis, wozu die Angabe, der Vorhand Topspin und das Schupfen gehören, zudem das Regelwerk bzw. die Zählweisen in beiden Rückschlagspielen

Leistungsbewertung: Es erfolgt jeweils eine Überprüfung der Techniken in beiden Sportarten sowie eine Überprüfung der Spielfähigkeit in Form von kleinen Kursturnieren.

Kompetenzverteilung:
vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2020 / 2021 2. Halbjahr

Kursthema: Turnen und Bewegungskünste
Bewegungsfeld: **UNGÜLTIG**
KurslehrerIn: Herr Schlienz

Leitidee:

Zunächst sollen mit einer Einheit Bodenakrobatik Grundlagen für spätere Elemente an den Turngeräten geschaffen werden. Daneben werden ausgewählte andere Bewegungskünste (z.B. die einfache Jonglage) eingeführt.

Der zweite Teil des Halbjahres beschäftigt sich mit dem Erlernen von einzelnen Elementen und dem Verbinden von Elementen zu einer Kürübung. Durch Leistungsdiffenzierung, Gerätehilfen, Unterstützung aus der Gruppe und gegenseitigem Helfen kann jeder einen Lernfortschritt erzielen und Elemente erlernen von denen er oder sie dachte, dass er sie nie schaffen würde!

Inhalte:

Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten als Grundlage für die Bewegungskünste.
Statische und dynamische Einzel- und Gruppenakrobatik.
Anwendung von Helfergriffen.
Turnen an Geräten

Leistungsbewertung:

Bewertung einer Gruppenchoreographie in den Bodenakrobatik.
Bewertung von zwei Kürübungen an unterschiedlichen Geräten.

Bemerkungen:

Magnesia wird gestellt;)

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Sportkurswahlen 2024/25



Kursentwurf Q2

Schuljahr 2024/25

2. Halbjahr

Kursthema: Turnen und Bewegungskünste

Bewegungsfeld: A

Kurslehrer: Wirth

Leitidee: Mit dem Einstieg in die Bodenakrobatik sollen Grundlagen für Elemente aus dem turnerischen Bereich geschaffen werden. Zudem werden Bewegungskünste wie Balancieren (Slack-Line) oder Jonglage (mit drei Bällen) eingeführt. Im zweiten Teil des Halbjahres wenden wir uns dem klassischen Turnen am Boden und an Geräten zu, wobei aus dem Erlernten von verschiedenen Elementen Küren gestaltet werden sollen.

Inhalte: Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten als Grundlage für Bewegungskünste

Leistungsbewertung: Bewertung einer Gruppenchoreographie in Bodenakrobatik.
Bewertung zweier turnerischer Küren an verschiedenen Geräten

Kompetenzverteilung:
vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2023 / 2024 2. Halbjahr

Kursthema: **Rückschlagspiele: Volleyball**

Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**

KurslehrerIn: **Frau Haller**

Leitidee:

Wir werden uns spielerisch zunächst mit der Grundidee und Technik und Taktik der Spiele beschäftigen, so dass es von Anfang an kein „Herumstehen“ geben wird. Die Bewegung mit und ohne Sportgerät wird gleichermaßen geschult. Ebenfalls werden Grundtechniken der Sportarten und die verschiedenen Angriffstechniken und –Möglichkeiten erarbeitet. Als besondere Schwierigkeit wird immer wieder die Antizipation, also die Bewegung zum Ball (zu dicht dran, zu weit weg) thematisiert.

Inhalte:

- Beherrschen der Grundtechniken
- Beherrschen der Grundbewegungen
- Lernen der grundsätzlichen Spielregeln
- Umsetzen der taktischen Spielidee
- Förderung des Miteinanders
- Selbstständige Erwärmungs-Anleitung
- Vom kleinen zum großen Feldspiel
- Unterschiedliche Spielformen

Leistungsbewertung:

- Umsetzung der Technik
- Selbstständigkeit in Übungsphasen
- Fähigkeiten/Kompetenzen in oben genannten Aspekten
- Verständnis der Spielidee
- Verständnis der sozialen Spielidee/des Miteinanders

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe