



Thema	Kajak
Bewegungsfeld	A: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung

Der Kurs zielt darauf ab, die Grundtechniken im Kajak zu erlernen.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät 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.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im gewählten Sportspiel.
- erarbeiten und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.

Inhalte:

- **problemorientierte Erarbeitung der Kajak-Grundtechniken (Grunds Schlag, Bogenschlag, Stoppschlag, Paddelbrücke, Paddelstütze)**
- **Bewältigung einer festgelegten Bewegungsabfolge**
- **Erprobung und Übung von Angriffs- und Abwehrverhalten im Kanupolo**
- **Verbesserung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit und Selbsteinschätzung**
- **Verbesserung der Kraftausdauer und Gleichgewichtsfähigkeit**
- Erfahrung von Bewegungserlebnissen in der Natur
- Erlernen, Analysieren und Variieren von Regeln mit der Orientierung am gemeinsamen Handeln

Angaben zur Leistungsbewertung

- Techniktest
- Überprüfung der Spielfähigkeit im Kanupolo
- Mitarbeit

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Der Kurs findet beim Ruderverein OHZ statt (bei Tietjens Hütte); die Anreise muss selbständig organisiert werden.
- Sportkleidung, Wechselkleidung, Regenjacke, ggf. Sonnencreme



Thema	Fitness
Bewegungsfeld	A: Laufen, Springen, Werfen

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung

Der Kurs beschäftigt sich mit den konditionellen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) und koordinativen Fähigkeiten.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum

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.
- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, 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 und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), die Interaktion mit Anderen und die Umwelt.

Inhalte:

Der Kurs ist in zwei Hauptblöcke gegliedert:

- Fitness- und Ausdauersport (hauptsächlich im Freien)
- Kraft- und Ausdauertraining im Fitnessstudio
- Während der Blöcke: Durchführung und Reflexion von Schülersportstunden zum Thema Fitness/ Ausdauer

Angaben zur Leistungsbewertung

- mindestens zwei sportmotorische Ausdauertests (Fahrradergometer-Test und Cooper-Lauf, 12 min.)
- Planung und Durchführung einer Schulstunde zum Thema Fitness/ Ausdauer mit Abgabe eines Handouts
- regelmäßige Teilnahme, Engagement im Kurs.

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Voraussichtlich 40 Euro für ca. 10 Doppelstunden im Fitnessstudio.
- Handtücher und Sportbekleidung sind mitzubringen. Kenntnis der Hausordnung des Fitnessstudios. Die Anfahrt zum Fitnessstudio in Osterholz-Scharmbeck ist selbst zu organisieren.
- Bereitschaft zu Sport im Freien auch bei schlechterem Wetter.



Gymnasium Osterholz-Scharmbeck
Kursauschreibung: Sport (Ergänzungsfach)

Leistungs- und Bewertungstabellen ab 2020:

Cooper-Test (12min-Lauf) Jungen		Cooper-Test (12min-Lauf) Mädchen	
Punkte	Ab Metern	Punkte	Ab Metern
15	2900	15	2600
14	2800	14	2500
13	2700	13	2400
12	2600	12	2300
11	2500	11	2200
10	2400	10	2100
9	2300	9	2000
8	2200	8	1900
7	2100	7	1800
6	2000	6	1700
5	1900	5	1600
4	1800	4	1500
3	1700	3	1400
2	1600	2	1300
1	1500	1	1200

Neue Ergometer Fitness-Studio Gym (2019) 12-Minuten-Fahrrad-Ergometer-Test Jungen Stufe 12		Neue Ergometer Fitness-Studio Gym (2019) 12-Minuten-Fahrrad-Ergometer-Test Mädchen Stufe 10	
Punkte	Ab km	Punkte	Ab km
15	6,1 ca. 100U/min	15	5,4 ca.95-100 U/min
14	5,9	14	5,2
13	5,7	13	5,0
12	5,5	12	4,8
11	5,3	11	4,6
10	5,1	10	4,4
9	4,9	9	4,2
8	4,7	8	4,0
7	4,5	7	3,8
6	4,3	6	3,6
5	4,1	5	3,4
4	3,9	4	3,2
3	3,7	3	3,0
2	3,5	2	2,8
1	3,3	1	2,6



Thema	Leichtathletik
Bewegungsfeld	A: Laufen, Springen, Werfen
Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)	
Leitidee/ Zielsetzung Der Kurs zielt darauf ab, die individuelle Leistung in leichtathletischen Disziplinen zu verbessern.	
Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen an.• trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin.• 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.• wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.• erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität.	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none">• Erlernen und Verbesserung von Bewegungstechniken der Leichtathletik (allg. Lauftechnik, Tiefstart, Hürdenlauf (Dreischritt-Rhythmus, Schwung- und Nachziehbeinführung), Schrittsprung (ggf. Hangsprung) im Weitsprung, Fosbury-Flop im Hochsprung, Angleit- und Wechselschritt-Technik im Kugelstoßen• Verbesserung der individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten• Analysieren und Korrigieren von Bewegungsabläufen, um gegenseitig Bewegungshilfen zu geben• Durchführung unter zwei Sinnperspektiven: leistungsorientiert & miteinander Sporttreiben• Erlernen und Durchführung von Kampfrichtertätigkeiten	
Angaben zur Leistungsbewertung	
<ul style="list-style-type: none">• Überprüfung der Leistungsfähigkeit: Vierkampf, wobei jede Gruppe (Langstecke/Sprung/Wurf) mit je einer Disziplin abgedeckt werden muss. Die vierte Disziplin kann frei gewählt werden oder als Technikprüfung erfolgen.) Disziplinen: 3000m, 60m Hürden (nur Technikprüfung), 100m, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen• Mitarbeit	
Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)	
<ul style="list-style-type: none">• Sportbekleidung für drinnen und draußen• ggf. Spikes	



Thema	Sportschwimmen
Bewegungsfeld	A: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)	
Leitidee/ Zielsetzung Der Kurs zielt darauf ab, die Grundtechniken im Schwimmsport in unterschiedlichen Stilarten zu erlernen. Desweiteren sollen Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung geübt werden.	
Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• demonstrieren die Grundtechniken in drei unterschiedlichen 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 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.• demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung und wenden diese situationsadäquat in einer spielerischen Rettungsübung an.	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none">• Erarbeitung der Grundtechniken im Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen• Bewältigung einer festgelegten Schwimmstrecke in maximaler Geschwindigkeit• Erprobung und Übung von Wasserlagen und Atemtechniken• Erprobung und Übung von Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung in spielerischen Rettungsübungen• Verbesserung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit und Selbsteinschätzung	
Angaben zur Leistungsbewertung	
<ul style="list-style-type: none">• Techniküberprüfung in zwei Stilarten• Zeitschwimmen über eine 50-m- und eine 600-m-Strecke in zwei verschiedenen Disziplinen des Sportschwimmens• Abschleppübung Fremdreitung• Mitarbeit	
Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)	
<ul style="list-style-type: none">• Badehose/ Badeanzug, Schwimmbrille (keine Taucherbrille), Duschzeug, Handtuch. Badeschuhe.	



Thema	Parkour und Freerunning
Bewegungsfeld	A: Turnen und Bewegungskünste
Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)	
Leitidee/ Zielsetzung	
Der Kurs zielt darauf ab, die Grundtechniken des Parkoursports zu erlernen bzw. zu verbessern. Wir wollen Hindernisse effizient und kreativ überqueren (geprägt durch Hangeln, Stützen, Schwingen, Hochziehen und Sprünge), sicher landen und eigene Runs kreieren.	
Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum	
Die Schülerinnen und Schüler...	
<ul style="list-style-type: none">• erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten.• gestalten und präsentieren eine Übungsverbindung mit mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien.• analysieren turnerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.• verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten• erarbeiten und demonstrieren turnerische 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.	
Inhalte:	
<ul style="list-style-type: none">• Erlernen und Verbesserung von Grundfertigkeiten im Parkoursport (verschiedene Sprünge, Rolle, Wandlauf, Balance, Stützen und Klettern, evtl. Wandsalto rückwärts)• Umgang mit Wagnissituationen• Gestaltung von individuellen Runs• Verbesserung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit und Selbsteinschätzung• Anwendung von Hilfe- und Sicherheitsstellungen	
Angaben zur Leistungsbewertung	
<ul style="list-style-type: none">• Demonstration eines selbstkreierten Runs• individueller Fortschritt und Umgang mit neuen Bewegungsformen• Mitarbeit	
Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)	
<ul style="list-style-type: none">• Hallensportbekleidung	



Thema	Akrobatik und Turnen
Bewegungsfeld	A: Turnen und Bewegungskünste

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung

Der Kurs zielt darauf ab, die Grundfertigkeiten des Turnens zu verbessern und neue turnerische Elemente zu erlernen.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten.
- gestalten und präsentieren eine Kürübung bzw. Übungsverbinding mit mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien.
- analysieren turnerische bzw. akrobatische 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 turnerspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen.
- erarbeiten und demonstrieren turnerische bzw. akrobatische 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.

Inhalte:

- **Erlernen und Verbesserung von Grundfertigkeiten im Bodenturnen (z. B. Flugrolle, Rad, Radwende, Handstand, Standwaage etc.)**
- **Erlernen und Verbesserung von turnerischen Elementen an drei auszuwählenden Geräten (z. B. Minitrampolin, Reck, Schwebebalken, Stufenbarren, Ringe)**
- **Gestaltung von Absprung-, Flug- und Stützphasen unter ästhetischen und funktionalen Aspekten**
- Erlernen von Haltegriffen, um sich gegenseitig zu sichern
- beobachten und korrigieren

Angaben zur Leistungsbewertung

- eine Partner- oder Gruppenakrobatik-Kür mit Elementen aus dem Bodenturnen
- Fünfteilige Einzelkür an einem Gerät nach Wahl (Festlegung der Geräte erfolgt innerhalb des Kurses); die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien
- Mitarbeit

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Sportbekleidung sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe



Thema	Tanzen
Bewegungsfeld	A: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)	
Leitidee/ Zielsetzung Der Kurs zielt darauf ab, die Techniken des Street Jazz, d. h. das Hip Hop Tanzen mit ausgewählten Jazz Dance-Elementen zu erlernen und in Choreografien anzuwenden.	
Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum Die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none">• trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus dem Hip Hop mit ausgewählten Jazz Dance-Elementen• verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Ausdrucksmöglichkeiten und verschiedener Raumlagen.• setzen elementare tänzerische 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 tänzerischer Bewegungen an.• gestalten und präsentieren eine tänzerische Choreografie nach Vorgabe (z. B. Thema, Musik, Techniken) in Gruppenarbeit.• 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 tänzerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.	
Inhalte: <ul style="list-style-type: none">• Erlernen und Verbesserung der technischen Elemente des Hip Hop Tanzens mit ausgewählten Jazz Dance-Elementen: Steps und Walks, Bounce, Drehungen, Bodenelemente, Falls• Anwenden der Grundelemente in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen sowie in Choreografien• Gestalten und Präsentieren einer Gruppenchoreografie unter Berücksichtigung der tänzerischen Gestaltungskriterien des Raumes, der Zeit, des Ausdrucks und der Dynamik• Bewegungsbeobachtung und –bewertung aufgrund technischer und gestalterischer Kriterien• Berücksichtigung unterschiedlicher Leistungsvoraussetzungen und Situationen bei der Gestaltung von Gruppenchoreografien	
Angaben zur Leistungsbewertung <ul style="list-style-type: none">• Pflichtchoreografie• Gruppenchoreografie• Mitarbeit (inkl. einmaliges Leiten des Aufwärmens mit einem Partner/einer Gruppe)	
Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.) <ul style="list-style-type: none">• Sportbekleidung• Sportschuhe oder wahlweise Jazz Dance Schuhe/Gymnastikschuhe	



Thema	Rhythmische Sportgymnastik
Bewegungsfeld	A: Gymnastisches und tänzerisches Bewegung

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)

Leitidee/ Zielsetzung

Der Kurs zielt darauf ab, die Körper- und Gerätetechniken der Rhythmischen Sportgymnastik zu erlernen und diese in Choreografien anzuwenden.

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus der Gymnastik mit und ohne Handgerät.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen.
- setzen elementare gymnastische 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 Bewegungen an.
- gestalten und präsentieren eine gymnastische Choreografie nach Vorgabe (z. B. Musik und Techniken) mit und ohne Handgerät.
- 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 Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.

Inhalte:

- **Erlernen und Verbesserung der Körpertechniken (Stände, Drehungen, Sprünge und pre-akrobatische Elemente) und der Gerätetechniken der Rhythmischen Sportgymnastik (Seil, Ball, Reifen und Band).**
- **Anwenden der Körper- und Gerätetechniken in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen sowie in Choreografien**
- **Gestalten und Präsentieren einer Gruppenchoreografie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien des Raumes, der Zeit und der Dynamik**
- Bewegungsbeobachtung und –bewertung aufgrund technischer und gestalterischer Kriterien
- Berücksichtigung unterschiedlicher Leistungsvoraussetzungen und Situationen bei der Gestaltung von Gruppenchoreografien

Angaben zur Leistungsbewertung

- Pflichtchoreografie
- Gruppenchoreografie
- Mitarbeit (inkl. einmaliges Leiten des Aufwärmens mit einem Partner/einer Gruppe)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Sportbekleidung
- RSG-Kappen, Ballettschläppchen, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken