

## Kursentwurf Q2 – 2021 / 2022 1. Halbjahr

Kursthema: **Leichtathletik**  
Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**  
KurslehrerIn: **Frau Gutenberg**

### Leitidee:

Laufen – Springen – Werfen

Erfahrungen des Lernfelds „Laufen, springen, werfen“ werden wiederholt und vertieft. Verschiedene leichtathletische Disziplinen und auch turnerische Arrangements (laufen, springen) werden im Kurs gemeinsam erarbeitet und entwickelt. Ein individuelles und auch gemeinsames Fitnessstraining wird kursbegleitend erprobt.

### Inhalte:

1. Einführung und Vertiefung verschiedener leichtathletischer Disziplinen
2. Mannschaftswettkämpfe in der Leichtathletik
2. Lauftraining und Laufschule
3. begleitendes Fitness- und Gesundheitstraining
4. Kennen und reflektieren verschiedener Trainingsmethoden

### Leistungsbewertung:

1. Technikdemonstration und Leistung in verschiedenen leichtathletischen Disziplinen
2. Erstellen eines individuellen Fitnesszirkels mit bestimmten Vorgaben
3. Übernahme eines Stundenteils
4. Mitarbeit

### Bemerkungen:

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

## Kursentwurf Q2 – 2021 / 2022 2. Halbjahr

Kursthema: **Schlägerspiele**  
Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**  
KurslehrerIn: **Frau Gutenberg**

### Leitidee:

Kennenlernen möglichst vieler Schlägerspiele, ihrem Reglement und Abwandlungen in Form von kleinen Spielen.  
Eine Einführung in die Sportart Hockey.

### Inhalte:

Einführung und Verbesserung der Grundtechniken im Hockey und anderen Schlägerspielen, einfache taktische Maßnahmen.

Entwicklung und Auseinandersetzung mit "kleinen" Schlägerspielen.

Eigene Regelwerke definieren, erproben und fixieren.

### Leistungsbewertung:

- Demonstration der grundlegenden Techniken und der Spielfähigkeit in der Sportart Hockey und eventuell anderen Schlägerspielen.
- Übernahme eines Stundenteils.
- Entwicklung eines eigenen, oder Variation eines bestehenden Spiels mit der zugehörigen Dokumentation des Regelwerks und Anleitung des Spiels.
- Die Mitarbeit.

### Bemerkungen:

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

## Kursentwurf Q2 – 2021 / 2022 1. Halbjahr

Kursthema: **Kämpfen: Quan Dao – Grundübungen der Kraft**

Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**

KurslehrerIn: **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 eine 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 Pratzen
- 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)

### Bemerkungen:

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

## Kursentwurf Q2 – 2021 / 2022 2. Halbjahr

Kursthema: **Rückschlagsspiele: Volleyball**

Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**

KurslehrerIn: **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

### Bemerkungen:

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe



### **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
- Sternlauf: ca. 90 sekündiger Koordinations- und Konditionstest

### **Bemerkung:**

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



### **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)
- Kampfrichtertätigkeiten

### **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)
- Showkampf – einstudierte Demonstration eines judotypischen Zweikampfes

### **Bemerkung:**

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 muss mitgebracht werden

- Ein eigener Judo- oder ggf. auch anderer Kampfanzug, bestehend aus Hose, Jacke und Gürtel. Kosten neu ca. 30-40€. 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. Normale Socken bieten keinen ausreichenden Halt.

### **Kompetenzverteilung:**

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

## Kursentwurf Q2 – 2021 /2022 1. Halbjahr

Kursthema: **Leichtathletik**  
Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**  
KurslehrerIn: **Frau Wiehl**

### Leitidee:

Laufen – Springen – Werfen

Erfahrungen des Lernfelds „Laufen, springen, werfen“ werden wiederholt und vertieft. Verschiedene leichtathletische Disziplinen und auch turnerische Arrangements (laufen, springen) werden im Kurs gemeinsam erarbeitet und entwickelt. Ein individuelles und auch gemeinsames Fitnessstraining findet kursbegleitend statt.

### Inhalte:

- Einführung und Vertiefung verschiedener leichtathletischer Disziplinen
- Mannschaftswettkämpfe in der Leichtathletik
- Lauftraining und Laufschule
- begleitendes Fitness- und Gesundheitstraining
- Kennen und reflektieren verschiedener Trainingsmethoden

### Leistungsbewertung:

- Technikdemonstration und Leistung in verschiedenen leichtathletischen Disziplinen
- Erstellen eines individuellen Fitnesszirkels mit bestimmten Vorgaben
- Übernahme eines Stundenteils
- Mitarbeit

### Bemerkungen:

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

## Kursentwurf Q2 – 2021 /2022 2. Halbjahr

Kursthema: **Volleyball**  
Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**  
KurslehrerIn: **Frau Wiehl**

### Leitidee:

In diesem Kurs sollen das Erlernen und die Verbesserung der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Formen des Volleyballs im Vordergrund stehen, um einen Spielfluss sicher zu stellen. Im Rahmen dieses Prozesses sollen auf der einen Seite die individuelle Handlungsfähigkeit durch das Erarbeiten und Vertiefen spezifischer Techniken gefördert, auf der anderen Seite das mannschaftstaktische Verhalten durch Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen verbessert werden. Dies soll stets spiel- und situationsnah und auf Basis der Analyse von Spielsituationen auf dem Klein- und Großfeld sowie beim Beachvolleyball geschehen.

### Inhalte:

- Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken (z.B. oberes- und unteres Zuspiel, Aufschlag, Ballannahme)
- Wiederholung, Vertiefung und Reflektion von Angriffsvariationen und Abwehrmöglichkeiten
- Verschiedene gruppentaktische Maßnahmen zur Erhöhung des Spielflusses
- Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der allgemeinen motorischen Fähigkeiten als Grundlage der Spielfähigkeit

### Leistungsbewertung:

- Demonstration der Volleyballtechniken außerhalb des Spielzusammenhangs (z.B. oberes- und unteres Zuspiel, Aufschlag, Angriffsschlag)
- Demonstration von Volleyballtechniken im Spielzusammenhang (z.B. Stellen, Annahme) zur Herstellung eines Spielflusses
- Situationsgerechtes Verhalten im Spiel (Anwendung von Taktiken (z.B. Einhaltung von Positionen), Zusammenspiel, Absprachen, Bewegung zum Ball)
- Allgemeine Mitarbeit und Reflexionsfähigkeit des eigenen sportlichen Handelns

### Bemerkungen:

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe



## Kursentwurf Q2 – 2021 / 2022 1. Halbjahr

Kursthema: **Leichtathletik**  
Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**  
KurslehrerIn: **Frau Wiehl**

### 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.)

### Bemerkungen:

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

## Kursentwurf Q2 – 2021 / 2022 2. Halbjahr

Kursthema: **Badminton**  
Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**  
KurslehrerIn: **Frau Wiehl**

### 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

### Bemerkungen:

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

## Kursentwurf Q2 – 2021 /2022 1. Halbjahr

Kursthema: Akrobatik und Artistik mit tänzerischen Elementen

Bewegungsfeld: A) Individualsportarten

KurslehrerIn: Frau Wittenberg-Stumpf

### Leitidee:

Einführung in die verschiedenen Formen der Akrobatik in Einzel- Partner- und Gruppenarbeit.

### Inhalte:

- Übungen zur Verbesserung der Körperspannung und Beweglichkeit
- Grundlagen des Helfen und Sicherns
- Statische Bodenakrobatik
- Dynamische Bodenakrobatik
- grundlegende tänzerische, turnerische und gymnastische Bewegungen am Boden

### Leistungsbewertung:

- Partnerweise Übernahme eines zirka 20 minütigen Aufwärmtrainings
- Erstellung einer Gruppenakrobatik
- Kurzkür am Boden

### Bemerkungen:

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

## Kursentwurf Q2 – 2021 /2022 2. Halbjahr

Kursthema: Schlägerspiele  
Bewegungsfeld: B) Teamsportarten  
KurslehrerIn: Herr Wirth

### Leitidee:

Eine Einführung in die Sportarten Tennis, Tischtennis oder Badminton.

### Inhalte:

- Einführung und Verbesserung der Grundtechniken
- Entwicklung und Umsetzung einfacher taktische Maßnahmen
- Entwicklung und Auseinandersetzung mit „kleinen“ Schlägerspielen
- Eigene Regelwerke definieren, erproben und fixieren.

### Leistungsbewertung:

- Demonstration zentraler Schlagtechniken
- Variable Spielgestaltung im Einzel- und ggf. Doppelspiel
- Kenntnisse des Regelwerks, der Bewegungsanalyse und der Partnerbeobachtung

### Bemerkungen:

### Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe