



Kursbeschreibung: Badminton (Q-Phase)

Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Lernfeld: Kursthema: Kurslehrer:	Rückschlagspiele Grundlegendes Anforderungsniveau (Ergänzungsfach) 2 B Badminton: Wir wollen gemeinsam Badminton spielen – Entwicklung technischer sowie individual- und gruppentaktischer Handlungsalternativen Hr. Böttcher (Bö)
Leitidee: <p>Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ausgehen von einer gegebenen Spielidee (Rückschlagspiel: Badminton Spielfeld /Schläger) ihr Badmintonspiel. Dabei analysieren sie Spielabläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechtes Techniken und Taktiken. Spezifische Badmintontechniken und Taktiken werden situationsnah geübt um die eigene Spielfähigkeit zu verbessern.</p>	
Kompetenzerwerb: <p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • gestalten ihre Spielprozesse im Rahmen des vorgegebenen Badminton Regelwerks (zentrale Position, den Gegner in eine Spieltaktisch schlechtere Position bringen, Finten Situativ anwenden,...), indem sie dies initiieren, anleiten und regulieren. • analysieren von Spielsituationen unter funktionalen Kriterien und reflektieren grundlegende taktische Fähigkeiten. • entwickeln und organisieren Spiel- und Übungssituationen. • demonstrieren Basisfertigkeiten, Aufschlag (kurz/lang), Über- und Unterkopf Clear, Drop und Smash. • reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für Ihr Spiel herzuleiten. • Entwickeln Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit in wettkampfspezifischer Spielsituationen. • Übernehmen Verantwortung für sich und ihren Mitspieler. • reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Rückschlagspielen im Allgemeinen und im Badminton-spezifischen als lebenslange Freizeitsportart. 	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung eigener Übungsformen und Erlernen der Badmintonregeln • Analyse von Spielsituationen und Techniken • Verbesserung der Badminton Techniken und Taktiken 	
Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration ausgewählter Grundschläge und Schlagfolgen • Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel (Einzel und Doppel) • Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spiel- und Übungsanalyse 	
Unterrichtsmaterial: <ul style="list-style-type: none"> • Sportzeug • Badmintonschläger und Shuttles 	
Bemerkungen: <ul style="list-style-type: none"> • ein Grundrepertoire an Schlägern und Bällen ist vorhanden; das Mitbringen von eigenem Material wird empfohlen. 	



Kursbeschreibung: Basketball (Q-Phase)

Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Lernfeld: Kursthema: Kurslehrer:	Zielschussspiel Grundlegendes Anforderungsniveau (Ergänzungsfach) 2 B Basketball: Wir wollen gemeinsam Basketball spielen – Entwicklung technischer sowie individual- und gruppentaktischer Handlungsalternativen Hr. Hellwig (Hw)
Leitidee: Ausgehend von der grundlegenden Spielidee – der Ball muss in Korb geworfen werden – wird im Verlauf des Kurses ein Basketballspiel entwickelt, das es allen Schülerinnen und Schülern (unabhängig von ihrem Leistungsniveau) ermöglichen soll, ein befriedigendes Spielerlebnis zu haben. Dabei werden Spielverläufe analysiert und situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen erprobt.	
Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten. • bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen. • analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten. • trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels. • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten. • gestalten Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren. • entwickeln und verändern Spiele unter vorgegebenen Kriterien. • reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung sowie Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Übungs- bzw. Spielsituationen. • entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen. • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten. • spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler. 	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Verbesserung individueller Techniken (z.B. Korbleger, Positions- /Sprungwurf, Dribbling) und Erlernen der Basketballregeln • Analyse von Spielsituationen und Techniken • Entwicklung verschiedener individualtaktischer und gruppentaktischer Maßnahmen 	
Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Komplexübung aus den Technikelementen Dribbling, Korbleger, Rebound, Pass, Positionswurf • Spielfähigkeit (situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken sowie von Individual- und Gruppentaktiken im Spiel) • Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spiel- und Übungsanalyse 	
Unterrichtsmaterial: <ul style="list-style-type: none"> • Sportzeug (entsprechendes Schuhwerk) 	
Bemerkungen: <ul style="list-style-type: none"> • Basketbälle sind vorhanden; können bei Bedarf jedoch auch mitgebracht werden. 	



Kursbeschreibung: Endzonenspiele Flag-Football/Ultimate Frisbee (Q-Phase)

Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Lernfeld: Kursthema: Kurslehrer:	Endzonenspiele Grundlegendes Anforderungsniveau 2 B Endzonenspiele: Flag-Football, Ultimate Frisbee Hr. Böttcher (Bö)
Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler entwickeln und erarbeiten von einer gegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag) ein Endzonenspiel (Ultimate Frisbee / Flag-Football). Sie realisieren dabei Spielverläufe und verbessern somit ihre allgemeine sportartspezifische Spielfähigkeit. Hierzu werden technische und taktische Fertigkeiten und Fähigkeiten erlernt und erprobt sowie die Regeln und die Fachsprache angewendet.	
Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • organisieren Spiel- und Übungssituationen sowie „Kleine Spiele“ zur Vorbereitung auf die Endzonenspiele. • gestalten ihre Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag), indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren. • analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z.B. Nutzung von Lücken, Passdistanz, Passtiefe, Sicherung) und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten. • erarbeiten und erproben sportartspezifische Technikgrundlagen (z.B. Passen und Fangen, hohes und tiefes Halten) und grundlegende taktische Fähigkeiten (z.B. Durchbruch / Fintieren) im 5er Zonenspiel. • entwickeln einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen zur Bewältigung reduzierter Angriffs- und Abwehrsituationen. • erarbeiten spielspezifische Regelwerke und verfügen über die nötige Fachsprache. • analysieren die Technik des Passens und entwickeln zweckmäßige Übungssituationen. • reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten. • entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen. • spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler. • reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen im Allgemeinen und dem Zonenspiel im Speziellen als lebensbegleitende Freizeitaktivität. 	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung eigener Spielformen / Regeln des 5er Zonenspiels. • Reduzierte Übungs- und Spielformen, z.B. 1:1, 2:2 und Überzahlsituationen. • Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten. • Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken. • Entwicklung einer allgemeinen Spielfähigkeit. • Anpassung und Vergleich unterschiedlicher räumlicher Gegebenheiten (Halle - offene Rasenfläche). 	
Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Spielzügen zur Erreichung der gegnerischen Endzone • Technik im Spiel • Analysen von Spielsituationen • selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen sowie Aufwärmphasen • Fair Play und individueller Lernfortschritt 	
Unterrichtsmaterial: <ul style="list-style-type: none"> • Sportzeug für draußen, wetterfeste Kleidung, ggf. Wechselkleidung 	
Bemerkungen: <ul style="list-style-type: none"> • Alle Sportgeräte sind vorhanden 	



Kursbeschreibung: Handball (Q-Phase)

Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Lernfeld: Kursthema: Kurslehrer:	Zielschusspiel Grundlegendes Anforderungsniveau (Ergänzungsfach) 2 B Handball: Wir wollen fair miteinander Handball spielen – Entwicklung technischer sowie individual- und gruppentaktischer Handlungsalternativen Hr. Teumer (Teu)
Leitidee: Ausgehend von der grundlegenden Spielidee – Tore zu erzielen – wird im Verlauf der Kurse ein Handballspiel entwickelt, dass es allen Schülerinnen und Schülern (unabhängig von ihrem Leistungsniveau) ermöglichen soll, ein befriedigendes Spielerlebnis zu haben. Dabei werden Spielverläufe analysiert und situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen erprobt. Dabei kommt vor allem dem Fair Play eine große Bedeutung zu.	
Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> •... organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen. •... setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspiel spezifischer Fertigkeiten selbstständig zu initiieren und gestalten. •...demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit im Zielschusspiel Handball und erfüllen ihre Spielerrolle (Sachkompetenz). •... wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken sowie taktische Maßnahmen situationsangemessen an. •... entwickeln individual-, gruppen- sowie mannschaftstaktische Maßnahmen für Angriff und Abwehr und setzen diese in offenen Spielsituationen um. •... setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein und führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus. •... sind sich ihrer Handlungsentscheidungen sowie der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst. •... verbalisieren taktische Maßnahmen problemorientiert und reflektieren Spielprozesse sowie die Merkmale eines fairen Spiels. •... übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter •... unterstützen selbstständig den Lern- und Übungsprozess (Sozialkompetenz). •... schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen (Selbstkompetenz). •... lernen durch Beobachten und Nachahmen und gestalten Lernsituationen eigenständig. •... analysieren Bewegungsabläufe und Spielhandlungen aus verschiedenen fachwissenschaftlichen Perspektiven (Methodenkompetenz) und reflektieren Lernprozesse. •... schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen an. 	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Verbesserung individueller Techniken (z.B. verschiedene Wurftechniken) und Erlernen der Handballregeln • Analyse von Spielsituationen und Techniken • Entwicklung verschiedener individualtaktischer und gruppentaktischer Maßnahmen 	
Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Komplexübung zur Überprüfung individual- und gruppentaktischer Maßnahmen • Spielfähigkeit (situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken sowie von Individual- und Gruppentaktiken im Spiel) • Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spiel-und Übungsanalyse 	
Unterrichtsmaterial: <ul style="list-style-type: none"> • Sportzeug (entsprechendes Schuhwerk),Halle 	
Bemerkungen:	



Kursbeschreibung: Kämpfen (Q-Phase)

Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Lernfeld: Kursthema: Kurslehrer:	Kämpfen Grundlegendes Anforderungsniveau (Ergänzungsfach) 2 A Kämpfen: Wir wollen unter Einhaltung vorgegebener Regeln und Rituale mit- und gegeneinander kämpfen. (Judo sowie Elemente des Stockkampfes) Fr. Haumersen (Haum)
Leitidee: Im Verlauf des Kurses werden neben Körperkontaktübungen auch die Wahrnehmung der eigenen Kraft und der Kraft anderer erprobt. In respektvollem und fairem Umgang lernen die Schülerinnen und Schüler die direkte und kooperative körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner/Partnerin kennen und entwickeln Kompetenzen in der Fallschule, Stand- und Bodentechniken, sowie deren situationsangemessener Anwendung in einer geregelten Kampfsituation. Dabei reflektieren die Schülerinnen und Schüler neben den eigenen Bewegungsmöglichkeiten auch die sportartenspezifischen Gefahren und die Wahrnehmung zur eigenen Person (Selbstbild).	
Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • trainieren grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination). • erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundtechniken und bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen). • setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportsspezifischer Fertigkeiten selbständig zu planen und zu gestalten. • wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein. • reagieren auf Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken. • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten. • analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien. • wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. • verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, übernehmen Verantwortung für sich und andere (z.B. helfen und sichern selbstständig) im Lernprozess. • handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an. 	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Einhalten vereinbarter (Kampf-) Regeln und Rituale, Fairness und Schiedsrichtertätigkeiten • Analyse, Beobachtungen und Korrekturen erlernter Techniken (Selbst- und Fremdeinschätzung) • Erprobung, Anwendung und Verbesserung der Grundtechniken (Fallschule, Stand- und Bodentechniken) • Entwicklung einer Präsentation 	
Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Teilnahme und Mitarbeit; analysieren von Basiselementen und gezielter Bewegungskorrekturen • Komplexübungen aus den erlernten Technikelementen (Fallschule, Stand- und Bodentechniken) • Erarbeitung und Präsentation einer eigenen Kampf-Choreografie unter Vorgabe erlernter Techniken • Verwendung von Fachtermini 	
Unterrichtsmaterial: <ul style="list-style-type: none"> • Judo-/Karateanzug oder robuste und langärmelige Sportbekleidung 	
Bemerkungen: <ul style="list-style-type: none"> • Aufgrund des engen Körperkontakts ist auf eine angemessene Hygiene zu achten. 	



Kursbeschreibung: Rudern(Q-Phase)

Erfahrungs- und Lernfeld: Kursart: Wochenstundenzahl: Lernfeld: Kursthema: Kurslehrer:	Bewegung auf rollenden und gleitenden Geräten Grundlegendes Anforderungsniveau 2 A Rudern: Vermittlung allgemeiner Fachsprache und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge – Balance mit dem Sportgerät auf dem Element Wasser halten, sichere Fortbewegung in der Natur mit sich verändernden Gegebenheiten. Hr. Böttcher (Bö)
Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler lernen den Bereich Erlebnis- und Natursport kennen. Sie erwerben und verbessern grundlegende Rudertechniken in verschiedenen Bootsklassen. Sie erfahren Bewegung als Gruppenerlebnis und lernen mit Verantwortung und Risiken auf dem Wasser umzugehen. Sie bewältigen Strecken situativ angemessen und nehmen dabei Rücksicht auf die Natur und die anderen Teilnehmer.	
Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> • erlernen grundlegende Bewegungsfertigkeiten fürs Rudern und reflektieren diese erfahrungsbasiert. • trainieren motorische Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit. • setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein. • verfolgen selbstgesetzte Ziele. • reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf die Leistung sowie Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Übungssituationen. 	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen, Trainieren und Verbessern unterschiedlicher Gleitbewegungen beim Rudern (z.B. Skiff, Zweier-Rennboot, Vierer) • Analyse von Bewegungsabläufen unterschiedlicher Disziplinen • Fehlerkorrektur in Partnerarbeit • Gruppentaktische Übungen auf dem Wasser mit unterschiedlichen Zielvorgaben • Erfahrung als Steuermann im Vierer → Verantwortung für die Gruppe übernehmen und ein Boot sicher führen • An- und Ablegemanöver einstudieren • Boote sicher ins Wasser bringen und wieder herausnehmen • Wenden auf dem Wasser 	
Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Bewertung der Ruderbewegung in der jeweiligen Bootsklasse (Qualität der Ausführung) • Drehen auf dem Wasser, An- und Ablegemanöver, Beschleunigung auf dem Wasser • Bremsmanöver aus voller Fahrt • Mitarbeit, insbesondere im Rahmen der Bootspflege, Mithilfe als Steuermann, Unterstützung leistungsschwächerer Schülerinnen und Schüler 	
Unterrichtsmaterial: <ul style="list-style-type: none"> • Sportzeug für draußen, wetterfeste Kleidung, Badesachen • Zwingend mehrfache Wechselkleidung mitbringen 	
Bemerkungen: <ul style="list-style-type: none"> • Alle Sportgeräte sind vorhanden • Kissen, Decken o. Schlafsack sind selber mitzubringen • Versorgung für die komplette Woche muss vorher eingekauft werden 	