

KURSAUSSCHREIBUNGEN
SPORT 2024/2025

Q1

Kursentwurf Q1 2024- 2025 **2. Halbjahr**

Kursthema: **Akrobatik und Parcour**

Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**

KurslehrerIn: **Herr Schlienz**

Leitidee:

Einführung in die verschiedenen Formen der Akrobatik in Einzel- Partner- und Gruppenarbeit.

Inhalte:

Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten als Grundlage für die Bewegungskünste.

Statische und dynamische Einzel- und Gruppenakrobatik.

Anwendung von Helfergriffarten

Leistungsbewertung:

Bewertung einer Gruppenchoreographie in den Bodenakrobatik.

.Bewertung der einzelnen Techniken sowie zusammenhängender Parcour-Run.

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q 1 2024- 2025 **1. Halbjahr**

Kursthema: **Endzonen Spiele**
Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**
KurslehrerIn: **Herr Schlienz**

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:

- Erlernen von Technik und Taktik unterschiedlicher Spiele (Flagfootball, ultimate frisbee, Lacrosse,...)
- Anwenden und Anpassen von bekannten Ballspiel-Techniken/Taktiken

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:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2024 /2025 2. Halbjahr

Kursthema: Endzonenspiele

Bewegungsfeld: B) Teamsportarten

KurslehrerIn: Herr Staufenbiel

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedenen Spielformen aus dem Bereich der Endzonenspielen kennen. Sie differenzieren die Spielformen untereinander, erlernen sportspezifische Individual- und Gruppentaktiken aus dem Flag Football sowie dem Ultimate Frisbee und setzen diese situationspezifisch ein. Sie analysieren das Anforderungsprofil der verschiedenen Spielpositionen und entwickeln auf dieser Grundlage eine stärkenorientierte Aufstellung sowie eigene Spielzüge.

Inhalte:

- Erlernen von Individual- und Gruppentaktiken im Flag Football, im Ultimate Frisbee und in Spielvariationen
- Analyse des Anforderungsprofils verschiedener Spielpositionen
- Erstellen einer stärkenorientierten Aufstellung
- Anwenden von Spielzügen anhand eines Playbooks sowie Entwickeln eigener Spielzüge

Leistungsbewertung:

- situationsangemessene Anwendung von Individual- und Gruppentaktiken im Spiel (Spielfähigkeit)
- Überprüfung von Individualtaktiken in spielnahen Übungssituationen
- partnerweise Übernahme eines ca. 15-minütigen Aufwärmprogramms
- Mitarbeit im Kurs

Bemerkungen:

keine

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2020 / 2021 1. Halbjahr

Kursthema: Endzonen- und amerikanische Sportspiele

Bewegungsfeld: B) Teamsportarten ▼

KurslehrerIn: Maike Wiehl

Leitidee:

In der Sporthalle bzw. bei angemessenem Wetter im Maschpark, werden bspw. „Ultimate Frisbee“ und „Intercrosse“ gespielt. Bei der Umsetzung der Spiele ergeben sich technische oder taktische Kernaspekte, die speziell geübt und dann wieder im Spiel umgesetzt werden. Ihr bestimmt somit die Übungsschwerpunkte. Die Spiele sind laufintensiv, sodass neben technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch die Kondition geschult wird.

Inhalte:

- Erlernen von Technik und Taktik unterschiedlicher Spiele (Flagfootball, ultimate frisbee, Lacrosse,...)
- Anwenden und Anpassen von bekannten Ballspiel-Techniken/Taktiken (bspw. Handball, Hockey)
- Verbesserung der allgemeinen Kondition als Grundlage der Spielfähigkeit

Leistungsbewertung:

- Technische Fertigkeiten isoliert und in spielnahen Übungen zeigen
- Anwendung der gelernten Fähigkeiten/Fertigkeiten im Spiel
- Partnerweise Übernahme eines ca 15 minütigen Aufwärmprogramms

Bemerkungen:

keine

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q – 20 / 2 Halbjahr

Kursthema: Radfahren

Bewegungsfeld: A) Individualsportarten

KurslehrerIn: Herr Preuninger

Leitidee:

Beim Radfahren wollen wir die Umgebung erkunden und unsere Ausdauer sowie Kraft steigern.

Inhalte:

- Erlernen von grundlegenden Techniken des Radfahrens (Windschatten, Bergfahren, sicheres Fahren im Gelände usw.)
- Kennenlernen verschiedener Trainingsmethoden zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Grundlagen der Fahrradtechnik und einfaches Reparaturgrundwissen
- Planung von Touren

Leistungsbewertung:

- Verbesserung der Ausdauer- und Kraftleistung
- Planung einer Radtour unter Berücksichtigung verschiedener Aspekte zur Gruppe (Zusammensetzung, materielle Voraussetzungen usw.)
- Sichere Radbeherrschung
- Engagement und Mitarbeit im Unterricht

Bemerkungen:

- > ein verkehrssicheres Fahrrad und Helm sind Pflicht
- > angemessene und wetterfeste Kleidung wird vorausgesetzt
- > ein Rennrad ist von Vorteil, aber keine Pflicht
- > E-bikes sind im Kurs nicht gestattet

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2024 /2025 1. Halbjahr

Kursthema: Rhythmische Sportgymnastik

Bewegungsfeld: B) Teamsportarten

KurslehrerIn: Herr Staufenbiel

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler erlernen die gymnastischen Grundformen sowie die jeweils gerätespezifischen Bewegungsformen der Handgeräte Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil. Sie analysieren Bewegungsabläufe kriteriengeleitet sowie unter Zuhilfenahme von Videoanalysen, um zielführendes Feedback zu geben. Sie wählen passende Musik aus und entwickeln dazu eine eigene Kür sowie eine Partner-/ Gruppenkür mit einem Handgerät ihrer Wahl.

Inhalte:

- Erlernen der gymnastischen Grundformen
- Erlernen der gerätespezifischen Bewegungsformen zu den Handgeräten Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil
- kriteriengeleitete Bewegungsanalyse und Feedback
- Auswahl von Musik zu einer eigenen Kür sowie einer Partner-/ Gruppenkür mit einem der Handgeräte

Leistungsbewertung:

- Erstellen einer eigenen Kür
- Erstellen einer Partner-/ Gruppenkür
- partnerweise Übernahme eines ca. 15-minütigen Aufwärmprogramms
- Mitarbeit im Kurs

Bemerkungen:

keine

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2024 / 2025 2. Halbjahr

Kursthema: Rudern
Bewegungsfeld: A) Individualsportarten
KurslehrerIn: Maike Wiehl

Leitidee:

Rudern soll als gesunde Ganzkörperbewegung mit ausgewogener Belastung im Freien in einem 5-tägigen Kurs kennengelernt werden. Der Kurs findet in Wilhelmshausen statt (mit 4 Übernachtungen). Insbesondere durch die Ausbildung in der „großen“ Bootskategorie „Vierer mit Steuermann“ aber auch durch das Zusammenarbeiten an Land (Zu-Wasser-bringen der Boote, Übernahme von Verantwortung, Selbstverpflegung im Bootshaus) wird das Mannschaftsgefühl gestärkt und der Teamgeist gefördert.

Inhalte:

Rudern

- Erlernen der Rudertechniken in der Grobform in Mannschaftsbooten und im Einer (Skiff).
- Erlernen der Steuertechniken (v.a. Wende - und Anlegemanöver)

Fitness

- Vorbereitend werden während des Semesters die allgemeine Fitness, koordinative Fähigkeiten und Organisationsfragen er- bzw. bearbeitet und verbessert.
- Diese Inhalte werden gemeinsam mit dem Kurs geplant und durchgeführt

Leistungsbewertung:

- Demonstration der grundlegenden Rudertechniken in Mannschaftsbooten und im Einer im Verlauf des Kurses sowie bei einer abschließenden Prüfungsfahrt im Skiff.
- Planung und Durchführung von Unterrichtsteilen zum Thema „Fitnessverbesserung“
- Mitarbeit während des Semesters und während des Kurses

Bemerkungen:

Der Ruderkompaktkurs findet im Ruderhaus der Universität Göttingen in Wilhelmshausen (Nähe Hann. Münden) statt. Der Termin wird noch bekannt gegeben.
Der Kostenaufwand zum Mieten der Boote sowie der Unterbringung wird ca. 80,- Euro betragen, hinzu kommen die Kosten für die Selbstverpflegung

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2024 / 2025 1. Halbjahr

Kursthema: **Ski**
Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**
KurslehrerIn: **Herr Matthes**

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler erlernen und verbessern die Technik des parallelen Grundschwungs in unterschiedlichem Gelände. Dabei lernen sie, Bewegungsabläufe zu analysieren und entsprechend in der Praxis umzusetzen. Sie suchen nach Wegen, die Sicherheit auf der Piste zu verbessern und lernen, Fahrtempo sowie Technik dem jeweiligen Gelände anzupassen.

Inhalte:

- In der Vorbereitung: Verbesserung der skispezifischen konditionellen Fähigkeiten im Hinblick auf den Kompaktkurs (vor allem Ausdauer, Kraftausdauer)
- Erwerb von grundlegenden Materialkenntnissen und funktionsgerechtem Umgang mit der Ausrüstung
- verantwortlich für sich selbst, andere und die Natur handeln durch Reflektion und Kenntnis sportartspezifischer Gefahren sowie Verhaltensregeln (FIS-Regeln) und Sicherheitsmaßnahmen
- Erproben und Verbessern von Basistechniken (Paralleles Kurven fahren, Bremsen, kontrolliertes, geländeangepasstes, rhythmisches, dynamisches Fahren)
- Erproben und Verbessern verschiedener gezielter Techniken und Bewegungsformen des Abfahrtsskilaufs [Carving-Technik, Kurzschwung, Hoch-Tiefentlastung, Stockeinsatz, etc.]
- analysieren von Bewegungsabläufen (physikalische Aspekte der Bewegungsausführung benennen)

Leistungsbewertung:

- Demonstration des kontrollierten und geländeangepassten Fahrens in unterschiedlich steilem Gelände mit unterschiedlichen Schwungradien (Schwünge mit mittellangen Radien, Kurzschwünge)

!!Die Prüfungsfahrt(en) (zählt zu 2/3 in die Semesternote)!!

- Mitarbeit im Unterricht (insbesondere Gestaltung von Übungssituationen und Präsentationen)

Bemerkungen:

Der Skikompaktkurs findet voraussichtlich im Januar 2023 statt.

Kosten: 569€ (+21 € Kurtaxe) inkl. Vollverpflegung

eine Reiserücktrittsversicherung muss bei Bedarf selbst abgeschlossen werden

(wer Skiausrüstung ausleihen muss: zusätzlich ca. 40€ für Ski+Stöcke+Schuhe+Helm)

Wichtig: Bevor ihr euch anmeldet, klärt bitte unbedingt die Finanzierung!

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q – 20 / 1 Halbjahr

Kursthema: Torwurf- und Schussspiele

Bewegungsfeld: B) Teamsportarten

KurslehrerIn: Herr Preuninger

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) entwickeln ausgehend von einer gegebenen Spielidee (eigenen Torerfolg erreichen, gegnerischen Torerfolg vermeiden) ihr Handball- und Fußballspiel. Dabei analysieren sie Spielverläufe und erarbeiten unter Berücksichtigung ihrer individuellen sportartspezifischen Fertigkeiten situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen. Grundlegende Techniken und Taktiken werden dabei spielgemäß erlernt bzw. gefestigt.

Inhalte:

- Übungsformen zur Verbesserung ausgewählter Techniken und variable Anwendung in Spielsituationen
- selbstständige Gestaltung, Analyse und Entwicklung von Spielhandlungen in Abwehr und Angriff
- Übungsformen zur Verbesserung ausgewählter Techniken und variable Anwendung in Spielsituationen
- Kenntnisse von Bewegungsmerkmalen technischer Fertigkeiten und Formulierung von Bewegungskorrekturen
- Entwicklung allgemeiner und individueller Spielfähigkeit sowie Übernahme der Schiedsrichter-tätigkeit
- Analyse von Spielsituationen und Erarbeitung von Handlungsalternativen

gungskorrekturen

Leistungsbewertung:

- Überprüfung der technischen Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm (Technikparcours)
- Überprüfung der Umsetzung technischer und taktischer Fertigkeiten in offenerem Handlungsprogramm (Kleingruppentaktik in Überzahlsituationen)
- Handlungsfähigkeit im freien Spiel (situationsangemessene Anwendung der Technik, taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr, mannschaftsdienliche Einsatzbereitschaft)
- Allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht (u.a. auch im Hinblick auf Analyse von technischen Aspekten und Spielsituationen)
- § Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz, z.B. Durchführung einer sportartspezifischen Erwartung oder Referat über technisches/taktisches Thema)

Bemerkungen:

Verpflichtend sind Hallensportschuhe mit abriebfester Sohle. Sofern es das Wetter zulässt, kann der Unterricht auch auf dem Rasen bzw. Kunstrasenplatz stattfinden. Hier können auch - falls vorhanden - Fußballschuhe mit Nocken verwendet werden.

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2024 / 2025 2. Halbjahr

Kursthema: Zielschussspiele

Bewegungsfeld: B) Teamsportarten

KurslehrerIn: Matthes

Leitidee:

Es werden nach Absprache im Kurs eine oder mehrere Zielschusspielformen thematisiert.
(Basketball, Handball, Fußball oder Hockey).

Nach Absprache im Kurs erfolgt die Leistungsüberprüfung in einer oder zwei dieser Sportarten.

Inhalte:

- Streetvarianten und weitere Kleingruppenspiele, Videoanalyse, ggf. Beachvarianten

Leistungsbewertung:

- Spielfähigkeit steht im Vordergrund
- Techniküberprüfung im Parcours
- Eigene Gestaltung einer Stundensequenz im ersten oder zweiten Halbjahr

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe