

RUND UM SPORT



Klassenstufe 7-10

Hast du Interesse und Spaß an Sport? – Dann bist du hier richtig!

Kursinhalte:

a) Ballschule

- Grundlegende Ballfertigkeiten
- Ballkoordination
- Spielen lernen

b) Akrobatik

- Übungen zur Körperspannung
- Kräftigungsübungen
- Gleichgewichtsschulung
- Vertrauensbildende Übungen

c) Sport in den Medien

- Vielfältigkeit der Sportberichterstattung
- Berufsfeld des Sportredakteurs
- Fairness im Sport
- Umgang mit Aggressionen

d) Große Sportspiele

- Basketball, Fußball, Handball, Volleyball, Hockey
- Regelkunde
- Technik + Taktik
- Trainingsmöglichkeiten

e) Freizeitsport Trendsportarten

- Regelwerk + Wettkampfbetrieb
- Kennenlernen + Ausüben verschiedener Freizeitsportarten

f) Ernährung

- Welche Nährstoffe gibt es + was bedeuten sie?
- Notwendige Zufuhr von Nährstoffen bei bestimmten Sportarten
- Vergleich von Ernährungsplänen
- Essstörungen
- Doping im Sport

g) Trainingslehre

- Motorische Grundeigenschaften kennenlernen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit + Koordination)
- Trainingsmethoden
- Trainingspläne erstellen

Voraussetzungen:

- Lust auf Bewegung
- Interesse an Sport
- Spaß an Sport und Spiel
- Motivation
- Gute Laune