



Kursausschreibung im Ergänzungsfach Sport

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	Turnen und Bewegungskünste
Kursart:	Ergänzungsfach
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12 / 13
Kursthema:	Sicher hoch hinaus im Top-Rope-Klettern
Kurslehrkraft:	Herr Daburger

Leitidee:

Die Grundlagen bilden die Anforderungen des Top-Rope-Scheins des Deutschen Alpenvereins. Durch die im Kletterschein geforderten Kenntnisse werden die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, selbstständig im Top-Rope zu klettern und zu sichern. Dieses außergewöhnliche Bewegungserlebnis schult den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
- Bewusstmachung physiologischer Prozesse während des Sports.

- Steigerung von Selbstvertrauen und Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung. Schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.

- Verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger kletterspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen.

- Reflektion bezüglich der eigenen Leistungsentwicklung in den Bereichen Ausdauer und Kraftausdauer.

Inhalte:

Inhalte sind u.a. richtiges Anseilen, Einlegen der Sicherung, Partnercheck und Selbstkontrolle, Ablassen, sowie das technisch korrekte Top-Rope-Klettern. (Sicherungsgeräte und Sicherungstechnik)

Steigerung der Leistung und der individuellen Technik durch beständiges Üben und Trainieren.

Weiterentwicklung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit in den Sicherungsteams.

Ausarbeiten von Referaten zu unterschiedlichen Aspekten des Kletterns an künstlichen Wänden.

Helfen und sich selbstständig Sichern im Lern- und Übungsprozess des Kletterns.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Demonstration technischer Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen und selbst erarbeiteter Bewegungsfolgen, z.B. vorgegebene Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, Speedrouten und Techniken an der Strickleiter in unterschiedlichen Geschwindigkeiten.

Prozessbezogene Kompetenzen:

Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen z.B. im Hinblick auf die Entwicklung und Analyse von Bewegungsabfolgen kletterspezifischer Techniken.

Übernahme von theoriegeleiteten Praxiselementen in Absprache mit der Lehrkraft.

Unterrichtsmaterial:

Klettermaterial (ausschließlich geprüftes Leihmaterial).

Sonstige Bemerkungen:

Es fallen Kosten für Eintritt, Klettermaterial und Trainerstunden von um die 100 € für das ganze Kurshalbjahr an. Darin inbegriffen ist der Erwerb des DAV-Kletterscheins „Top-Rope“. Es handelt sich um einen Pauschalpreis, deshalb kann kein Geld zurückgezahlt werden für die Termine, an denen jemand fehlt.

Wichtig! Minderjährige Schülerinnen und Schüler bringen am ersten Termin die unterschriebene Einverständniserklärung für Schüler mit (Link auf der GaK-Homepage).

Der Kurs kann nur gewählt werden, wenn die Schülerinnen und Schüler bzw. deren Eltern die Kosten übernehmen.

Wenn Sie diesen Kurs gerne belegen würden, die Kosten aber häuslich in keiner Weise aufbringen können, kontaktieren Sie für eine Lösung bitte den Fachobmann Sport, Christoph Reise (reise@gak.ni.lo-net2.de)!