

Thema	Orientieren in der Horizontalen (Orientierungslauf) und Vertikalen (Klettern)
Bewegungsfelder	Laufen (Springen, Werfen) , Turnen und Bewegungskünste, Fitness

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)
Leitideen/ Zielsetzungen
<p>Die Schülerinnen und Schüler entwickeln und verbessern ausgehend von ihren individuellen Vorerfahrungen und vorhandenen Fertigkeiten ihre Ausdauerleistungsfähigkeit und ihr Orientierungsvermögen in einer Laufdisziplin sowie ihre sportmotorischen und konditionellen Fertigkeiten beim Klettern an Boulderwänden (und ggf. auch an seilgesicherten Wänden).</p> <p>Ein Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem Orientierungslauf im Gelände. Die Teilnehmer werden verschiedene Formen und Organisationsformen des Orientierungslaufs kennenlernen. Ziel ist es die sportartimmanenten und konditionellen Grundlagen für einen ca. 45 – 60 minütigen Wettkampforientierungslauf zu legen. Unter einem Orientierungslauf versteht man ganz allgemein möglichst viele in einem Gelände positionierte Posten mit Hilfe einer Karte (und ggf. auch mit Kompass oder GPS) in möglichst kurzer Zeit anzulaufen. Es handelt sich also um eine Ausdauersportart mit „Köpfchen“, da man sich seine Route entsprechend der auf der Karte markierten Posten selber effektiv gestalten muss. Die Orientierungsläufe in diesem Kurs erfolgen im Wald in der Regel in Dreier- oder Vierergruppen.</p> <p>Nach der Absolvierung eines Orientierungslaufs sollen die Teilnehmer darüber hinaus selber Orientierungsläufe für andere Teilnehmer entsprechend definierter Gestaltungskriterien ausrichten.</p> <p>Dieser Kursteil wird z.T. im normalen 90 Minuten Unterrichtstakt unterrichtet, größtenteils jedoch als Blockveranstaltung (135 oder 180 Minuten) erfolgen. Dafür fällt dann in manchen Wochen der Unterricht entsprechend weg.</p> <p>Als Gelände wird die nähere Schulumgebung in Kaltenmoor und das Waldgebiet in der Nähe des Waldfriedhofs / Tiergarten genutzt.</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte werden auch theoretische und praktische Einheiten zur Schulung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie eine Prüfung in einer leichtathletischen Ausdauerdistanz sein.</p> <p>Ein zweiter Schwerpunkt wird das Bouldern (sowie ggf. das seilgesicherte Klettern) an künstlichen Kletterwänden sein. Hier steht das Erlernen von unterschiedlichen Klettertechniken und Kletterfinessen im Vordergrund. Für den Erfolg beim Klettern ist darüber hinaus die Kooperation mit einem Partner wesentlich, sei es als Sichernder oder als beratender Unterstützer eines Kletterers.</p> <p>Dieser Kurs wird im Wesentlichen nachmittags in Blockveranstaltungen (2 Zeitstunden) bei Urban Apes in Lüneburg (Pulverweg) stattfinden. Ähnlich wie beim Orientierungslauf wird entsprechend in einigen Wochen ggf. kein Klettern stattfinden. Die Kosten für diesen Kursteil belaufen sich auf ca. 70 Euro (Eintritt KRAFTWERK, ohne Gewähr). Kletterschuhe können dort individuell für 2 € (ebenfalls keine Gewähr) ausgeliehen werden.</p> <p>!! Beim Kletterkurs sind Höhenangst und sehr ungünstige Kraft-Last-Verhältnisse des eigenen Körpers sicherlich nicht begünstigend für eine erfolgreiche Kursteilnahme. !!</p>
Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Verbessern grundlegender Klettertechniken • Verbesserung der Kraft und Ausdauerleistungsfähigkeit im Klettern • Erprobung von Übungs- und Trainingsvarianten im Klettern

- **Theoretische und praktische Aspekte des Ausdauertrainings (Lauf)**
- **Erlernen und Verbessern von Orientierungstechniken im Gelände**
- **Absolvierung von Orientierungsläufen unterschiedlicher Organisationsformen und Zielsetzungen**
- **Gestaltung und Anleitung einer kleinen Erwärmungssequenz bzw. inhaltlichen Gestaltungssequenz**

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)

Die Schülerinnen und Schüler...

- ...**erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten.**
- ...**wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in der ausgewählten Disziplin an** und **trainieren sportmotorische Fähigkeiten** (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) [und Orientierungsfähigkeiten] im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin.
- ...wenden Trainingsmethoden und Methoden der Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an.
- ...**setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.**
- ...**planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen** und wettkampfähnliche Situationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- ...**erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen im Rahmen eines Orientierungslaufs.**
- ...**analysieren eine Orientierungslauf- oder Klettersituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.**
- ...verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an **sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.**
- ...**übernehmen Verantwortung für sich und andere** (helfen, sichern) im Lern- und Übungsprozess und wenden ihre Team- und Kommunikationstechniken in Lern- und Trainingsprozessen an.
- ...gestalten und präsentieren eine Übungsverbindung unter Berücksichtigung funktionaler Kriterien.
- ...**analysieren Kletterbewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.**
- ...**wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbständig sachgerecht an** und beherrschen die entsprechende Fachsprache.
- ...reflektieren den verantwortungsvollen Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit.

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen

Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für technische und taktische Bewegungsprobleme, situationsgerechtes Verhalten in Entscheidungssituationen.
[Ausdauerentwicklung während des Kurszeitraums. Ausdauerleistungsüberprüfung. Orientierungslaufprüfung. Bewältigung definierter Kletterparcours.]

Prozessbezogene Kompetenzen

Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen, Gestaltung und Anleitung einer kleinen Erwärmungssequenz, Bewegungskorrekturen, Reflektion von Lernprozessen, Analyse von eigenen und fremden Bewegungsabläufen, Unterstützung und Übernahme von Verantwortung bei leistungsschwächeren Mitschülern

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Kosten ca. 70€
- Outdoor-Sportbekleidung