

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Turnen und Bewegungskünste
Kursart:	Ergänzungsfach
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Bouldern – Erarbeitung verschiedener Grundtechniken zum Erklettern vorgegebener Kletterrouten.
Kurslehrer:	Lars Reinke

Leitidee:

Das erlebnisreiche Bewegen und Erarbeiten von Kletterrouten kann im nicht-normierten Sport/Turnen erworben werden und ganz neue Erfahrungen ermöglichen. Neben dem Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse kann dieses Bewegungsfeld den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit schulen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten des Kletterns: wie greifen, treten, steigen, stemmen, ziehen und Gewichtsverlagerungen
- können die Grundtechniken anwenden in Bewegungsmustern wie Steigtechnik, Spreizen und Stützen, Eindrehtechnik, Froschtechnik, Reibungstechnik, Foothook, dynamisches Klettern.
- erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Hilfe- und Sicherheitsstellungen und wenden diese sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache.
- reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen oder auch mit Zusatzgeräten.
- akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Kletteraufgaben oder Kletterprozessen situations- und gruppenadäquat an.
- nehmen Unterstützung an und übernehmen dabei Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler.
- können selbständig taktisch Planen und Vorgehen beim Erarbeiten neuer Routen durch geschickte Routenauswahl, Bewegungsvorplanung oder Erstellen eines Begehungsplans.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erarbeiten selbständig neue Techniken und Routen.
- erklettern verschiedene (verschieden farbige) Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade.

Prozessbezogen:

- unterstützen und beraten Mitschülern bei der Erarbeitung neuer Kletteraufgaben.

Unterrichtsmaterial:

Sportkleidung mit möglichst langer Hose, ggf. Kletterschuhe

Bemerkungen:

Boulderhalle Escaladrome (www.escaladrome.de)

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Kämpfen
Kursart:	Ergänzungsfach
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Krav Maga
Kurslehrer:	Jens Helfers

Leitidee:

Krav Maga kommt aus dem Hebräischen und wird mit Kontaktkampf übersetzt und dient dem Zwecke der Selbstverteidigung. Krav Maga ist für alle Geschlechter geeignet, fördert das Selbstbewusstsein und gibt Ihnen ein gutes Gefühl, wenn Sie einmal alleine unterwegs sind. In diesem Kurs lernen Sie folgende Schwerpunkte:

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten verschiedener Schlag- und Tritttechniken
- analysieren Deeskalationsmaßnahmen und präventives Verhalten
- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um Befreiungsgriffe und Techniken anwenden zu können
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf Peripheres Sehen und Scannen
- nehmen Unterstützung an und übernehmen dabei Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler.
- Demonstrieren Maßnahmen zu Abwehrtechniken (Messer, Stick)
- Erlernen und wenden Summary Drills an
- Organisieren sich in Zombie-Games
- Erarbeiten Abwehrtechniken von Würgegriffen aus bestimmten Positionen

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- Präsentieren die Fähigkeit, die Technik verschiedener Verteidigungsmöglichkeiten adäquat auszuführen
- Führen Verteidigungsstrategien unter Berücksichtigung von präventiven Möglichkeiten aus

Prozessbezogen:

- Situations- und gruppenadäquates Anwenden von Lösungsstrategien oder Gestaltungsprozessen.
- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess, bei Hilfe- und Sicherheitsstellungen

Unterrichtsmaterial:

Sie benötigen einen Mundschutz und einen Tiefschutz für den Kurs

קרב מגע

ינס עוזרי

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Bewegen rollenden und gleitenden Geräten
Kursart:	Ergänzungsfach
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Alpines Skifahren
Kurslehrer:	Netter

Leitidee: Die SuS entwickeln in der Kompaktphase verschiedene Könnensstufen des geländeangepassten Skifahrens. Ziel ist das bewusste Handeln bei einer geschnittenen Schwungsteuerung. Die SuS erfahren eine Sportart im Einklang mit der Natur unter Einbeziehung ökonomischer und ökologischer Überlegungen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden Grundtechniken situationsgerecht beim Skifahren an, um die Strecke angemessen bewältigen zu können.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein (erarbeiten und demonstrieren Skiformationen)
- Wenden skifahrerische Grundfertigkeiten an und können diese reflektieren
- Organisieren skispezifische Aufwärmprogramme
- können situationsangepasst unter Einschätzung des Risikos für sich und andere auf Pisten Skifahren
- akzeptieren unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen und unterstützen skifahrerisch schwächere Mitschüler/innen
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situations- adäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur

Inhalte:

Die SuS:

- Verbessern ihre sportartspezifischen Kondition
- Sammeln Erfahrungen mit dem Sportgerät Carvingski
- (Anfänger) erlernen vom Gleiten über das Steigen und den Pflug das parallele Kurvenfahren
- Verbessern die Schwungsteuerung aus der Falllinie über die Falllinie
- Lernen geländeangepasste, parallel-offene Grundschwünge mit wenig Driftanteilen
- (Fortgeschrittene) unterstützen die Anfänger, Erlernen und Reflektieren soziales Verhalten in einer Gruppe über einen längeren Zeitraum

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Lernfortschritte der motorischen Fähigkeiten in den unterschiedlichen Kursabschnitten (Anfänger, Fortgeschrittene, Profi) durch Vorführen verschiedener Fahrstile
- während der Kompaktphase und Engagement im Skikurs (bei der Analyse und Bewertung von Bewegungsabläufen)

Prozessbezogene Kompetenzen

- Gegenseitiges Analysieren von Fahrstilen, Vornehmen gezielter Korrekturen in Einzel- und Partnerarbeit
- Gegenseitige Verantwortung für Umwelt, Material und Mitschüler und Reflexion dieser

Darüber hinaus ist eine Beteiligung an den theoretischen und praktischen Teilen im vorbereitenden Unterricht (vor der Kompaktphase) verpflichtend

Unterrichtsmaterial

Skisportbekleidung, ggf. Skiausrüstung (kann aber auch vor Ort geliehen werden)

Bemerkungen

Die Kosten für die Kompaktphase betragen etwa 660€. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Vorbereitende Übungen zur Kompaktwoche finden an vereinbarten Terminen montags im 7. Block statt

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Kursart:	Ergänzungsfach
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Inliner fahren- Demonstrieren von Grundtechniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät und bewältigen von div.Strecken in situativer und angemessener Art und Weise.
Kurslehrer:	Jens Helfers

Leitidee:

Die SuS entwickeln durch das Inlinerfahren die Grundtechniken des Fahrens (Bremsen, Slalom fahren, Kurven fahren, Ausdauernd fahren) und bewältigen Strecken situativ angemessen. Inlinerhockey: Die SuS entwickeln grundlegende individualtaktische und mannschaftstaktische Maßnahmen zur Gestaltung eines Angriffs- und Abwehrspiels. Das Erlernen des Inlinerfahrens steht hierbei im Vordergrund.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspielbereiches.
- demonstrieren Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- analysieren Bewegungssituationen unter funktionalen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten,
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungssituationen
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten (Inliner fahren z. B. Anfahren, Kurven fahren, Slalom fahren, Rückwärts fahren, Bremstechniken)
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu arrangieren,
 - reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten,
 - fahren umsichtig, fair und übernehmen Verantwortung für sich und andere Teilnehmer,
 - verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere,

Inhalte:

Inliner fahren: Erarbeitung verschiedener Techniken des Fahrens auf Inlinern

- Anfahren
- Bremstechniken (Notbremse, T-Bremse, Stopperbremse)
- Kurven fahren (Übersetzen des Inliners in einer links und rechts Kurve)
- Slalom fahren/ Parcour fahren
- Ausdauerndes fahren

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für taktische und technische Bewegungsprobleme, Inliner fahren, z.B. Anfahen Kurven fahren, Rückwärts fahren, Bremsen und Slalom fahren. Inlinerhockey, z.B. VH, RH, Dribbling, Passen, Stoppen, Torschuss und Spielsysteme umsetzen
- Verinnerlichung des Regelwerks Inlinerhockey.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analysen von Grundtechniken und Spielsituationen
- selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen
- Fair Play im Gegeneinander, insbesondere beim Schlägereinsatz und der Schusstechnik

Unterrichtsmaterial:

- Inliner, Helm, Hand-, Knie- und Ellenbogenprotektoren sind mitzubringen. Ein Mundschutz wird empfohlen
- Schläger und Bälle stehen zur Verfügung

Bemerkungen:

- Das Tragen eines Mundschutzes wird den Teilnehmern auf eigene Verantwortung übertragen.

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	
Kursart:	Ergänzungsfach
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Gymnastik mit und ohne Handgeräte
Kurslehrer:	Fr. Albrecht

Leitidee: Im Kurs „Gymnastik mit und ohne Handgeräte“ geht es um die Erarbeitung und Darbietung von Einzel- und Gruppenchoreografien ohne und mit Handgerät (z.B. mit Bällen, Seilen oder Bändern). Dabei werden sowohl vorgegebene als auch selbst entwickelte Bewegungsfolgen Schwerpunkte sein.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, mit oder ohne Handgerät/Material.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen.
- setzen elementare gymnastische und künstlerisch- kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.
- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.
- gestalten und präsentieren eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit mit oder ohne Handgerät/Material.
- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an.
- analysieren und bewerten gymnastische bzw. tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.

Inhalte:

„Schulung normierter gymnastischer und tänzerischer Bewegungsfertigkeiten mit und ohne Handgeräten (z.B. Seile, Bälle, Bänder)

- Verknüpfungen von gymnastischen Bewegungselementen zu Bewegungsverbindungen unter künstlerisch-kompositorischen Aspekten
- Erlernen gymnastisch-tänzerischer Bewegungselemente (auch in Gruppen)
- allgemeine Verbesserung insbesondere der Koordinations-, Beweglichkeits- und Konditionsfähigkeit.
- allgemeine Verbesserung der Wahrnehmung der eigenen Bewegungen
- Thematisierung von Spannung und Entspannung

Leistungsbewertung:**Inhaltsbezogene Kompetenzen**

- Entwickeln und Präsentieren einer Choreografie nach sportartenspezifischen Kriterien (auch in einer Gruppe)
- Präsentation einer vorgegebenen Choreografie.
- Die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien.

Prozessbezogene Kompetenzen

- Analysieren von gymnastisch/tänzerischen Bewegungen nach Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen.
- Situations- und gruppenadäquates Anwenden von Lösungsstrategien oder Gestaltungsprozessen.
- Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler im Lernprozess.

Unterrichtsmaterial

Fitnessschuhe Rutschfeste Socken und Gymnastikschuhe werden für einige Bereiche empfohlen, näheres im Unterricht.

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Kursart:	Ergänzungsfach
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Leichtathletik- Erwerb sportmotorischer Kompetenzen zur effizienten Bewältigung von Bewegungsaufgaben
Kurslehrer:	J. Netter

Leitidee: Die SuS lernen verschiedene Formen der Leichtathletik kennen und vertiefen diese. Da es in der LA sehr unterschiedliche Anforderungen gibt (Kugelstoßen erfordert andere Kompetenzen als Hochsprung), wird das Spektrum sehr weit gefasst werden. Hierbei wird es auch im Wettkampf untereinander die Erfahrung geben, sich gegenseitig zu Leistungsverbesserungen zu motivieren.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- absolvieren unterschiedliche Inhalte zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, angefangen beim Hochsprung (alternativ Weitsprung) über Kugelstoßen bis hin zum Lauf.,
- werden selbstgesteckte Ziele (Höhe, Technik) systematisch verfolgen, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern,
- beschreiben sportmotorische Bewegungsabläufe fachsprachlich sicher (zB beim Fosbury-Flop und Schrittweltsprung),
- schätzen ihre Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich ein und teilen sich Streckenabschnitte sinnvoll ein
- Korrigieren und unterstützen sich gegenseitig bei der Ausführung von Bewegungsaufgaben (Fosbury Flop, Kugelstoß)
- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität
- nehmen den Laufsport als relevanten Teil des Breiten- und Leistungssports wahr, indem sie an einem Volkslauf über 5 oder 10 km teilnehmen.
- Können eigene Bewegungen und die Anderer differenziert wahrnehmen

Inhalte:

- Hochsprung (Perfektionierung des Fosbury-Flop, Straddle)
- Weitsprung (Schritt-, Hangsprung-Technik)
- Kugelstoß (Drehstoßtechnik, Angleittechnik)

Leistungsbewertung:**Inhaltsbezogene Kompetenzen**

- Demonstrieren der erlernten Techniken (Hochsprung, Kugelstoß)
- Leistungen im CGS Bereich der einzelnen Disziplinen
- Anwendung und Korrektur verschiedener sportmotorischer Aufgabenstellungen

Prozessbezogene Kompetenzen

- Beobachten und Analysen von Bewegungsmustern

Unterrichtsmaterial

- Sportkleidung einschl. Hallensportschuhe
- Laufsportschuhe und wettergemäße Kleidung für draußen

Bemerkungen

Temporäre Verlegungen zB auf das Gelände des VfL Eintracht werden rechtzeitig über Schulcoud bekannt gegeben