

Wahlunterricht Sport (Talentförderung)

Schüler*innen der Klasse 8, die durchgängig an einer Talentfördergruppe Volleyball/ Fußball/Gerätturnen teilgenommen haben, können zur Jahrgangsstufe 9 im Rahmen des Wahlunterrichts den WU-Kurs Sport (Talentförderung) wählen.

Inhalte sind u.a. die Schulung und das Trainieren koordinativer und konditioneller Fähigkeiten, Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstests, Training der sportartspezifischen Anforderungen, Aufbau des Kraftniveaus unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte.

Je nach Platzangebot findet der Kurs im Kraftraum oder in einem Hallendrittel statt, wo dann gegebenenfalls ballsportspezifisch trainiert werden kann.

Die Kurs findet parallel zu den anderen WU-Kursen am Vormittag statt.