

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Profil Nr.</b>   | <b>1</b>   |   |
| <b><u>Pflichtsportarten</u></b>   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parkour (A)</li> <li>• Fitness und Entspannung (A)</li> <li>• Badminton (B)</li> <li>• Fußball (B)</li> </ul> <p>Es besteht die Möglichkeit, weitere Sportarten zu erproben. Näheres dazu im Kurs.</p> |  |   |
| <b>Beispielhafte Inhalte der Pflichtsportarten</b>  |  |   |
| <b>Parkour</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erprobung von Grundelementen (z.B. Abrollen, Crane Jump, etc.)</li> <li>• Einblick in Elemente des Freerunning (Wandsalto, Rückwärtssalto, etc.)</li> <li>• Erarbeitung einer individuellen Kür</li> </ul>              |   |
| <b>Fitness und Entspannung</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Trainingslehre</li> <li>• Einblick in verschiedene Formen von Fitness und Entspannung (z.B. Freeletics, Yoga, etc.)</li> <li>• Erstellung und Absolvierung eines individuellen Trainingsplans</li> </ul> |   |
| <b>Badminton</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung der grundlegenden Techniken (Clear, Drop, Smash, etc.)</li> <li>• Erprobung von Taktiken (z.B. Einzel vs. Doppel)</li> </ul>  |   |
| <b>Fußball</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung grundlegender Techniken (Ballführung, Passen, Torschuss, etc.)</li> <li>• Erprobung unterschiedlicher taktischer Spielzüge</li> <li>• Offensives und defensives Verhalten</li> </ul>                              |   |
| <b>Leistungsbewertung (pro Halbjahr)</b>  |  |   |
| <b>Praxis (2/3)</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung und Einsatz</li> <li>• Erzielte Leistung bei Überprüfungen</li> </ul>  | <b>Theorie und sonstige Leistungen (1/3)</b>  |
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzielte Theorieleistung (z.B. Portfolio, Klausur, Übernahme einer Unterrichtsstunde, Durchführung eines Aufwärmprogramms, etc.)</li> <li>• Mündliche Beteiligung</li> </ul> |
| <b>Besondere Voraussetzungen</b>  | Keine  |   |
| <b>Sonstiges</b>  | <p>Für die Einheit <i>Fußball</i> werden neben geeigneten Hallenschuhe auch Fußballschuhe für draußen (<b>keine</b> Schraubstollen) benötigt.</p> <p>Zudem sind Schienbeinschoner von Vorteil.</p>   |   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Profil Nr.</b>   | <b>2</b>  |  |
| <b>Pflichtsportarten</b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taekwon-Do (A)</li> <li>• Windsurfen (A)</li> <li>• Inline – Floorball (B)</li> <li>• Ultimate Frisbee (B)</li> </ul> <p>Es besteht die Möglichkeit, weitere Sportarten zu erproben. Näheres dazu im Kurs.</p> |   |  |
| <b>Beispielhafte Inhalte der Pflichtsportarten</b>  |   |  |
| <b>Taekwon-Do</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen von Basistechniken: Bein- und Armtechniken / mit Bruchtest</li> <li>• Erprobung ausgewählter Techniken und Taktiken im halbfreien Kampf</li> <li>• Erarbeitung einer teilsynchronen Bewegungsform in Gruppenarbeit mit Choreographie</li> </ul> |  |
| <b>Windsurfen</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Material- und Sicherheitskunde</li> <li>• Erlernen von Manövern (Wende, Halse, Starten, etc.)</li> <li>•</li> </ul>  |  |
| <b>Inline - Floorball</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung grundlegender Techniken (Passen, Ballannahme, Schießen, etc.)</li> <li>• Erprobung unterschiedlicher taktischer Spielzüge</li> <li>• Offensives und defensives Verhalten</li> </ul>  |  |
| <b>Ultimate - Frisbee</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung grundlegender Techniken (Wurf- und Fangtechniken)</li> <li>• Erprobung unterschiedlicher taktischer Spielzüge</li> <li>• Offensives und defensives Verhalten</li> </ul>  |  |
| <b>Leistungsbewertung (pro Halbjahr)</b>  |   |  |
| <b>Praxis (2/3)</b>   | <b>Theorie und sonstige Leistungen (1/3)</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung und Einsatz</li> <li>• Erzielte Leistung bei Überprüfungen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzielte Theorieleistung (Durchführung eines Aufwärmprogramms mit schriftlicher Ausarbeitung)</li> </ul>   |  |
| <b>Besondere Voraussetzungen</b>  | Voraussetzung für die Sportart Inline – Floorball ist das sichere Beherrschen von Bremsen, Kurven Fahren und Beschleunigen auf Inlineskates.  |  |
| <b>Sonstiges</b>  | Die Sportart Windsurfen findet als regelmäßige Blockveranstaltung (Mo, 7-10 Std.) am Steinhuder Meer statt. Für die Anreise müssen Fahrgemeinschaften gebildet werden. Voraussichtliche Kosten: 159€  |  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Profil Nr.</b>   | <b>3</b>  |   |
| <b><u>Pflichtsportarten</u></b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ski- u. Snowboardfahren (A)</li> <li>• Schwimmen(A)</li> <li>• Badminton (B)</li> <li>• Volleyball (B)</li> </ul> <p>Es besteht die Möglichkeit, weitere Sportarten zu erproben. Näheres dazu im Kurs.</p> |   |   |
| <b>Beispielhafte Inhalte der Pflichtsportarten</b>  |   |   |
| <b>Skifahren</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwenden von Grundtechniken</li> <li>• Situativ angemessene Bewältigung von Strecken</li> <li>• Präventiv handeln: Gefahren antizipieren, Regeln beachten, Natur respektieren</li> </ul> |   |
| <b>Schwimmen</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung der grundlegenden Techniken (Brust, Kraul, etc.)</li> <li>• Rettungsschwimmen</li> </ul>   |   |
| <b>Badminton</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung der grundlegenden Techniken (Clear, Drop, Smash, etc.)</li> <li>• Erprobung von Taktiken (z.B. Einzel vs. Doppel)</li> </ul>   |   |
| <b>Volleyball</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung der grundlegenden Techniken</li> <li>• Erprobung und bewältigen von individual- und mannschaftstaktischen Maßnahmen</li> </ul>   |   |
| <b>Leistungsbewertung (pro Halbjahr)</b>  |   |   |
| <b>Praxis (2/3)</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung und Einsatz</li> <li>• Erzielte Leistung bei Überprüfungen</li> </ul>   | <b>Theorie und sonstige Leistungen (1/3)</b>  |
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzielte Theorieleistung (z.B. Portfolio, Klausur, Übernahme einer Unterrichtsstunde, Durchführung eines Aufwärmprogramms, etc.)</li> <li>• Mündliche Beteiligung</li> </ul> |
| <b>Besondere Voraussetzungen</b>  | <p>Das erste Semester wird durch eine einwöchige Skifahrt abgeschlossen, für die Kosten anfallen! (ca. 490,- €).</p> <p>Für die Einheit Schwimmen solltest du das Schwimmen bereits sicher beherrschen.</p>                       |   |
| <b>Sonstiges</b>  |   |   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Profil Nr.</b>   | <b>4</b>  |  |
| <b><u>Pflichtsportarten</u></b>   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmen</li> <li>• Turnen</li> <li>• Rugby</li> <li>• Handball</li> </ul> <p>Es besteht die Möglichkeit, weitere Sportarten zu erproben. Näheres dazu im Kurs.</p> |   |  |
| <b>Beispielhafte Inhalte der Pflichtsportarten</b>  |   |  |
| <b>Schwimmen</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erprobung der Schwimmtechniken Kraul/ Rücken/ Schmetterling, Präsentation einer Technik- und einer Zeit-Disziplin</li> <li>• Einblick in Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung (Rettungsschwimmen)</li> <li>• Schwimmen mal anders: Synchronschwimmen</li> </ul> |  |
| <b>Turnen</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erprobung und Festigung von Grundelementen (Rollen, Sprünge, Balancieren u.a.)</li> <li>• Demonstrieren einer Bewegungsverbindung</li> <li>• Erarbeitung und Präsentation einer Geräteverbindung</li> </ul>  |  |
| <b>Rugby</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen des Spiels und der Regeln</li> <li>• Erlernen und festigen von Fertigkeiten mit dem Rugbyball</li> <li>• Erarbeitung des Rugbyspiels (Tiefhalten, taktische Verhalten u.a.)</li> </ul>  |  |
| <b>Handball</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung grundlegender Techniken (Ballführung, Passen, Torschuss, etc.)</li> <li>• Erprobung unterschiedlicher taktischer Spielzüge</li> <li>• Offensives und defensives Verhalten</li> </ul>   |  |
| <b>Leistungsbewertung (pro Halbjahr)</b>  |   |  |
| <b>Praxis (2/3)</b>   | <b>Theorie und sonstige Leistungen (1/3)</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung und Einsatz</li> <li>• Erzielte Leistung bei Überprüfungen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzielte Theorieleistung (z.B. Portfolio, Klausur, Übernahme einer Unterrichtsstunde, Durchführung eines Aufwärmprogramms, etc.)</li> <li>• Mündliche Beteiligung</li> </ul>   |  |
| <b>Besondere Voraussetzungen</b>  | keine   |  |
| <b>Sonstiges</b>  | <p>Schwimmen: Zweckmäßige Schwimmbekleidung (Badeanzug bzw. enganliegende Badehose), ggf. Badekappe und Schwimmbrille, Badelatschen.</p> <p>Rugby: geeignete Hallenschuhe, für den Unterricht auf dem Sportplatz außerdem Fußballschuhe.</p>  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Profil Nr.</b>  | <b>5</b>  |  |
| <b><u>Pflichtsportarten</u></b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ski- u. Snowboardfahren (A)</li> <li>• Trampolin (A)</li> <li>• Handball (B)</li> <li>• Flag Football (B)</li> </ul> <p>Es besteht die Möglichkeit, weitere Sportarten zu erproben. Näheres dazu im Kurs.</p> |   |  |
| <b>Beispielhafte Inhalte der Pflichtsportarten</b>   |   |  |
| <b>Skifahren</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwenden von Grundtechniken</li> <li>• Situativ angemessene Bewältigung von Strecken</li> <li>• Präventiv handeln: Gefahren antizipieren, Regeln beachten, Natur respektieren</li> </ul>           |  |
| <b>Trampolin</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwenden von Grundsprüngen</li> <li>• Beachtung und Durchführung von sportartspezifischen Sicherheitsmaßnahmen</li> <li>• Gestaltung und Durchführung einer Kürübung</li> </ul>                    |  |
| <b>Handball</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung der grundlegenden Techniken</li> <li>• Analyse, Erprobung und Bewältigung von individual- gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen</li> <li>• Schiedsrichtertätigkeiten</li> </ul> |  |
| <b>Flag Football</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung der grundlegenden Techniken</li> <li>• Analyse, Erprobung und Bewältigung von individual- gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen</li> <li>• Faires (Spiel-)verhalten</li> </ul>  |  |
| <b>Leistungsbewertung (pro Halbjahr)</b>   |   |  |
| <b>Praxis (2/3)</b>  | <b>Theorie und sonstige Leistungen (1/3)</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung und Einsatz</li> <li>• Erzielte Leistung bei Überprüfungen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzielte Theorieleistung (z.B. Portfolio, Klausur, Übernahme einer Unterrichtsstunde, Durchführung eines Aufwärmprogramms, etc.)</li> <li>• Mündliche Beteiligung</li> </ul>                       |  |
| <b>Besondere Voraussetzungen</b>   | Das erste Semester wird durch eine einwöchige Skifahrt abgeschlossen, für die Kosten anfallen! (ca. 490,- €)  |  |
| <b>Sonstiges</b>   | <p>Für die Sportart Trampolin werden Stoppersocken oder Gymnastikschuhe benötigt, welche selbst anzuschaffen sind (ca. 10€).</p> <p>Für die Sportart Flag Football sind angemessene (Stollen-)Schuhe zu beschaffen.</p>                     |  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Profil Nr.</b>   | <b>6</b>   |   |
| <b><u>Pflichtsportarten</u></b>   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ski- u. Snowboardfahren (A)</li> <li>• Leichtathletik (A)</li> <li>• Volleyball (B)</li> <li>• Fußball (B)</li> </ul> <p>Es besteht die Möglichkeit, weitere Sportarten zu erproben. Näheres dazu im Kurs.</p> |  |   |
| <b>Beispielhafte Inhalte der Pflichtsportarten</b>  |  |   |
| <b>Skifahren</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwenden von Grundtechniken</li> <li>• Situativ angemessene Bewältigung von Strecken</li> <li>• Präventiv handeln: Gefahren antizipieren, Regeln beachten, Natur respektieren</li> </ul>                              |   |
| <b>Leichtathletik</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Trainingslehre / Training motorischer Fähigkeiten</li> <li>• Erproben und Anwenden leichtathletischer Disziplinen</li> <li>• Erstellung und Absolvierung eines individuellen Trainingsplans</li> </ul> |   |
| <b>Volleyball</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung der grundlegenden Techniken</li> <li>• Erprobung und bewältigen von individual- und mannschaftstaktischen Maßnahmen</li> </ul>  |   |
| <b>Fußball</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung grundlegender Techniken</li> <li>• Erprobung und Anwendung individual- und mannschaftstaktischer Maßnahmen</li> <li>• Faires Verhalten, Anerkennung von Stärken, Unterstützungsbereitschaft</li> </ul>          |   |
| <b>Leistungsbewertung (pro Halbjahr)</b>  |  |   |
| <b>Praxis (2/3)</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung und Einsatz</li> <li>• Erzielte Leistung bei Überprüfungen</li> </ul>  | <b>Theorie und sonstige Leistungen (1/3)</b>  |
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzielte Theorieleistung (z.B. Portfolio, Klausur, Übernahme einer Unterrichtsstunde, Durchführung eines Aufwärmprogramms, etc.)</li> <li>• Mündliche Beteiligung</li> </ul> |
| <b>Besondere Voraussetzungen</b>  | Das erste Semester wird durch eine einwöchige Skifahrt abgeschlossen, für die Kosten anfallen! (ca. 490,- €)   |   |
| <b>Sonstiges</b>  | Für die Einheit <i>Fußball</i> werden neben geeigneten Hallenschuhe auch Fußballschuhe für draußen ( <b>keine</b> Schraubstollen) benötigt.<br><br>Zudem sind Schienbeinschoner von Vorteil.   |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Profil Nr.</b>  | <b>7</b>  |  |
| <b><u>Pflichtsportarten</u></b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mountainbike (A)</li> <li>• Leichtathletik (A)</li> <li>• Volleyball (B)</li> <li>• Badminton (B)</li> </ul> <p>Es besteht die Möglichkeit, weitere Sportarten zu erproben. Näheres dazu im Kurs.</p> |   |  |
| <b>Beispielhafte Inhalte der Pflichtsportarten</b>   |   |  |
| <b>Mountainbike</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung und Erprobung von Fahrtechniken auf dem MTB</li> <li>• Anwendung von Fahrtechniken unter herausfordernden Bedingungen</li> <li>• Einblicke in die Trainingslehre</li> </ul>  |  |
| <b>Leichtathletik</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung und Erprobung von leichtathletischen Lauf-, Sprung- und Wurftechniken</li> <li>• Übung von leichtathletischen Bewegungsabläufen</li> <li>• Einblicke in die Biomechanik und Trainingslehre</li> </ul>                    |  |
| <b>Volleyball</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung und Erprobung von Spieltechniken im Volleyball</li> <li>• Erarbeitung von individual- und mannschaftstaktischen Spielprinzipien</li> <li>• Übung spielrelevanter koordinativer und konditioneller Fähigkeiten</li> </ul> |  |
| <b>Badminton</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen der Basisfertigkeiten (Clear, Smash, Drop, Spiel am Netz)</li> <li>• Taktische Grundlagen: zentrale Position / Taktik im Einzel- und Doppelspiel</li> </ul>   |  |
| <b>Leistungsbewertung (pro Halbjahr)</b>   |   |  |
| <b>Praxis (2/3)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung und Einsatz</li> <li>• Erzielte Leistung bei Überprüfungen</li> </ul>   | <b>Theorie und sonstige Leistungen (1/3)</b>   |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzielte Theorieleistung (Bspw. Übernahme einer Unterrichtsstunde inkl. Durchführung eines Aufwärmprogramms)</li> </ul> |
| <b>Besondere Voraussetzungen</b>   | Keine   |  |
| <b>Sonstiges</b>   | <p>MTB: Mögl. eigene Helme u. falls vorhanden eigenes MTB mitbringen.</p> <p>Badminton: Mögl. eigenen Badmintonschläger mitbringen.</p>   |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Profil Nr.</b>   | <b>8</b>   |
| <b><u>Pflichtsportarten</u></b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kämpfen (A)</li> <li>• Leichtathletik (A)</li> <li>• American Sports (B)</li> <li>• Basketball (B)</li> </ul> <p>Es besteht die Möglichkeit, weitere Sportarten zu erproben. Näheres dazu im Kurs.</p> |  |
| <b>Beispielhafte Inhalte der Pflichtsportarten</b>  |  |
| <b>Kämpfen</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erprobung von ringerischen Grundelementen (z.B. Werfen, Aufgabegriffe, Abrollen, Fallen, etc.)</li> <li>• Erlernen und Verbesserung grundlegender Arm- und Beintechniken und deren Kombination</li> <li>• Erarbeitung einer individuellen Technikabfolge</li> </ul>         |
| <b>Leichtathletik</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick über die Bandbreite des Erfahrungs- und Lernfeldes</li> <li>• Einzelne Disziplinen aus den Lernfeldern Wurf/Stoß, Sprung und Lauf werden zu Beginn des Halbjahres ausgewählt</li> <li>• Erstellung und Absolvierung eines individuellen Trainingsplans</li> </ul> |
| <b>American Sports</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung der grundlegenden Techniken des Flag Footballs (Werfen, Fangen) und Baseballs (Werfen, Fangen, Schlagen)</li> <li>• Erprobung von Taktiken (verschiedene Angriffs- und Verteidigungssysteme)</li> <li>• Offensives und defensives Verhalten</li> </ul>          |
| <b>Basketball</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung grundlegender Techniken (Dribbling, Passen, Korbleger, etc.)</li> <li>• Erprobung unterschiedlicher taktischer Spielzüge (Pick&amp;Roll, Cuts)</li> <li>• Offensives und defensives Verhalten</li> </ul>  |
| <b>Leistungsbewertung (pro Halbjahr)</b>  |  |
| <b>Praxis (2/3)</b>   | <b>Theorie und sonstige Leistungen (1/3)</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung und Einsatz</li> <li>• Erzielte Leistung bei Überprüfungen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzielte Theorieleistung (z.B. Portfolio, Klausur, Übernahme einer Unterrichtsstunde, Durchführung eines Aufwärmprogramms, etc.)</li> <li>• Mündliche Beteiligung</li> </ul>  |
| <b>Besondere Voraussetzungen</b>  | Keine  |
| <b>Sonstiges</b>  | Die Einheit <i>Kämpfen</i> findet <b>ohne</b> Schuhwerk statt.<br>Für die Einheit <i>Flag Football</i> werden neben geeigneten Hallenschuhe auch Stollenschuhe für draußen ( <b>keine</b> Schraubstollen) empfohlen, aber nicht zwingend benötigt.   |



# IGS Schaumburg



## Skikursfahrt 2020

**Die Skikursfahrt findet in Kooperation mit der BBS-Stadthagen und dem Ski- und Snowboardclub Bückeberg voraussichtlich vom 03.01.2020 – 11.01.2020 statt.**

Der Schneesport ermöglicht Bewegung in einer atemberaubenden Atmosphäre. Unser Wintersportgebiet (Zillertal / Österreich) erreicht bis zu 2200 Höhenmeter. Deshalb befinden wir uns in einer schneesicheren Region, die den alpinen Sport bis Ende April garantiert.

Dieser Kurs ist sowohl für Schülerinnen und Schüler die noch nie Ski- oder Snowboard gefahren sind, als auch für fortgeschrittene und gute Fahrer. Die Kurse werden entsprechend jeweils in Anfänger- und Fortgeschrittene- Ski-/Snowboardfahrer eingeteilt. Die Gruppengrößen überschreiten nicht mehr als 8 Personen und werden von ausgebildeten Ski- und Snowboardlehrern durchgeführt.

Es wird allerdings vorausgesetzt, dass der Fitnesszustand eine angemessene Mitarbeit (sechs Schultage mit ca. vier Zeitstunden pro Tag auf der Piste in ca. 2000 Meter Höhe) erwarten lässt. Begleitend findet u. a. abends Theorieunterricht statt. Zum Abschluss wird es eine Praxisprüfung geben, die maßgeblich in die Gesamtbewertung eingeht.

### **Inhalte:**

- Erwerb der Kompetenz des sicheren und kontrollierten Kurvenfahrens.
- Erweiterung und Differenzierung der Fahrkompetenz für fortgeschrittene Fahrer
- Orientierung und Einschätzung des eigenen Fahrkönnens bei unterschiedlichen Pistenverhältnissen
- Bewegungsanalyse, Selbst- und Fremdwahrnehmung, gegenseitige Korrekturhilfen
- Steigerung der koordinativen Fähigkeiten im Schneesport
- Steigerung der Ausdauerfähigkeit bei Belastung in entsprechender Höhe
- Exkursionserfahrungen in den Bergen

**Hinweis: Die Skifahrt ist eine Schulveranstaltung im Rahmen des Sportunterrichtes. Wer an einer Skifreizeit mit entsprechenden Freiräumen teilnehmen möchte, ist in diesem Kurs falsch und sollte dies privat außerhalb der Schulzeit organisieren.**

**Sportkurswahlen 2019-2021** Name:

**Klasse:**

| Nr | Durchzuführende Sportarten                                   | 1. Wunsch | 2. Wunsch | 3. Wunsch |
|----|--|-----------|-----------|-----------|
| 1  | Parcours, Fitness & Entspannung<br>Badminton, Fußball        |           |           |           |
| 2  | Taekwon-Do, Windsurfen<br>Inline Floorball, Ultimate Frisbee |           |           |           |
| 3  | Ski/Snowboard, Schwimmen<br>Badminton, Volleyball            |           |           |           |
| 4  | Schwimmen, Turnen<br>Rugby, Handball                         |           |           |           |
| 5  | Ski/Snowboard, Trampolin<br>Handball, Flag Football          |           |           |           |
| 6  | Ski/Snowboard, Orientierungslauf<br>Volleyball, Fußball      |           |           |           |
| 7  | Mountainbike, Leichtathletik<br>Volleyball, Badminton        |           |           |           |
| 8  | Kämpfen, Leichtathletik<br>American Sports, Basketball       |           |           |           |