

# WPU 2 – Kursangebot – Jahrgang 9



## „HOCH HINAUS“ – WIR HEBEN AB

### BESCHREIBUNG

Du hast Lust, dich auszuzeichnen, neue Sprünge auf dem Trampolin zu lernen und dabei jede Menge Spaß zu haben? Dann ist dieser Wahlpflichtkurs genau das Richtige für dich!

Im Mittelpunkt des Kurses steht die praktische Arbeit am Trampolin. Gemeinsam erarbeiten wir grundlegende Sprungtechniken, verbessern unsere Körper-spannung und Koordination und wagen uns Schritt für Schritt an anspruchsvollere Übungen. Dabei stehen Bewegung, Mut und Freude am Ausprobieren klar im Vordergrund.

Dieser Kurs ist ausdrücklich praxisorientiert – wir werden den Großteil der Zeit aktiv in der Halle verbringen. Theorie spielt nur eine untergeordnete Rolle.

Wir werden....

- Grundsprünge und weitere Sprünge erlernen
- Krafttraining machen
- eine Kür einüben

### VORAUSSETZUNG

#### Wer kann teilnehmen?

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Schülerinnen und Schüler der 9. Klassen und ist nur für diejenigen geeignet, die wirklich Lust auf Sport und Bewegung haben. Dazu gehört auch, dass du regelmäßig deine Sportkleidung dabei hast und aktiv am Unterricht teilnimmst.

### KOSTEN

Keine

### Lehrkraft

Hr. F. Aßmann