

# WPU-Säule „Sport“

## 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
- 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.

## 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:**

**Nur umsetzbar, sofern es die Gruppengrößen zulassen (max. 15 Personen pro Kurs), gegebenenfalls Blockveranstaltungen möglich!**

## **Tennis**

- 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.

**Bewertungskriterien für alle vier Halbjahre: Aktive Teilnahme, Halten eines Vortrags / Referats bzw. Gestaltung von Unterrichtseinheiten zu einem ausgewählten Thema.**