

Detaillierte Beschreibung der Sportarten von Block 1 – Sommersportarten – 1. und 4. Quartal: Sommer- bis Herbstferien und Frühlings- bis Sommerferien

Ballspiele

Lehrperson: *Felix Moor*

Unterrichtsort: *Rittergasse, TH oben*

Kursinhalt:

Es werden verschiedene Team-Ballsportarten behandelt wie Handball, Basketball, Volleyball, Fussball, Unihockey und kleinere Spiele wie Völkerball, Brennball usw

Ziel ist die Verbesserung:

- der Regelkenntnisse*
 - der technischen Grundlagen werfen, fangen, passen*
 - der koordinativen Fähigkeiten*
 - des taktischen Verständnisses in Teamsportarten*
- ...und natürlich Spass bei Spiel- und Wettkampfformen!*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe (keine Joggingschuhe).*

Kosten: *keine*

Boxen

Lehrperson: *Stefan Käser*

Unterrichtsort: *Boxteam Basel, Mülhauserstr. 48, 4056 Basel*

Kursinhalt:

Aktiv die Faszination und Spannung der boxerischen Auseinandersetzung erleben. Gewinne die Kontrolle über deine Schläge; im Übungskampf boxen ohne dem Trainingspartner Schaden zuzufügen aber im Kondi-Training schlagen, bis dass der Sandsack dampft!

Aus dem Programm: Technik-Basics, Verteidigungstechniken, Box- und Reaktionsspiele (nach Light-Contact Boxing Prinzipien; es wird nicht hart geschlagen), Kondition am Sandsack.

Spezielles: *Nicht geeignet für Personen mit Handgelenkproblemen.*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe. Falls vorhanden Bandagen und Boxhandschuhe (→ reduzierter Kurspreis).*

Kosten: *CHF 20.-*

Fechten

Lehrperson: *Philipp Pleier*

Unterrichtsort: *Fechtsaal an der Theaterstrasse 12 (vis-à-vis vom Parkhauseingangs des Stadttheaters) im obersten Stock (nicht im Keller – das ist ein anderer Verein!).*

Kursinhalt:

Fechten gehört neben Boxen und Ringen zu den frühesten Zweikampf-Wettbewerben der Menschen und ging aus dem kriegerischen Fechten mit dem Schwert als Trainings- oder Spielform hervor. Philipp Pleier, der Clubtrainer führt die Schüler in das Degenfechten ein. In Gruppenlektionen wird die Fechttechnik erlernt. Das Erlernte wird dann in Freigefechten umgesetzt.

Ausrüstung: *Hallenturnschuhe, lange Trainerhosen, T-Shirt, Handtuch, Duschartikel. Alle anderen Ausrüstungsgegenstände wie Handschuh, Maske und Waffe werden durch den Verein gestellt.*

Kosten: *CHF 50.-*

Freeletics

Lehrperson: *Viviane Clausen*

Unterrichtsort: *St. Jakob, Garderoben C*

Kursinhalt:

Freeletics – ein Kraft- und Ausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Die Trainingseinheiten sind unterschiedlich aufgebaut: spielerisch mit Wettkämpfen allein, zu zweit oder in Gruppen, alle zusammen als Gruppenfitness oder im Zirkeltraining mit Stationen. Sie erwartet ein Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei welchem sowohl untrainierte wie trainierte Teilnehmende an ihre Grenzen kommen.

Spezielles: *Spaß an Kraft- und Ausdauertrainings*

Ausrüstung: *Sportbekleidung, Outdoorschuhe, Handtuch, Trinkflasche*

Kosten: *keine*

Unihockey

Lehrperson: *Nicola Botticella*

Unterrichtsort: *Pfaffenholz, TH C*

Kursinhalt:

Unihockey, das rasante Spiel mit dem kleinen weissen Lochball und den leichten Kunststoffschläger, ist an vielen Schulen ein absoluter Renner.

Temporeich, attraktiv, verletzungsarm, mit einfachen und verständlichen Regeln, kann es jede/r sofort spielen.

Die Schwerpunkte im Kurs sind die Technik und das taktische Verständnis, welche immer in spielnahen Übungen umgesetzt werden. Die effektive Spielzeit kommt darüber hinaus nicht zu kurz. Der Inhalt kann auch den Bedürfnissen der Kursteilnehmer angepasst werden.

Speziell: *Motivation an der Bewegung*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche*

Kosten: *keine*

US Sports – Baseball und Flag Football

Lehrperson: *Dennis Uebersax*

Unterrichtsort: *St. Jakob, Garderobe C*

Am Ende dieses Kurses sind *strike, home run, touchdown, interception, fumble und end zone* hoffentlich keine Fremdwörter mehr für Sie.

Kursinhalt:

Baseball *ist ein sehr vielseitiges und interessantes Spiel, bei dem Sie werfen, fangen, schlagen, sprinten und schnelle Entscheidungen im Kopf treffen musst. Wir lernen die Basics dieser Spielelemente und die Regeln, damit wir diese im Spiel anwenden und uns so stetig verbessern können.*

Das **Flag Football** *ist eine Variante des American Football bei der sogenannte tacklings verboten sind. Anstelle der harten Checks geht es darum das gegnerische Team durch das Entreissen der Flags zu stoppen, oder wie im American Football durch kluges Verteidigen und interceptions am Raumgewinn zu hindern. Wir lernen, wie ein Football richtig geworfen und gefangen wird. Dazu schauen wir uns mögliche Laufwege und raffinierte Spielzüge an, und probieren diese im Spiel aus.*

Je nach Anzahl der Lektionen und Ihrem Interesse, wird dem einen oder anderen Spiel mehr Gewicht eingeräumt.

Ausrüstung: *Sportbekleidung, Turnschuhe (Nockenschuhe sehr empfohlen)*

Kosten: *keine*