

Kursentwurf Q2

Schuljahr 2022/23

1. Halbjahr

Kursthema: Turnen und Bewegungskünste

Bewegungsfeld: B - Teamsportarten

Kurslehrer: Herr 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 Geräten zu, wobei aus dem Erlernen 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

## **Ergänzende Bemerkungen:**

- keine

Kursentwurf Q2

Schuljahr 2022/23

2. Halbjahr

Kursthema:

Schlägerspiele

Bewegungsfeld:

B - Teamsportarten

Kurslehrer:

Herr Wirth

## **Leitidee:**

Eine Einführung in die Sportarten (Kleinfeld-)Tennis und Hallenhockey.

## **Inhalte:**

- Erlern werden sollen die Grundschnitte im Tennis sowie das Passen, Stoppen und Dribbeln im Hallenhockey. Regelwerk bzw. Zählweisen in beiden Sportarten)

## **Leistungsbewertung:**

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

## **Ergänzende Bemerkungen:**

Gerade für die Durchführung der Tennisereinheit wäre es von Vorteil, wenn man sich einen Tennisschläger organisieren würde, da nicht allen Kursteilnehmern einer gestellt werden kann.

Kursentwurf Q2

Schuljahr 2022/23

1. Halbjahr

Kursthema:

Kämpfen: Quan Dao – Grundübungen der Kraft

Bewegungsfeld:

A - Individualsportarten

Kurslehrer:

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 Prätzen
- 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)

## Ergänzende Bemerkungen:

keine

## Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2

Schuljahr 2022/23

2. Halbjahr

Kursthema:

Rückschlagspiele - Volleyball

Bewegungsfeld:

B - Mannschaftssportarten

Kurslehrer:

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)

## Ergänzende Bemerkungen:

keine

## Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2

Schuljahr 2022/23

1. Halbjahr

Kursthema:

Badminton

Bewegungsfeld:

B - Teamsportarten

Kurslehrer:

Herr Kuntscher

## 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
- Planung und Durchführung eines Kursturniers

## Leistungsbewertung:

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

## Ergänzende Bemerkungen:

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

Schuljahr 2022/23

2. Halbjahr

Kursthema:

Judo

Bewegungsfeld:

A - Individualsportarten

Kurslehrer:

Herr Kuntscher

## 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)
- Technikprüfung II (erweiterte Falltechniken, 3 weitere Würfe, einen in Links- bzw. Rechtsauslage, umfangreichere Komplexübung)

## Ergänzende Bemerkungen:

Der Kurs ist geeignet für Anfänger. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Einzige Bedingung:

- Judo ist eine Kontaktsportart, Anfassen gehört also dazu. 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. Kosten neu ca. 30€. Es lohnt sich nach einem gebrauchten zu suchen.

Dringend empfohlen:

- Stoppersocken. Da Sportschuhe nicht gestattet sind bieten sich Stoppersocken bei der
- Neigung zu kalten Füßen an. Barfuß ist ebenfalls möglich

## Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2

Schuljahr 2022/23

1. Halbjahr

Kursthema:

Leichtathletik

Bewegungsfeld:

A - Individualsportarten

Kurslehrer:

Herr Martin

## **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, Yoga)
- 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.)s

## **Ergänzende Bemerkungen:**

keine

Kursentwurf Q2

Schuljahr 2022/23

2. Halbjahr

Kursthema:

Badminton

Bewegungsfeld:

B - Teamsportarten

Kurslehrer:

Herr Martin

## 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

## Ergänzende Bemerkungen:

keine