MELIBOKUS SCHULE

MITEINANDER ERFOLGREICH LERNEN

Übersicht Sportkurse 23/24:

Lieber SchülerInnen des Jahrgangs 9/10,

Liebe Eltern,

anbei findet ihr die aktuelle Planung der Sportkurse für das Schuljahr 23/24. Diese dienen der Vorabinformation. Änderungen sind möglich. Ihr könnt euch ab dem 02.09.23 in die Kurse einwählen. Den Link dazu erhaltet ihr per Mail. Hier schonmal der Hinweis, dass man kein Anrecht auf den gewählten Kurs hat, falls dieser sehr stark angewählt wird. Es wird aber versucht zumindest eine Wahl zu realisieren.

Viele Grüße Markus Brodkorb und Patricia Glas

Übersicht Sportkurse 23/24:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7./8.Std	Tischtennis (Dö) Aerobic/Fitness (Si)	SportSpiele Mädchen (Bz)	Handball (Stö)		Badminton (Bro) Basketball (Eko)
9./10.Std	Volleyball (Rob) Fußball (Dö)	Endzonenspiele (EP)			Trendsport (Bro)

Titel:	**Tischtennis**		SpoMo1Dö
Zeit:	Montag 7./8. Std.	Lehrkraft:	Döll
Hinweis Sportkurs 9/10	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.		
Kursprofil:	*In diesem Kurs geht es zunächst um das Erlernen verschiedener Schlagtechniken. Über verschiedene Spielformen und Turniere wird eine hohe spielspezifische Bewegungszeit generiert. Neben Tischtennis erproben wir auch andere Ein- und oder Mehrkontaktrückschlagspiele wie Badminton, Speedminton oder Volleyball.*		

Titel:	**Aerobic / Fitness**		SpoMo1Si
Zeit:	Montag 7./8. Std.	Lehrkraft:	Saurgnani
Hinweis Sportkurs	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder		

9/10	Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.
Kursprofil:	*Aerobic:* *In dem Kurs werden gemeinsam Grundschritte des Aerobic erlernt, mit und ohne Stepper. Im Anschluss werden Kleingruppen gebildet, die eine eigene Choreographie nach bestimmten Vorgaben erstellen und diese präsentieren.* *Fitness:* *In diesem Teil wird die Kraftausdauer in Form eines Zirkeltrainings geschult, mit Kurzhanteln oder dem Eigengewicht oder auch im Kraftraum. An verschiedenen Stationen werden unterschiedliche Muskelgruppen gestärkt sowie die Ausdauer geschult.*

Titel:	**Fußball**		SpoMo2Dö
Zeit:	Montag 9./10. Std.	Lehrkraft:	Döll
Hinweis Sportkurs 9/10	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.		
Kursprofil:	*In diesem Kurs werden grundlegende spielbestimmende Fähigkeiten im Fußball in verschiedenen Spielformen vermittelt. Hierauf basierend ist es auch das Ziel, aus einer typischen Grundformation heraus (mit Positionen) den Regeln entsprechend gegeneinander Fußball zu spielen. Von Vorteil ist es, wenn bereits Erfahrungen im Fußball gesammelt wurden. Außerdem werden wir eine der bekannten Rückschlagsportarten (Volleyball, Tischtennis, Badminton, Speedminton oder Minitennis in der Halle) zum Thema haben.*		

Titel:	**Volleyball**		SpoMo2Rob
Zeit:	Montag 9./10. Std.	Lehrkraft:	Rohrbach
Hinweis Sportkurs 9/10	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.		
Kursprofil:	*In dem Volleyballkurs sollen folgende Themenschwerpunkte behandelt werden:* *1. Erlernen der Spieltechniken (Pritschen, Baggern, Aufschlag, Block, Angriffsschlag).* *2. Erlernen von Spieltaktiken (Stellen von der der Position III).* *3. Erlernen der Volleyballspielregeln.* *Die drei Themenschwerpunkte sollen regelmäßig im Spiel angewendet werden.*		

MELIBOKUS SCHULE

MITEINANDER ERFOLGREICH LERNEN

Titel:	**Sportspiele Mädchen**		SpoDi1Bz
Zeit:	Dienstag 7./8.	Lehrkraft:	Berggötz
Hinweis Sportkurs 9/10	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.		
Kursprofil:	*In diesem Kurs sollen verschiedene Sportartspezifische Techniken verbessert erden. Jede Stunde endet mit einem Spiel, um das Erlernte in der Praxis umzusetzen. Frisbee, Baseball und Flagfootball stehen auf dem Programm. In Gruppenarbeit könnt ihr selbst eine Spiel- und Übungsreihe zusammenstellen und sie euren Mitschülerinnen vorstellen.*		

Titel:	**Endzonenspiele**		SpoDi1EP
Zeit:	Dienstag 7./8.	Lehrkraft:	Ecker-Pulz
Hinweis Sportkurs 9/10	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.		
Kursprofil:	*In dem Kurs Endzonenspiele geht es um die Spiele Ultimate-Fisbee und Flag-Football. Das Besondere an den beiden Spielen ist, dass sie nahezu ohne Körperkontakt stattfinden und damit für Mädchen und Jungs gleichermaßen geeignet sind. Beim Flag-Football wird lediglich eine Flagge gezogen, die am Gürtel des Gegenspielers hängt. Körperliches Tackling ist ebenso wie beim Ultimate-Frisbee nicht erlaubt. Ein wenig Ausdauer und Laufbereitschaft ist Grundvoraussetzung für die Teilnahme. Die Wurftechniken und Taktiken nehmen zu Beginn einen großen Zeitraum ein. Aber immer werden Spielformen eingebaut.*		

Titel:	**Fitness und Gestaltung**		SpoMi1
Zeit:	Mittwoch 7./8.	Lehrkraft:	Pri
Hinweis Sportkurs 9/10	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.		
Es Kursprofil:	*Im Zentrum steht das Training der eigenen Fitness, insbesondere die Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination durch Step Aerobic und Aerobic; es können aber auch andere Formen des Herz-Kreislauf- und Muskeltrainings wie beispielsweise Orientierungslauf oder Zirkeltraining erprobt werden. Auch werden wir kleine Dehneinheiten zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit durchführen. Wir werden die Gestaltungskriterien Raum und Zeit anhand verschiedener Beispiele aus unterschiedlichen Bereichen (z.B. Aerobic, Ballkorobics, Rope Skipping, Tanz, Akrobatik) erarbeiten und kurze Choreografien gestalten.*		

MELIBOKUS SCHULE

MITEINANDER ERFOLGREICH LERNEN

Titel:	**Handball**		SpoMi1
Zeit:	Mittwoch 7./8.	Lehrkraft:	Zeit: Stö
Hinweis Sportkurs 9/10	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.		
Kursprofil:	*In diesem Kurs geht es zunächst um das Erlernen verschiedener Handballspezifischer Wurftechniken und der Grundregeln. Über verschiedene Kleinfeld - Spielformen soll es dann zum Spiel 7 gegen 7 gehen. Dabei spielen neben der Technik auch taktische Elemente des Handballs eine Rolle.*		

Titel:	**Basketball**		SpoFr1Eko
Zeit:	Freitag 7./8.	Lehrkraft:	Ekombo
Hinweis Sportkurs 9/10	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.		
Kursprofil:	*In diesem Kurs geht es zunächst um das Erlernen verschiedener Baskettballspezifischer Wurftechniken und der Grundregeln. Über das Streetball 3 gegen 3 gelangen wir dann zum Spiel 5 gegen 5.*		

Titel:	**Fun- und Trendsportarten**		SpoFr1Bro
Zeit:	Freitag 9./10. Std.	Lehrkraft:	Brodkorb
Hinweis Sportkurs 9/10	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.		
Kursprofil:	*In diesem Kurs geht es um das Erproben vieler neuer, weniger bekannten Sportarten und Bewegungsformen* *Mögliche Varianten sind z.B.: Wasserski/Wakeboard, Intercrosse (Lacrosse), Slackline, SUP, Klettern/Bouldern, Snuggolf, Spikeball, Bassalo… Wenn ihr eigene Ideen habt, die ihr vorstellen wollt, könnt ihr diese sehr sicher einbringen* *(*) an einzelnen Tagen werden wir Termine verschieben um bspw. Sondertermine wie Wasserski/SUP zu ermöglichen.*		

Titel:	**Badminton**		SpoFr1Bro
Zeit:	Freitag 7./8. Std.	Lehrkraft:	Brodkorb
Hinweis Sportkurs 9/10	Ca. 2/3 der Kurszeit setzten sich aus den Themen: Leichtathletik (Bundesjugendspiele Wettkampf), Sportabzeichen sowie mindestens einer (weiteren) Mannschafts- oder Individualsportart zusammen. Ca.1/3 der Kurszeit werden entsprechend des Kursprofils unterrichtet.		
Kursprofil:	*In diesem Kurs geht es zunächst um das Erlernen verschiedener Schlagtechniken und der Grundregeln. Über verschiedene Spielformen und Turniere wird eine hohe Bewegungszeit möglich. Neben Badminton erproben wir auch andere Rückschlagspiele (Speedminton, Tischtennis)*		