

# Sportkonzept

## Sport- und Theaterklasse



Das Sportkonzept der Sport- und Theaterklasse am Gymnasium Bad Königshofen soll gewährleisten, dass alle Schülerinnen und Schüler möglichst ganzheitlich und vielseitig gefördert und gefordert werden. Dabei sollen zum einen die allgemeinen Faktoren **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit** und **Koordination** verbessert werden, zum anderen aber auch die spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Fußball, Turnen, Badminton, Tischtennis und, je nach Wahl in der 7. Klasse, auch im Mountainbiken trainiert werden.

Weitere wesentliche Bestandteile sind auch die Förderung der allgemeinen **Gesundheit**, eines **gesunden Körperbewusstseins**, von **sozialer Kompetenz** und **Teamfähigkeit** sowie das Wissen über **Fairplay im Sport**.

Wir erwarten von unseren Schülerinnen und Schülern, dass sie zu jeder Sportstunde entsprechende Sportkleidung mitbringen. Dazu gehören je nach Witterung und/oder Sportart

- Lange/kurze Sporthose
- Funktions T-Shirt
- Hallensportschuhe, Sportschuhe für Draußen
- Sportsocken
- Kleines Handtuch
- Deo (Kein Spray! Nur Deo-Roller erlaubt)
- Badehose/Badeanzug (kein Bikini), Handtuch, Duschzeug

Außerdem:

- Bitte 1 (Ordner DIN A4 für die Unterlagen zu den einzelnen Sportarten besorgen → Ordner muss NICHT mit in die Schule genommen werden.
- Bitte 1 DIN A5 Heft als Trainingstagebuch besorgen, zu den Sportstunden mitbringen und sorgfältig führen → Festhalten von Trainingsfortschritten.

Darüber hinaus erwarten wir von allen Schülerinnen und Schülern, dass sie pünktlich zum Unterricht erscheinen, freundlich, ehrlich und hilfsbereit sind und sich ihren Möglichkeiten entsprechend anstrengen und engagieren. Aggressives und unfaires Verhalten wird in keiner Weise geduldet!

### WER macht WAS?

- Die Schülerinnen und Schüler mit Sportschwerpunkt sollen den gesamten Umfang an den hier genannten praktischen Inhalten vermittelt bekommen.
- Die Schülerinnen und Schüler mit Theaterschwerpunkt sollen die mit einem „T“ gekennzeichneten praktischen Inhalte vermittelt bekommen.

## 5. Klasse:

### Die fitte Schulklasse (T)

- Betonung der Fitnessfaktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung, Gewandtheit und Ernährung
- Einführungsphase, Eingangstest, Trainingsphasen, Zwischentests, Ausgangstest
- Sportliche Hausaufgaben
- Ausdauer: 2000m Laufen und/oder 400m Schwimmen
- Kräftigung: Teil Sit-up, Schrägliegestütz
- Beweglichkeit: Klappsitz



### Fußball-Abzeichen

- Dribbelkünstler
- Kurzpass-Ass
- Kopfballkönig
- Flankengeber
- Elferkönig



### Schwimm-Abzeichen

- 20m Brustschwimmen auf Zeit
- 20m Kraulschwimmen auf Zeit
- Kopfsprung vorwärts
- Streckentauchen
- Rolle vorwärts/rückwärts um die Körperquerachse
- Tauchring vom Boden holen



### Koordinations- und Turnabzeichen (T)

- Je 10 mal Ball prellen im Einbeinstand links/rechts
- Rolle vorwärts – Aufstehen ohne Unterstützung der Hände
- 1 Übung mit Koordinationsleiter
- Je 1 mal vorwärts und rückwärts über umgedrehte Bank balancieren – dabei je zweimal zugeworfenen Ball fangen und wieder zurückwerfen
- 30 Sekunden Seilspringen
- 5 mal einen Ball hinter dem Rücken fangen
- Handstandschwingen gegen die Wand
- Kopfstand
- Hüftaufschwung am Reck



### Leichtathletik-Abzeichen

- 50m Sprint
- Weitsprung
- Hochsprung
- Ballwurf 80g
- 25m Rückwärtslaufen



### Außerdem

- Besuch eines Badmintonspiels BC Bad Königshofen (T)
- Einladen eines Fußballspielers (Bad Königshofen, Aubstadt oder Großbardorf)

## 6. Klasse:

### Die fitte Schulklasse (T)

- Betonung der Fitnessfaktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung, Gewandtheit und Ernährung
- Einführungsphase, Eingangstest, Trainingsphasen, Zwischentests, Ausgangstest
- Sportliche Hausaufgaben
- 2000m Laufen und/oder 400m Schwimmen, Teil Sit-up, Schrägliegestütz, Klappsitz
- Ziel Ausdauerbereich: Teilnahme am Schülermarathon in Würzburg (2km Rundparcours)



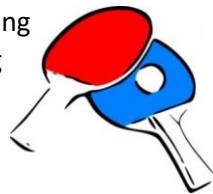
### Badminton Spiel-Abzeichen

- Federball-Hochspielen
- Überkopf-Rückschlag
- Hoher Aufschlag
- Überkopf-Zielschlag
- Sternlauf



### Tischtennis-Abzeichen

- Kontroll- & Balanceübung
- Geschicklichkeitsübung
- Aufschlagübung
- Rückschlagübung



### Außerdem

- Besuch eines Tischtennispiels TSV Bad Königshofen (T)
- Einladen eines Badmintonspielers BC Bad Königshofen
- Einladen eines Tischtennispielers TSV Bad Königshofen

## 7. Klasse:

### Die fitte Schulklasse (T)

- Betonung der Fitnessfaktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung, Gewandtheit und Ernährung
- Einführungsphase, Eingangstest, Trainingsphasen, Zwischentests, Ausgangstest
- Sportliche Hausaufgaben
- 2000m Laufen und/oder 400m Schwimmen, Teil Sit-up, Schrägliegestütz, Klappsitz
- Ziel Ausdauerbereich: Teilnahme am Schüler-Staffelmarathon (7km)



### Badminton Sportabzeichen

- Hoher Aufschlag
- Kurzer Aufschlag
- Unterhand-Clear
- Überkopf-Clear und Überkopf-Drop
- Smash
- Eine Komplexübung



### Mountainbike Technikabzeichen

- Slalom
- Wippe
- Flasche aufheben
- Klötzchen-Gasse
- Stand an Palette
- Paletten Hindernis



### Basketball Spielabzeichen

- Dribbling
- Passen-Fangen
- Positionswurf
- Korbleger
- Finte



### Außerdem

- Besuch eines Basketballspiels Brose Baskets Bamberg (T)
- Einladen eines Basketballspielers Brose Baskets
- Einladen eines Mountainbikers