

## **Sportkurse 2014/15, 2. Hj.**

### **Herr Preuninger – Bewegung und Gesundheit**

#### Leitidee:

Kennenlernen verschiedener Fitnesssportarten und Verbesserung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit. Dabei stellen einerseits die Schüler/innen in Kleingruppen relevante Sportarten ihrer Wahl vor, andererseits wird durch verschiedene Trainingsformen versucht, Fortschritte zu erzielen. Diese werden wiederum in Verbindung mit einer theoretischen Auseinandersetzung mit Trainingsprozessen untersucht und eingeordnet.

#### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht.

#### Inhalte:

- Kennenlernen verschiedener Lauf- und Ballspiele und Methoden zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Erproben verschiedener Fitness- und Gesundheitssportarten wie z.B. (Step-) Aerobic, Yoga, Orientierungslauf, Staffelspiele, Kampfsportarten, Tai Chi u.ä.
- Reflektion über Grundsätze eines „gesunden Lebens“
- Theoretische Auseinandersetzung mit Trainingsprozessen, Ernährung, Doping, etc.

#### Leistungsbewertung:

- Gelungene Präsentation zu einem ausgewählten Fitness-/ Gesundheitsthema
- Ausdauerfest, individueller Prozess
- Mitarbeit, insbesondere bei neuen und vielleicht außergewöhnlichen Themen

## **Herr Köster: Rudern**

### Leitidee:

Rudern soll als gesunde Ganzkörperbewegung mit ausgewogener Belastung im Freien kennengelernt werden. Insbesondere durch die Ausbildung im 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.

Die Rudertechnik ist in der Grobform leicht erlernbar und jeder Schüler, auch eher ansonsten unsportliche, kann das Rudern erlernen.

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht.

### Inhalte:

#### Rudern

- Erlernen der Rudertechniken in der Grobform in Mannschaftsbooten und im Einer (Skiff).

#### Fitness

- Vorbereitend werden während des Semesters die allgemeine Fitness, koordinative Fähigkeiten und Organisationsfragen er- bzw. bearbeitet.
- 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 vom 06. – 10.07.2015 im Ruderhaus der Universität Göttingen in Wilhelmshausen (Nähe Hann. Münden) statt.

Der Kostenaufwand zum Mieten der Boote sowie der Unterbringung wird ca. 80,- Euro betragen, hinzu kommen die Kosten für die Selbstverpflegung.

## **Herr Böning: Laufen, Springen, Werfen...**

Leitidee: Laufen, Springen, Werfen... steht für die traditionellen Disziplinen in der Leichtathletik – aber eben auch als Grundlage vieler weiterer Bereiche. Neben einer wettkampforientierten Auseinandersetzung mit den einzelnen Disziplinblöcken richtet sich dieser Kurs auch auf den Transfer hinein in weitere Sportarten.

Kompetenzverteilung:  
vgl. Übersicht.

Inhalte:

- Erlernen und erproben standardisierter sportartspezifischer Techniken der Leichtathletik.
- Erlernen des Regelwerks anhand einer Auswahl an leichtathletischen Disziplinen.
- Individuelles Lösen von Bewegungsaufgaben in der Leichtathletik.
- Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.
- Transfer sportartspezifischer Techniken.

Leistungsbewertung:

- Unter Berücksichtigung der Rahmenvorgaben des Deutschen Sportabzeichens erfolgt eine sportpraktische Überprüfung im Mehrkampf.
- Parallel müssen fachlich fundierte Kampfrichtertätigkeiten übernommen und gezeigt werden.
- Eine technische Disziplin muss unter den Vorgaben einer standardisierten sportartspezifischen Technik theoretisch als auch praktisch präsentiert werden.
- Eine technische Disziplin muss unter dem Gesichtspunkt der Leistung praktisch präsentiert werden.

Bemerkungen:

Ihr seid bereit Euch gemeinsam sowohl sportpraktisch als auch theoretisch mit der Lösung von Bewegungsaufgaben im Bereich der Leichtathletik useinanderzusetzen? Partnerkorrekturen zu geben – aber auch zu erhalten, um eingeschlifene Bewegungsmuster aufzubrechen und neu zu erlernen?

Dann freue ich mich auf Euch - Ihr seid herzlich eingeladen diesen Kurs zu wählen!

## **Herr Martin: Wagnissport – Bezwingen den blauen Elefanten!**

### Leitidee:

„Wagnis bedeutet im Sport, sich anspruchsvollen psychophysischen Herausforderungen zu stellen, die mit Gefahren verbunden sind, sich aber mit einem entsprechenden Kompetenzaufbau, mit Mut und Selbstbewusstsein beherrschen lassen. Die Wagnisbereitschaft wird gern in Mutproben getestet.“<sup>1</sup>

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht.

### Inhalte:

Inhaltlich möchte ich mit Euch verschiedene Wagnissituationen erarbeiten und erleben. Mögliche Inhalte sind Kletter- und Geschicklichkeitsparkours, Slackline, Parkour, Trampolinspringen... .

Sicherheit und methodisches Annähern an die Wagnissituationen stehen an oberster Stelle. Aus diesem Grund sollen Sozialkompetenzen wie Vertrauen, Verantwortung und Kommunikation gestärkt werden.

### Leistungsbewertung:

Bewertung: Neben sportlichen Leistungen werden auch individueller Fortschritt und ein zu haltender Stundenteil bewertet.

### Bemerkungen:

Wer diesen Kurs wählt, ist gelangweilt vom Alltag, hat schon alles erlebt und braucht einfach mal eine neue Herausforderung. Ihr sucht die Grenzbereiche Eurer Leistungsfähigkeit oder wollt Eure sportlichen und persönlichen Grenzen erweitern – dann kommt in meinen Kurs und testet Euren Mut, Eure Gewandtheit und Eure Bewegungskompetenz.

---

<sup>1</sup> S. Warwitz: *Mutig sein*. Basisartikel. In: *Sache-Wort-Zahl*. 107 (2010)

## **Frau Preuninger: Aerobic und Fitness**

### Leitidee:

Aerobic – ein Fitnessstraining zur Musik – wird mit seinen Varianten (z.B. Step-Aerobic, Dance-Aerobic) im Zentrum stehen, um die individuelle Leistungsfähigkeit in puncto Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Aber auch andere fitnessrelevante Sportarten und Trainingsmethoden werden praktisch und theoretisch vorgestellt.

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht.

### Inhalte:

- Kennenlernen des spezifischen Aufbaus einer Aerobic-Stunde und die praktische Durchführung.
- Theoretische Auseinandersetzung mit den Zielen und Inhalten der einzelnen Phasen.
- Erlernen oder Verbessern der Körperhaltung und der Grundschriffe, inklusive der jeweiligen Schrittfamilien und Varianten
- Kennenlernen der Grundprinzipien zum Aufbau einer Choreographie
- Theoretische Auseinandersetzung mit Trainingsmethoden
- Diverse andere fitnessrelevante Sportarten oder Trainingsmethoden, z. B. Yoga, Pilates, Rope-Skipping, Ausdauerläufe, Kraftzirkel, ...

### Leistungsbewertung:

- Demonstration der Grundschriffe (technische Ausführung)
- Erstellung einer kurzen Choreografie
- Präsentation und Anleitung einer fitnessrelevanten Sportart oder einer Aerobic-Stunde
- Ausdauerleistung (z. B. Lauf über 2000 m oder Coopertest)
- Mitarbeit (Bearbeitung der Arbeitsaufträge, Beteiligung am Unterricht, Bewegungsanalysen, Kooperation)

### Bemerkungen:

Dieser Kurs ist besonders für Schüler/innen geeignet, die sich gerne zur Musik bewegen und ihre allgemeine Fitness verbessern wollen.

## **Frau Möhle: Gesellschaftstanz**

### Leitideen:

Erlernen und Einüben von Bewegungsabläufen passend zur Musik

Entwicklung eines Körpergefühls für Bewegungen

Erlernen und Ausprobieren, wie taktile Führungsimpulse gesetzt und aufgenommen werden

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht.

### Inhalte:

- Grundschrirte und einfache Figuren in Cha-cha-cha, Tango, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Quickstep und Disco gemäß Welttanzprogramm

### Leistungsbewertung:

2 x (Q2 1x) jeweils einen Pflichttanz und einen Wahltanz im Paar vortanzen, dabei

Bewertung von

- Takt
- gezeigtes Figurenmaterial / gezeigte Folgen
- Fußtechnik
- Körperhaltung

### Bemerkungen:

keine Vorkenntnisse erforderlich

## **Frau Wiehl: Volleyball in Variationen**

### Leitidee:

Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Formen des Volleyballspiels. 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 im Klein- und Großfeld und auf dem Beachvolleyballfeld zu verbessern.

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht.

### Inhalte:

- Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag, Ballannahme.
- Wiederholung und Vertiefung von Angriffsvariationen und Abwehrmöglichkeiten
- Erproben, Beurteilen und Variieren des Volleyballspiels und seiner Modifikationen unter Einbeziehung von Spielsituationen aus anderen Sportspielen zur Verbesserung gruppentaktischen Spielverhaltens in Angriff und Abwehr, vor allem zur Schulung von koordinativen Fähigkeiten
- Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Kondition als Grundlage der Spielfähigkeit

### Leistungsbewertung:

- Abprüfen von Volleyballtechniken außerhalb von Spielsituationen am Ende der Einheit:
  - Bspw.: Zu zweit: Baggern, Pritschen, Angabe, Reihe: Anspiel, Schmetter, Abwehr, Zuspiel,...
  - Angabe, Abwehr, Stellen, Angriff

Im Vordergrund der Bewertung steht, dass die unterschiedlichen Techniken so angewendet werden können, dass ein Spielfluss zustande kommen kann.

- Situationsgerechtes Verhalten im Spiel
  - Bspw. Einhaltung der Positionen (Taktik), Bewegung zum Ball, Zusammenspiel
- Anwendung der technischen und taktischen Fähigkeiten im Spiel

Neben der tatsächlichen Leistungsfähigkeit, die abgeprüft wird, wird auch die Verbesserung (und damit das Bemühen sich zu verbessern) bewertet.

Bemerkungen: Wir werden auch mindestens drei Doppelstunden im Groner Freibad verbringen, um dort Beach-Volleyball zu spielen. Das Eintrittsgeld von ca 1,80€ muss von jedem/r Teilnehmer/in selber entrichtet werden.

## **Herr Mielke: Endzonen u. andere Spiele**

### Leitidee:

Anhand zahlreicher praktizierter Endzonenspiele (Flag-Football, Rugby, Ultimate Frisbee) sollen grundsätzliche Charakteristika erarbeitet, Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausgearbeitet und weitere Endzonenspiele entwickelt werden.

### Kompetenzverteilung:

- Demonstration von sportmotorischen Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen
- Umsetzung von gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen
- Entwicklung der Teamfähigkeit in der Mannschaft
- Faires Verhalten im Spiel
- Erlernen von verschiedenen Regelwerken und Modifizierung dieser im Sinne der Lerngruppe

### Inhalte:

- Basistechniken (Passen, Fangen und Verteidigungshaltung) im Flag-Football , beim Rugby und Ultimate Frisbee erlernen
- Laufwegen entwickeln und anwenden
- Modifizierung von bekannten kleinen und großen Spielen als Endzonenspiele
- Abschlussturnier in einem ausgewählten Endzonenspiel

### Leistungsbewertung:

- Spielprüfung mit taktischen Anteilen
- Technikprüfung
- Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spielanalyse und Teamentwicklung



## **Herr Matthes: Fußball für Jungen**

Leitidee: Im Unterrichtsverlauf findet eine Steigerung von Klein- zu Großfeldspielen mit entsprechenden taktischen Variationen statt. Spätestens ab April findet der Unterricht *wetterunabhängig im Freien* statt.

Neben Fußball werden fußballverwandte Spielen (z.B. flag football, beach-, street soccer) nach Absprache im Kurs integriert.

Kompetenzverteilung: siehe Übersicht (*Bereich B*)

### Inhalte:

- Regelkunde
- Erlernen+Ausbau von Techniken (Dribbling, Passvarianten, Annahme, Schussvarianten)
- Spielgemäßer Ausbau individual- und mannschaftstechnischer Taktiken (v.a. Abwehr und Offensivvarianten)

### Leistungsbewertungen:

- Schriftlicher Kurztest
- Übernahme von Unterrichtssequenzen (z.B. Erwärmung)
- Technikparcour
- Komplexübung (z.B. 3:3 oder 3:2)
- Spielprüfung (Halle 5:5, Q1 auch Rasen 7:7))

(Individuelle Lernfortschritte können zu Aufwertung der Punktzahl führen. Häufige Fehlzeiten und mangelnde Mitarbeit führen zu Punktabwertungen.)

## **Herr Martin: Badminton**

### Leitidee:

Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit im Rückschlagspiel Badminton. Badmintonspezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit im Einzel- und Doppelspiel zu verbessern. Dabei erarbeiten, erproben und analysieren die Schülerinnen und Schüler situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmöglichkeiten auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten.

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht

### Inhalte:

- Einführen und Verbessern der Grundtechniken wie Aufschläge, Clear, Drop und Smash
- Erproben, Beurteilen und Variieren der Spielfähigkeit zur Verbesserung des Angriffs und der Abwehr.
- Kennenlernen verschiedener Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der allgemeinen und sportartspezifischen Kondition als Grundlage für die zu anzustrebende Spielfähigkeit.
- Demonstration der genannten Techniken
- Bewältigung gestellter Komplexübungen
- situations- und regelgerechte Anwendung der Techniken im Spiel
- aktive Mitarbeit (Gestaltung des Aufwärmens, Spielanalyse und Teamfähigkeit)

## **Herr Wieneke: Große und kleine Wurfspiele**

Zentraler Inhalt des Kurses sind verschiedene Formen von großen (z.B. Basketball, Football, Handball, ...) und kleinen (z.B. Völkerball, Brettball, Zombieball, Zehnerfangen, ...) Wurfspielen.

Im Mittelpunkt stehen Erwerb und Verbesserung der Spielfähigkeit in diesem Spielgenre. Dies soll vor allen Dingen über Spielreihen geschehen, in denen über Varianten der kleineren Ballspiele zentrale Fähigkeiten der großen Ballspiele entwickelt werden.

Kompetenzverteilung: siehe Übersicht (*Bereich B*)

### Zielsetzung:

Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Formen des Wurfspiels.

### Konkrete Inhalte:

- Bewältigung einfacher individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Aufgaben in Angriffs- und Abwehrsituationen verschiedener Wurfspiele.
- Erproben und Verändern von großen und kleinen Wurfspielen unter vorgegebenen Kriterien (z.B. zur gezielten Schulung bestimmter taktischer oder motorischer Fähigkeiten).
- Trainieren motorischer Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der verschiedenen Wurfspiele.

## **Frau Keil: Basketball**

### Leitidee:

Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Formen des Basketballspiels. Dabei analysieren die Schülerinnen Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit vom 3:3 bis zum 5:5 zu verbessern.

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht.

### Inhalte:

- Erproben, Beurteilen und Variieren des Basketballspiels und seiner Modifikationen unter Einbeziehung von Spielsituationen aus anderen kleinen und großen Sportspielen zur Verbesserung gruppentaktischen Spielverhaltens in Angriff und Abwehr
- Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken wie Dribbeln, Stoppen, Passen und Fangen, Korbleger, Stand- und Sprungwurf
- Wiederholung und Vertiefung von Individual- und Gruppentaktik (u.a. Give and Go, Blockstellen, Wurfschirm)
- Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der allgemeinen Kondition als Grundlage der Spielfähigkeit

### Leistungsbewertung:

- Demonstration der Dribbel-, Pass- und Wurftechnik
- Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel
- Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spielanalyse und Teamentwicklung

### Bemerkungen:

Das Spielen miteinander soll im Vordergrund stehen.

## **Frau Haller: Große und Kleine Sportspiele**

### Leitidee:

In Absprache mit den Kursteilnehmer/innen sollen im Verlauf des Kurses verschiedene Formen von großen (z.B. Basketball, Volleyball, Fußball, Baseball) und kleinen (z.B. Völkerball, Brettball, Zombieball, Schuhhockey, Zehnerfang) Sportspielen erlernt und in verschiedenen Variationen gespielt werden.

### Kompetenzverteilung: Vgl. Übersicht

### Inhalte:

- Erproben, Beurteilen und Variieren der verschiedenen Spiele und ihrer Modifikationen unter Einbeziehung von Spielsituationen aus kleinen und grossen Sportspielen zur Verbesserung gruppentaktischen Spielverhaltens in Angriff und Abwehr
- Untersuchen und Verändern von Spielideen und Spielstrukturen im Hinblick auf ein Handeln auf Gegenseitigkeit sowie Geschlechtsspezifität und das Erproben veränderter Spielkonzepte
- Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der allgemeinen Kondition als Grundlage der Spielfähigkeit

### Leistungsbewertung:

- Demonstration der verschiedenen Grundtechniken der verschiedenen Spiele
- Gestaltung einer Schulstunde mit einem selbst entwickelten Kleinen Spiel bzw. der Abwandlung eines bereits bekannten Spiels
- Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel
- Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spielanalyse und Teamentwicklung

### Bemerkungen:

Dieser Kurs ist insbesondere auch für alle Schüler/innen gedacht, die sich nicht unbedingt als Spezialist in irgendeinem Sportspiel bezeichnen würden.