

Kursübersicht am Adolfinum - Wahlangebot

Bewegungsfeldgruppe A

1. Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen (**sp1, sp31**)
2. Allgemeine Fitness (**sp23, sp32**)
3. Verschiedene Formen des Springens kennenlernen und praktisch erproben (**sp41**)
4. Gezielte Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes (**sp22**)
5. Tanz in freier und gebundener Form sowie rhythmische Gymnastik mit und ohne Gerät (**sp33, sp42**)
6. Turnen - Erweitern und Verbessern des Bewegungsrepertoires unter Berücksichtigung von Einzel- und Gruppenkombinationen (**sp3**)
7. Auf Rädern und Rollen: Verbesserung der Fahrtechnik, Schnelligkeit und Ausdauer auf Inlinern (**sp21**)
8. Bewegen auf Schnee: Vom Gleiten zum parallelen Schwingen (**Skikurs: sp2**)
9. Auf dem Wasser: Vom Gig-Mannschaftsboot zum Einer (**Rudern: sp24**)

Bewegungsfeldgruppe B

10. Sportspiel Fußball (**sp4, sp34**)
11. Volleyball (**sp6, sp27, sp36, sp45**)
12. Basketball – das große Sportspiel im Spannungsfeld zwischen individueller und kollektiver Leistung sowie technischer und taktischer Fertigkeiten (**sp7, sp37**)
13. Handball - von kleinen Spielen zum wettkampfgerechten Handballspiel (**sp25, sp43**)
14. Technik und Taktik des Rückschlagspiels Badminton (**sp5, sp26, sp35, sp44**)
15. Entwicklung der Spielfähigkeit im Partnerrückschlagspiel Tischtennis (**sp28, sp46**)

Sportkurswahl - ein Beispiel:

Name: Benjamin Mustermann

1. Halbjahr		2. Halbjahr		3. Halbjahr		4. Halbjahr	
Erstwahl	Zweitwahl	Erstwahl	Zweitwahl	Erstwahl	Zweitwahl	Erstwahl	Zweitwahl
sp2 (A)	sp32 (A)	sp27 (B)	sp26 (B)	sp34 (B)	sp37 (B)	sp41 (A)	sp22 (A)