

Wahlfach Fitness und Mountainbiking

Fitness

Der Wahlunterricht Fitness findet einmal in der Woche in einem ortsansässigen Fitnessstudio statt. Unsere Zielsetzung ist, die Schüler zu motivieren sich mit dem eigenen Körper und dem Bereich Fitness aktiv auseinanderzusetzen und Kompetenzen zu vermitteln, um selbständig und eigenverantwortlich ein Training in einem kommerziellen Fitnessstudio durchzuführen. Dabei wird von den verantwortlichen Lehrkräften größter Wert auf ein altersgemäßes, gesundheitsorientiertes Übungsangebot gelegt.



Durch ein gezieltes, von den Sportlehrern vorbereitetes Training, wird versucht, sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Bewegungsmangel, Übergewicht und Haltungsschäden entgegenzuwirken. Dieses freiwillige Sportangebot gilt für Jungen und Mädchen der Jahrgangsstufen 7 bis 10.

Mountainbiking

Nach dem Motto „Wir holen den Sport in die Schule und nicht andersrum“ bietet



unsere Schule seit dem Schuljahr 2010/2011 das Wahlfach Mountainbiking an. Dazu werden den Schülern von der Schule qualitativ hochwertige Fahrräder und die zugehörige Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Unsere Zielsetzungen sind nicht nur die Freude am Mountainbiking

und der Natur zu vermitteln, sondern in der Gruppe in unserer Umgebung unvergessliche Erlebnisse zu sammeln. Der Unterricht findet im Block, verteilt auf ca. zehn Nachmittage statt. Wegen der vorgegebenen Rahmengrößen der Mountainbikes ist die Teilnahme erst ab der 6. Jahrgangsstufe möglich.

Unsere Ziele: Gesundes Ausdauertraining, richtiges Fahren in der Gruppe und im öffentlichen Verkehr, Orientierung im Gelände, Routenplanung, Geschicklichkeitstraining, aber auch Pflege, Reparatur und Wartung der Ausrüstung, ein Workshop in einem Zweiradcenter und vieles mehr.

Termine: nach Absprache im Block