

# WPU-Säule „Sport“

## Fitness und Gesundheit & Sport und Gesellschaft

Die beiden Bereiche Gesundheit und Fitness sollen in diesem Kurs möglichst vielfältig und abwechslungsreich thematisiert und erprobt werden.

### Mögliche Schwerpunkte zum Thema **Gesundheit**:

- Bewegungserfahrungen und Körpererfahrung mit dem Fokus auf Gesunderhaltung des Körpers (Koordination, Kondition)
- Yoga, PMR, Entspannungsverfahren, Rückenschule
- Gesunde Ernährung – Was bedeutet das? (Nahrungsergänzungsmittel, Doping, ...)

### Mögliche Schwerpunkte zum Thema **Fitness**

- Krafttraining an Geräten (Kraftraum, Fitnessstudio?)
- Funktionelles Krafttraining; Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Kardiotraining / Training im Ausdauerbereich
- Faszientraining
- Beweglichkeitstraining – eine Einführung in z.B. anatomische und sportbiologische Grundlagen ist hierfür unerlässlich.

Im Fokus steht aber das Ausprobieren, das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen, Mitgestalten, Trainieren und damit auch seine Fitness und Gesundheit verbessern! Der Kurs kommt fast ohne finanzielle Aufwendung aus. Sollte die Gruppe entscheiden, auch private Fitness-/Sportanbieter zu besuchen, entstehen allerdings Kosten.

Im Bereich Ernährung ist ggf. möglich, gemeinsam zu kochen und zu essen. Alle Einzelheiten sollen auch von den Interessen der TeilnehmerInnen abhängig gemacht werden.

Das Ablegen des **Deutschen Sportabzeichens** gilt als Nachweis von Fitness und ist Voraussetzung für das Bestehen des versetzungsrelevanten Kurses.

## Erlebnissportarten Mountainbiken und/oder Klettern

- Spaß am Klettern und Radfahren, also am Bewegen vor allem im Freien (Vorkenntnisse nicht vorausgesetzt).
- Entwicklung von Fitness im Sinne von Körperstabilisation und Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit beim Klettern und Mountainbiken sowie Trainieren der Bewegungskoordination, z.B. auch der Gleichgewichtsfähigkeit.
- Vielseitige Ausbildung in Bewegungstechnik und -taktik beim Klettern an der Boulderwand und in der Kletterhalle sowie beim Radfahren im Gelände, über Bikepark-Elemente, Pumptrack und auf Rad- und Forstwegen.
- Planen und Umsetzen von Routen und Touren (Mountainbiken: Orientierung auf Karten, Nutzen von Tourensoftware, MTB-Orientierungsfahren; Klettern: Routen lesen und ökonomisch klettern).
- Nach Absprache evtl. gemeinsame Exkursionen (ggf. entstehen hier Kosten).
- Allgemeines Erleben von Gemeinschaft, Herausforderung, Wagnis, Vertrauen, guter Stimmung in einer bewegten Gruppe!

Schuleigenes Material zum Klettern und zum Mountainbiken ist vorhanden und kostenfrei nutzbar (Klettergurte, Mountainbikes, Helme, ...).

### Wichtige Einschränkung:

**Erlebnissport wird nur umsetzbar sein innerhalb eines Halbjahres auf dem Gelände der ASS bzw. in der GSH, sofern die Gruppe insgesamt engagierte Mitarbeit und selbstverantwortliches, zuverlässiges Arbeiten beweist.**

## Tennis (oder ggfs. Tischtennis)

- Einführung in das Rückschlagspiel Tennis.
- Erlernen vor allem der Grundschläge Vorhand, Rückhand, Aufschlag und Volley.
- Miteinander und gegebenenfalls auch gegeneinander in Einzel- und Doppelspielformen spielen.
- Miteinander Spaß und Freude am gemeinsamen Spielen erfahren.
- Schnuppern am vereinsorganisierten Tennistraining.
- Planen und Umsetzen eines Tennisturniers (Schleifchen-, Handicapturnier o.ä.).

Die Tennisplätze des Alsfelder Tennisclubs können nach Absprache kostenfrei genutzt werden. Schuleigene Tennisschläger und -bälle sind in ausreichender Anzahl vorhanden und kostenfrei nutzbar.

## Rettungsschwimmen

- Die Vorbereitung auf die Prüfung zum Deutschen Rettungsschwimmabzeichen BRONZE und Abnahme durch den DLRG im Schwimmbad (Hallenbad und Freibad) ist Unterrichtsgegenstand

Der Erwerb des **Deutschen Rettungsschwimmzeichens Bronze** gilt als Nachweis von Fitness und ist Voraussetzung für das Bestehen des versetzungsrelevanten Kurses.

### **Bewertungskriterien innerhalb der vier Halbjahre:**

- **Aktive, engagierte Teilnahme; Halten eines Vortrags / Referats bzw. Gestaltung von Unterrichtseinheiten zu einem ausgewählten Thema oder eigenständige Organisation eines Jahrgangsturniers**
- **Erwerb des Deutschen Sportabzeichens und des Rettungsschwimmzeichens Bronze.**
- Mehr als dreimaliges Fernbleiben bzw. Nicht-Teilnahme am Unterricht ist durch alternative Aufgaben im Sinne des Schulsports zu kompensieren.
- WPU-Aktivität wird in Arbeits- und Sozialverhalten besonders gewichtet