

# Wahlbogen Sportkurse Oberstufe 2020 /21



## Wichtig:

- Bitte **nur zwei Kurse als Erstwunsch** anwählen, einen für jedes Semester. (Dazu bitte jeweils noch einen Ersatzwunsch)
- **Jeder Kurs** darf innerhalb der 4 Semester **höchstens 2x** angewählt werden. (Bei Zweitbelegung gelten erhöhte Bewertungsmaßstäbe)
- Es müssen innerhalb **der 4 Semester alle 3 Bereiche** (graue und weiße Abschnitte) abgedeckt werden.
- Für S3/4: Bisher belegte Kurse werden in Spalte 1 gekennzeichnet.

Name: \_\_\_\_\_

Semester: \_\_\_\_\_

Tutor/in: \_\_\_\_\_

## Erläuterungen:

- A- **Trampolin** – Erlebe das Gefühl des Fliegens auf verschiedenen Ebenen (airtrack, MiniTramp, Großtrampolin), auch mit Salti und Schrauben.
- B- **StepAerobic** - Das Verbessern der aeroben Ausdauer und der Koordination stehen hier im Vordergrund. Der Kurs schließt mit einer StepAerobic-Prüfung.
- C- **Tanz** - Abhängig vom Wunsch der SchülerInnen wird in diesem Tanzunterricht auf verschiedene Tanzstile eingegangen. Möglich sind z.B. Hip-Hop und Streetdance-Elemente, Jazz, Musical Dance oder auch mal ein Einblick in den Tango.
- D- **Fitness** - Möglichkeiten: Aerobic, Step-Aerobic, Kick Fit, Bauch Beine Rücken, Krafttraining an Stationen; Sicher: Ausdauerläufe, Fitness-Tests
- E- **Kampfkünste**- In diesem Kurs werden wir uns vor allem mit der Sportart Tae-Kwon-Do beschäftigen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben das Kämpfen einmal auszuprobieren, besonders auch an Mädchen.
- F- **Klettern** - Erlernen von Kletter- und Bouldertechniken an der Kletterwand der GSH; Spaß am Risiko, an der Überwindung von Grenzen und dem Vermindern von Risiken durch Selbsteinschätzung und Sicherungstechniken.
- G- **Leichtathletik - (Nur 2.Halbjahr.)** Das Springen, Werfen und Laufen wird hier in seinen unterschiedlichen Formen thematisiert. Verbessere Deine persönlichen Weiten, Höhen und Zeiten. Ziel: Sportabzeichen
- H- **Rudern – (ACHTUNG: MITTWOCHS 15-18 Uhr! In der 13. Klasse nur im S3!)** Auf der Elbe erlernst Du die faszinierende Welt des Ruderns im Trimmi, im Skiff und im Mannschaftsboot. Spaß am Technikerwerb und an der Teamarbeit solltest Du mitbringen.
- I- **Endzonenspiele** - Ultimate Frisbee, Touch-Rugby und Flagfootball: Taktik wird hier ebenso geschult wie spezielle Lauf-, Wurf- und Fangtechniken.
- K- **Rückschlagspiele** - Meist hängt zwischen euch ein Netz: Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis (Sommer); aber auch historische und exotische Spiele können thematisiert werden (z.B. Faustball, Indiacas, Fußballtennis). Die Möglichkeiten sind mit der Kursleitung zu verhandeln.
- L- **Zielschusspiele** – Der Ball muss ins Ziel rein beim Basketball, Floorball, Handball und Fußball (in Absprache mit dem Kurs). Vorerfahrungen sind nützlich aber nicht zwingend!

Bereits in S1 / S2 belegte Kurse	Sportkurs	Erstwahl Halbjahr 1	Ersatz	Erstwahl Halbjahr 2	Ersatz	Chiffre
	Trampolin					A
	Step-Aerobic					B
	Tanz					C
	Fitness					D
	Kampfsport (Judo)					E
	Klettern					F
	Leichtathletik					G
	Rudern					H
	Endzonenspiele					I
	Rückschlagspiele					K
	Zielschusspiele					L