

Schulcurriculum (Oberstufe) des EGD im Fach Sport

Übersicht der Sportkurse

Übersicht der Sportkurse			
Bereich A1 (Individualsportarten und Kompaktkurse)	Bereich B1 (Rückschlagspiele und neue Mannschaftsspiele)	Bereich A2 (Individualsportarten)	Bereich B2 (Mannschaftsspiele)
Angebot im ersten und dritten Kurshalbjahr		Angebot im zweiten und vierten Kurshalbjahr	
<ul style="list-style-type: none"> • Vom Ringen und Raufen zum Judo (JU) • Orientierungslauf (OL) • Duathlon - Laufen und Radfahren (DA) • Ausdauer und Fitness (AF) • Kompaktkurs: Rudern und Paddeln (RU) • Kompaktkurs: Skifahren (SKI) • Kompaktkurs: Wind-Surfen (WS) 	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton (BM) • Tischtennis (TT) • Hockey (HO) • American Sports (AS) • Auf Rädern und Rollen (RR) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen (LA) • Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserspringen (SW) • Turnen und Bewegungskünste(TU) • Gymnastische und rhythmische Bewegungsgestaltung (GYM) • Tänzerische und rhythmische Bewegungsgestaltung (TA) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fußball (FB) • Volleyball (VB) • Basketball (BB) • Handball (HB) • Ballspiele für Mädchen (BSP)

Kursbeschreibungen

Bereich A1: Individualsportarten und Kompaktkurse

Kurs: Vom Ringen und Raufen zum Judo (JU)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Kampfsituationen (Fairer Zweikampf)• Erarbeitung spezifischer Kräftigungs- und Dehnübungen• Falltechniken• Techniken des Bodenkampfes (Halten, Befreien, Sichern)• Wurftechniken (beidseitig)• Kampfrichtertätigkeiten• Kursmeisterschaft• Erarbeitung und Präsentation eines Showkampfes
Bemerkungen	<p>Voraussetzungen: Geeignet für Anfänger (Jungen und Mädchen). Ihr dürft euch nicht davor scheuen mit dem anderen Geschlecht zu üben.</p> <p>Hinweis: Ein geeigneter Judo-Anzug wird empfohlen oder kann gegen eine Leihgebühr von etwa 10 € für die gesamte Kursdauer von der Schule geliehen werden.</p>

Kurs: Orientierungslauf (OL)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in das Kartenlesen mit OL-Karten• Entwicklung allgemeiner und spezieller Orientierungsfähigkeiten (auch in unbekanntem Gelände), Arbeit mit Karte und Kompass.• Durchführung von Orientierungsläufen in verschiedenen Waldgebieten in Göttingen und Northeim• Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
Bemerkungen	<p>Termine: 3 Termine zur regulären Kurszeit + 2 Blockveranstaltungen an Wochenenden (von Fr Nachmittag bis Sa Abend) sowie eventuell die Teilnahme am Nacht- OL.</p> <p>Transport: eigenständige An- und Abreise in Privat-PKWs oder den öffentlichen Verkehrsmitteln.</p> <p>Kursgebühr: ca. 60 Euro</p>

Kurs: Duathlon – Laufen und Radfahren (OL)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen und Radfahren • Durchführung von Läufen und Fahrradtouren in verschiedenen Gegenden um Duderstadt
Bemerkungen	<p>Hinweise: Ein eigenes funktionstüchtiges Fahrrad ist mitzubringen. Läufe und Fahrradtouren können prinzipiell bei jedem Wetter stattfinden - Ausnahmen sind Dauerregen und Glatteis. Also wetterangemessene Lauf- und Fahrradkleidung mitbringen. Bei dem Fahrradtouren besteht Helmpflicht. Bitte einen geeigneten Helm mitbringen</p>

Kurs: Ausdauer und Fitness (AF)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Bereiche der „Fitness“ werden angesprochen: Ausdauer- Kraft- Beweglichkeit- Koordination • Lauftraining drinnen und draußen • Teilnahme an 2 Volksläufen(Bronson Bar Lauf in Hilkerode, Frühjahrslauf Göttingen) • Schwimmen und Aquafitness • Aerobic • Rope skipping • Circuit – Training • 3 Mal Fitnesstraining im Fitnessstudio (Training an Geräten & Indoor Cycling)
Bemerkungen	<p>Voraussetzungen: Schwimmfähigkeit, Grundlagenausdauer</p> <p>Die Besuche im Fitnessstudio kosten 3 € pro Besuch (3 Besuche). Die Startgebühren für die Volksläufe beträgt je 5€.</p> <p>Kosten insgesamt: ca. 20 €</p>

Kompaktkurs: Skifahren (SKI)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Verbesserung der Skitechnik • Naturerlebnis • Koordinative und konditionelle Schulung während des Vorbereitungskurses
Bemerkungen	<p>Vorbereitungskurs während des 1. Schulhalbjahres</p> <p>Kompaktphase: Anfang Januar am Mölltaler Gletscher</p> <p>Kursgebühr: ca. 310 Euro (Bus, Unterkunft mit Halbpension, Skipass und Skikurs)</p>

Kompaktkurs: Rudern und Paddeln (RU)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Rudertechnik im Skiff (Einer) und im 4er Mannschaftsboot • Kraftausdauer am Ruderergometer • Ruder-Wanderfahrt auf der Fulda • Grundlagen im Paddeln (Kajak) • Theorie (Referate zu ruderspezifischen Themen) • Rettungsschwimmen
Bemerkungen	<p>Voraussetzungen: Schwimmfähigkeit, Schwimmabzeichen Bronze</p> <p>Kompaktphase: Die Blockveranstaltung Rudern findet in Wilhelmshausen an der Fulda im September/Okttober statt.</p> <p>Vorbereitungs- und Nachbereitungsphase im ersten Halbjahr</p> <p>Kursgebühr: Kosten für das Bootshaus inklusive Materialbenutzung und Verpflegung liegen bei ca. 200 Euro.</p>

Kompaktkurs: Windsurfen (WS)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Verbesserung der Windsurftechnik • Naturerlebnis • Koordinative und konditionelle Schulung während des Vorbereitungskurses
Bemerkungen	<p>Voraussetzungen: Schwimmfähigkeit</p> <p>Vorbereitungskurs während des 1. Schulhalbjahres</p> <p>Kompaktphase: kurz vor oder nach den Sommerferien</p> <p>Kursgebühr: ca. 300 Euro (Bus, Unterkunft, Material)</p>

Bereich B1: Rückschlagspiele und neue Mannschaftsspiele

Kurs: Badminton (BM)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Vom Federball- zum Badmintonspiel• Einführung der wichtigsten Badminton-Schlagtechniken (Aufschlag, Clear, Drop, Smash, Drive)• Einführung in das Einzel- und Doppelspiel mit entsprechenden Regeln• Vermittlung taktischer Fähigkeiten• Planung und Durchführung eines Turniers
Bemerkungen	Kursgebühr: 2 Euro (für Badmintonbälle) Ein eigener Schläger ist mitzubringen. Dieser kann für etwa 20€ von der Schule erworben werden.

Kurs: Tischtennis (TT)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Aufschlag-Techniken, von einfachen VH- und RH-Aufschlägen bis ggf. zu Schnittvarianten• Grundlegende Schlagtechniken wie RH-Schupfschlag und VH-Treibschlag• Erweiterung des Schlagrepertoires: RH-Unterschnittschlag, Kontertechniken, ggf. Topspinschläge• Regelkenntnisse und Regelvariationen für die Schule• Verbesserung der Spieltaktik• Planung und Durchführung eines Turniers.
Bemerkungen	Kursgebühr: 2 Euro (für Tischtennisbälle) Ein eigener Schläger ist mitzubringen.

Kurs: Hockey (HO)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Technik und Spielfähigkeit bei Hallenhockey• Technik und Spielfähigkeit beim Feldhockey•
Bemerkungen	Dieser Kurs findet je nach Sportart in der Halle oder auf dem Rasenplatz statt.

Kurs: American Sports (AS)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Spielen mit der Frisbee-Scheibe zum Zielspiel Ultimate (Wurftechniken und Spielregeln) • Vom Passen mit dem Football zu Flag-Football (Technik und Taktik) • Vom Softball zum Baseball (Technik und Spielfähigkeit)
Bemerkungen	Dieser Kurs findet je nach Sportart und Wetter in der Halle oder auf dem Rasenplatz statt.

Kurs: Auf Rädern und Rollen (RR)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Das Beherrschen mit verschiedenen rollenden Geräten soll erprobt werden (Indoboard, X-Lider, Einrad, Inline-Skates, Fahrrad) • Spielerischer Umgang (z.B. Rollhockey, Tricks) • Gestalterischer Umgang (z.B. Zirkusvorstellung) • Gesundheitlicher Umgang (z.B. Touren mit Fahrrad oder Inline-Skates)
Bemerkungen	Hinweis: Bei den Inline-Skate- oder Fahrradtouren besteht Helmpflicht . Bitte einen geeigneten Helm und Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschutz) mitbringen

Bereich A2: Individualsportarten

Kurs: Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen (LA)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Vermittlung der La-Techniken – Hoch-/ Weitsprung, Tiefstart u. Lauftechniken (Kurz-, Mittel-, Langstrecke und, je nach verfügbarer Zeit, Hürdenlauf), Wurf- u. Stoßdisziplinen• Konditionsschulung, z.B. durch Circuittraining, Waldläufe, Spiele• Leichtathletischer Mehrkampf als Vier- oder Fünfkampf , wobei aus jeder der drei Disziplingruppen jeweils eine Disziplin zu wählen ist• Das Miteinander für den Erwerb sportlicher Fertigkeiten und die Entwicklung des Leistungswillens wird gefordert und gefördert.
Bemerkungen	<p>Ort: abhängig vom Wetter in der Halle oder im Stadion des EGD.</p> <p>Ausdauerläufe können prinzipiell immer stattfinden- Ausnahmen sind Dauerregen und Glatteis. Also wetterangemessene Laufkleidung mitbringen.</p>

Kurs: Schwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserspringen (SW)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Verbesserung der allgemeinen/ der schwimmspezifischen Ausdauer.• Erlernen und Verbessern unterschiedlicher Schwimmstile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Delphinschwimmen)• Starts und Wenden• Tauchen und Wasserspringen• Rettungsschwimmen• Spiele im Wasser
Bemerkungen	<p>Voraussetzungen: Schwimmfähigkeit</p> <p>Ort: Schwimmhalle des EGD und nach Absprache im Freibad.</p>

Kurs: Turnen und Bewegungskünste (TU)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Großes Trampolin • Bodenturnen • Akrobatik: Paar- und Gruppenturnen mit Hebeelementen und Pyramiden • Jonglage mit verschiedenen Gegenständen (Bälle, Keulen u.a.) • Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination an verschiedenen Turngeräten. • Ausarbeitung und Präsentation einer Kür. • Sprünge am Minitramp (kein Trampolin) • Helfen und Sichern.
Bemerkungen	Voraussetzungen: Geeignet auch für Anfänger (Jungen und Mädchen)

Kurs: Gymnastische und rhythmische Bewegungsgestaltung (GYM)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Grundformen der Gymnastik, mit und ohne Handgerät • Gymnastik mit verschiedenen Handgeräten (Keule, Reifen, Ball, Band, Ropes, Stepper, Thera-Band) • Erarbeitung und Präsentation einer Kür • Aufwärmprogramm für Gymnastik
Bemerkungen	

Kurs: Tänzerische und rhythmische Bewegungsgestaltung (TA)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmprogramm für Tanz • Tänzerische Kombinationen • Tänzerische Gestaltung unterschiedlicher Themen • Erprobung unterschiedlicher Tanzstile • Bewegungstheater, Improvisation • Erarbeitung und Präsentation einer Choreographie
Bemerkungen	

Bereich B2: Mannschaftsspiele

Kurs: Fußball (FB)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Fußballtechniken (Dribbeln, Passen, Flanken, Torschuss, etc.)• Angriff- und Abwehrverhalten• Überzahlspiele• Kleinfeld- und Großfeldspiel• Taktik
Bemerkungen	Besuch eines Liga-Spiels (Göttingen). Kosten ca. 15 € .

Kurs: Volleyball (VB)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Erlernen und Verbessern der Grundtechniken (Pritschen, Baggern, Schmetterschlag, Aufschlag Block)• Erlernen taktischer Fähigkeiten• Spielregeln kennen und anwenden• Schiedsrichtertätigkeiten
Bemerkungen	Besuch eines Liga-Spiels (Göttingen). Kosten ca. 15 € .

Kurs: Basketball (BB)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Erlernen bzw. Festigen der Grundtechniken (Passen, Fangen, Dribbeln, Korbleger, verschieden Würfe)• Taktisches Verhalten (verschiedene Formen von Angriff und Abwehr) innerhalb des regelgeleiteten Basketballspiels• Streetball• Schiedsrichtertätigkeit• Planung und Durchführung eines Basketballturniers
Bemerkungen	Besuch eines Liga-Spiels (Göttingen). Kosten ca. 15 € .

Kurs: Handball (HB)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Handballtechniken (Dribbeln, Passen, Standwurf, Sprungwurf etc.) • Angriff- und Abwehrverhalten • Überzahlspiele • Kleinfeld- und Großfeldspiel • Taktik
Bemerkungen	Besuch eines Liga-Spiels (Duderstadt). Kosten ca. 15 € .

Kurs: Ballspiele für Mädchen (BSP)	
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele • Große Spiele (Unihockey, Fußball, Handball, Basketball, Volleyball) • Grundtechniken • Einfache Taktik • Regelkunde
Bemerkungen	