marianneweber Gymnasium

Ganztagsgymnasium der Alten Hansestadt **Lemgo**

Vorbereitungskurs in der EF für den Sport LK

Übersicht Durchführung

marianneweber Gymnasium
Ganztagsgymnasium der Alten Hansestadt Lemgo

- **In der Einführungsphase**
  - 3 Stunden mit kleineren Theorieanteilen (ein Reader für die Theorie wird am Anfang des Schuljahres verteilt)
  - Kursprofil Leichtathletik, Volleyball (Kernsportarte im Sport LK)
  - Eine Klausur pro Halbjahr als Kennenlernen dieses Formats
  - Einzelne Stunden auch im Klassenraum möglich
  - Angestrebt wird eine intensive Theorie- Praxisverknüpfung
- **In der Qualifikationsphase (Q1- Q2)**
  - 5 Stunden, davon 3 Praxis, 2 Theorie
  - Kernsportarten Leichtathletik, Volleyball
  - 2 Klausuren pro Halbjahr
  - Abiturprüfung in den Sportarten Leichtathletik, Volleyball, Schwimmen (verschiedene Variationen und Prüfungsformate sind möglich)
  - Diverse Praxisseminare/Workshops
    - Beispiele aus den letzten Jahren: Leistungsdiagnostik an der Universität Paderborn, Workshop Fechten, Kurse im Fitnessstudio, DLRG Rettungsschwimmmerschein, angestrebte Kursfahrt z.B. zum Thema Abenteurersport, Wellenreiten

Themenüberblick für die Einführungsphase

marianneweber Gymnasium
Ganztagsgymnasium der Alten Hansestadt Lemgo

- Auf – und Abwärmen
- Bewegungsanalyse
- Trainings- und Übungsmöglichkeiten neuer Bewegungen
- Sportspielvermittlung
- Training im Fitnesssport und Anpassungserscheinungen (Adaptation)

Auf- und Abwärmen

marianneweber Gymnasium
Ganztagsgymnasium der Alten Hansestadt Lemgo

- **Funktionen und Durchführung des Aufwärmens**
  - Physiologische Effekte
  - Einfluss auf die Gelenke
  - Anpassung Herz-Kreislauf-System
  - Psychische Auswirkungen
  - Aufbau eines Aufwärmprogramms
  - Motivation durch Aufwärmen

Bewegungsanalyse

marianneweber Gymnasium
Ganztagsgymnasium der Alten Hansestadt Lemgo

- Entwicklung einer Bewegungsvorstellung
- Bewegungsbeschreibungen
- Analyse sportlicher Bewegungen
- Bewegungskorrektur
- Bewertung der Qualität von Bewegungen

Trainings- und Übungsmöglichkeiten neuer Bewegungen

- **Methodische Übungsreihen**
  - Prinzip der graduellen Annäherung
  - Prinzip der verminderten Lernhilfe
  - Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten

Sportspielvermittlung

- Integrative Sportspielvermittlung
- Kasseler Modell
- Heidelberger Ballschule

Training im Fitnesssport und Anpassungserscheinungen

marianneweber Gymnasium
Ganztagsgymnasium der Alten Hansestadt Lemgo

- Voraussetzungen für ein gelingendes Training
- Motorische Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)
- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit
  - u.a. Technik, Taktik, soziale Fähigkeiten …
- Anpassungserscheinungen (Adaptation)
  - u. a. Muskelmasse, Herzvolumen, Grundumsatz, Fett, Knochendichte …