

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

### **Aerobic und Pilates**

Lehrperson: *Delia Berger*

Unterrichtsort: *Pfaffenholz, TH D*

Kursinhalt:

*Aerobic/Step Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining mit motivierender Musik, welches v.a. die Ausdauer und Koordination trainiert. Wir lernen verschiedene Choreographien und werden auch lateinamerikanische Schritte (Salsa, Cha-cha-cha) in unsere Choreos einbauen.*

*In einem 2. Teil legen wir den Fokus auf Pilates, welches v.a. die tieferliegende Rumpfmuskulatur schonend trainiert. Darüber hinaus steigert es Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance. Zum Ausklang gibt es ein kurzes Stretching.*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe!*

Kosten: *keine*

---

### **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 Joggingsschuhe).*

Kosten: *keine*

---

## **Beachspiele - u.a. Beachsoccer, Beachhandball, Beachracket, Beach-Ultimate**

Lehrperson: D. Uebersax

Unterrichtsort: St. Jakob, Beachsoccer-Anlage

*Die Übungen und Spiele auf dem Beachsoccer-Feld im St. Jakob bieten eine Abwechslung zum "allgemeinen" Training. Das Spielen im Sand ist sehr intensiv und schult und verbessert Ihre koordinativen Fähigkeiten. Es stärkt den Knochenaufbau und hat einen positiven Einfluss auf Ausdauer und Schnellkraft (nebst der Steigerung von Antritts-, Reaktions- und Aktionsschnelligkeit und einer geringeren Beanspruchung für Gelenke, Bänder und Sehnen).*

Kursinhalte:

- *Beachsoccer: hohes und direktes Passspiel, Dribbling im Sand (erfordert viel Antizipationsvermögen und Koordination), Torschuss (viele Abschlussaktionen) und schnelles Umschaltspiel von Abwehr auf Angriff und umgekehrt, Spiel.*
- *Beachhandball: Laufen und Passspiel im Sand, rollende Pässe, Torraumszenen (Pirouetten-Schuss, Flieger), Spiel.*
- *Street-Racket (auch Beachball): technische Übungen, Spielvariationen.*
- *Ultimate: verschiedene Passformen, Spielvariationen.*

Spezielles: *Findet bei jeder Witterung statt (bei schlechtem Wetter gibt es ein Alternativprogramm wie bspw. Ultimate/Flag-Football oder Fussball). Keine SchülerInnen mit gesundheitlichen Problemen (es darf kein Schuhwerk getragen werden) oder Motivationsschwierigkeiten.*

Ausrüstung: Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe (für Alternativprogramm)

Kosten: keine

---

## **Beachvolleyball 2 vs. 2**

Lehrperson: Viviane Clausen

Unterrichtsort: St. Jakob, Beachvolleyballfelder

Kursinhalt:

*Beachvolleyball ist eine eher junge Sportart, hat jedoch innert Kürze die Sportwelt erobert. Lernen Sie neue Techniken wie Top Spin, Pokeshot und verfeinern Sie ihre technischen Fähigkeiten im unteren sowie oberen Zuspiel, Service und Drive. Sie wenden das Gelernte in jedem Training im Spiel 2:2 an.*

Spezielles: *Freude an Spiel – es ist nicht 4-er Volleyball im Sand! Bereitschaft auch bei kühleren Temperaturen und Regen im Sand zu trainieren und zu spielen.*

Ausrüstung: Sportbekleidung, Trinkflasche, je nach Wetterlage Sonnenbrille/Cap, Socken und Frottéetuch

Kosten: keine

---

## **Body and Mind**

Lehrperson: *Natalie Mathys*

Unterrichtsort: *Pfaffenholz, TH D*

Kursinhalt:

*Verschiedene Bewegungstechniken werden mit mentalen Aspekten verknüpft, sodass Sie die Interaktion von Körper und Geist intensiver erfahren können. Das Ziel ist es, dass Sie Strategien kennenlernen, welche Ihnen dabei helfen, selbstgesteuert eine bessere Ausgeglichenheit zu erzielen. Neben Achtsamkeitssequenzen orientieren wir uns im Bewegungsbereich an:*

- *Bewegungen für Mobilisation, Ausdauer und Koordination (auch Outdoor)*
- *Interventionen zum Regulieren von Dehnung und Spannung (z.B. Progressive Muskelrelaxation)*
- *Beweglichkeit fördernde Meditationsformen und meditative Bewegungsformen (Yoga, Qi Gong, etc.)*

Spezielles: *Bereitschaft sich intensiv mit dem Körper auseinanderzusetzen, Offenheit für neue Aspekte und Inputs, annehmende Haltung gegenüber ungewohnten Situationen.*

Ausrüstung: *Sportkleidung*

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.-*

---

## **Burner Games**

Lehrperson: *Nicola Botticella*

Unterrichtsort: *Pfaffenholz, TH C*

Kursinhalt:

*Kreative und spannende Spiele spielen, ohne viel lernen zu müssen? Das bieten die Burner Games. Die kleinen Spiele fördern Fitness ebenso wie Selbstvertrauen und Teamgeist – und holen auch den grössten „Couch Potato“ aus der Reserve. Im Zentrum stehen immer Freude an der Bewegung und Spannung im Spiel.*

*Spiele wie Völki, Brennball und Co. bilden das Fundament dieses Kurses.*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche*

Kosten: *keine*

---

## **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.-*

---

## **Flamenco**

Lehrperson: *Montserrat López*

Unterrichtsort: *Tanzstudio „Triana“, Mülhauserstr. 94, 4056 Basel*

Kursinhalt:

*Flamenco ist eng mit der südspanischen Region Andalusien und deren "Gitanos" verbunden. Ziel des Kurses ist, eine Choreographie – alleine und in der Gruppe - tanzen zu können und einen Einblick in die Geschichte und die Entwicklung dieser Tradition zu gewinnen.*

Spezielles: *Nicht geeignet für Personen mit Handgelenkproblemen.*

Ausrüstung: *bequeme Kleidung*

Kosten: *CHF 10.-*

---

## 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*

---

## Functional Training

Lehrperson: *Nicola Botticella*

Unterrichtsort: *Pfaffenholz, Aussenplätze*

*An Sportarten und dem Alltag angepasstes **Kraft-Ausdauer-Koordinationstraining***

*Möchten Sie Ihre allgemeine körperliche Fitness und das Körpergefühl verbessern oder die Leistungsfähigkeit für die eigene Sportart optimieren?*

Kursinhalt:

*„Functional Training“ ist eine Trainingsform, bei welcher die alltagsrelevante Muskulatur trainiert wird. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Beim funktionellen Training wird der ganze Körper miteinbezogen. Bei den Übungen stehen die Bewegung, die Abwechslung und das Gruppenerlebnis im Vordergrund. So steigert das Training nicht nur die Kraft und die Koordination, auch die Ausdauer und Beweglichkeit werden erhöht und das Körpergefühl insgesamt verbessert. Ob mit oder ohne Zusatzgeräte, die Übungen werden an das individuelle Leistungsniveau angepasst. Somit eignet sich das Training für Damen und Herren.*

Spezielles: *Bereitschaft an die individuellen körperlichen Grenzen zu gehen und zu schwitzen*

Ausrüstung: *Sportbekleidung, Outdoorschuhe, Trinkflasche*

Kosten: *keine*

---

## School Dance Award – Teil 1 von 3

Lehrpersonen: Natalie Mathys, Susanne Wydler

Unterrichtsort: Rittergasse Turnhalle, oben/Tanzstudio Alte Rumfabrik Basel

Kursinhalt:

Der School Dance Award ist ein Tanzwettbewerb speziell für Schulen. Die kantonale Ausscheidung findet **am 3. Februar 2024** statt.

Die Idee ist, dass die Schüler\*innen sowohl unter Anleitung selbst/teilweise die Choreos gestalten und kreieren, als auch festgelegte Choreoteile erlernen. Als Tanzgruppe werden Sie dann das Gymnasium am Münsterplatz beim School Dance Award vertreten.

Spezielles: Dieser Kurs wird im 2. und 3. Quartal weitergeführt.  
Tanzerfahrung ist kein Muss, aber von Vorteil. Mind. 14 Teilnehmer\*innen.  
Obligatorische Teilnahme an **zwei Extratrainings** im Januar und am **Wettbewerb**.

Ausrüstung: Sportkleidung

Kosten: keine

---

## Tennis

Lehrperson: Delia Berger

Unterrichtsort: Vitis Sportcenter, Hegenheimermattweg 121, 4123 Allschwil, Bushaltestelle ‚Im Brühl‘

Kursinhalt:

Tennis gehört zu den Rückschlagspielen und erreichte dank Roger Federer einen sehr hohen Bekanntheitsgrad.

Wir werden im Einsteigerkurs hauptsächlich die Grundschielarten, wie Vor- und Rückhand, den Service und zusätzlich den Volley einzeln (Bälle aus dem Korb) als auch zusammen in einfachen Spielformen üben.

Sollten Sie schon einmal Tennis gespielt haben, so sind Sie ebenfalls willkommen. Wir werden die oben gelernten Grundschielarten auf verschiedenste Weise im Techniktraining und im Spiel integrieren, zudem arbeiten wir an der Präzision und der Schlagkraft, so dass ein interessantes Spiel entsteht.

Zum Schluss jeder Trainingseinheiten wenden wir das Gelernte in einfachen Spielformen an (Einzel, Doppel, King of the Court usw.) und sammeln so ausgiebig Spielpraxis.

Spezielles: Keine Teilnehmer mit Handgelenkproblemen. Bitte vermerken Sie die, ob sie Einsteiger oder leicht Fortgeschrittene/r sind.

Ausrüstung: Sportkleidung, Hallenschuhe! Rackets stehen uns zur Verfügung.

Kosten: CHF 15.-

---

## Ultimate Frisbee

Lehrperson: Viviane Clausen

Unterrichtsort: St. Jakob, Garderobe C

Beschreibung:

*Ultimate Frisbee ist eine Teamsportart. Gespielt wird 7 gegen 7 auf einem Rasenfeld. Das Spielfeld ist aufgebaut wie beim ‚American Football‘. (Länge eines Fussballfeldes mit Endzonen an den langen Enden). Punkte werden erzielt indem man, die Scheibe in der Endzone fängt. Körperkontakt ist in dieser Sportart zu vermeiden. Einen Schiedsrichter gibt es nicht, Regelverstösse werden von den Spielern gehandhabt.*

**‚In the last 10 years, Ultimate Frisbee has become one of the world’s fastest-growing sports‘ (NYTimes - 29.4.2009)**

Kursinhalte:

*Da es sich um eine meist noch unbekannte Sportart handelt, werden wir vieles von Grund auf erlernen. Dies geschieht teils in Form von Übungen, grösstenteils im Rahmen von Spielformen.*

- *Kennenlernen der grundsätzlichen Regeln*
- *Verschiedene Wurfarten erlernen und üben*
- *Pässe auf den stehenden und laufenden Mitspieler üben.*
- *Verschiedene Spielformen*
- *Einführen in die Basics der Taktik*

Spezielles: *Findet bei jeder Witterung statt. Keine SchülerInnen mit gesundheitlichen Problemen oder Motivationsschwierigkeiten.*

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

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*