

# Sport in der Oberstufe

Hier findet Ihr:

Die **Kursbeschreibungen** für die Oberstufensportkurse und deren **Bewertung**

**Sportarten:**

- **Basketball**
- **Badminton**
- **Tischtennis**
- **Gymnastik / Tanz**
- **Fußball**
- **Volleyball**
- **Fitness**
- **Schwimmen**
- **Leichtathletik**
- **Golf**
- **Inline Hockey**

## **KGS Waldschule Schwanewede**

Fachbereich Sport – Kursbeschreibung

---

### **Basketball**

**Ziel:**

Erfolgsorientiertes, mannschaftliches Zusammenspiel auf der Grundlage von Technik und Taktik

**Inhalte Technik:**

- Wiederholen und Üben der technischen Grundfertigkeiten (Dribbeln, Passen, Fangen, Positionswurf, Korbleger, Stoppen, Sternschritt), vor allem unter der Sinnorientierung „Leistungssteigerung und –vergleich“
- Erlernen bzw. Erweiterung der technischen Grundfertigkeiten, indem das Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet gesteuert wird:
- Beidhändiges Dribbeln
- Direkter und indirekter Druckpass, Überkopfpass, einhändiger Pass, einhändiger Bogenpass
- Positionswurf (Freiwurf, 3-Pkt.-Wurf)
- Sprungwurf, mit passivem/aktivem Verteidiger
- Korbleger
  - o links/rechts
  - o nach kurzem/langem Zuspiel
  - o mit passivem/aktivem Verteidiger
- Schrittstopp, Sprungstopp, Sternschritt

**Inhalte Taktik:**

Taktik unter Einbeziehung von:

- Individualverhalten als Angreifer bzw. Verteidiger (z. B. Gleitschritt, situationsgerechte Hand/Armhaltung, Ausnutzung der Seitenlinien)
- Abstreifen, Wurfschirm, Schnellangriff
- Manndeckung
- Festlegung und Anwendung einer mannschaftsbezogenen Taktik

### **Sonstige Inhalte:**

- Kenntnis der wichtigsten Spielregeln (eventuell: Schiedsrichtertätigkeiten)
- Verbesserung der Spielfertigkeit (Umsetzung der technischen und taktischen Fertigkeiten, positionsgerechte Spielweise) unter Wahrung der eigenen Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten
- Aufwärmen und spielgerechte Konditionsschulung, kreative Entwicklung
- Zielspielgerechte Spielformen, Gestaltung eines Turniers, theoretische Beiträge

### **Bewertung:**

- Technische Fertigkeiten
- Taktische Maßnahmen in reduziertem Spiel auf einen Korb (3:3)
- Allgemeine Zielspielfertigkeit (Umsetzung taktischer und technischer Elemente (mannschaftsdienliche Spielweise, spielgerechte Handlungsweise)
- Verhalten und Mithilfe in der Kursgestaltung und zum Unterricht beitragende theoretische und praktische Formen der Beteiligung (lt. Rahmenrichtlinien)

## **KGS Waldschule Schwanewede**

### **Fachbereich Sport – Kursbeschreibung**

---

### **Badminton**

#### **Ziele:**

- Erlernen und Verbessern technischer Fertigkeiten sowie taktischer Fähigkeiten im Einzel und Doppel des Badmintonspiels unter Betonung der leistungsorientierten, kämpferischen Note
- Mentales und praktisches Erfassen diverser Wettkampfformen (z. B. Turniere)

#### **Inhalte:**

- Schlagtechniken (VhÜk-Clear, -Drop, -Smash; Uh-Clear; Rh-Drop; Aufschlag –kurz sowie hoch/lang)
- Spiel am Netz
- Lauftechniken (vorn, hinten, Seite, in die Ecken)
- Taktik im Einzel- und Doppelspiel
- reduzierte Übungs- und Spielformen
- Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten
- Grundlagenkenntnis über das Regelwerk
- Planung und Durchführung von Turnieren

#### **Bewertung:**

- Technische Fertigkeiten bei festgelegten Handlungsprogrammen
- Technische Fertigkeiten bei offenen Handlungsprogrammen
- Handlungsfähigkeit im Einzel- und Doppelspiel
- Grundlagenkenntnis über das Regelwerk

# KGS Waldschule Schwanewede

## Fachbereich Sport – Kursbeschreibung

---

### Tischtennis

#### **Ziel:**

- Erlernen und Verbessern technischer und taktischer Fertigkeiten im Einzel und Doppel des Tischtennispiels
- Unterschiedliche Ballrotationen erzeugen können
- Verbesserung der Bewegungssteuerung, der Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit sowie des peripheren Sehens
- Verbesserung der Spielfähigkeit und der Beinarbeit
- Spielrelevante Schlagkombinationen entwickeln und im Spiel anwenden können.

#### **Inhalte:**

- Schläger- und Ballgewöhnung, Materialeigenschaften von TT-Schlägern und TT-Bällen
- Auswirkungen der Ballrotation (Flugkurve, Absprungsverhalten auf der Platte /auf dem gegnerischen Schläger)
- Rolle der Beinarbeit
- Regelkunde
- Vom Zuspielen des Balles mit dem Partner (miteinander) zum Ausspielen des Gegners (gegeneinander)
- Grundlegende Schlagtechniken: Aufschläge, Schupfen, Topspin, Block und Kontern (jeweils Vor- und Rückhand)
- Schiedsrichtertätigkeit
- Partner- und Kleingruppenarbeit; gegenseitige Unterstützung beim Lernprozess, z. bessere Spieler helfen als Zuspieler
- Grundlagen des Doppelspiels
- Turnierform(en), Ausspielen einer Rangliste

#### **Bewertung:**

- Die Qualität der technischen und taktischen Fähigkeiten
- Die Spielfähigkeit
- Lernfortschritte und Leistungsbereitschaft
- Auf die Stundenthemen bezogene Gestaltung der Erwärmungsphasen
- Verantwortungsvolle Zusammenarbeit in den gewählten Sozialformen

# KGS Waldschule Schwanewede

## Fachbereich Sport – Kursbeschreibung

---

### Gymnastik/Tanz

#### **Ziel:**

- Sich mit Grundformen **Erlernen, Vertiefen und Kombinieren von Bewegungselementen**
- Fortbewegungen, Sprünge, Drehungen, Bodenelemente, Schwünge, Armbewegungen, statische Elemente, Federn, ...
- **Erkennen und Verwenden von Ausdrucksmöglichkeiten im Tanz**
- „Choreographisches Auge“

- Inhaltlicher Tanz vs. Abstrakter Tanz, Dynamik, Raum, Zeit, Rhythmus, Aufstellungen, Kanon, Synchron (UniSono) vs. Asynchron, Gegensatz, Musikauswahl, Improvisation, Tanztheater, Contact, ...
- Gestalten einer Kurzchoreographie („Choreographietagebuch“, erkennbarer Anfang und erkennbares Ende)

#### **Inhalt:**

- Vertiefen des individuellen Bewegungsrepertoires durch synchron wiedergegebene Bewegungselemente und Kurzchoreographien
- Körperarbeit: Spannung, Streckung, Kraft, Ausdruck, Rhythmus, Beweglichkeit, Gleichgewicht, ...
- Eigene Gestaltung von Kurzchoreographien, sowohl allein als auch in Kleingruppen
- Präsentation erarbeiteter Kurzchoreographien „Work in Progress Showing“
- Analyse von Bewegungselementen und Kurzchoreographien in Gesprächsphasen
- Eigene Choreographie über einen definierten Zeitraum erarbeiten, präsentieren und verschriftlichen
- Ggf. eigenständige Übernahme einer Unterrichtssequenz (Warm-Up, Tanzstil, Kurzsequenz, ... )

#### **Bewertung:**

- Qualität und technische Ausführung erlernter Bewegungselemente - Lernfortschritt
- Aktive, engagierte Mitarbeit im Unterricht: Gruppen-, Partner-, Einzelarbeit, Gesprächsphasen, Übungsphasen
- Eigene Choreographie: Choreographietagebuch, Qualität der Choreographie in Bezug auf vorher festgelegte Bewertungskriterien wie z.B. Vielfalt und Schwierigkeit der Bewegungselemente, technische Ausführung, Ausdrucksfähigkeit, Originalität, Musikinterpretation, ...

## **KGS Waldschule Schwanewede**

### Fachbereich Sport – Kursbeschreibung

### **Fußball**

#### **Ziele:**

- Vermittlung von allgemeiner und fußballspezifischer Spielfähigkeit
- Technikerweiterung und Schulung des taktischen Verständnisses, entsprechendes mannschaftsbezogenes Handeln
- Regelkunde, -kenntnis und –anwendung entsprechend den Anforderungen
- Spielübersicht
- Möglichkeiten der Organisation von Spielen und Leistungsvergleichen

#### **Inhalte:**

- Kleine Spiele und Spielformen zur Vorbereitung auf das Fußballspiel
- Fußballspezifische Technikgrundlagen (Torschüsse, Finten, Dribblings, und Passvarianten)
- Individualtaktisches Verhalten (1:1), gruppentaktisches Angriffs- und Verteidigungsverhalten (Überzahl-, Unterzahlspiel, 3er- bzw. 4er Abwehrkette, Raumdeckung, Forchecking, Pressing, 4:4:2, 3:2:5, 3:4:3 Spielsysteme)

- Allgemeine und spezielle Übungen zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner bzw. fußballspezifischer Fitness
- Regelkunde

**Bewertung:**

- sportpraktische Leistungen
- individueller Lernfortschritt
- Qualität der praktischen Leistungen
- Mitarbeit in Praxisphasen (z. B. allgemein/spezielles Aufwärmen)
- Evtl. Turnierorganisation
- Verhalten in Abwehr- und Angriffssituationen
- Anwendung des Regelwerks bei Schiedrichtertätigkeiten

## **KGS Waldschule Schwanewede**

### Fachbereich Sport – Kursbeschreibung

---

### **Volleyball**

**Ziel:**

- Verbesserung der individuellen Spielfähigkeit und der Kooperation innerhalb einer Mannschaft
- Erkennen von Bewegungsfehlern und Minimierung technischer Defizite bei den grundlegenden Techniken
- Übernahme der notwendigen Eigenverantwortung zum Gelingen eines Spiels

**Inhalte:**

- Üben grundlegender Techniken (Aufschlag, oberes und unteres Zuspiel, Schmetterschlag, Block)
- Bewegungsfehler erkennen und sich gegenseitig korrigieren
- Analyse und Erweiterung der Spielfähigkeit
- Förderung von Kooperation und Kommunikation im Volleyballspiel
- Entwicklung und Erprobung von Spielsystemen
- Übernahme vom Aufwärmen oder anderer Anteile des Unterrichts
- Regelkunde

**Bewertung:**

- Überprüfung der technischen Fertigkeiten beim Pritschen und Baggern
- Überprüfen der technischen und taktischen Leistungsfähigkeit in komplexen Spielsituationen
- Individueller Lernfortschritt
- Situationsgerechtes Anwenden der Techniken
- Taktisches Verhalten
- Einsatzbereitschaft
- Schiedsrichtertätigkeiten bei kleineren Turnieren

## Fachbereich Sport – Kursbeschreibung

---

### Fitness

Ziel:

- Verbesserung der individuellen motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit)
- Wissen um den Zusammenhang zwischen gesunder Lebensführung, Sport und Fitness

Inhalte:

- Cooper-Test
- Physical Fitness Test
- Ausdauer
- Krafttraining
- Trainingseinheiten zu unterschiedlichen Schwerpunkten (Koordinations-, Kraft-, Beweglichkeitszirkel)

Bewertung:

- Leistungsbereitschaft, Gruppenarbeit und sonstige Unterrichtsbeiträge.
- Konditionstest
- Demonstrieren sportmotorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten situationsadäquat in unterschiedlichen Testformen
- Bewältigen Bewegungsabläufe und Handlungsverläufe im Hinblick auf die Optimierung der gestellten Testaufgaben
- Verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen hinsichtlich der Thematik Fitness und gesunde Lebensführung
- Besitzen der Fähigkeit, das Gelernte selbstständig auf Erhalt und Verbesserung der eigenen Fitness anzuwenden.

## **KGS Waldschule Schwanewede**

### Fachbereich Sport – Kursbeschreibung

---

### Schwimmen

Ziel:

- Physiologische und physikalische Besonderheiten der Bewegung im Wasser
- Technische Verbesserungen in den Schwimmarten (Brust-, Kraul- und Rückenkraultechnik) und deren Einfluss auf die Leistungssteigerung
- Wiederholung von Start und Wende (Brust)
- Einführung Rollwende

Inhalte:

- Demonstrieren der Grundtechniken in drei Stilarten auch in wettkampfnahen Situationen
- Demonstrieren von Starts und Wenden

- Anwenden von Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten
- Analysieren von schwimmspezifischen Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und vornehmen von gezielten Bewegungskorrekturen

Bewertung:

- Schwimmtechniken inklusive Starts und Wenden
- Zeitschwimmen (Kurz- bzw. Ausdauerstrecke)
- Mitarbeit im Unterricht
- Leistungsfortschritt

---

## **KGS Waldschule Schwanewede**

### Fachbereich Sport – Kursbeschreibung

---

### **Leichtathletik**

Ziel:

- Verbesserung der individuellen motorischen Leistungen bei verschiedenen technischen Disziplinen
- Auseinandersetzung mit funktionalen Aspekten bei der Ausführung des Kugelstoßens
- Kennenlernen und Anwenden von biomechanischen Prinzipien beim Stoßen und Hochspringen
- Entwicklung und Erprobung einer Trainingsmethode zur Verbesserung der Kugelstoßweiten

Inhalte:

- Ausarbeitung und Durchführung von Trainingsmethoden zur Verbesserung der individuellen Leistungen verschiedener technischer Disziplinen
- Umsetzung einer funktionalen Technik des Kugelstoßens
- Erlernen und Verbesserung der Floptechnik
- Weitere Disziplinen: Speerwurf, Hürdenlauf, Schleuderballwurf
- Zweckgymnastik und kleine Spiele

Bewertung:

- Qualität der ausgeführten Techniken der zusätzlich gewählten Disziplinen
- Kugelstoßen und Hochsprung nach Tabelle
- Individueller Lernfortschritt
- Mitarbeit, Leistungsbereitschaft und sonstige Unterrichtsbeiträge.

---

## **KGS Waldschule Schwanewede**

### Fachbereich Sport – Kursbeschreibung

---

# Golf

## **Ziele:**

- Vermittlung der allg. Grundtechniken des Golfspiels
- Technikauswahl und -anwendung im Spiel
- Vermittlung der grundlegenden Regeln
- Vermittlung der wichtigsten Vorschriften im Bereich Platzetikette

## **Inhalte:**

- Grundlegende Voraussetzungen für das Spiel auf dem Golfplatz (Regelkunde, Platzetikette)
- Ausrüstung und Grundbegriffe (Schläger- bzw. Griffhaltung, Schlägerteile-Bezeichnungen, Loft, Schlägerarten)
- Grundtechniken des Golfspiels (Putt, Chip, Pitch, langes Spiel, Spiel aus dem Bunker)
- Putten: Einflussfaktoren: Puttlinie, Schlagflächenausrichtung, Sweet Spot, Schlagflächenstellung im Treffpunkt, Schwungbahn, Pendelbewegung, Griff, Dosierung
- Chip: Schläger, Griffhaltung, Schwung, Flugbahn Standard-Chip, Putt-Chip
- Pitch: Schläger, Griffhaltung, Standard-Pitch, Kurzer Pitch
- Langes Spiel und voller Schwung
- Bunkerschläge: Schlägerauswahl und Technik
- Regelkunde (Lochspiel, Zählspiel, Schläger, Spieler, Übungsschläge Spielfolge, Abschlag, Ballsuche, Spielen des Balles, Grün)
- Platzetikette (Sicherheit und Rücksichtnahme auf dem Golfplatz, Vorrecht und Schonung auf dem Golfplatz)

## **Bewertung:**

- Sportpraktische Leistungen (Technik: Tests zum Putten, Putt-Chip und langen Spiel – Spiel: Golfspiel auf drei Bahnen)
  - individueller Lernfortschritt
  - Qualität der Technikausführung
- Mitarbeit in Praxis- und Reflexionsphasen