

Detaillierte Beschreibung der Sportarten von Block 2 – Wintersportarten - 2. und 3. Quartal: Herbst- bis Weihnachtsferien und Weihnachts- bis Frühlingsferien

Badminton

Lehrperson: *Felix Moor*

Kursinhalt:

Im Zentrum des Kurses steht Badminton:

→ *Technik (Schlagtechnik, Lauftechnik, Grundschläge)*

→ *Grundlagen Taktik (Anspiel, Anwendung der Grundschläge im Wettkampf)*

→ *Spiel- und Wettkampfformen*

Spezielles: *Keine Schüler*innen mit Fuss- und Handgelenkproblemen!*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe (keine Joggingschuhe). Rackets sind im Eintrittspreis inbegriffen.*

Kosten: *CHF 25.-*

Basketball

Lehrperson: *Claudio Larghi*

Kursinhalt:

Basketball ist eine der attraktivsten Teamsportarten, die sich weltweit grosser Beliebtheit erfreut: athletisch, technisch, spannend und oft sehr spektakulär. Ausserdem kann sie in ganz vielen verschiedenen Varianten gespielt werden: 1 gg. 1, 3 gg. 3 oder 5 gg. 5. Dazu kommen verschiedene Spiel- und Wurfformen wie „Knock Out“ oder H.O.R.S.E. Nebst den Grundlagen „Ball Handling“, Passen und Werfen werden wir all diese Formen im Unterricht spielen. Um immer besser zu werden, kann man im Basketball selbständig üben. Alles, was es dazu braucht, ist ein Ball und ein Korb...

Spezielles: *Freude am Spiel*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe*

Kosten: *keine*

Body Attack

Lehrperson: *Nicola Botticella*

Kursinhalt:

*In der Gruppe und zu motivierender Musik betreiben Sie ein vielseitiges und intensives **Training** bestehend aus:*

- **Konditionstraining** (Zirkeltraining, HIT, Aerobic, Step Aerobic, Kick Power, etc.)
- **Krafttraining** mit Kleingeräten oder Eigenkörpergewicht (TRX, Hanteln, Tubes, Pilates, Yoga)
- **Entspannung** durch ausgiebiges Dehnen, progressive Muskelrelaxation, Traumreise, Massage, Yoga u.a.

Ausrüstung: *Sportkleidung, Trinkflasche*

Kosten: *keine*

Futsal

Lehrperson: *Dennis Uebersax*

Futsal gehört heute zur meistgespielten Hallensportart der Welt und hat seinen Ursprung in Südamerika, in Uruguay. Das Wort Futsal entstammt aus der Verbindung von "Futbol de Sala" und/oder „Futebol de salão“. Cristiano Ronaldo und Lionel Messi sind nur zwei einiger Weltstars, die in Ihrer Kindheit mit Futsal begonnen haben.

Grundvoraussetzungen für ein attraktives Spiel sind → Schnelligkeit (viel stop-and-go), → Beweglichkeit und → Ausdauer.

Kursinhalt:

Ziel ist es die eigene Ballbehandlung zu verbessern. Nebst Kurzpassspiel (Doppelpässe) und vielen Dribblings (1:1-Situationen) ist die Genauigkeit und eine schnelle Spielweise Ziel des Unterrichts. Die Zuspiele sind praktisch immer flach (u.a. aufgrund des schweren Balls, welcher praktisch nicht «springt»). Im Unterricht wird viel auch in kleinen Teams und ohne Torhüter gespielt (3:3) um die Intensität zu steigern. Herren und Damen sind gleichermassen willkommen.

Wichtig: Futsal ist nahezu körperkontaktlos. Tacklings jeglicher Art (von vorne, von hinten, von der Seite) sind untersagt.

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe (keine Joggingschuhe)*

Kosten: *keine*

Judo/Selbstverteidigung

Lehrperson: *Gabriel Pfister*

Kursinhalt:

Judo ist eine komplexe Sportart, welche ein breites Spektrum an koordinativen und körperlichen Kompetenzen trainiert.

Selbstverteidigung bereitet dich darauf vor, dich in einer gefährlichen Situation zu schützen. Sie können für Ihre eigene Sicherheit sorgen, in dem Sie ein paar einfache Selbstverteidigungstechniken kennen, die Sie vor und während einer Attacke oder einem Angriff aus dem Hinterhalt anwenden können.

In diesem Kurs nehmen wir die Grundelemente der Kampfsportart unter die Lupe. Unter anderem erlernen Sie fundamentale Bewegungsmuster wie das Fallen und Werfen und verschiedene Kampfformen. Wenn Sie bewegungsfreudig sind und sich gerne auspowern, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir sehen uns auf der Tatami!

Spezielles: *Nicht geeignet für Personen mit Rückenverletzungen.*

Ausrüstung: *Sportkleider und Kimono, wer keinen eigenen hat, kann einen mieten*

Kosten: *20.-, Miete für den Kimono*

Krafttraining Damen

Lehrperson: *Nicola Botticella*

Kursinhalt:

Mit gezielten Übungen werden Kraft- und Ausdauer individuell an Maschinen geschult.

Spezielles: *Für alle, die gerne ihre Kraft und Ausdauer effizient verbessern wollen!*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche, Frottétuch*

Kosten: *keine*

Krafttraining Herren

Lehrperson: *Nicola Botticella*

Kursinhalt:

Mit gezielten Übungen werden Kraft- und Ausdauer individuell an Maschinen geschult.

Spezielles: *Für alle, die gerne ihre Kraft und Ausdauer effizient verbessern wollen!*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche, Frottétuch*

Kosten: *keine*

Ninja Warrior

Lehrperson: *Viviane Clausen*

Kursinhalt:

Ninja Warrior – eine der bekanntesten Sportshows im Fernsehen. Mit einer Mischung aus Geschwindigkeit, Geschicklichkeit und Kraft einen Hindernisparcours bewältigen, sich selbst und andere challengen und Neues ausprobieren. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Spezielles: *Als Highlight besuchen wir die Parkour- und Ninjahalle Overground in Basel.*

Ausrüstung: *Sportkleidung*

Kosten: *keine*

Power Yoga

Lehrperson: Susanne Wydler

Kursinhalt:

Power Yoga entstand aus den Bewegungen und Posen des Ashtanga (Vinyasa) Yoga. Es ist sowohl ein Atem-, Kraft- wie auch Beweglichkeitstraining, dass mit Variationen dem Können und dem Körper der breiten Fitnesspopulation angepasst wird. Durch Fokussierung der Gedanken wird die Konzentration gefördert.

Der ganze Organismus kommt ins Fliesen. Im Körper entsteht wieder Raum, welcher mit Lebenskraft gefüllt wird. Durch diese stete Ausdehnung vergrössert sich das Bewusstsein. Die positiven Auswirkungen sind weit bekannt: Ganzheitliche Stärkung und Stabilisierung, ausgleichende und stressabbauende Wirkung.

Spezielles: Nicht geeignet für Personen mit Handgelenkproblemen.

Ausrüstung: Sportkleidung

Kosten: keine

Salsa/Gesellschaftstanz

Lehrperson: S. Wydler

Kursinhalt:

*Der **Gesellschaftstanz** wird in zwei Kategorien eingeteilt: 1. Standard z.B. Walzer, Foxtrott und Tango, und 2. Latin z.B. Cha-Cha, Rumba und Jive. Von diesen verschiedenen Tänzen werden wir den Grundschrift, sowie ein paar Figuren erlernen.*

*Zudem werden wir im **Salsa** den Grundschrift und einige Figuren im Puertorican Style anschauen. Je nach Können der Teilnehmenden werden wir auch ein paar Mal eine Rueda (Salsa im Kreis) tanzen.*

Ausrüstung: Leichte Strassenkleidung und Turn-/Tanzschuhe

Kosten: keine

School Dance Award – Teil 2 und 3 von 3

Lehrpersonen: Natalie Mathys, Susanne Wydler

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

SmolTouckKin

Lehrperson: *Claudio Larghi*

Kursinhalt: Der Name des Kurses setzt sich aus der ersten Silbe drei verschiedener Sportarten zusammen: Smolball, Tchoukball und Kin-Ball. Alle drei Spiele gehören nicht zum Mainstream der Hallenspiele, sind aber sehr interessant und abwechslungsreich.

Smolball ist schnell und verbindet Elemente vom Tennis mit solchem vom Unihockey, gespielt wird mit einem weichen XXL-Tennisball.

Die Idee des **Tchoukballs** ist es, das gegnerische Team beim Aufbau und Abschluss nicht zu stören, sondern nur den Ball zu fangen, wenn er nach dem handballähnlichen Wurf vom Netz zurückspringt. Da auf beide Seiten gespielt wird, ist ein schnelles Erkennen der Situation Pflicht.

Der Erfinder von **Kin-Ball** ist Kanadier. Er hat ein Spiel geschaffen, bei dem 3 Teams gleichzeitig gegeneinander antreten und ein Team jeweils versucht, den riesengrossen, leichten Kin-Ball so zu schlagen, dass eine der beiden anderen Gruppen, ihn nicht sichern kann.

Freude am Spiel und ein gutes Spielverständnis sind von Vorteil.

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe (keine Joggingschuhe)*

Kosten: *keine*

Squash

Lehrperson: *Dennis Uebersax*

Squash ist gerade am Anfang eine sehr schnell zu erlernende Sportart. Da der Squash Court fast ein geschlossener Raum bildet, ist es kaum möglich den Squashball ins Aus zu schlagen. Dies erleichtert das Squashspiel für Anfänger ungemein, und bringt am Anfang ein grosses Erfolgserlebnis.

Kursinhalt:

Schlagpräzision, Schnelligkeit, Kondition, Ausdauer und die richtige Spieltaktik spielen beim Squash eine grosse Rolle.

→ Technik (Schlagtechnik, Lauftechnik, Grundschnitte)

→ Grundlagen Taktik (Anspiel, Beherrschung des Spielfeldes) und Regeln

→ Spiel- und Wettkampfformen sowohl Partner- als auch Gruppenübungen

Spezielles: *Keine Teilnehmer mit Fuss- und Kniegelenkproblemen.*

Ausrüstung: *Sportkleidung, gute Hallenschuhe*

Kosten: *CHF 30.- (inkl. Racket und Bälle)*

Tischtennis

Lehrperson: *Claudio Larghi*

Kursinhalt:

Tischtennis ist eine schnelle, technische und taktische Sportart. Durch gutes und regelmässiges Training kann man sich schnell verbessern. Auf den vielen Tischtennistischen im Freien, die sich in der ganzen Stadt finden so wie bei uns im Pausenhof findet man ideale Voraussetzungen dafür. Der Wahlfachsport findet in der Halle statt, dort gibt's keinen Regen und keinen Wind. Hauptinhalte werden sein:

Schlagtechniken, Taktik, Spielformen (Einzel, Doppel, Rundlauf, etc.)

Spezielles: *Freude am Spiel, regelmässige Präsenz*

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

Kosten: *keine*

Volleyball

Lehrperson: *Viviane Clausen*

Unterrichtsort: *Pfaffenholz, TH A*

Kursinhalt:

Im Wahlfach Sport "Volleyball" steht das Zitat "Spielen kann man nur durch Spielen lernen!" im Mittelpunkt unserer Lernmethode. Durch viele Spielformen und Spielpraxis werden wir die Grundlagen des Volleyballsports erlernen und verfeinern.

Spezielles: *Für alle, die Spass am Volleyball haben!*

Ausrüstung: *Sportkleidung, ev. Knieschoner*

Kosten: *keine*

Zirkus

Lehrperson: *Viviane Clausen*

Unterrichtsort: *Pfaffenholz, TH D*

Kursinhalt:

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Zirkus im neuen Wahlfach "Zirkus"! Folgende Sportarten sind Teil des Kurses: Maxitrampolin, Minitrampolin, Partnerakrobatik, Akrobatik, Jonglieren, Trapez, Hula Hoop und Diabolo. In diesem Kurs werden Sie die verschiedenen Disziplinen des Zirkus kennenlernen und Ihre Fähigkeiten in diesen Bereichen weiterentwickeln können.

Ausrüstung: *Sportbekleidung*

Kosten: *keine*