

Säule „Sport“

Mountainbiken und Klettern

- Spaß am Klettern und am 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 und 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)
- gemeinsame Exkursionen
- Unsere Vorstellung vom Kurs: Gemeinschaft; Herausforderung; Wagnis; Vertrauen; gute Stimmung in einer bewegten Gruppe!

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

Fitness und Gesundheit

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
- Yoga, PMR, Entspannungsverfahren, Rückenschule
- Ernährung (Gesunde Ernährung – Was bedeutet das? Nahrungsergänzungsmittel, Doping)
Mögliche Schwerpunkte zum Thema Fitness
- Krafttraining an Geräten (Kraftraum, Fitnessstudio?)
- Funktionelles Krafttraining; Training mit dem 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, Erfahrungen machen, Mitgestalten, Trainieren und damit auch seine Fitness und Gesundheit verbessern! Der Kurs kommt fast ohne finanzielle Aufwendung aus. Sollte die Gruppe entscheiden, auch ein Fitnessstudio zu besuchen, entstehen allerdings Kosten.

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

Bewertungskriterien für alle vier Halbjahre: Aktive Teilnahme, Halten eines Vortrags zu einem ausgewählten Thema