
	Kursbeschreibung für das Fach Sport	
	Das Wettkampf-Trampolin „Gesund und fit, durch Spaß, Spannung und Ausdauer“	

Thema	„Gesund und fit durch Spaß, Spannung und Ausdauer“ Mit Hilfe des Großen Trampolins, der Rückenschule, des Abenteuersports und des Kalorienlaufs, Spaß und Spannung (im doppelten Sinne des Wortes) am Sporttreiben erfahren.
Zeitraum	2. Schulhalbjahr
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Hilfe des Wettkampf-Trampolins und der Rückenschule Körperspannung erfahren und stärken und so Rückenproblemen vorbeugen. • Durch Abenteuersport und Laufparcours, mit Spaß und Spannung, Ausdauerfähigkeit ausbauen und Teamgeist stärken.
Inhalt	<p>Im Mittelpunkt des Kurses steht das Erlernen von Sprungtechniken auf dem "Großen Trampolin":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strecksprung, Drehsprünge, Sprünge in den Sitz, Grätsch- und Hocksprung, Kombinationssprünge, Synchronsprünge, Seilsprung (evtl. Salto). • Erlernen einer guten Körperspannung. Diese wird auf dem Trampolin benötigt und durch Übungen der Rückenschule vorbereitet und gestärkt. • Das Springen auf dem Trampolin wird im 14-tägigen Wechsel mit der Hälfte des Kurses durchgeführt. Parallel erarbeitet sich die andere Hälfte Übungen zur Rückenschule und gestaltet und erprobt Laufparcours. • So können auch eigene Ideen und Erfahrungen in den Sportunterricht eingebracht werden • S.u.S. vermitteln Erlerntes beim Aufwärmen an andere S.u.S. <p>Konditionelle Fähigkeiten entwickeln und ausbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diese werden auf dem Trampolin und beim Abenteuersport erfahrbar und mit Hilfe z.B. des Kalorienlaufs und Laufparcours ausgebaut. <p>Erfahren von Spaß, Spannung und Teamgeist durch Abenteuer- und Erlebnissport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele, wie Mattenrutschen, Mattenberg, Fahrstuhl, Fliegende Matte, Flussüberquerung oder Brennballparcours erzeugen Spaß und Spannung und fördern den Teamgeist. • Auch hier wird die Körperspannung gestärkt und konditionelle Fähigkeiten ausgebaut.
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Lernzuwachs und Kür auf dem Trampolin • Vermittlung von Übungen aus der Rückenschule • Kreativität bei der Erstellung von Laufparcours • Ausbau von konditionellen Fähigkeiten • Teamgeist