

Wahlbogen der Sport-Module in Klasse 7

Name: _____

Klasse: _____

Liebe SchülerInnen der 6. Klassen, liebe Eltern,

ihr habt euch in Klasse 7 für den Sportzweig entschieden, ihr könnt zwischen 9 verschiedenen Modulen wählen. Da wir dieses Jahr über 150 Schüler im Sportzweig sind, müsst ihr einen 1., 2., und 3. Wunsch angeben.

Schüler, die eine 5 oder 6 in einem Hauptfach haben, werden in speziellen Kursen gefördert und können im Normalfall nicht am Profilunterricht teilnehmen.

Eine ausführliche Vorstellung der Module findet ihr auf der Rückseite und auf der Homepage des JBGs. Einige Module erfordern gewisse Eingangsvoraussetzungen (siehe Rückseite). Bei Fragen berät Sie unser Mittelstufenkoordinator Herr Bitterberg gerne.

Bitte geben Sie den Wahlbogen **bis zum 02.07.14** über das Klassenlehrerteam wieder bei Herrn Braun ab. Verspätete Wahlbögen können evtl. nicht mehr berücksichtigt werden.

| | | 1. Wunsch | 2. Wunsch | 3. Wunsch |
|----|---|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Fitness | | | |
| 2. | Leistungstraining Volleyball | | | |
| 3. | Gesunde Ernährung und Ausdauer | | | |
| 4. | Rückschlagspiele: Geschichte, Technik, Taktik | | | |
| 5. | Rettungsschwimmer Bronze | | | |
| 6. | Rettungsschwimmer Silber | | | |
| 7. | Tennis | | | |
| 8. | Zirkus | | | |
| 9. | Bewegen mit Musik | | | |

Unterschrift SchülerIn

Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter

Wahlbogen der Sport-Module in Klasse 8/9

Name: _____

Klasse: _____

Liebe SchülerInnen der 7. und 8. Klassen, liebe Eltern,

ihr habt euch in Klasse 8 bzw. 9 für den Sportzweig entschieden, ihr könnt zwischen 9 verschiedenen Modulen wählen. Da wir dieses Jahr über 150 Schüler im Sportzweig sind, müsst ihr einen 1., 2., und 3. Wunsch angeben. Module die ihr in diesem Jahr schon belegt habt, könnt ihr nicht noch mal wählen (Ausnahme: Leistungstraining Volleyball).

Schüler, die eine 5 oder 6 in einem Hauptfach haben, werden in speziellen Kursen gefördert und können im Normalfall nicht am Profilunterricht teilnehmen.

Eine ausführliche Vorstellung der Module findet ihr auf der Rückseite und auf der Homepage des JBGs. Einige Module erfordern gewisse Eingangsvoraussetzungen (siehe Rückseite). Bei Fragen berät Sie unser Mittelstufenkoordinator Herr Bitterberg gerne.

Bitte geben Sie den Wahlbogen **bis zum 02.07.14** über das Klassenlehrerteam wieder bei Herrn Braun ab. Verspätete Wahlbögen können evtl. nicht mehr berücksichtigt werden.

| | | 1. Wunsch | 2. Wunsch | 3. Wunsch |
|----|---|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Fitness | | | |
| 2. | Leistungstraining Volleyball | | | |
| 3. | Gesunde Ernährung und Ausdauer | | | |
| 4. | Rückschlagspiele: Geschichte, Technik, Taktik | | | |
| 5. | Rettungsschwimmer Bronze | | | |
| 6. | Rettungsschwimmer Silber | | | |
| 7. | Tennis | | | |
| 8. | Zirkus | | | |
| 9. | Bewegen mit Musik | | | |

Folgende Module habe ich in diesem Schuljahr belegt:

1. Halbjahr: _____

2. Halbjahr: _____

Unterschrift SchülerIn

Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter

Vorstellung der Sport-Module im Schuljahr 2014/15

Im Modul "**Fitness**" lernt ihr die Bestandteile der körperlichen Fitness kennen und trainiert diese praktisch. Zudem ist eine Theorieeinheit von ca. 4 Doppelstunden Teil des Moduls. Hier erfahrt ihr theoretische Hintergründe zum Thema Kraft und erstellt eine Stationskarte für ein Krafttraining.

Bei dem Modul „**Gesunde Ernährung und Ausdauer**“ lernt ihr Ausdauermethoden in Theorie und Praxis kennen. Zusätzlich wird die passende Ernährung zum konditionellen Faktor Ausdauer erprobt.

Das Modul „**Leistungstraining Volleyball**“ richtet sich an Schülerinnen und Schüler die in den letzten Jahren für die Volleyball-Schulmannschaft und im Verein gespielt haben. Zusätzlich zum Vereins- und Auswahltraining sollen hier die athletischen und spielerischen Grundlagen für eine erfolgreiche JfO-Teilnahme gelegt werden! Im zweiten Halbjahr wird wieder im Beachcenter trainiert.

Im Modul „**DLRG-Rettungsschwimmabzeichen Bronze**“ soll das Rettungsschwimmabzeichen Bronze erworben werden. Voraussetzung ist das Jugendschwimmabzeichen Gold.

Im Modul „**DLRG-Rettungsschwimmabzeichen Silber/Gold**“ soll das Rettungsschwimmabzeichen in Silber oder Gold erworben werden. Voraussetzung ist das Rettungsschwimmabzeichen Bronze.

Im **Zirkus-Modul** soll eine Show aus den Bereichen Jonglieren, Akrobatik, Turnen, Tanzen, Balancieren und Theater erstellt werden. Es wird eine individuelle Schwerpunktsetzung geben, d.h. nicht alle Schüler werden in allen Bereichen auftreten.

Im Modul „**Rückschlagspiele: Geschichte, Technik, Taktik**“ werden drei bekannte Rückschlagspiele (Tennis, Badminton, Tischtennis *oder* Volleyball) erkundet.

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es bezüglich ihrer Spielidee, ihrer Technik und des taktischen Verhaltens? In jeder Doppelstunde gestalten Schüler einen Theorieteil (ca. 15 Min.) zu einem der drei Aspekte, anschließend folgen ein allgemeines und ein spezielles Aufwärmen (20 Min.), schließlich die Möglichkeit Grundschnitte zu erlernen und zu spielen (45 Min.). Für die Tenniseinheit (August bis Oktober) ist ein Unkostenbeitrag von 12 € für die Miete von Material und Plätzen zu zahlen; die Tenniseinheiten finden auf dem Plätzen des TC Forsthof in Steilshoop/Bramfelder See statt, gutes Benehmen und Motivation sind hier unbedingt erforderlich!

Das Modul „**Bewegen mit Musik**“ soll ganz verschiedene Bereiche abdecken: von HipHop über Aerobic und Taekwondo, bis hin zu Zirkeltraining und JumpStyle.

Im Modul „**Tennis**“ sollen die Schüler die Grundlagen der Sportart Tennis erlernen. Je nach Wetter wird in der Halle oder auf den Outdoorplätzen des TC Forsthof (Borchertring 42) trainiert. Für die Platzmiete muss jeder Teilnehmer 25€ bezahlen (für ein Halbjahr). Für die Halle werden profillose Schuhe oder Schuhe mit wenig Profil benötigt.