

Sport
Ergänzungsfach



Das Ergänzungsfach Sport besteht ungefähr zur Hälfte aus sporttheoretischen Inhalten und zur anderen Hälfte aus Sportpraxis. In den theoretischen Lektionen betrachten wir den Sport von ganz unterschiedlichen Seiten und stellen uns verschiedene Fragen, welche mit Sport im Zusammenhang stehen.

Mögliche Fragen, mit welchen wir uns befassen werden, sind:

- Was passiert im Körper, wenn wir trainieren?
- Wie trainieren wir richtig?
- Wie lernen wir neue Bewegungen?
- Wie ist Sport entstanden?
- Wie funktioniert Sport in der Gesellschaft?
- etc.

Wenn aktiv Sport betrieben wird, werden nicht nur gängige Sportarten vertieft, sondern auch neue Sportarten kennengelernt.

Mögliche Themen:

- Beachvolleyball
- Ausdauer
- Spielsportarten
- Parkour
- Tanz
- Trendsportarten
- etc.

Auf einer Exkursion werden wir das Bewegungslernen selbst erfahren, indem wir eine neue Sportart kennenlernen und uns intensiv mit dieser auseinandersetzen. Um im Ausdauerlauf bestehen zu können, werden Sie sich selbständig, mit den neuen Erkenntnissen aus der Trainingslehre, auf diesen vorbereiten.

Fürs Ergänzungsfach Sport sind vielseitige Qualitäten gefragt. Grundsätzlich sollten Sie Interesse am Sport und an der Funktion von Bewegungen mitbringen. Neben den Anforderungen im theoretischen Bereich sollten Sie gewillt sein selbständig zu trainieren und in Teams praktisch zu arbeiten. Von Vorteil ist es auf jeden Fall, wenn Sie sich in mehreren Sportarten zu Hause fühlen.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Eveline Salzmänn, Tobias Spinnler, Fabian Wyttenbach.