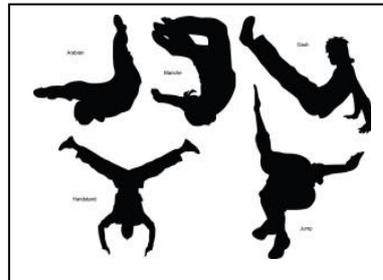
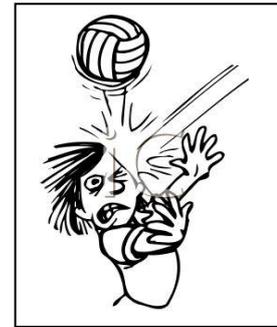
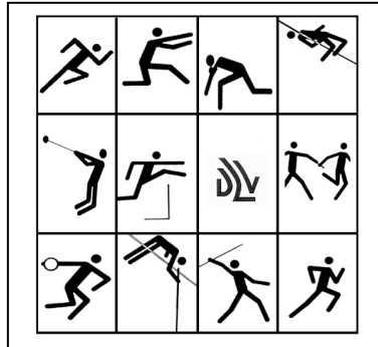




Sportkursangebote in der Fachoberschule Klasse 12



Wichtiger Hinweis: Änderungen in der Kurswahl sind nur mit direktem Tauschpartner oder in begründeten Ausnahmefällen möglich. Dies kann nur in direkter Absprache mit den beteiligten Kursleitern/innen geschehen! Prinzipiell gilt, dass jede Schülerin und jeder Schüler nur an einem Sportkurs teilnehmen kann!



Sportunterricht FOS Klasse 12 Kursangebot

Der Sportunterricht für die FO – Klassen 12 findet in Kursen statt, die über ein Schulhalbjahr 2-stündig angeboten werden.

Die Kurse finden donnerstags in der 7. + 8.Stunde in der Kreissporthalle Stadthagen statt.

Der Ski- Kurs ist kostenpflichtig und findet in den Osterferien statt.

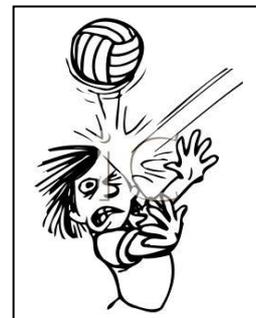
Sportangebote 2015/16	Wichtiger Hinweis: Änderungen in der Kurswahl sind nur mit direktem Tauschpartner oder in begründeten Ausnahmefällen möglich. Dies kann nur in direkter Absprache mit den beteiligten Kursleitern/innen geschehen! Prinzipiell gilt, dass jede Schülerin und jeder Schüler nur an einem Sportkurs teilnehmen kann!
Kurs1 Volleyball + Fitness	Beginn : Donnerstag 10.09.2015; 7+8 Std. Kreissporthalle Stadthagen Kursleitung: Frau Flebbe
Kurs 2 Leichtathletik + Fitness	Beginn: Donnerstag 10.09.2015 ; 7+8 Std.; Kreissporthalle Stadthagen Kursleitung : Frau Pingpank
Kurs 3 Tanz und Fitnessstraining	Beginn : Donnerstag 10.09.2015; 7+8 Std.; Kreissporthalle Stadthagen Kursleitung : Frau Mundorf-Sorgatz
Kurs 4 Vom Turnen zum Trendsport	Beginn : Zweites Schulhalbjahr; Do. 7+8 Std.; Kreissporthalle Stadthagen Kursleitung: Herr Brüggemann
Kurs 5 Endzonenspiele Vom Ultimate Frisbee zum Rugby	Beginn : Zweites Schulhalbjahr; Do. 7+8 Std.; Kreissporthalle Stadthagen Kursleitung : Herr Schröder
Kurs 6 Rückschlagspiel - Tischtennis	Beginn : Zweites Schulhalbjahr; Do. 7+8 Std.; Kreissporthalle Stadthagen Kursleitung : Herr Sorgatz
Kurs 7 Skikomplettkurs	<i>eine Woche + Vorbereitungstermine in den Osterferien; Kosten ca. 460 €</i> Teilnahme ist nur für alle angemeldeten Schülerinnen und Schüler möglich Kursleitung : Herr Pook



Kursbeschreibung: Volleyball

+ **Fitness** Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

SpoFO1



Dieser Kurs findet im **Winterhalbjahr 2015/16** statt und ist vorrangig gerichtet an Schüler/innen, die gern am schulweiten Volleyballturnier teilnehmen wollen. Der Kurs führt über verschiedene Formen der Rückschlagspiele zum Volleyball. Es wird keine Volleyball Vereinserfahrung vorausgesetzt. Es wäre aber wünschenswert, dass Grundlagen im sicheren Zuspiel/Aufschlag und Ballannahme mitgebracht werden.

Unterrichtsinhalt im Volleyballteil:

- Verbesserung des sicheren, gezielten Zuspiels
- Aufschlag und Ballannahme
- Einfache Spielsysteme /Taktik - Angriffsaufbau
- Teambildung und mentale Unterstützung
- Rückschlagspiele- ohne Schläger mit verschiedenen Bällen
- und natürlich spielen, spielen und nochmals spielen.

Unterrichtsinhalte im Fitnessteil:

- Fitness mit Gerätebahnen
- Kraft- Ausdauerfitnesskombinationen (Circle)
- Spaßparcours
- evtl. Schnuppertraining im Fitnesscenter(LOOMS kostenpflichtig)

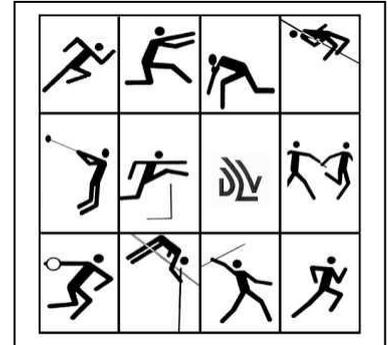
Ergänzt wird das Angebot mit gemeinsam geplanten Aufwärmphasen

Kursleitung: Frau Flebbe



Kursbeschreibung: Leichtathletik

SpoFO2



Dieser Kurs findet im **Winterhalbjahr 2015/2016** statt und ist vorrangig an die Schülerinnen und Schüler gerichtet, die die Sportart Leichtathletik unter dem Ansatz der Mehrperspektivität (Leistung, Körpererfahrung, Kooperation, Gestaltung, Gesundheit und Wagnis) kennen lernen möchten. Vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen des Laufens, Werfens und Springens bilden den Schwerpunkt dieses Sportkurses!

Inhalte:

- Fitnesstest und Bestandsaufnahme der individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Erlernen leichtathletischer Bewegungsabläufe und die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten
- Kleine Spiele zur Förderung der Teamfähigkeit
- Erwerb des Deutschen Sportabzeichens

Kursleitung: Frau Pingpank



Kursbeschreibung: Fitnessstraining + Tanz

Erarbeitung von Choreographien zu fetziger Musik

SpoFO3



Dieser Kurs findet im **Winterhalbjahr 2015/2016** statt und ist vorrangig an die Schülerinnen und Schüler gerichtet, die ihre körperliche Fitness verbessern möchten. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten sind zentrale Aufgaben dieses Sportkurses!

Inhalte:

- Fitnesstest und Bestandsaufnahme der persönlichen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- Workouts mit den Schwerpunkten Bauch – Beine – Po zur Verbesserung der Kraft- und Ausdauerfähigkeit
- Step Aerobic und Tae Boe zur Verbesserung der Ausdauer und der koordinativen Fähigkeiten
- Selbständiges erarbeiten von Choreographien mit Hilfe von Tanzkarteien
- Teilnahme an Schnupperkursen im Fitnesscenter mit einem Unkostenbeitrag von 3€ pro Einheit (z.B. Pump, Body Combat, Step Aerobic, Spinning)

Zur Erläuterung:

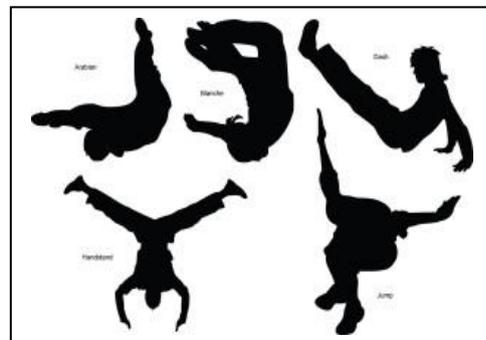
Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Tae Boe jedoch ist selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

Kursleitung: Frau Mundorf-Sorgatz



Kursbeschreibung: Vom Turnen zum Trendsport

SpoFO4



Dieser Kurs findet im **Sommerhalbjahr 2016** statt.

Hast du nicht auch schon einmal im Park Menschen auf einem Seil tanzen gesehen, Leute die im Parkhaus nicht die Treppe benutzt haben und elegant über das Gelände hinunter geklettert sind, als seien sie auf der Flucht, oder scheinbar schwerelos von Mauer zu Mauer gesprungen sind? Trendsportarten werden in der heutigen Zeit immer beliebter, wobei die klassischen Sportarten häufig an Bedeutung verlieren.

Tricking, Parkour, Freerunning, Snowboard -Freestyle oder Slackline, sind das nicht alles Trendsportarten, die ein Maximum an Körperbeherrschung und Kraft erfordern? Sind dort nicht Gemeinsamkeiten zum häufig als „langweilig“ bezeichneten Turnen zu erkennen? Sowohl für das Turnen als auch für diese Trendsportarten ist ein akrobatisches Grundvermögen Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung. Aus diesem Grund geht es in diesem Kurs schwerpunktmäßig um das Erlernen von turnerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten an den typischen Turngeräten. Darüber hinaus sollen Gemeinsamkeiten zu den weiteren Sportarten gesucht und umgesetzt werden.

Zentrale Inhalte des Kurses:

- Turnen / Gerätturnen
- Trampolin
- Trendsportarten: Parkour/ Freerunning, Freestyle Trampolin, evtl. Wasserski

Zu Stundenbeginn ist gemeinsames Aufbauen obligatorisch. Das Aufwärmprogramm, welches ein wesentlicher Bestandteil zum Einstieg auf die einzelnen Stunden darstellt, wird abwechselnd durch euch durchgeführt und fließt in die Bewertung mit ein.

Kursleitung: Herr Brüggemann



Kursbeschreibung: - Endzonenspiele -

Vom *Ultimate Frisbee* zum *Rugby*

SpoFO5



Dieser Kurs findet im **Sommerhalbjahr 2016** statt und ist vorrangig an die Schülerinnen und Schüler gerichtet, die ihre körperliche Fitness verbessern, sowie neue Mannschaftsportarten (Ultimate Frisbee, Touch-Rugby und ggf. Am. Football) erleben möchten. Der Kursschwerpunkt liegt beim Erlernen des Rugbyspiels.

Inhalte:

Die Schülerinnen und Schüler

- sollen das gängige Regelwerk der oben genannten Mannschaftssportarten anwenden, bzw. für die Lerngruppe verändern.
- sollen für die notwendigen *technischen* und *taktischen* Elemente Spiele und Übungen erarbeiten und das Erlernte im freien Spiel anwenden.
- sollen mittels Übungs- und Spielformen aus dem „Kampfsport“ den gefahrlosen Körperkontakt erlernen und ggf. im Spiel eingeschränkt anwenden.
- sollen sportartenspezifische Gymnastik und Kräftigungs- und Ausdauerübungen durchführen und eine funktionelle Aufwärmarbeit voranstellen.
- sollen in die Lage versetzt werden, mit wenig Materialaufwand die o. g. Spiele in der Freizeit durchführen zu können.

Kursleitung: Oliver Schröder



Kursbeschreibung: Rückschlagspiel – Tischtennis

SpoFO6



Dieser Kurs findet im **Sommerhalbjahr 2016** statt.

Tischtennis ist das schnellste Rückschlagspiel der Welt!

Auf einer Distanz von oft nur drei Metern rast der Ball mit Spitzengeschwindigkeiten von 150 Stundenkilometern hin und her, damit hat der Spieler nur wenige Millisekunden Zeit für den Rückschlag. Extreme Spinschläge lassen den Ball mit 10.000 Umdrehungen pro Minute rotieren.

Ausgehend von der grundlegenden Spielidee wird die allgemeine und spezielle Spielfähigkeit im Tischtennis herausgearbeitet. Die Grundtechniken werden durch gemeinsames beobachten und korrigieren erlernt und vertieft. Spielverläufe werden analysiert und daraus situationsgerechte Angriffs und Abwehrmaßnahmen abgeleitet, wodurch Techniken und Taktiken situationsnah geübt werden.

Zentrale Inhalte des Kurses:

- Grundlegende Spielidee
- Grundtechniken
- Allgemeine Spielfähigkeit
- Spezielle Spielfähigkeit
- Techniken und Taktiken situationsnah üben

Zu Stundenbeginn ist gemeinsames Aufbauen obligatorisch. Das Aufwärmprogramm und anschließende Übungsphasen werden abwechselnd von euch durchgeführt und fließen in die Bewertung mit ein.

Kursleitung: Herr Sorgatz



Kursbeschreibung: Skikompaktkurs

SpoF07



Termin: 18.03.-02.04.2016 (Osterferien)

Ort: Wiesing, Zillertal, Österreich

Inhalte: 6 Tage Ski-/Snowboardunterricht (4Std/Tag)

Theorieunterricht

Kurse:

Ski – Anfänger

Ski – Fortgeschrittene

Snowboard - Anfänger

Snowboard – Fortgeschrittene

Praxisprüfung

Weitere Auskünfte erteilt Herr Pook!

Zur Beachtung: Dieser Kurs ist Kostenpflichtig: ca. 490€/Person
Leistungen: Busfahrt, Übernachtung Vollpension,
Skikurs, Skibus, 6-Tage Skipass

Kursleitung: Herr Pook



Wahlzettel Sportkurse FOS Klasse 12

Name : _____ Klasse: _____

Sportangebot Winterhalbjahr	Erstwahl: Bitte mit 1 kennzeichnen	Zweitwahl: Bitte mit 2 kennzeichnen	Drittwahl: Bitte mit 3 kennzeichnen
Volleyball + Kraft/Ausdauer-Fitness Frau Flebbe			
Leichtathletik + Fitness Frau Pingpank			
Tanz und Fitness-training Frau Mundorf -Sorgatz			
Sportangebot Sommerhalbjahr			
Vom Turnen zum Trendsport Herr Brüggemann			
Endzonenspiele Herr Schröder			
Rückschlagspiel - Tischtennis Herr Sorgatz			
Skikompaktkurs Herr Pook			