

Kursentwurf Q1 – 2021 / 2022 1. Halbjahr

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

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 (Parallelschwung, Kurven fahren, Bremsen, kontrolliert Fahren, Ausweichen)
- 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 Schwungraden (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 Skikomplettkurs findet voraussichtlich im Januar 2022 statt.

Kosten: ca. 420€ (+14 € Kurtaxe + Reiserücktrittversicherung) inkl. Vollverpflegung
(wer Skiausrüstung ausleihen muss: zusätzlich ca. 39€ für Ski+Stöcke+Schuhe+Helm)

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

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2021 / 2022 2. Halbjahr

Kursthema: **Endzonenspiele**

Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**

KurslehrerIn: **Herr Böning**

Leitidee:

Es werden mehrere Endzonenspielformen thematisiert.
(Ultimate Frisbee, Flag Football, ggf. Softball, Rugby/Am. Football).

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

Kursentwurf Q1 – 2021 / 2022 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 (Parallelschwung, Kurven fahren, Bremsen, kontrolliert Fahren, Ausweichen)
- 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 Skikomplettkurs findet voraussichtlich im Januar 2021 statt.

Kosten: ca. 420€ (+14 € Kurtaxe + Reiserücktrittversicherung) inkl. Vollverpflegung
(wer Skiausrüstung ausleihen muss: zusätzlich ca. 39€ für Ski+Stöcke+Schuhe+Helm)

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

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2021 / 2022 2. Halbjahr

Kursthema: **Endzonenspiele**

Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**

KurslehrerIn: **Matthes**

Leitidee:

Es werden mehrere Endzonenspielformen thematisiert.
(Ultimate Frisbee, Flag Football, ggf. Softball, Rugby/Am. Football).

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

Kursentwurf Q1 – 2020 / 2021 1. Halbjahr

Kursthema: Torwurf- und Schusspiele

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

aunaskorrekturen +

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) +

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 – 2021 / 2022 2. Halbjahr

Kursthema: Aerobic
Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**
KurslehrerIn: Frau Preuninger

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.

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 Grundschritte 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 Grundschritte (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)
- individueller Prozess

Bemerkungen:

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

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2021/22 1. Halbjahr

Kursthema: **Schwimmen**

Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**

Kurslehrer: **Reinhardt**

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) trainieren schwimmspezifische Bewegungen, analysieren diese nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.

Die SuS können die Grundtechniken im Bereich der Stilarten demonstrieren, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation. Sie beherrschen Starts und Wenden und demonstrieren Kopf- und Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten. Sie beachten Ba-deregeln und kennen Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung.

Inhalte:

- Disziplinen des Sportschwimmens (Brust- und Kraulschwimmen, Rückenkräul, Delphin, Startsprung, Wenden);
- Zeitschwimmen in den Disziplinen des Sportschwimmens mit Starts und Wenden;
- Wasserspringen (Fußsprünge, Kopfsprünge, Salti) u.a. vom 1m Brett;
- Rettungsschwimmen;
- Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens.

Leistungsbewertung:

Pflichtbereich:

- Zeitschwimmen in zwei verschiedenen Disziplinen des Sportschwimmens:
- Zeitschwimmen über 100 m- oder 200 m- Strecke
- Zeitschwimmen über eine 600 m- Strecke

Wahlpflichtbereich:

- Zeitschwimmen über 50 m-, 100 m- oder 200 m- Strecke
- Techniküberprüfung in einer Disziplin des Sportschwimmens mit Start und Wende
- zwei Sprünge aus mind. zwei verschiedenen Strukturgruppen des Wasserspringens (Fußsprünge, Kopfsprünge, Salti). Von diesen kann einer vom 1m-Brett gezeigt werden.

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht (u.a. Organisation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen)
- Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz (Referat, Übernahme der stundenspezifischen Erwärmung, kurze Übungseinheit zu einem Thema)

Bemerkungen:

- adäquate Schwimmbekleidung

Kompetenzverteilung:

- vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursthema: **Torwurf- und Schusspiele** (Fußball und Handball)

Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**

Kurslehrer: **Reinhardt**

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:

- eigenständige Durchführung sportartspezifischer Erwärmung durch die SuS
- evtl. Referate über wichtige technische oder taktische Aspekte
- 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
- Bewältigung einfacher individual- und gruppentaktischer Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen
- Entwicklung allgemeiner und individueller Spielfähigkeit sowie Übernahme der Schiedsrichter-tätigkeit
- Analyse von Spielsituationen und Erarbeitung von Handlungsalternativen

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 Erwärmung oder Referat über technisches/taktisches Thema)

Bemerkungen:

- verpflichtend sind Hallensportschuhe mit abriebfester Sohle
- falls vorhanden, Fußballschuhe mit Nocken für den Rasen-/Kunstrasenplatz (nicht verbindlich)
- Videoanalysen von technischen und taktischen Spielprozessen

Kompetenzverteilung:

- vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2021 / 2022 1. Halbjahr

Kursthema: Duathlon
Bewegungsfeld: A) Individualsportarten
KurslehrerIn: Judith Schmidt (Smj)

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler erproben die Kombination von Laufen und Radfahren als Form des Duathlons im Rahmen von kleinen Exkursionen in und um Göttingen. Darüber hinaus lernen sie verschiedene Trainingsmethoden kennen und entwickeln Kompetenzen zur Trainingssteuerung.

Inhalte:

- Eigenständige Durchführung einer sportspezifischen Erwärmung für die Mitschüler/innen
- Impulsreferate im Hinblick auf Trainingsmethoden und Trainingssteuerung (z.B. im Hinblick auf Ausdauertraining)
- Kleine Spiele und Übungsformen zur Verbesserung der individuellen Ausdauer
- Erprobung verschiedener Methoden zur Dokumentation von Trainingseffekten
- Übungsformen zur Verbesserung des individuellen Laufstils
- Fahrtraining auf der Radrennbahn
- Kombination von Lauf- und Radsport als Form des Duathlons (Exkursion)
- Ggf. Kombination von Laufen und Inlinekaten als weitere Form des Duathlons (Exkursion)
- Ausarbeitung einer Streckenplanung

Leistungsbewertung:

- Übernahme einer sportspezifischen Erwärmung
- Allgemeine Mitarbeit im Unterricht
- Impulsreferat (s.o.)
- Ausarbeitung einer Streckenplanung für einen Duathlon
- Lauf- und Radeinheiten auf Zeit, Duathlon auf Zeit absolvieren (z.B. 20 km Radfahren / 3000 m Laufen)
(auch unter Berücksichtigung der individuellen Leistungssteigerung)

Bemerkungen:

Dieser Kurs findet teilweise in Blöcken statt, um Exkursionen in und um Göttingen durchführen zu können. Der Besitz eines eigenen Fahrrads ist wünschenswert. Solltet ihr gerne an dem Kurs teilnehmen möchten, jedoch über kein Fahrrad verfügen, dann meldet euch gerne per Email bei mir.

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2021 / 2022 2. Halbjahr

Kursthema: **Handball**

Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**



KurslehrerIn: **Judith Schmidt (Smj)**

Leitidee:

Dieser Kurs richtet sich sowohl an bereits erfahrene Handballspieler/innen als auch an Anfänger/innen, die motiviert sind, die Mannschaftssportart Handball kennenzulernen.

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln mit Hilfe von kleinen Spielen und spielgemäßen Übungsformen eine grundlegende Spielfähigkeit im Zielspiel Handball, bzw. bauen ihre bereits vorhandenen Fertig- und Fähigkeiten weiter aus.

Inhalte:

- Eigenständige Durchführung einer sportspezifischen Erwärmung für die Mitschüler/innen
- Ggf. Impulsreferate im Hinblick auf Spielregeln, sowie technische und taktische Merkmale
- Erprobung verschiedener individualtaktischer und gruppentaktischer Maßnahmen
- Übungsformen zum vertieften Üben technischer Fertigkeiten
- Entscheidungstraining in Angriffs- und Abwehrsituationen
- Fairplay- Abwehrtechniken
- Spielregeln und Schiedsrichtertätigkeit
- ggf. eine kurze Einheit zum Beachhandball

Leistungsbewertung:

- Überprüfung des individualtaktischen Handlungsrepertoires im 1:0 und 1:1 (z.B. Sprungwurf, Täuschungen) sowie gruppentaktischer Handlungsmaßnahmen im 3:2/ 3:3/o.ä. (z.B. Stoßbewegung, Kreuzen, Einlaufen)
- Handlungsfähigkeit im freien Spiel (vornehmlich situationsangemessenes Verhalten im Angriff)
- Kenntnisse der Spielregeln
- Übernahme einer sportspezifischen Erwärmung, ggf. Impulsreferat
- Allgemeine Mitarbeit im Unterricht

Bemerkungen:

-

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q1 – 2020 /2021 1. Halbjahr

Kursthema: Endzonen- und amerikanische Sportspiele

Bewegungsfeld: B) Teamsportarten

KurslehrerIn: Frau Wiehl

Leitidee:

In der Sporthalle bzw. bei angemessenem Wetter im Maschpark, werden die oben genannten Spiele gespielt. Daraus ergeben sich technische oder taktische Schwachstellen, 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 Q1 – 2020 /2021 2. Halbjahr

Kursthema: Rudern
Bewegungsfeld: A) Individualsportarten
KurslehrerIn: Frau 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