

Sportkurse: Q3/Q4

		Wettkampforientiertes Fitnessstraining mit und ohne Geräte
Voraussetzungen		-
Halbjahr 1	Praxis	Training der Ausdauer/Kooordination in Wettkampf-/Spielformen
	Theorie	Funktionales Aufwärmen, Trainingswissenschaftliche Grundprinzipien Planung und Durchführung von Einheiten
Halbjahr 2	Praxis	Training der Kraft/Schnelligkeit
	Theorie	s.o.
Benötigtes Material		Sportschuhe und Sportkleidung
Unkostenbeitrag		-
Hinweis an Kursteilnehmer		-

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

		Fitness und Krafttraining
Voraussetzungen der Teilnehmer		Es dürfen sich alle interessierten Schülerinnen und Schüler für den Kurs anmelden.
Halbjahr 1	Praxis	Einführung in das Krafttraining mit gezielten Schwerpunkten im Bereich der Maximalkraft, Explosivkraft und Kraftausdauer, sowie Koordinationstraining
	Theorie	Bewegungsanalyse, Trainingswissenschaften
Halbjahr 2	Praxis	Gezieltes Krafttraining im Bereich der Maximalkraft, Explosivkraft und Kraftausdauer, sowie Koordinationstraining
	Theorie	Bewegungsanalyse, Trainingswissenschaften
Benötigtes Material		Sportschuhe und Sportkleidung
Unkostenbeitrag		-
Hinweis an Kursteilnehmer		-

		Tanzen: traditionell über modern bis klassisch
Voraussetzungen der Teilnehmer		Interesse an tänzerischen Bewegungen und Umsetzung von Bewegung auf Musik
Halbjahr 1	Praxis	1. Jump Style oder Zumba (Kurs entscheidet) 2. Erarbeitung und Präsentation eines selbst gewählten Tanzes (Partnerarbeit)
	Theorie	- Bewegungsbeobachtung und -beschreibung der behandelten Tanztechnik - Tanzen zur Verbesserung der individuellen Fitness (Begriff, Stellenwert) - Musikanalyse (Takt, Rhythmus, Ausdruck)
Halbjahr 2	Praxis	Individuelle Zusammenstellung einer Choreographie unter festgelegten Kriterien (Gruppenarbeit)
	Theorie	- Bewegungsanalyse per Video - Selbstwahrnehmung vs. Fremdwahrnehmung (Beobachtung und Austausch) - Körperwahrnehmung; Körperkultur (Aspekte der Ernährung)
Benötigtes Material		Teilweise sind Schläppchen empfehlenswert, jedoch nicht zwingend erforderlich
Unkostenbeitrag		-
Hinweis an Kursteilnehmer		Erstelltes Ton- und Bildmaterial wird ausschließlich im Rahmen des Kurses verwendet und geteilt

		Tanzen – Von der einzelnen Bewegung zur Choreografie
Voraussetzungen der Teilnehmer		Es werden keine sportlichen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse benötigt.
Halbjahr 1	Praxis	Der Kurs entwickelt in Kleingruppen eine Choreografie unter Berücksichtigung der erlernten sowie selbst erstellten Schrittfolgen. Die TeilnehmerInnen erproben dabei verschiedene Grundschrirte in Kombination mit verschiedenen Armbewegungen und wählen ihrem Könnensstand angemessene Übungsteile aus, die zu einer Choreografie von ca. zwei bis drei Minuten zusammengefügt, kontinuierlich verbessert und präsentiert werden.
	Theorie	- Rhythmuslehre - Bewegungskriterien beim Tanzen → Analyse der Körperhaltung und Bewegungsausführung um gezielte Bewegungskorrekturen vorzunehmen
Halbjahr 2	Praxis	Im zweiten Halbjahr werden die Tänze durch akrobatische Elemente erweitert sowie komplexere Schrittfolgen wie ein Bewegungskanon einstudiert.
	Theorie	- Die Kleingruppen perfektionieren die Gruppenchoreografien durch Reflektieren der unterschiedlichen körperlichen und motorischen Voraussetzungen und deren Nutzen für Gestaltungsprozesse.
Benötigtes Material		Sportausrüstung: Hallenschuhe, Sporthose, Sportoberteil
Unkostenbeitrag		-
Hinweis an Kursteilnehmer		-

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