

Schiller-Gymnasium Hameln  
Fachbereich Sport  
Jahrgangsstufen 12/13  
Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Spielen (B)**

**Thema des Kurses: Endzonenspiele - Touch Rugby, Ultimate Frisbee, Flag-Football, Softball**

**Inhalt und Aufbau:**

- Unter anderem werden 2 (maximal 3) der 4 Sportarten behandelt,
- Einführung in die Techniken und Spielformen der Varianten Touch Rugby, Flag-Football, Softball oder Ultimate-Frisbee
- Erkennen der Notwendigkeit, die großen Wettspiele schulsportgemäß zu reduzieren und die Regeln anzupassen sowie kreative Mitgestaltung schulsportgeeignete Spielvarianten der o.g. Spiele entwickeln.

**Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels und unter Berücksichtigung der EPAs
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten und spezifische Fertigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und 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.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

**Leistungsbewertung:**

**Inhaltsbezogene Kompetenzen:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- setzen technischer Fertigkeiten bei festgelegtem /offenem Handlungsprogramm mit spielnahen Schwerpunktsetzungen in einzelnen oder komplexen Handlungsformen mit oder ohne Gegenspieler (später auch mit gruppentaktischen Schwerpunkten) um,
- wenden Technik situationsgerecht an,
- demonstrieren taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung der Spielanlage, der taktischen Auflagen und des positionsspezifischen Spiels
- zeigen Einsatzbereitschaft, sportspielspezifische Kondition, faires und mannschaftsdienliches Verhalten.

**Prozessbezogene Kompetenzen:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht , z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich

**Bemerkungen:**

- Dieser Sportkurs wird in allen Semestern angeboten.

Schiller-Gymnasium Hameln

Fachbereich Sport

Jahrgangsstufen 12/13

Bewegungsfeld (und -gruppe): **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten  
Individualsportarten (A)**

### **Thema des Kurses: Inline-Skating**

#### **Inhalt und Aufbau:**

- Verbessern der Gleichgewichtsfähigkeit und Schaffung grundlegender koordinativer Fähigkeiten auf Inline-Skates und anderen Balancegeräten
- Schaffung der physischen Grundlagen durch verschiedene Formen von allgemeinen und speziellen Fitnessübungen.
- Einführung in die Grundtechniken des Inline-Skatings (*Basics I* und *Basics II*), Grundlagenausdauer auf Inline-Skates, Inline-Hockey; Freestyle-Elemente.

#### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Inlineskates an und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- 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, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

## **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen, indem sie einen Inline-Skating-Parkours unter Anwendung verschiedenen Basistechniken durchfahren (alle Semester).
- bewältigen Strecken situativ angemessen, während sie eine Langstrecke auf Zeit fahren (Nur Semester 2).
- demonstrieren taktische und technische Fähigkeiten im Umgang mit Inlinehockey (Nur 1. und 3. Semester)

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht übernehmen unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä..
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- demonstrieren Fairness in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen.

## **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in jedem Semester angeboten und richtet sich auch an Anfänger.
- Voraussetzung: **Inline-Skates im eigenen Besitz; komplette Schutzausrüstung ist erforderlich.**

Schiller-Gymnasium Hameln

Fachbereich Sport

Jahrgangsstufen 12/13

Bewegungsfeld (und -gruppe): **Gymnastisches und tänzerisches Bewegen  
Individualsportarten (A)**

**Thema des Kurses: Tanz**

**Inhalt und Aufbau:**

- Erarbeitung und Einübung verschiedener Tanztechniken (u.a. Jazzdance, Hip Hop, Modern Dance, Aerobic, Step-Dance) sowie technischer und gestalterischer Elemente.
- Erarbeitung und Demonstration einer Gruppenchoreographie sowie themengebundener Bewegungsaufgabe (z.B. Darstellung von Gegensätzen, Interpretation eines Liedtextes, etc.) - auch vor Publikum.
- Entwicklung, Gestaltung und Demonstration einer selbsterarbeiteten Bewegungskomposition nach Vorgaben (Thema, Musik, Techniken) als Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

**Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, mit oder ohne Handgerät/Material.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen.
- setzen elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen um.
- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.
- gestalten und präsentieren eine tänzerische oder gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) oder als Improvisation in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit, mit oder ohne Handgerät/Material.
- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an.
- analysieren und bewerten gymnastische bzw. tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- nennen Kriterien aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung und wenden diese in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.

**Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung nach Musik,
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien,
- wenden Fachsprache an.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben (Aufwärm- oder Cool-down-Phasen), Referate, o.ä.,
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich,
- demonstrieren Fairness in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen.

**Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in allen Semestern angeboten.

Schiller-Gymnasium Hameln  
Fachbereich Sport  
Jahrgangsstufen 12/13  
Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Fitness – Individualsportarten (A)**

**Thema des Kurses: Erhaltung und Verbesserung der eigenen Fitness**

**Inhalt und Aufbau:**

- Erfassung des eigenen Konditions- und Fitnessniveaus mit Hilfe standardisierter Tests und Fragebögen (z.B. Cooper-Test, Shuttle-Run-Lauf o.ä.).
- Kennenlernen von unterschiedlichen komplexen Übungsprogrammen und Trainingseinheiten, einschließlich deren Zielgerichtetheit und Merkmale.
- Verbessern motorischer Grund- und Komplexeigenschaften, insbesondere der Ausdauer- und Kraftausdauerleistungsfähigkeit (Ausdauertraining, Zirkeltraining o.ä.).
- Erproben, Untersuchen und Reflektieren von – kommerziellen und in der Rehabilitation eingesetzten – Fitnessangeboten (z.B. Fitnessstudio „LifeSports“).
- Theorieeinheiten zu ausgewählten Schwerpunkten (z.B. Konditionelle oder koordinative Fähigkeiten, gesunde Lebensführung, bewusste Ernährung o.ä.).

**Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich.
- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an und reflektieren erfahrungsbasiert sportmotorische Fähigkeiten, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen/gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit/Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.

**Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- absolvieren ausgewählte sportmotorische Leistungstests (Fitness- und Ausdauer-tests).

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate o.ä.
- zeigen ein sichtbares Bemühen im Sinne einer Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit unter Fitnessgesichtspunkten.

**Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in allen Semestern angeboten.
- Kosten entstehen nur in geringem Rahmen bei Nutzung eines Fitness-Studios o.ä.

**Thema des Kurses: Leichtathletik****Inhalt und Aufbau:**

- Überblick über die Bandbreite leichtathletischer Bewegungen im Kanon der natürlichen Bewegungsmuster
- Erfahren der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer als Voraussetzungen für o.g. Bewegungen
- Erlernen und Üben von leichtathletischen Bewegungsabläufen und Disziplinen, z.B. von Laufdisziplinen
- Erfahren und Erlernen verschiedener Techniken, um zu einem Ziel zu gelangen (z.B. beim Springen)
- Werfen und Stoßen verschiedener Geräte (Kugel, Speer, Ball, Diskus)

**Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen an.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) zur Steigerung ihrer Leistung im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplinen.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an.
- Schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.
- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen (z.B. Wurf- und Stoßformen) hinsichtlich ihrer Funktionalität.
- erproben leichtathletische Weit- und Hochsprungformen.
- analysieren leichtathletische Bewegungsabläufe anhand von Beobachtungskriterien.
- geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- absolvieren einen Mehrkampf (Laufen, Springen und Werfen/Stoßen) in einer wettkampfnahen Situation.
- bewältigen eine Sprintstrecke (Flach- oder Hürdensprint) in maximalem Tempo unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittlänge und -frequenz.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.

## **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- präsentieren grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen.
- demonstrieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen in motorischen Lernkontrollen, deren Bewertung sich grundsätzlich nach der durch die "EPA"s vorgegebene Tabelle und Notenzuordnung richtet; wobei es allerdings grundsätzlich einen Punkt Bonus gibt; d.h. die dort verwendete Punktgrenze für 01 Punkt wird zur Punktgrenze für 02 Punkte, usw.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.

## **Bemerkungen:**

Der Kurs findet in der warmen Jahreszeit in der Regel draußen z.B. auf dem Sportplatz der Halle Nord oder im Weserberglandstadion statt. Die Anfahrt muss dann von den Schüler\*innen selbst organisiert werden.

### **Thema des Kurses: Klettern**

#### **Inhalt und Aufbau:**

- Einführung und Überblick in das Klettern
- Vorbereitung auf die Besonderheiten dieser Sportart durch gezielte Auswahl von Spielen und Übungen, die gleichzeitig Kraft, Ausdauer und Koordination überprüfen und schulen
- Spiele und Übungen, die die Entwicklung von Vertrauen in Partner und Team zum Ziel haben
- Kennenlernen und Erproben von Sicherungstechniken im Team
- Toprope-Klettern zunächst in der Halle und je nach Jahreszeit und Wetter möglichst auch am Fels im Freien
- Bouldern (Klettern in geringer Höhe mit Partnersicherung ohne Seil)
- Organisieren und Durchführen von Klettertagen bzw. -nachmittagen im Gelände
- Einsicht in den Wirkungszusammenhang zw. Naturnutz und Naturschutz und ein entsprechendes Verhalten
- Zeitliche Anteile: Bei den vorbereitenden Spielen und Übungen werden Bezüge zu anderen Lernfeldern und koordinativen Grundeigenschaften hergestellt (Turnen, Fitness, Koordination, Kraft, Ausdauer). Der Schwerpunkt liegt im Bereich des Kletterns und allen seinen Aspekten.

#### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten.
- analysieren Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen.
- erarbeiten und demonstrieren Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee zur Überwindung persönlich schwieriger Kletterpassagen mit einem Partner/einer Partnerin oder in der Gruppe.
- akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an.
- reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit.
- legen Klettergurt und Sicherungsgeräte sachgerecht an.
- wenden Sicherungstechniken selbstständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache.
- erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Aufbauten und Sicherheitsaufgaben, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler.

## **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen, indem sie eine dem Leistungsniveau angepasste Route nachklettern.
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien.
- planen in Kleingruppen eine sportartspezifische Erwärmung und führen diese durch.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht und während der outdoor-Kletteraktionen, z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä..
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- demonstrieren Fairness in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen.

## **Bemerkungen:**

- Der Kurs findet in der Turnhalle der Eugen Reintjes Schule statt.
- Teile des Kurses können in Kompaktphasen an zwei Tagen am Wochenende oder in der Woche stattfinden
- Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt!
- Der Kurs erfordert einen Unkostenbeitrag von 35€.

**Thema des Kurses: Le Parkour & Freerunning / Parkour-Sport im Schulturnen in Verbindung mit dem klassischen Gerätturnen**

**Inhalt und Aufbau:**

- Der Parkoursport und das Gerätturnen stehen im Mittelpunkt des Kurses.
- Auseinandersetzung mit „neuen“ turnerischen Formen wie *Parkour* und *Freerunning* auf Grundlage der Erarbeitung/Einübung und Anwendung klassischer turnerischer Elemente
- Erlernen und Anwenden zentraler Begriffe aus dem Parkoursport und dem klassischen Gerätturnen
- Kennenlernen verschiedener Spiele und typischer Bewegungen im Parkoursport (u.a. Springen, Balancieren, Rollen, Klettern) in der Halle und evtl. in der Hamelner Innenstadt
- Bewegungsschulung an Gerätebahnen/Gerätelandschaften
- Entwickeln einer Kürübung an den Geräten Boden, Balken, Reck, Barren oder Sprung
- richtiges Helfen und Sichern

**Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen turnerischen Fertigkeiten.
- gestalten und präsentieren eine Kürübung bzw. Übungsverbindung mit mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien.
- analysieren turnerische Bewegungen (auch in Bezug auf Parkour) nach vorgegeben Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger turnerspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen.
- erarbeiten und demonstrieren turnerische bzw. parkourspezifische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee mit einem Partner/ einer Partnerin oder in der Gruppe.
- akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an.
- reflektieren den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit.
- bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf.
- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbstständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache.
- erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler.

## **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln und erarbeiten einen neuen Parcours (eigene Ideen einbringen) nach vorgegebenen Kriterien/Bewegungsaufgaben.
- absolvieren ein Parkouring (Hindernisparcours auf Zeit) → nach vorgegebenen Wertungstabellen **oder** ein Freerunning (Parkoursport mit Performance) → Hilfe Wertungskarten.
- turnen einen Mehrkampf an **einer Auswahl der** klassischen Turngeräten (Balken, Boden, Sprung, Reck, Barren) mit Pflicht- und Wahlübungen.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, z.B. Referate oder Aufwärmen.
- sichern und helfen an verschiedenen Stationen/ Geräten.

## **Bemerkungen**

- Der Kurs ist in allen Semestern belegbar.

## A 8

Schiller-Gymnasium Hameln

Fachbereich Sport

Jahrgangsstufen 12/13

Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen  
Individualsportarten (A)**

### **Thema des Kurses: Sportschwimmen und Tauchen**

#### **Inhalt und Aufbau:**

- Verbesserung der Schwimmfähigkeit, Erweiterung und Ergänzung des Technikrepertoires (Brust-, Rücken-, Kraul-, Delfinschwimmen)
- Weiterentwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit auf unterschiedlich langen Strecken
- Erweitern der Schwimm- und Wassersicherheit, z.B. durch Tauchen
- Kennenlernen, Erproben und Gestalten unterschiedlicher Spiele wie z.B. Wasserball, Staffeln, Wasserbasketball, Wasservolleyball

#### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler..

- demonstrieren die Grundtechniken in drei Stilarten, davon mindestens eine in einer wettkampfnahen Situation und demonstrieren Starts und Wenden
- analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor
- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen
- erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z.B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken situationsadäquat an.

#### **Leistungsbewertung:**

##### Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten ausgewählter Schwimmstile in motorischen Lernkontrollen, deren Bewertung sich grundsätzlich nach der durch die "EPA" vorgegebene Tabelle und Notenzuordnung richtet; wobei es allerdings grundsätzlich einen Punkt Bonus gibt; d.h. die dort verwendete Punktgrenze für 01 Punkt wird zur Punktgrenze für 02 Punkte, u.s.w.
- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben

##### Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä. und steuern ihr Bewegungshandeln zielgerichtet
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse z.B. Analyse von Bewegungsabläufen, Analyse von Material
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich

**Bemerkungen:** Der Kurs wird nur im 2. und 4. Halbjahr (Sommersemester) angeboten.

Schiller-Gymnasium Hameln

Fachbereich Sport

Jahrgangsstufen 12/13

Bewegungsfeld: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Bewegungsfeldgruppe: A (Individualsportarten)

# Thema des Kurses: Rudern

Inhalt und Aufbau:

- Rudern in verschiedenen Bootsklassen
- Entwicklung von Sicherheit und Handlungsfähigkeit im Boot
- Erlernen der Skulltechnik
- Steuern von Booten
- Verbesserung konditioneller Fähigkeiten insb. Kraft und Ausdauer
- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten insb. Gleichgewichtsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit
- Sachgerechter Umgang mit dem Bootsmaterial
- Verhaltensregeln auf dem Wasser

Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler...

- Stabilisieren den Einer im stehenden und fahrenden Boot
- Finden und demonstrieren eigene Bewegungslösungen zur Vortriebserzeugung und zur Richtungskorrektur
- Analysieren Bewegungslösungen und korrigieren sich gegenseitig
- Erlernen die Skulltechnik im Einer und im Mannschaftsboot in der Grobform
- Beherrschen sicherheitsrelevante Manöver (Rückwärtsrudern, Lenken, Wenden, Stoppen, An- / Ablegen, Ein- / Aussteigen)
- Übernehmen Verantwortung für die Mannschaft indem sie sich gegenseitig und unter Nutzung der Ruderkommandos in Mannschaftsbooten steuern
- Erfahren Selbstwirksamkeit im Lernfortschritt
- Verbessern konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Unterstützen sich im sachgerechten Umgang mit dem Bootsmaterial

Leistungsbewertung: Die Schülerinnen und Schüler...

- Demonstrieren eine sportliche Rudertechnik im Einer
- Weisen Sicherheit und Handlungsfähigkeit im Einer durch Manöver nach
- Steuern Mannschaftsboote
- Gehen sachgerecht mit dem Bootsmaterial um
- Fertigen ein Referat zu einem ausgewählten Thema des Rudersports an
- Arbeiten engagiert im Unterricht mit

Bemerkungen:

- Der Kurs umfasst eine regelmäßige Unterrichtszeit donnerstags von 14-17 Uhr am Bootshaus des RCGH von den Sommerferien bis zu den Herbstferien bzw. von den Osterferien bis zu den Sommerferien sowie eine Wochenendblockveranstaltung (Der genaue Termin wird rechtzeitig zu Beginn des Schulhalbjahres bekannt gegeben).
- Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist der Besitz des Schwimmbadzeichens Bronze (Freischwimmer).
- Die Kosten für das Kompaktwochenende betragen ca. 120€ inkl. Anreise, Übernachtung, Materialausleihe und Verpflegung.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt.
- Rudern wird in den Semestern 1, 2 und 3 angeboten.
- Weitere Informationen unter [spr@sghm.eu](mailto:spr@sghm.eu)

Schiller-Gymnasium Hameln

Fachbereich Sport

Jahrgangsstufen 12/13

Bewegungsfeld: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Bewegungsfeldgruppe: A (Individualsportarten)

# Thema des Kurses: Biathlon

Inhalt und Aufbau:

- Skating - Grundschrift
- Geländeangepasste Technikvarianten
- Bremstechniken
- Sportschießen mit Luftgewehr und Kleinkaliber
- Verbesserung konditioneller Fähigkeiten insb. Kraft und Ausdauer
- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten insb. Gleichgewichtsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit
- Konzentrationstraining
- Sachgerechter Umgang mit dem Sportmaterial
- Verhaltensregeln im Schneesport

Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler...

- Erzeugen Vortrieb durch Abdruck vom aufgekanteten, gleitenden Ski
- Analysieren Bewegungslösungen und korrigieren sich gegenseitig
- Erlernen den Schlittschuhschritt in der Grobform
- Beherrschen Bremstechniken
- Wenden selbstständig geländeangepasste Technikvarianten an
- Schätzen wechselnde situative Bedingungen bzw. die eigene körperliche Belastbarkeit realistisch ein
- Orientieren sich im Gelände
- Verbessern konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Erfahren Erholungswert des Schneesports
- Trainieren Konzentration und Muskelentspannung beim Ansetzen der Waffe
- Übernehmen Verantwortung für die eigene Sicherheit sowie die Sicherheit anderer im Umgang mit der Waffe

Leistungsbewertung: Die Schülerinnen und Schüler...

- Demonstrieren die Skatingtechnik in einfachem Gelände
- Laufen eine Wettkampfstrecke auf Zeit
- Schießen 10 Schuss mit dem Luftgewehr
- Gehen sachgerecht mit dem Material um
- Fertigen ein Referat zu einem ausgewählten Thema des Biathlonsports an
- Arbeiten engagiert im Unterricht mit

#### Bemerkungen:

- Der Kurs umfasst zwei Blockveranstaltungen im Januar und Februar, die teilweise auch am Wochenende liegen, sowie ca. drei Einzeltermine Sportschießen in Hameln im Schützenhaus *Schliekers Brunnen* (Holtenser Landstraße). Die genauen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.
- Zu den Exkursionen reisen wir mit Kleinbussen an und übernachten im Schullandheim. Die Teilnahmegebühr beträgt ca. 300EUR inkl. Anreise, Übernachtung, Materialausleihe und Verpflegung (Halbpension).
- Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt.
- Der Sportkurs Biathlon wird im 2. und im 4. Semester angeboten.
- Weitere Informationen unter [spr@sghm.eu](mailto:spr@sghm.eu)

Schiller-Gymnasium Hameln

Fachbereich Sport

Jahrgangsstufen 12/13

Bewegungsfeld (u. -gruppe): **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten  
Individualsportarten (A)**

### **Thema des Kurses: Mountainbiking (2./4. Semester)**

#### **Inhalt und Aufbau:**

ACHTUNG: NEU! Ein eigenes Mountainbike ist keine Voraussetzung mehr! Gegen eine kleine Leihgebühr von 30€ für das Semester können unsere neuen Raketten ausgeliehen werden.

#### **Für das 4. Semester fallen keine Kosten an!**

Zu Beginn des Semesters stehen kurze praktische Phasen, kombiniert mit technischen Grundlagen. In Form von Kurzvorträgen werden Baugruppen vorgestellt und gewartet, sowie tiefere Einblicke in die gesamte Bandbreite des Mountainbikesports erarbeitet.

Im Zentrum dieses Kurses steht die Vorbereitung auf eine fünftägige Exkursion mit den Bikes, die kurz vor den Sommerferien, vermutlich parallel zur Probenfahrt stattfinden wird. Ziel und Art der Exkursion werden mit dem Kurs noch ausgearbeitet, aber eines steht jetzt schon fest – es wird legendär! Die Kosten werden sich auf maximal 400€ belaufen.

Zu Beginn wird schrittweise das fahrtechnische Können der Teilnehmer aufgebaut. Inhalte sind z.B. das Kurvenfahren, Bremsen, Ab- bzw. Auffahrten auf unterschiedlichen Untergründen, das Trainieren der Balance, kleine Sprünge und die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer auf dem Mountainbike. Dabei kommen verschiedene Spiel- und Übungsformen mit dem Rad zum Einsatz. Dazu erkunden wir den nahe gelegenen Pumptrack und machen Touren in die Wälder und Hügel in Schulnähe.

Mit Hilfe von Referaten wird der theoretische Hintergrund der Sportart erarbeitet, dazu zählen beispielsweise Fahrtechniken, Materialkunde und das Erlernen grundlegender Wartungs- und Reparaturarbeiten.

Wer Lust hat, diese mega Sportart für sich zu entdecken, ist genau so willkommen wie diejenigen, die dem Sport schon längst verfallen sind.

#### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Mtb an und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- 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, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

## **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen, indem sie einen Technikparcours entsprechend ihres Leistungsniveaus durchfahren.
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien.
- bewältigen Strecken situativ angemessen, während sie eine Lang- und eine Kurzstrecke auf Zeit fahren.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht und während der Skikompaktphase, z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä..
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- demonstrieren Fairness in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen.

## **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird im 2. Semester angeboten.
- Es besteht Helmpflicht! Auch eigene Fahrradhandschuhe sind im Vorfeld zu besorgen. Helme können zur Not ausgeliehen werden.

Schiller-Gymnasium Hameln

Fachbereich Sport

Jahrgangsstufen 12/13

Bewegungsfeld (u. -gruppe): **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten  
Individualsportarten (A)**

### **Thema des Kurses: Mountainbiking (Semester 1 und 3)**

#### **Inhalt und Aufbau:**

Achtung, NEU: Für die Teilnahme ist der Besitz eines eigenen Mountainbikes nicht mehr notwendig. Eine unserer Raketen kann gegen eine Verschleißpauschale in Höhe von 30€ pro Semester geliehen werden.

Im Verlauf des Kurses wird schrittweise das fahrtechnische Können der Teilnehmer ausgebaut. Inhalte sind z.B. das Kurvenfahren, Bremsen, Bergab- bzw. Auffahrten auf unterschiedlichen Untergründen, Verbesserung der Balance, kleine Sprünge und die Förderung der allgemeinen Grundlagenausdauer. Dabei kommen verschiedene Spiel- und Übungsformen mit dem Rad zum Einsatz. Außerdem werden Touren in die Wälder und Hügel in der Hamelner Umgebung durchgeführt, sowie der Pumptrack als Übungsgelände einbezogen.

Mit Hilfe von Referaten wird der theoretische Hintergrund der Sportart erarbeitet, dazu zählen beispielsweise Fahrtechniken, Materialkunde, ökologische Aspekte des Sports und das Erlangen grundlegender Kenntnisse zur Wartung und Reparatur.

Aufgrund der Wetterbedingungen wird der Kurs bis kurz nach den Herbstferien stattfinden. Den Abschluss bildet eine zweitägige Tour durch den Harz mit Übernachtung in Schierke. Die Kosten belaufen sich auf ca. 90€.

#### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Mtb an und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- 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, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

## **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen, indem sie einen Technikparcours entsprechend ihres Leistungsniveaus durchfahren.
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien.
- bewältigen Strecken situativ angemessen, während sie eine Lang- und eine Kurzstrecke auf Zeit fahren.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht und während der Skikompaktphase, z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä..
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- demonstrieren Fairness in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen.

## **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird im 1. und 3. Semester (Bis zu den Herbstferien) angeboten.
- Es besteht Helmpflicht (kann zur Not geliehen werden) und Fahrradhandschuhe sind selbst zu besorgen.

**Thema des Kurses: Orientierungslaufen**

**Inhalt und Aufbau:**

- Grundlagen der Orientierung im Raum
- Umgang mit dem Kompass
- Verwendung von Karten als Orientierungshilfen
- Maßstabsgerechtes Zeichnen von Karten
- Erfahrungen mit dem persönlichen Laufkoeffizienten
- Orientieren im Gelände
- Planung, Durchführung und Auswertung eines OL-Laufes

**Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren motorische Fähigkeiten (z.B. Ausdauer & Schnelligkeit) und beurteilen den Trainingsfortschritt.
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an und beurteilen diese.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/ Bewegungsmöglichkeiten.

**Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- erstellen von detaillierten Laufkarten im urbanen Raum,
- reflektieren der praktischen Erfahrungen im OL, u.a. auch bezüglich seiner Auswirkungen auf die Natur,
- eigenverantwortliche Planung, Durchführung und Auswertung von OL-Wettkämpfen,
- üben sich in der Kompaß- und Kartenkunde,
- Teilnahme an OL-Wettkämpfen (falls möglich)
- Durchführungen von Orientierungslaufwettkämpfen im Gelände, deren Bewertung sich grundsätzlich nach der durch die "EPA"s vorgegebene Tabelle und Notenzuordnung richtet.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht , z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich

**Bemerkungen:**

- Der Kurs ist nur in Semester 2 und 4 (Sommerhalbjahr) wählbar.

Schiller-Gymnasium Hameln  
Fachbereich Sport  
Jahrgangsstufen 12/13  
Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Spielen (B)**

## **Thema des Kurses: Fußball und Futsal**

### **Inhalt und Aufbau:**

- Erlernen und Verbessern von Techniken, Bewegungsformen und taktischen Fähigkeiten des Fußballspiels auf dem Kleinfeld (1:1 bis 5:5) insbesondere unter der Orientierung des Handelns auf Gegenseitigkeit;
- Entwickeln, Erproben und Üben von Varianten des Fußballspiels unter dem Gesichtspunkt unterschiedlicher Sinnorientierungen und Themenstellungen wie Gegeneinander/Miteinander.

### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Fußball.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren fußballspezifische Grundfertigkeiten.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung fußballspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und 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.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

### **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- präsentieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Kleinfeldfußball (1:1 bis 5:5)
- bewerten Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht , z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä..
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- demonstrieren Fairness in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen.

### **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in allen Semestern angeboten.

Schiller-Gymnasium Hameln  
Fachbereich Sport  
Jahrgangsstufen 12/13  
Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Spielen (B)**

**Thema des Kurses: Hockey und andere Stockspiele**

**Inhalt und Aufbau:**

- Exemplarisches Erlernen und Erproben von Stockspielen, z.B. auch auf Rollgeräten;
- Erlernen und Verbessern von Techniken, Bewegungsformen und Spielfähigkeit des Hallenhockeyspiels;
- Erproben verschiedener Schlaggeräte unter Berücksichtigung unterschiedlicher Sinnorientierungen wie *Leistungssteigerung & -vergleich* oder *Freizeitorientierung*;
- Untersuchen und Verändern von Spielideen und Spielstrukturen der Stockspiele;
- Schwerpunktmäßig wird das Erlernen und Verbessern des Hallenhockeyspieles verfolgt, geringere Zeitkontingente entfallen auf die Variante *Unihoc* sowie auf andere Stockspiele und ihre exemplarische Erprobung, z.B. Inline-Hockey oder (Mini-) Golf.

**Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ...**

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Sportspiels Hockey.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Sportspiel Hockey.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen.
- erarbeiten, erproben und 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.
- Verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

**Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- präsentieren grundlegende Bewegungsfertigkeiten und Grundtechniken im Hallenhockey;
- demonstrieren sportspielspezifische und regelkonforme Spielfähigkeit im Hallenhockey.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä.;
- verhalten sich fair, rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst, gerade auch im Hinblick auf den Umgang mit dem nicht ungefährlichen Material;
- bemühen sich sichtbar um die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

**Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in allen Semestern angeboten.

Schiller-Gymnasium Hameln  
Fachbereich Sport  
Jahrgangsstufen 12/13  
Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Spielen (B)**

**Thema des Kurses: Vom Abwerfen zum Hallenhandball**

**Inhalt und Aufbau:**

- Kleine Spiele (Jägerball, Burgball, Völkerball) mit Schwerpunkt Abwerfen
- Spielformen zur Manndeckung (Schulung Abwehr und Angriff)
- Spielform zweimal 3 gegen 3 (Schulung Abwehr und Angriff)
- Kombinierte Mann- und Raumdeckung (Schulung von Abwehr und Angriff)
- Theorie-Praxis-Bezug: Entwickeln von Regeln in den einzelnen Phasen
- Modifizieren von Spiel- und Übungsreihen
- Entwerfen von gruppen- und mannschaftstaktischen Angriffs- und Abwehrmaßnahmen

**Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil des gewählten Sportspiels.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und 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.

## **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler werden bewertet bei...

- der Umsetzung technischer Fertigkeiten bei einem festgelegtem Handlungsprogramm (Durchlauf eines Parcours).
- der Umsetzung technischer Fertigkeiten in offenerem Handlungsprogramm (Spielen in Kleingruppen).
- der Handlungsfähigkeit im Spiel (Zielspiel 6 gegen 6).

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht , z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.

## **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in allen Semestern angeboten.

**Thema des Kurses: Basketball****Inhalt und Aufbau:**

- Erlernen und Verbessern von Techniken, Bewegungsformen und taktischen Fähigkeiten des Basketballspiels (1:1 bis 5:5) insbesondere unter der Orientierung des Handelns auf Gegenseitigkeit;
- Entwickeln, Erproben und Üben von Varianten des Basketballspiels unter dem Gesichtspunkt unterschiedlicher Sinnorientierungen und Themenstellungen wie Gegeneinander/Miteinander.

**Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Fußball.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren basketballspezifische Grundfertigkeiten.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung basketballspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und 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.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

**Leistungsbewertung:****Inhaltsbezogene Kompetenzen:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- präsentieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Basketball (1:1 bis 5:5)
- bewerten Spielsituationen nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.

**Prozessbezogene Kompetenzen:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht , z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä..
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- demonstrieren Fairness in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen.

**Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in allen Semestern angeboten.

## B 5.1

Schiller-Gymnasium Hameln  
Fachbereich Sport  
Jahrgangsstufen 12/13  
Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Spielen (B)**

### **Thema des Kurses: Volleyball und andere Rückschlagspiele**

#### **Inhalt und Aufbau:**

- Kennenlernen von Rückschlagspielen, die dem Volleyballspiel ähnlich sind (z. B. Mannschafts-Indiaka, Ball über die Schnur, Fußballtennis, Faustball)
- Verbesserung der Spielfähigkeit beim Volleyball, auch durch Regeländerungen
- Kennenlernen und Erproben des Volleyballspiels zu zweit (*Beachvolleyball*), zu viert (*Quattrovolleyball*) und zu sechst (Volleyball nach intern. Regeln)
- Entwickeln, Anwenden und Verbessern der spezifischen Basistechniken des Volleyballspiels, wie Pritschen, Baggern und Schmettern
- Erarbeiten und Üben vortaktischer und taktischer Fähigkeiten in Spielsituationen
- Erarbeiten und Vergleichen von unterschiedlichen taktischen Fähigkeiten und Maßnahmen in der Abwehr und im Angriff

#### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler..

- trainieren volleyballspezifische sportmotorische Fähigkeiten.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren volleyballspezifische Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Angriffsschlag und Aufschlag und üben diese in festgelegten und offenen Handlungssituationen.
- entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse in Bezug auf volleyballtechnische Grundfertigkeiten und taktische Fähigkeiten im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien sowie Spielvermittlungskonzepte, um Übungs- und Spielprozesse selbstständig zu steuern.
- planen, organisieren und gestalten Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen (Turnierausrichtung).
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. vor- und zurückgezogene 6).
- analysieren eine Spielsituation (z.B. Angriffsmöglichkeiten) nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen (z.B. longline – cross, kurz – lang, Lob – Schmettern), als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

#### **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- präsentieren grundlegende Bewegungsfertigkeiten und Grundtechniken im Volleyball;
- demonstrieren sportspielspezifische und regelkonforme Spielfähigkeit im Volleyball.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Schiedsrichtertätigkeit, Referate, o.ä.;
- verhalten sich fair, rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst;
- bemühen sich sichtbar um die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

#### **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in den Semestern 1 und 3 angeboten.

## B 5.2

Schiller-Gymnasium Hameln  
Fachbereich Sport  
Jahrgangsstufen 12/13  
Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Spielen (B)**

### **Thema des Kurses: Volleyball und Beachvolleyball**

#### **Inhalt und Aufbau:**

- Kennenlernen von Spielen, die dem Volleyballspiel ähnlich sind (z. B. Mannschaftsindiaka, Ball über die Schnur, Fußballtennis)
- Verbesserung der Spielfähigkeit beim Volleyball; auch durch Regeländerungen
- Kennenlernen und Erproben des Mannschaftsspieles Beach-Volleyball, in den Varianten zu zweit und als Quattro-Volleyball, in der Halle und im Sand
- Entwickeln, Anwenden und Verbessern der spezifischen Basistechniken des Volleyballspiels (Pritschen, Baggern und Schmettern); Kennenlernen und Erproben einzelner Beach-Techniken, wie Poke-Shot oder Beach-Dig
- Erarbeiten und Üben vortaktischer und taktischer Fähigkeiten in Spielsituationen
- Erarbeiten und Vergleichen von unterschiedlichen taktischen Fähigkeiten und Maßnahmen in der Abwehr und im Angriff

#### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler..

- trainieren volleyball- und beachvolleyballspezifische sportmotorische Fähigkeiten
- erarbeiten, erproben und demonstrieren volleyballspezifische Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Angriffsschlag und Aufschlag und üben diese in festgelegten und offenen Handlungssituationen.
- entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse in Bezug auf volleyballtechnische Grundfertigkeiten und taktische Fähigkeiten im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien sowie Spielvermittlungskonzepte, um Übungs- und Spielprozesse selbstständig zu steuern.
- planen und organisieren Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen (Turnierausrichtung).
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen im klassischen (zu zweit) und beim Quattro-Beachvolleyball.
- analysieren eine Spielsituation (z.B. Angriffsmöglichkeiten) nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen (z.B. longline – cross, kurz – lang, Poke-Shot – Schmettern), als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

## **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- präsentieren grundlegende Bewegungsfertigkeiten und Grundtechniken im Volleyball;
- demonstrieren sportspielspezifische und regelkonforme Spielfähigkeit im Volleyball.

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Schiedsrichtertätigkeit, Referate, o.ä.;
- verhalten sich fair, rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst;
- bemühen sich sichtbar um die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

## **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird nur in den Semestern 2 und 4 angeboten.

Schiller-Gymnasium Hameln  
Fachbereich Sport  
Jahrgangsstufen 12/13  
Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Spielen (B)**

### **Thema des Kurses: Badminton**

#### **Inhalt und Aufbau:**

- Vergleichen, Analysieren und Erproben historischer und aktueller sowie trendsportartiger Varianten (z.B. Speedminton) des Badmintonspiels
- Analysieren und Erproben unterschiedlicher Partner-Rückschlagspiele (z.B. auch Tischtennis, Squash, Indiaka...) im Hinblick auf ihre spezifischen Strukturen.
- Festigen und Verbessern von Techniken: Aufschlagvarianten, Clear, Drop, Smash, Drive, Spiel am Netz
- Erlernen und Festigen von Taktiken: Laufwege, Einnahme der Zentralposition, Doppeltaktik
- Erprobung, Analyse und Durchführung verschiedener kleiner Kursturniere

#### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten bzgl. des Anforderungsprofils im Badminton.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren badmintonspezifische Grundfertigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung badmintonspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache einzel- und doppeltaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

#### **Leistungsbewertung:**

##### Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren technische und taktische Fertigkeiten.
- demonstrieren ihre Spielstärke (kleine Kursturniere).

##### Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, z.B. Referate oder Aufwärmen.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese in Bezug auf ihre eigenes motorisches Leistungsvermögen.

#### **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in allen Semestern angeboten.
- Alle Schülerinnen und Schüler benötigen einen eigenen **Badmintonschläger**.

Schiller-Gymnasium Hameln  
Fachbereich Sport  
Jahrgangsstufen 12/13  
Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Spielen (B)**

### **Thema des Kurses: Tischtennis**

#### **Inhalt und Aufbau:**

- Erarbeiten, Vergleichen und Erproben verschiedener historischer, aktueller und alternativer Formen des Tischtennispiels
- erlernen, erproben und demonstrieren tischtennisspezifische Grundfertigkeiten mit unterschiedlichen Rotationsformen wie bspw. Schupfschläge, Unterschnittbälle, Konterschläge, Topspin, Block etc.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache taktische Fähigkeiten in Angriffs- und Abwehrsituationen im Einzel und Doppel
- Kennenlernen und Erproben von Turnierformen wie Kaiserspiel, Summenspiel, Ranglistenturnier
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.

#### **Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ...**

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil Tischtennis.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (Techniken, Beinarbeit etc.).
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung tischtennisspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache taktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

#### **Leistungsbewertung:**

##### **Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...**

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen Lernkontrollen
- demonstrieren ihre Spielfähigkeit in einem Tischtennisturnier oder alternativen Spielfähigkeitsüberprüfungen

##### **Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...**

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht , z.B. durch die Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate, o.ä.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich (Leistungsverbesserung)

#### **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in allen Semestern angeboten.
- Alle Schülerinnen und Schüler benötigen einen eigenen **Tischtennisschläger**.

### **Thema des Kurses: Tennis**

#### **Inhalt und Aufbau:**

- Vergleichen, Analysieren und Üben verschiedener Partner-Rückschlagsspiele aus dem Wettspiel- und Freizeitsportbereich (Badminton, Indiaka, Squash, Family-Tennis...) im Hinblick auf ihre spezifischen Strukturen.
- Kennenlernen des Partnerrückschlagsspieles Tennis, vor allem mit der Orientierung auf Leistungsverbesserung und -vergleich sowie Handeln auf Gegenseitigkeit.
- Erlernen technischer Grundfertigkeiten und Üben eines Grundschlagrepertoires im Rückschlagsspiel Tennis; Anwendung auch im Rahmen kleinerer Tennisturniere.
- Kennenlernen der Geschichte, der erforderlichen Materialien und Regularien, sowie der motorischen Spezifika des Tennisspiels.

#### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten bzgl. des Anforderungsprofils im Tennis.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren tennisspezifische Grundfertigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung tennisspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.

#### **Leistungsbewertung:**

##### Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren ihre Spielstärke (Rangliste), technischen Fertigkeiten sowie spielspezifische Kondition.

##### Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, Referate o.ä.
- weisen eine Leistungsverbesserung auf (besonders bei Anfängern) und zeigen ein angemessenes Lernverhalten (besonders bei Fortgeschrittenen).

#### **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird nur für im 2. Semester angeboten.
- Der Kurs findet immer nach den Osterferien bis zu den Sommerferien statt.
- Er umfasst eine regelmäßige Tennis-Doppelstunde im Nachmittagsbereich, sowie eine „Tenniscamp“-Wochenendblockveranstaltung gegen Ende des Kurses. (Der genaue Termin wird rechtzeitig zu Beginn des Schulhalbjahres bekannt gegeben).
- Ergänzend wird ein Überblick über andere Rückschlagsspiele gegeben, z.B. an einem Schlechtwettertag.
- Während für die regulären Tennisstunden vermutlich die Plätze des HTC (Aubuschweg) genutzt werden, wird die Blockveranstaltung wahrscheinlich in der Tennishalle der *Sportbox* stattfinden.
- Bälle und Schläger können wahrscheinlich gestellt werden; eigene Schläger sind aber selbstverständlich willkommen. Außerdem benötigen die SchülerInnen Tennisschuhe, evtl. auch Hallentennisschuhe – geringe Kosten können dabei entstehen.
- Der HTC-Platz ist vom SGHM aus in 15 Minuten zu Fuß zu erreichen; für die Blockveranstaltung in der Tennishalle müssten Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Schiller-Gymnasium Hameln  
Fachbereich Sport  
Jahrgangsstufen 12/13  
Bewegungsfeld (u.-gruppe): **Spielen (B)**

### **Thema des Kurses: Racketlon**

#### **Inhalt und Aufbau:**

- Vergleichen, Analysieren und Erproben der Unterschiede und Gemeinsamkeiten der einzelnen Teilsportarten (Tischtennis, Badminton, Squash, Tennis)
- Erlernen technischer Grundfertigkeiten/ Treffsicherheiten in den einzelnen Teilsportarten des Racketlons
- Mitgestaltung möglichst guter Umsetzungsvarianten in der herkömmlichen Sporthalle
- Teilnahme an einem offiziellen Turnier oder Mitgestaltung, Durchführung und Teilnahme an einem kursinternen Turnier
- Kennenlernen der Geschichte, der erforderlichen Materialien und Regularien sowie der besonderen Philosophie des Racketlons

#### **Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler..

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten bzgl. des Anforderungsprofils aus den verschiedenen Elementen des Racketlons.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen in den einzelnen/ausgewählten Sportarten des Racketlons.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung/Übertragung sportartenspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- erarbeiten, erproben, vergleichen und bewältigen einfache einzel- und doppeltaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen im Racketlon.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

## **Leistungsbewertung:**

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler..

- demonstrieren technische und taktische Grundlagen in den einzelnen Bestandteilen des Racketlons.
- demonstrieren ihre Spielstärke (Teilnahme an einem Turnier/ evtl. kursinternes Turnier).

Prozessbezogene Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler..

- zeigen Einsatz, Engagement und Mitarbeit im Unterricht, z.B. durch Übernahme unterrichtsrelevanter Aufgaben, z.B. Referate, Aufwärmen, Planung und Durchführung besonderer Lernarrangements und evtl. eines kursinternen Turniers.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese in Bezug auf ihre eigenes motorisches Leistungsvermögen.

## **Bemerkungen:**

- Der Kurs wird in den Semester 1, 2 und 3 angeboten; idealerweise aber im 2. Semester (12.2).
- Der Kurs umfasst im Grundsatz eine Doppelstunde pro Woche. Die Bereitschaft, auch einige andere Zeiten/ Orte zu akzeptieren, ist unbedingte Voraussetzung.
- Für die Tenniseinheit werden voraussichtlich die Plätze des HTC (Aubuschweg) genutzt.
- Für die Squascheinheit wird voraussichtlich die Sportbox genutzt.
- Der HTC-Platz ist vom SGHM aus in 15 Minuten zu Fuß zu erreichen; für die Veranstaltung in der Sportbox müssten Fahrgemeinschaften gebildet werden.
- Für die Teilnahme an einem Turnier/ Durchführung eines kursinternen Turniers wird eine Blockveranstaltung (könnte auch an einem Wochenende sein) stattfinden.
- Es muss natürlich keine Vorerfahrung in allen Teilsportarten des Racketlons vorhanden sein. Ein Vorteil ist es aber, zumindest eine der Sportarten schon einmal vereins- oder evtl. hobbymäßig betrieben zu haben.
- Bälle und Schläger können zum Großteil gestellt werden; eigene Schläger sind selbstverständlich willkommen.
- Geringe Kosten werden für die Nutzung der externen Sportstätten entstehen.
- Besonders das Interesse und die Neugier, eine neue Trendsportart auszuprobieren, sollten im Vordergrund stehen.