

Bewegungsfeld A (2. Halbjahr 2021/2022)

Individualsportarten und Kompaktkurse

Vom Ringen und Raufen zum Judo und Karate	
Inhalte:	Kampfsituationen (Fairer Zweikampf) Erarbeitung spezifischer Kräftigungs- und Dehnübungen Falltechniken Techniken des Bodenkampfes (Halten, Befreien, Sichern) Wurftechniken (beidseitig) □ Kampfrichtertätigkeiten Regelkunde
Bemerkungen	Geeignet für Anfänger (Jungen und Mädchen) Hinweis: Ein geeigneter Judo-Anzug wird empfohlen oder kann gegen eine Leihgebühr von 6 Euro für die gesamte Kursdauer von der Schule ausgeliehen werden.

Leichtathletik - Laufen, Springen, Werfen	
Inhalte:	Vermittlung der Leichtathletik-Techniken - Hoch-/ Weitsprung, Tiefstart u. Lauftechniken (Kurz-, Mittel-, Langstrecke und, je nach verfügbarer Zeit, Hürdenlauf), Wurf- u. Stoßdisziplinen Konditionsschulung, z.B. durch Circuittraining, Waldläufe etc. Leichtathletischer Mehrkampf: Deutsches Sportabzeichen, Mehrkampf als Vier- oder Fünfkampf
Bemerkungen	Ort: Abhängig vom Wetter in der Halle oder auf der Sportaußenanlage der KGS. Ausdauerläufe können prinzipiell immer stattfinden- Ausnahmen sind Dauerregen und Glatteis. Also wetterangemessene Laufkleidung mitbringen.

(Gesellschafts-) Tanz	
Inhalte:	<p>Erarbeitung tänzerischer Elemente aus den Bereichen Gesellschaftstanz und Partytanz</p> <p>Führen und Folgen beim Paartanz</p> <p>Contemporary - Gefühle tänzerisch ausdrücken</p> <p>Verbesserung der konditionellen, koordinativen und kooperativen Fertigkeiten</p> <p>Gestaltung einer kleinen Choreografie in der Gruppe</p>
Bemerkungen	Vermittlung ausgewählter inhalts- und prozessbezogener Kompetenzen

Orientierungslauf	
Inhalte:	<p>Einführung in das Kartenlesen mit OL-Karten</p> <p>Entwicklung allgemeiner und spezieller Orientierungsfähigkeiten (auch in unbekanntem Gelände), Arbeit mit Karte und Kompass</p> <p>Durchführung von Orientierungsläufen in verschiedenen Waldgebieten in der Nähe der KGS</p> <p>Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit</p>
Bemerkungen	Vermittlung ausgewählter inhalts- und prozessbezogener Kompetenzen

Ski-Alpin (Kompaktkurs)	
Inhalte:	<p>Koordinative und konditionelle Schulung während des Vorbereitungskurses im Dezember/Januar (4 Termine)</p> <p>Regelmäßige Vorbereitungstreffen ab Dezember 2021 (wöchentlich)</p> <p>Erlernen und Verbesserung der Skitechnik (Anfänger und Fortgeschrittene)</p> <p>Naturerlebnis</p> <p>Übernahme von Referaten während des Kompaktkurses</p>
Bemerkungen	<p>Vorbereitungskurs Ende des 1. Schulhalbjahres</p> <p>Kompaktkurs Ende Januar/Anfang Februar Winklmoosalm</p> <p>Kursgebühr: ca. 350 Euro (Bus, Unterkunft mit Halbpension, Skipass und Skikurs)</p> <p>Achtung Teilnahme nur für Q1 (Q2 Schüler nach Absprache)</p>

Gymnastik/Tanz	
<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung elementarer künstlerisch-kompensatorischer Fähigkeiten in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen aus dem tänzerischen Bereich sowie Elementen aus den Bereichen Rope skipping, Zumba und Aerobic • Übernahme der notwendigen Eigenverantwortung zum Gelingen 	
Inhalte:	<p>mit Gestaltungskriterien und anhand verschiedener Tanzstile eine Gruppenchoreographie zur Musik selbst zu gestalten</p> <p>Bewegungsfehler erkennen und sich gegenseitig korrigieren</p> <p>Förderung von Kooperation und Kommunikation</p> <p>Übernahme vom Aufwärmen oder anderer Anteile des Unterrichts</p>
Leistungsbewertung	<p>2/3 der Gesamtnote</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer Pflichtchoreographie, • Präsentation der selbstgestalteten Gruppenchoreographie • Individueller Lernfortschritt • schriftliche Ausarbeitung einer Choreographie inklusive der Zählzeiten <p>1/3 der Gesamtnote</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Teamgeist • mündliche und sonstige Beiträge • schriftliche Überprüfung der Themeninhalte