



# **BBS Sports Day**

**für alle Schülerinnen und Schüler der  
Fachoberschulklassen, des beruflichen  
Gymnasiums und der HH Dual Plus**

**Freitag, 13.09.2019**

## **Sportangebote**

**Kleine Spiele**

**Wasserski**

**Mountainbiking**

**Feel the Waterslide**

**Spinning, HIT, Balance- und Entspan-  
nungsübungen**

**Jede Schülerin und jeder Schüler kann nur an einem Sportkurs teilnehmen!**



# Kleine Spiele



Kleine Spiele sind Ball-, Gewandtheits-, Lauf-, Fang-, Vertrauensspiele und Spiele zur Übung der Wahrnehmung.

Im Gegensatz zu den großen Sportspielen steht nicht das Erlernen sportmotorischer Fertigkeiten, sondern Bewegung, Freude, Spiel, Entspannung und Kommunikation im Vordergrund.

Die Spielregeln sind so einfach, dass alle Schülerinnen und Schüler sofort mitmachen können.

## Zentrale Inhalte:

- Völkerball
- Bouncerball
- Gerätebrennball
- Partner- und Gruppenwettbewerbe
- Vertrauensspiele
- Geschicklichkeitsübungen

Motivation, Spaß, Freude und Teamfähigkeit stehen für uns im Fokus.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 30 Schülerinnen und Schüler

**Ort:** Neue Kreissporthalle, Schachtstraße, 31655 Stadthagen

**Zeit:** 13.09.2019, 9:00-13:00Uhr

**Kursleitung:** Frau Seegers und Frau Pingpank



# Fitnessstraining

## *Fitnessstraining am Beispiel von Spinning und HIT (incl. Langhantelstange) zu fetziger Musik, anschließend Balance- und Entspannungsübungen*

### Was ist Spinning?

Spinning ist ein Ausdauertraining auf speziell dafür entwickelten, fest montierten Fahrrädern, den sogenannten Rad-Ergometern. Das Training wird in einer Gruppe zu motivierender Musik durchgeführt und von einem Trainer angeleitet. Je nach Kurs und Leistungsniveau werden beim Spinning intensive Sprints oder Bergtouren gefahren. Spinning ist also die perfekte Kombination aus Fettverbrennung und gleichzeitigem Muskelaufbau

### Was ist HIT

HIT ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein Intervall besteht aus 8 Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. Zudem wird in jedem Intervall die Anzahl von 12-15 Wiederholungen angestrebt. Nach 20 Sekunden Belastungszeit folgt eine 10-sekündige Pause. Die Ruhephase zwischen den Intervallen ist kürzer als die Belastungsphase, was dazu führt, dass die Übungen mit steigender Belastungsdauer schwerer fallen. HIT wird ebenfalls zu fetziger Musik und unter Verwendung von Langhanteln durchgeführt.

### Inhalte Balance- und Entspannungsübungen

#### BalancePad

- Training auf einem instabilen und beweglichen Untergrund um durch ständige Ausgleichsbewegungen das Gleichgewicht zu halten (Kräftigung der Tiefenmuskulatur)



#### Blackroll

- Faszientraining zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und für geschmeidige Bewegungsabläufe (Faszien sind bindegewebsartige Strukturen, zu denen Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln gehören)



#### Yoga

- Dehn- und Kräftigungstraining durch verschiedene Yogapositionen (Asanas)
- Entspannungsübungen



**Maximale Teilnehmerzahl:** 24 Schülerinnen und Schüler

**Ort:** Looms Sports und Wellness, Pillauer Str. 10, 31655 Stadthagen

**Zeit:** 13.09.2019, 8:30-13:00Uhr

**Kosten:** 6 Euro

**Kursleitung:** Frau Mundorf-Sorgatz und Frau Schröder



# Mountainbiking

## Mountainbiking ist abwechslungsreich und macht Spaß!

Dieser Sport ist sehr vielseitig: Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Geschicklichkeit... Es werden viele Fähigkeiten trainiert. Aber keine Angst, bei uns muss man kein Profi sein. Jeder kann mitmachen, Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Das Weserbergland ist ideales Terrain für Mountainbiker. Es gibt zahlreiche naturbelassene Waldwege, die sowohl Anfängern als auch Profis als Trainingsstrecken dienen. An diesem Tag möchten wir mit euch zusammen erkunden, welche Möglichkeiten die Region um Stadthagen für den Mountainbike-Sport bereithält.



Zunächst findet eine kurze Einführung zum Thema Mountainbike statt, in der erste technische Kniffe vermittelt werden, um kleine Hindernisse zu überwinden. Danach steht eine Ausfahrt zum Bückeberg auf dem Programm.

Ein eigenes Mountainbike ist Teilnahmevoraussetzung. Es besteht Helmpflicht. Bei Bedarf kann ein Helm ausgeliehen werden.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 15 Schülerinnen und Schüler

**Ort:** Kreissporthalle, Schachtstraße, 31655 Stadthagen

**Zeit** 13.09.2019, 9:00-13:00 Uhr

**Kursleitung:** Herr Brüggemann und Herr Winter



# Wakeboard und Wasserski

## Kursbeschreibung: „Wakeboard und Wasserski“

Wakeboard und Wasserski gehören zu den angesagtesten Sommersportarten in Deutschland. Nur wenige Aktivitäten verkörpern auf so ideale Weise den modernen Lifestyle und die Kombination aus Sport und Spaß.



Du bist noch nie Wasserski oder Wakeboard gefahren?

Melde dich an und genieße das unbeschreibliche Gefühl übers Wasser zu gleiten.

Der Einstieg erfolgt an der Wasserskianlage in Vlotho und erfolgt mit qualifizierten Trainern.

Solltest Du nicht über die notwendige Ausrüstung zum Wasserski- oder Wakeboardfahren verfügen, ist das natürlich kein Problem! Paarski und eine Schwimmweste sind in den Kursgebühren enthalten. Ein Neopren oder Wakeboard erhältst Du gegen eine Gebühr im Wasserskishop. Teilnehmer und Teilnehmerinnen müssen über das **Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze** verfügen. Nicht Volljährige Schülerinnen und Schüler dürfen nur mit der schriftlichen Zustimmung der Erziehungsberechtigten teilnehmen.

Der Kurs beginnt um 09:00 Uhr und endet um 13:00 Uhr an der Wasserskianlage.

**Die An- und Abreise muss grundsätzlich selbst organisiert werden.**

**(Eine geringe Anzahl an Mitfahrgelegenheiten kann angeboten werden)**

Die Kosten für diesen Kurs belaufen sich auf ca. **30€ / Person**

Kursleitung: Herr Sorgatz, Herr Wulff



# Feel The Waterslide!



## **Wasserrutschen gibt es auf der ganzen Welt!**

Die Spannung ist vor jedem Start immer wieder neu. Oft entscheiden die kleinen Dinge wie schnell, wie elegant, wie dynamisch Du die Kurven angehst!



Jede Rutsche hat seine eigene Philosophie, allerdings sind die sportlichen Voraussetzungen von immenser Bedeutung. Körperspannung, Dynamik, Kraft und Mut sind nur einige Kriterien wie schnell Du die Rutsche bewältigen kannst. Aber auch Ausdauer - 52 Stufen wirst Du viele Male bewältigen müssen, damit es wieder runter geht.

Wir werden mit Dir das Optimum für diese Rutsche herausholen! Je nach Können wollen wir Dir die richtigen Tipps für sicheres und noch schnelleres Rutschen ermöglichen! Eine Zeitmessung soll Dir Deinen jetzigen und zukünftigen Stand aufzeigen.

Wichtig wäre, dass Du schwimmen kannst und keine Höhenangst hast, damit wir mit Dir das sportliche Maximum herausholen können!

**Maximale Teilnehmerzahl:** 30 Schülerinnen und Schüler

**Ort:** Tropicana Stadthagen

<https://www.tropicana-stadthagen.de>

**Zeit:** 13.09.2019, 8:30 - 13:00Uhr

**Anreise:** Treffpunkt vor dem Eingang

**Kosten:** ca. 6€/Person

**Kursleitung:** Herr Runge und Frau Wulff





# Jugger

**Jugger** ist eine moderne Sportart, welche die Eigenschaften von [Mannschaftssport](#) mit Elementen verschiedener [Individualsportarten](#) wie [Fechten](#) oder [Ringen](#) miteinander verbindet.

Jugger bezeichnet sowohl das Spiel an sich, als auch die teilnehmenden Spieler.



Bei dem Spiel geht es darum, den Spielball (Jugg) so oft wie möglich in das gegnerische Tor (Mal) zu bringen, um einen Punkt für das eigene Team zu erzielen. In jeder Mannschaft kann nur ein Spieler mit dem Spielball einen Punkt erzielen. Die anderen Spieler gehen mit gepolsterten Sportgeräten (Pompfen) gegeneinander vor, um die gegnerische Mannschaft am Punkten zu hindern. Da alle [Sportgeräte](#) gut gepolstert sind, ist Jugger nicht gefährlicher als andere Mannschaftssportarten. Eine Besonderheit des Juggersports liegt darin, dass es keine nach Geschlechtern getrennten Mannschaften gibt.

<b>Maximale Teilnehmerzahl:</b>	25 Schülerinnen und Schüler
<b>Ort:</b>	Sportplatz an der Sporthalle
<b>Zeit:</b>	13.09.2019, 8:30 - 13:00Uhr
<b>Anreise:</b>	Treffpunkt an der Kreissporthalle
<b>Kosten:</b>	Keine

**Kursleitung: Herr Behr**



**Berufsbildende Schulen Stadthagen**

---

EUROPASCHULE