

Badminton



Darum geht es: Wer glaubt, dass Federball Badminton ist, der lernt in diesem Kurs das Gegenteil kennen.

Lerneffekt: Du lernst im Kurs verschiedene Überkopf- und Unterhandschläge sowie Techniken wie Clear, Drop und Smash kennen – und wirst vor allem sehr viel spielen. Außerdem lernst du mehr über die offiziellen Regeln im Doppel und Einzel, aber auch im Doppel, und über unterschiedliche Taktiken.

Besonderheit(en): keine

Basketball



Darum geht es: Wir holen die NBA ans GvB. Basketball ist eine meist in der Halle betriebene Ballsportart, bei der zwei Mannschaften versuchen, den Ball in den jeweils gegnerischen Korb zu werfen.

Lerneffekt: Du lernst im Kurs verschiedene Grundtechniken z.B. Korbleger kennen. Individual- und Gruppentaktiken wie Blöcke, Cut and Go werden eingeführt – und du wirst vor allem sehr viel spielen. Außerdem lernst du mehr über die offiziellen Regeln im Basketball.

Besonderheit(en): keine

Fitness und Gesundheit



Darum geht es: Wie fit bist du? Neben der Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit steht der Gesundheitsaspekt im Vordergrund. Der Kurs beinhaltet praxisbezogene Theorieeinheiten und sensibilisiert für ein gesundes Sporttreiben auch außerhalb der Schule.

Lerneffekt: Du lernst deinen Körper, deinen muskulären Aufbau sowie Übungen zur Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit kennen. Anhand von Fitnessstests kannst du dein eigenes Fitnesslevel überprüfen.

Besonderheit(en): keine

Fitness – Schwerpunkt Aerobic



Darum geht es: Musik, Rhythmus, Takt, Koordination und Kreativität. Das sind die Voraussetzungen für diesen Kurs. Der Kurs befasst sich mit den unterschiedlichen Arten der Aerobic. So werden beispielsweise Step-Aerobic, Balcorobics, Zumba, Box-Aerobic etc. erlernt und Choreos gemeinsam erarbeitet. Alles unter dem Themenfeld Ausdauer.

Lerneffekt: Du lernst die Basic-Schritte unterschiedlicher Aerobic-Arten kennen. Du wirst kleinere Aerobic-Einheiten anleiten und in Gruppen gemeinsam präsentieren als auch reflektieren.

Besonderheit(en): Aerobic gehört dem Bereich Fitness an. Dieser Kurs kann nicht gewählt werden, wenn Fitness bereits doppelt belegt wurde.

Fußball



Darum geht es: Das Runde muss ins Eckige! Fußball ist eine Sportart, die zwischen zwei Mannschaften ausgetragen wird, bei dem der Ball nach bestimmten Regeln mit dem Fuß, Bein, Kopf oder durch körperlichen Einsatz unter Vermeidung absichtlicher Berührung mit der Hand oder dem Arm über die Torlinie des gegnerischen Tores zu spielen ist.

Lerneffekt: Du lernst im Kurs verschiedene Grundtechniken und Übungen kennen. Individual- und Gruppentaktiken werden eingeführt – und wirst vor allem sehr viel spielen. Außerdem lernst du mehr über die offiziellen Regeln im Fußball.

Besonderheit(en): keine

Gerätturnen



Darum geht es: Gerätturnen oder Geräteturnen ist eine Individualsportart mit dem Ziel, an Turngeräten bestimmte Übungen nach vorgegebenen Kriterien der Technik und Haltung in verschiedenen Verbindungen auszuführen. Zu den Geräten gehören beispielsweise Boden, Sprung, Balken, Barren, Ringe.

Lerneffekt: Du lernst verschiedene Geräte mit ihren Bewegungsmustern kennen und erarbeitest dir wettkampfnahen Können.

Besonderheit(en): keine

Gesellschaftstanz



Darum geht es: Musik, Rhythmus, Takt, Koordination und Kreativität – das sind die Voraussetzungen für diesen Kurs. In diesem Kurs lernst du Paartänze wie Discofox, Cha-Cha-Cha und Walzer tanzen. Also die perfekte Vorbereitung für deinen Abball.

Lerneffekt: Du lernst die Grundschrte von unterschiedlichen gesellschaftlichen Tanzstilen (Standard, Latein, Volkstänze) kennen und vertanzst diese rhythmisch zur Musik mit einem/einer Partner*in.

Besonderheit(en): Der Kurs findet in der Aula statt.

Gymnastik-Tanz



Darum geht es: Musik, Rhythmus, Takt, Koordination und Kreativität. Das sind die Voraussetzungen für diesen Kurs. Der Kurs teilt sich in zwei Bereiche ein. Der erste Teil befasst sich mit der Gymnastik, genauer mit der rhythmischen Gymnastik, der zweite Teil mit dem Tanz.

Lerneffekt: Du lernst Choreographien mit einem Handgerät (z.B. Ball, Band, Reifen oder Seil) zu erarbeiten und diese zu präsentieren. Der zweite Teil befasst sich mit dem Tanz.

Egal ob (Step-)Aerobic, Modern Dance oder Hiphop, die Gruppenaktivitäten stehen hier im Vordergrund.

Besonderheit(en): keine

Handball



Darum geht es: Alles dreht sich um einen Kreis. Handball ist eine Sportart, bei der zwei Mannschaften mit je sieben Spielern (sechs Feldspieler*innen und ein/e Torhüter*in) gegeneinander spielen. Das Ziel des Spiels besteht darin, den Handball in das gegnerische Tor zu werfen und damit ein Tor zu erzielen.

Lerneffekt: Du lernst im Kurs verschiedene Grundtechniken kennen. Individual- und Gruppentaktiken werden eingeführt – und du wirst vor allem sehr viel spielen. Außerdem lernst du mehr über die offiziellen Regeln im Handball-Sport.

Besonderheit(en): keine

Leichtathletik



Darum geht es: Die Leichtathletik hat die natürlichen und grundlegenden menschlichen Bewegungsabläufe des Laufens, Springens und Werfens in feste Bahnen des Sports gelenkt und durch ein umfangreiches Regelwerk die individuelle Leistung exakt vergleichbar und messbar gemacht. Sie steht damit Pate für das Motto „Schneller, höher, weiter“ und bildet mit ihren Disziplinen das Herzstück der Olympischen Spiele.

Lerneffekt: Du erprobst verschiedene Techniken aus unterschiedlichen Disziplinen der Leichtathletik. So lernst du die technischen Bewegungsabläufe vom Hürdenlauf, Sprint, Kugelstoßen, Speerwerfen o.ä. kennen.

Besonderheit(en): Der Kurs findet auf dem Sportplatz Hatzfeldtallee statt.

Orientierungslauf



Darum geht es: Orientierungslauf (kurz: OL) ist eine Laufsportart. In unterschiedlichem Gelände wie Parks oder Wäldern müssen bestimmte Kontrollpunkte gefunden werden. Jede*r Läufer*in wählt die optimale Route selbst.

Lerneffekt: Du lernst, dich im Gelände mithilfe von Karte und Kompass zurechtzufinden. Außerdem erfährst du mehr über Outdoorsport generell.

Besonderheit(en): Du wirst fast ausschließlich im Freien unterwegs sein – auch bei kühlen Temperaturen oder etwas Feuchtigkeit – und viel laufen. Aber keine Sorge: Es macht Spaß, sich in der Natur zu bewegen und knifflige Aufgaben zu bewältigen!

Radfahren



Darum geht es: Klar, Fahrrad fahren kann jeder! Aber wie gut beherrscht du dein Rad wirklich? Wie schnell kannst du damit fahren, wie ausgeprägt ist deine Ausdauer und wie geschickt bist du im Sattel? In diesem Kurs lernst du viele Facetten des Radfahrens kennen.

Lerneffekt: Balanceübungen, Fahrradreparaturen, Geschicklichkeit, Windschattenfahren in der Gruppe, Spiele, Ausfahrten ins Umland – dieser Kurs wird dir ein breites Bild an Möglichkeiten im Sattel vermitteln.

Besonderheit(en): Du benötigst ein eigenes, funktionstüchtiges Fahrrad, das die Richtlinien der Straßenverkehrsordnung (StVO) erfüllt. Ein Rennrad ist weder notwendig noch wünschenswert. „Sportliches“ Radfahren sollte damit dennoch möglich sein. Außerdem benötigst du – ab Größe L – einen eigenen Helm, der im Kurs stets getragen wird (Größe S/M kann die Schule zur Verfügung stellen). Der Rad-Kurs findet in der Regel im Freien statt und wird auch bei weniger angenehmem Wetter (z.B. kühl, feucht) durchgeführt.

Rudern



Darum geht es: Rudern ist eine wunderbare Möglichkeit, sich auf dem Wasser aus eigener Kraft fortzubewegen. Du wirst sowohl alleine (Einer) als auch in Mannschaftsbooten (Zweier und/oder Vierer) rudern.

Lerneffekt: Du lernst die Technik des sogenannten „Skull“-Ruderns – teilweise gemeinsam mit anderen Schüler*innen im Boot, teilweise alleine. Du lernst sicher am Steg ab- und wieder anzulegen, wie du ein Boot wendest und wie du mit anderen gemeinsam effektiv ruderst. Außerdem lernst du alles Wichtige rund um den Rudersport wie Fachbegriffe, Bootskunde etc.

Besonderheit(en): Achtung: Der Kurs findet auf dem Tegeler See statt! Das Bootshaus am Schwarzen Weg ist ca. 3,3 km vom GvB entfernt, es ist mit dem Fahrrad oder dem Bus + Fußweg erreichbar. Der Kurs ist für Schüler*innen in Q2 oder Q3 ausgeschrieben. Jede Sitzung dauert 180 Minuten (statt 90 Minuten). Dafür geht der Kurs aber auch nur von Schuljahresbeginn bis etwa Ende Oktober (Q3) oder von etwa Ende März bis Schuljahresende (Q2).

Schwimmen



Darum geht es: Schwimmsport ist die Ausübung des Schwimmens als sportliche Disziplin.

Lerneffekt: Du lernst Schwimm-Techniken wie z.B. Brust, Rücken oder Kraulen kennen. Außerdem lernst du Schwimmen unter Wettkampfbedingungen. Die Wende und der Startsprung werden hier mit eingeführt.

Besonderheit(en): Achtung: Der Kurs findet immer donnerstags in der Schwimmhalle im Märkischem Zentrum statt. Du solltest mindestens das Schwimmbzeichen Bronze besitzen.

Tennis



Darum geht es: Tennis gilt als eine Rückschlagsportart.

Tennis ist Rentnersport – Wer das glaubt, weiß nicht, wie anspruchsvoll (koordinativ und konditionell) Tennis eigentlich ist. Wer Tennis schon einmal ausprobiert hat, stellt fest, es ist gar nicht so leicht, den Ball ins gegnerische Feld zu spielen. Es dauert einige Zeit, bis ein Spielfluss entsteht.

Lerneffekt: Du lernst im Kurs verschiedene Schläge und Techniken mit der Vor- und Rückhand kennen und du wirst vor allem sehr viel spielen. Außerdem lernst du mehr über die offiziellen Regeln im Doppel und Einzel und über unterschiedliche Taktiken.

Besonderheit(en): Achtung: Der Kurs findet immer mittwochs 7.45-9.15 Uhr auf dem Tennisplatz am Vereinsheim des VFL Tegels statt.

Tischtennis



Darum geht es: Tischtennis gilt als die schnellste Rückschlagsportart der Welt. Jeder hat sie wahrscheinlich schon einmal ausprobiert. Dabei ist es gar nicht so leicht, den kleinen Ball zu kontrollieren und möglichst oft hin und her zu spielen.

Lerneffekt: Du lernst im Kurs verschiedene Schläge und Techniken wie Topspin, Schupfen oder Blocken kennen – und wirst vor allem sehr viel spielen. Außerdem lernst du mehr über die offiziellen Regeln im Doppel und Einzel und über unterschiedliche Taktiken.

Besonderheit(en): keine

Volleyball



Darum geht es: Volleyball ist ein Spiel zwischen zwei Mannschaften, bei dem die eine Mannschaft versucht, einen Ball mit den Händen so über das Netz in der Spielfeldmitte zu schlagen, dass ihn die andere nicht erreichen oder regelrecht zurückschlagen kann. Je nach Wetterlage kann der Kurs in der Halle oder draußen auf dem Beachvolleyballfeld stattfinden.

Lerneffekt: Du lernst im Kurs verschiedene Grundtechniken und Gruppentaktiken kennen – und wirst vor allem sehr viel spielen. Außerdem lernst du mehr über die offiziellen Regeln im Volleyball-Sport bzw. Beachvolleyball-Sport.

Besonderheit(en): keine

Zusatzkurs(e)

Schneesport



Darum geht es: Der Berg ruft! Du möchtest neue Bewegungs- und Naturerlebnisse sammeln und eine sportliche Handlungsfähigkeit im Skifahren entwickeln? Dann ist der GK Schneesport genau das Richtige für dich. Egal ob Anfänger*in, Fortgeschritten*e oder Profi, wir bringen euch alle sicher den Berg hinunter.

Lerneffekt: Du lernst neben der theoretischen Vermittlung der FIS-Regeln sowie „alpine Gefahren“, Hilfe im Schneesport, Skisport und Umwelt auch die praktische Anwendung von skispezifischer Techniken.

Besonderheit(en): Der Kurs findet ausschließlich im 2. Semester (Januar) als Zusatzkurs statt. Dieser Kurs kann nur ergänzend als 5. Sport-Grundkurs gewählt werden. Es handelt sich hierbei um eine Kursfahrt. Dieser Kurs ist kostenpflichtig. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.