

Kursthema:

Kanu im Wildwasser

A

Erfahrungs- und Lernfeld:

Bewegung auf rollenden und gleitenden Geräten

Kursleiter/in:

Lübbers / Soetbeer

Schulhalbjahr:

1

Kursinhalte:

Das Bewegen mit einem Boot auf dem Wasser ist abhängig von den Naturkräften. Der Kurs beinhaltet daher stehende und fließende Gewässer als Bewegungsräume. Das Befahren einer künstlichen Wildwasserstrecke ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Das Sporttreiben mit einem Boot erfordert ein hohes Maß an Selbstdisziplin, Eigenverantwortlichkeit und Mitverantwortung für die Teilnehmenden. Kursinhalte sind unter anderem Bootsgewöhnung, Ein- und Aussteigen in verschiedenen Situationen, Kenterübungen mit dem Ausstieg unter Wasser, Erlernen der Paddeltechniken, vielfältige Spielformen und Übungen (z.B. Kanupolo). Zudem werden erste Wildwassererfahrung mit dem dazugehörigen Absichern gemacht.

Beurteilungskriterien:

Die Gesamtnote setzt sich aus sportpraktischen Leistungen (50%, Technik) und dem individuellen Lernfortschritt (20 %) zusammen. Das Ergebnis ist abhängig von der Qualität der Ausführungen. Überprüft werden grundlegende Techniken und Manöver im Kanu-Einer. Des Weiteren wird eine aktive Mitarbeit im Unterricht und Mitgestaltung von Übungssituationen erwartet. Des Weiteren fließen Aspekte wie das Helfen und Sichern, der verantwortungsvolle Umgang mit Natur und dem zur Verfügung gestelltem Material in die Note mit ein (10%).

Die Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (20 %, z.B. allgemeines/spezielles Aufwärmen, Kurzreferate) geht ebenfalls in die Bewertung ein.

Besonderheiten:

Der Kurs findet als Blockveranstaltung vom 24.08.2026 bis zum 28.08.2026 an drei vollen Tagen statt. Der Veranstaltungsort ist der Hohnsensee und die Innerste in Hildesheim. Die An- und Abreise findet eigenständig statt. Die Unterbringung wird in der Kreissportlehrstätte Hildesheim sein. Die Verpflegung ebenfalls über das die KSB geliefert, für den Anreisetag muss ein Lunchpaket mitgebracht werden. Materialien wie Neoprenanzüge etc. werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind dem Wetter anzupassende Sportkleidung (auch Badebekleidung) zum Wechseln und festes Schuhwerk im Wasser. Die Teilnahme an Vortreffen sind verpflichtend!

Teilnehmer*innen müssen **mindestens** im Besitz des Deutschen Jugendschwimmabzeichens Bronze (Freischwimmer) sein.

Der Kostenbeitrag beträgt ca. 150€.



Kursthema:
Fitness

A	Erfahrungs- und Lernfeld: Gesundheitsorientiertes Fitness	Jahrgang: 12 & 13
	Kursleiter/in: Junemann	Schulhalbjahr: 1

Kursinhalte:

Der Kurs setzt sich aus zwei unterschiedlichen Bereichen zusammen. Im ersten Teil sollen die Schüler*innen ihre motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination) verbessern und sich mit den Grundlagen der Trainingslehre theoretisch und praktisch auseinandersetzen. Hierbei gilt es insbesondere auch gesundheitliche Aspekte zu berücksichtigen. Hierzu planen Sie ein Konditions- und Krafttraining. Im zweiten Teil des Kurses erstellen sie in Partner und Gruppenarbeit (z. B. Rope Skipping, Step-Aerobic) jeweils eine Choreographie, tragen diese vor und bewerten sie nach selbst erstellten Kriterien.

Beurteilungskriterien:

Die Gesamtnote setzt sich aus den sportpraktischen Leistungen im Rahmen der Choreographien (40%) und der Durchführung des Kraft- und Ausdauertrainings (40%), sowie der theoretischen Ausarbeitung des Trainingsprogramms zusammen. Die Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (20 %, z.B. allgemeines/spezielles Aufwärmen, Kurzreferate zu Trainingsmethoden) geht ebenfalls in die Bewertung ein.

Besonderheiten:

Kursthema:
Volleyball in der Halle und im Sand

B	Erfahrungs- und Lernfeld: Rückschlag	Schulhalbjahr: 1
	Kursleiter/in: Richter	

Kursinhalte:

Ausgehend von der grundlegenden Spielidee (Mannschaftspiel mit Rückschlagcharakter) bauen die Schülerinnen und Schüler ihre allgemeine und spezielle Spielfähigkeit aus.

Dabei sollen die auf der Ebene des Mini-Volleyballspiels erlernte volleyballspezifische Verhaltensmuster wie Ball, Raum, Ziel, Partner- und Gegnerverhalten durch die aufeinander aufbauenden Lerninhalte des Kurses erweitert und verbessert werden.

Beurteilungskriterien:

Die Gesamtnote setzt sich aus sportpraktischen Leistungen (50%) Technik und Taktik und dem individuellen Lernfortschritt zusammen.

Das Ergebnis ist abhängig von der Qualität der Ausführungen. Überprüft werden oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten und der Driveschlag.

Das taktische Verhalten wird im Spiel überprüft.

Die Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (50 %, z.B. allgemeines/spezielles Aufwärmen, Kurzreferate zu Regeln oder Verhalten in Abwehr- und Angriffssituationen) geht ebenfalls in die Bewertung ein.

Besonderheiten:

Teilweise Blockveranstaltungen möglich.

Kursthema:

Baseball / Ultimate Frisbee / Flag Football

B

Erfahrungs- und Lernfeld:

Mannschaftssport - Endzonenspiel / Zielschussspiel

Kursleiter/in:

Lübbers

Schulhalbjahr:

1

Kursinhalte:

Beim Baseball setzt sich der Kurs so zusammen, dass zunächst vereinfachte Formen wie Brennball, Tee-Ball und Softball in verschiedenen Variationen erlernt und gespielt werden. Die Regeln werden immer wieder den aktuellen Bedingungen angepasst. Fangen, Werfen, Schlagen und Laufen sind abwechslungsreiche Anforderungen, die dieses Spiel sehr vielseitig und interessant machen. Taktisches Denken lässt keine Monotonie aufkommen und erfordert viel Teamkommunikation. Ähnliches gilt für die Sportarten Ultimate Frisbee und Flag Football. Bei den Endzonen-Sportarten werden zunächst Grundtechniken erlernt, die in spielnahen Übungen, vertieft werden. Die Teilnehmenden beobachten und korrigieren sich gegenseitig bei der Technikausführung. In Kleingruppen werden gemeinschaftlich taktische Spielsituationen erarbeitet und ausprobiert.

Beurteilungskriterien:

Die Gesamtnote setzt sich aus sportpraktischen Leistungen (50%, Technik und Taktik) und dem individuellen Lernfortschritt (30 %) zusammen. Das Ergebnis ist abhängig von der Qualität der Ausführungen. Überprüft werden Demonstration von Wurf-, Fang-, Schlag- und Lauftechniken. Des Weiteren wird die Demonstration grundlegender und sportspielübergreifender taktischer Verhaltensweisen erwartet. Das taktische Verhalten wird in spielnahen Situationen und Spielen überprüft. Die Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (20 %, z.B. allgemeines/spezielles Aufwärmen, Turnierorganisation, Kurzreferate zu Regeln oder Verhalten in Abwehr- und Angriffssituationen) geht ebenfalls in die Bewertung ein.

Besonderheiten:

- Wenn möglich, wird der Kurs in Blockveranstaltungen durchgeführt.
- Der Kurs findet draußen statt.
- wetterangepasste Kleidung (z.B. Sonne, Wind, Regen)

Kursthema:
Große Sportspiele in der Halle

B	Erfahrungs- und Lernfeld: Mannschaftssport - Zielschusspiel	Schulhalbjahr: 1
	Kursleiter/in: Kaplick	

Kursinhalte:

Ausgehend von der grundlegenden Spielidee (Raumgewinn durch Ballvortrag, Punkterfolg über Zielschuss) bauen die Schüler*innen in den Mannschaftssportarten ihre allgemeine und spezielle Spielfähigkeit aus.

Sie vertiefen ihre Grundtechniken in spielnahen Übungen und beobachten und korrigieren sich gegenseitig bei der Technikausführung.

In Kleingruppen lösen sie gemeinschaftlich taktische Spielprobleme für 2:2 (4:4) und 5:5 (7:7) Spielsituationen.

Mögliche Mannschaftssportarten:

Handball, Fußball/Futsal,...

Beurteilungskriterien:

Die Gesamtnote setzt sich aus sportpraktischen Leistungen (50%, Technik und Taktik) und dem individuellen Lernfortschritt (30 %) zusammen. Das Ergebnis ist abhängig von der Qualität der Ausführungen.

Überprüft werden die Pass- und Wurf- bzw. Schusstechnik. Des Weiteren wird die Demonstration grundlegender und sportspielübergreifender taktischer Verhaltensweisen (z. B. Mann- und Raumdeckung, Überzahl- und Unterzahlspiel) erwartet. Das taktische Verhalten wird in spielnahen Situationen und Spielen überprüft.

Die Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (20 %, z.B. allgemeines/spezielles Aufwärmen, Turnierorganisation, Kurzreferate zu Regeln oder Verhalten in Abwehr- und Angriffssituationen) geht ebenfalls in die Bewertung ein.

Besonderheiten: