

# Wahlbogen Sportkurse Oberstufe 2022 /23



## 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.
- 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- **Aerobic** - Das Verbessern der aeroben Ausdauer und der Koordination stehen hier im Vordergrund. Der Kurs schließt mit einer Aerobicprüfung.
- C- **Tanz** - Abhängig vom Wunsch der SchülerInnen wird in diesem Tanzunterricht auf verschiedene Tanzstile eingegangen. Möglich sind Hip-Hop und Streetdance-Elemente, Jazz, Musical Dance oder auch mal ein Einblick in Tango.
- D- **Fitness** - Möglichkeiten: Hanteltraining mit Kurzhanteln, Swing Sticks, Aerobic, Step-Aerobic, Kick Fit, Bauch Beine Rücken, Krafttraining an Stationen usw.
- E- **Klettern** - Erlernen von Kletter- und Bouldertechniken an der Kletterwand der GSH, Spaß am Risiko, an Überwindung von Grenzen und dem Vermindern von Risiken durch Selbsteinschätzung und Sicherungstechniken. (Bei Zweitbelegung dieses Kurses gelten erhöhte Bewertungsmaßstäbe!)
- F- **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
- G- **Rudern** – (**ACHTUNG NUR MITTWOCHS!! In der 13. Klasse nur im S3!!**) Auf der Elbe erlernst Du die faszinierende Welt des Ruderns im Skiff und im Mannschaftsboot. Spaß am Technikerwerb, am Wasser und an der Teamarbeit solltest Du mitbringen.
- H- **Endzonenspiele** - Ultimate Frisbee, Rugby und Flagfootball. Taktik wird hier ebenso geschult wie spezielle Lauf-, Wurf- und Fangtechniken.
- I- **Rückschlagspiele** - sind alle Spiele, in denen nicht auf Tore, sondern direkt gegeneinander gespielt wird. Meist hängt zwischen euch ein Netz, so dass es zu keinerlei direkten Zweikämpfen kommt. Möglich und mit Kursleitung zu verhandeln: Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis(Sommer) , aber auch historische und exotische Spiel können thematisiert werden. (Faustball, Indiac, Fußballtennis)
- K- **Zielschussspiele** – Basketball, Floorball, Handball und Fußball (in Absprache mit dem Kurs).

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
	Klettern					E
	Leichtathletik					F
	Rudern					G
	Endzonenspiele					H
	Rückschlagspiele					I
	Zielschussspiele					K