

**Sportwahlangebot am Gymnasium Damme in der Qualifikationsphase  
für die Schuljahre 2017 / 2018 und 2018 / 2019**

**In Jahrgang 11 (2017/18): Erfahrungs- und Lernfeld A, "Individualsportarten"**

Aus folgendem Angebot müssen zwei Kurse gewählt werden:

**Turnen:** Barren, Boden, Reck, Schwebebalken, Sprung

**Gymnastik:** Rhythmische Sportgymnastik mit Band, Ball, Reifen und Seil

**Fitnessstraining:** Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination

**Tanzen:** Gymnastische, tänzerische und rhythmische Bewegungsgestaltung

**Leichtathletik:** Verbesserung der Technik und Leistungsfähigkeiten in Kurz- und Mittelstrecke, Hoch- und Weitsprung, Kugelstoß, Schleuderball, Hürdenlauf

**Schwimmen:** Verbesserung der Technik und der Leistungsfähigkeit in den Techniken Brust, Freistil, Rücken und Delphin

**Inline-Skating:** Ausrüstung erforderlich (Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschutz sind zwingend erforderlich), max. 20 Teilnehmer

**Ausdauermehrkampf / Triathlon:** Verbesserung der Kondition

**Ski-Kurs** (nur I. Hj.): Während des Semesters findet der Kurs wöchentlich in der 2. Hälfte statt, in der letzten Woche des I. Schulhalbjahres findet ein ca. einwöchiger Kompaktkurs statt; max. 20 Teilnehmer (Kosten ca. 320,- € + Ski-Leihgebühren)

**Kanu-Kurs** (nur 2. Hj.): Während der 1. Hälfte des Semesters wöchentlich, in der 2. Hälfte 14-tg. Im Sommer 2018 findet ein ca. einwöchiger Kompaktkurs statt, Termin wird noch bekannt gegeben); max.20 Teilnehmer (Kosten: ca. 220,-€)

**In Jahrgang 12 (2018/19): Erfahrungs- und Lernfeld B, "Mannschaftssportarten"**

Aus folgendem Angebot muss eine Kombination gewählt werden:

**Basketball - Hockey**

**Handball - Badminton**

**Badminton - Volleyball**

**Badminton - Fußball**

**Hockey - American Sports**

(In Jg. 12: "2-Semester-Weg", d.h. der Unterricht erfolgt durch eine Lehrkraft, die Lerngruppen bleiben über zwei Halbjahre bestehen. Die Reihenfolge der Sportarten in den angegebenen Kombinationen richtet sich nach der Kursgröße bzw. der Hallensituation.)

**Hinweis zur Wahl:**

**Bitte auf dem Barcode-Ausdruck der Online-Wahl handschriftlich einen Ersatzkurs "Individualsportarten" und eine Ersatzkombination "Mannschaftssportarten" angeben!**