



Oberstufensportkurse

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die Oberstufe rückt allmählich in greifbare Nähe, eine Informationsveranstaltung jagt die nächste und ihr wollt wissen, wie ihr euch auch in den kommenden vier Semestern der Qualifikationsphase den Kopf vom täglichen Lernstoff ordentlich freipusten könnt?

Dann hilft euch dieser Artikel über das an der HvF angebotene Sportprogramm bestimmt weiter, mit dem wir vor gut einem Jahr einen grundlegenden Wechsel in der Struktur unserer Oberstufensportkurse eingeleitet haben.

Fanden die Sportkurse der Qualifikationsphase bislang über die gesamten vier Semester der Sekundarstufe II in einem festgelegten Klassenverband statt, so besteht für euch seit dem Sommer 2021 die Möglichkeit, die Kurse für den gesamten Zeitraum der Oberstufe individuell zu wählen. Die einzige Vorgabe, die ihr dabei beachten müsst, ist, dass ihr in den vier Semestern der Qualifikationsphase jeweils zwei Individual- und zwei Mannschaftssportart belegt, wofür euch jeweils vier unterschiedliche Sportarten zur Auswahl stehen. Diese möchten wir euch im Folgenden gerne vorstellen.

Zur Bewegungsfeldgruppe A, den Individualsportarten, zählen bei uns:



Fitness (SpFi):

„Den Körper trainieren – die Fitness verbessern“ lautet der Titel des Fitnesskurses. Und genau das machen die Teilnehmenden allwöchentlich in den Bereichen „Kraft“, „Ausdauer“, „Schnelligkeit“, „Beweglichkeit“ und „Koordination“. Dem gemeinsamen Stählen der Muskulatur ist dabei keine Grenze gesetzt: Wir trainieren in der Sporthalle, im Park, im Sand und auf dem Fahrrad. Hier gibt es eine Muskelkatergarantie! Was Muskelkater überhaupt ist und wie man diesen effektiv bekämpft, erfahrt ihr ebenfalls in diesem Kurs!



Leichtathletik (SpLa):

Laufen, Springen und Werfen sind die drei großen Bereiche der Leichtathletik. Neben den allseits bekannten Disziplinen besteht in diesem Kurs ebenfalls die Möglichkeit, auch in ein paar exotischere Bewegungsfelder wie den Dreisprung, das Hürdenlaufen oder den Mehrkampf zu schnuppern.



Schwimmen (SpSw):

Was gibt es Schöneres als nach einem langen Schultag unterzutauchen und den gesamten Stress des Tages sprichwörtlich an der Wasseroberfläche zurückzulassen? Denn genau das erwartet die Teilnehmenden im wöchentlichen Schwimmkurs im Lehrschwimmbekken. Neben dem Erlernen und Vertiefen dreier Schwimmstile beschäftigen wir uns ebenfalls mit dem Springen (Ja, auch vom Beckenrand!) und Streckentauchen, dem Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit, dem Synchronschwimmen und -springen zu Musik sowie dem Rettungsschwimmen. Bei Letzterem geht es u.a. darum, nach dem Ablegen der eigenen Kleidung unter Wasser andere Teilnehmende durch das Becken zu transportieren und sie auch aus diesem zu bergen.



Turnen (SpTu):

Im Turnkurs verbringen die Teilnehmenden möglichst viel Zeit abseits des gewohnten Hallenbodens, und zwar in der Luft (mit möglichst viel ‚Airtime‘) sowie in unterschiedlichen Lage-Raum-Beziehungen (kopfüber; seitlich drehend; stützend). Hierbei steht im Bereich des normierten Turnens vor allem das Springen auf dem Trampolin mit anschließender hoher Flugphase und der Überquerung von Hindernissen, z.B. einem Querkasten oder Tisch, im Vordergrund. Ebenfalls ermöglicht uns das Bewegungsfeld in Bereiche des nicht normierten Turnens, wie z.B. das Parcourslaufen oder das Bouldern und Klettern zu schnuppern, welches wir u.a. mit Hilfe unserer Kooperationspartnerschaften ermöglichen können und wollen.

Zur Bewegungsfeldgruppe B, den Mannschaftssportarten, zählen bei uns:



Badminton (SpBm):

Badminton, die schnellste Rückschlagsportart der Welt – im Profibereich erreichen die kleinen Bälle mitunter Geschwindigkeiten von über 300km/h. Gleichzeitig gilt es, nicht nur wild draufzuhauen, sondern „mit dem Schläger denken zu lernen“. Somit verkörpern beide Aussagen Inhalte des Oberstufensportkurses Badminton an der HvF. Hierbei lernen die Teilnehmenden während eines Halbjahres durch verschiedene Übungs- und Spielformen grundlegende Techniken und Regeln des Badmintonspiels kennen. Nachdem diese grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernt sind, geht es daran, diese auch gezielt im 1:1 einzusetzen, um seinen Gegenüber auszuspielen und möglichst einfach und schnell Punkte zu erzielen. Dies geht natürlich nur, wenn man sein technisches Können mit taktischen Grundkenntnissen verknüpft.

Frisbee (SpUf):

Der Trendsport ohne Schiedsrichter mit dem Fair Play als oberster Regel. Euch erwartet ein facettenreiches Kurshalbjahr, in dem es in erster Linie um das Erlernen der Grundtechniken des Endzonenspiels, wie dem Fangen und Werfen, geht. Des Weiteren wird die Fitness durch vielfältige Lauf- und Spielformen geschult und unter Beweis gestellt. Zu guter Letzt wird das taktische Verständnis und dessen Anwendung in spielnahen Situationen verbessert. Hierbei nutzen wir jedes sich uns bietende Wetterfenster aus und spielen, solange es uns möglich ist, draußen an der frischen Luft.





Fußball (SpFu):

„Das Runde muss ins Eckige.“ „Ein Spiel dauert 90 Minuten.“ „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel.“
Wer kennt sie nicht, die alten Fußballweisheiten? Doch damit diese auch auf dem Spielfeld umgesetzt werden können, wiederholen und vertiefen die Teilnehmenden des Oberstufensportkurses Fußball zunächst die sportartspezifischen Grundfertigkeiten wie die Ballführung, das Passspiel und Dribbling sowie den Torabschluss. Anschließend werden in Übungs- und situationsituationen individual- und später auch mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriff und Abwehr erarbeitet, erprobt und im regelkonformen fairen Spiel angewendet.

Basketball (SpBb):

Du möchtest werfen wie Dirk Nowitzki und dribbeln wie Michael Jordan? Dann bist du hier genau richtig. Im Oberstufensportkurs Basketball werden zunächst die sportartspezifischen Grundfertigkeiten wiederholt, vertieft und anschließend in unterschiedlichen Komplexübung angewendet. Dazu gehören neben der Ballführung, dem Passen, Fangen und Dribbeln auch die Positionswürfe und der Korbleger. Im weiteren Verlauf werden taktische Maßnahmen im Angriffs- und Abwehrverhalten erarbeitet und in Übungs- und Spielsituationen erprobt. Im Spielverhalten kommen anschließend die sportartspezifischen Grundfertigkeiten und taktischen Maßnahmen unter Beachtung der Regeln und der Fairness zum Einsatz, damit es auch im dichten Gedränge unter dem Korb noch geordnet zugeht.



Wir hoffen sehr, euch mit der Umstrukturierung unserer Oberstufensportkurse sowie der gezielten Anwahl einzelner Sportarten und Bewegungsfeldgruppen entgegenzukommen, um so insgesamt mehr inhaltliche Tiefe in den jeweiligen Kursen zu erzielen.

Viel Freude bei der Kursanwahl sowie beim Bewegen an der HvF wünscht euch die Fachgruppe Sport.