



Inhaltsverzeichnis

Aerobic	3
Badminton	4
Badminton	5
Futsal.....	6
Golf	7
Krafttraining	8
Squash	9
Unihockey.....	10
Volleyball	11

Liebe Schülerinnen und Schüler

Im Schuljahr 2021/2022 besteht der normale obligatorische Sportunterricht in Ihrer Klasse aus einer Doppellektion in Ihrer Sportklasse. Die Einzellektion fällt weg. Als Ersatz dieser Einzellektion findet für Sie während eines Semesters bzw. zwei Quartalen (im zweiten und dritten) der sogenannte Wahlfachsport statt. Damit kommen Sie verteilt auf das ganze Schuljahr auf die drei obligatorischen Sportstunden pro Woche.

In dieser Broschüre finden Sie eine Beschreibung der Wintersportarten, welche angeboten werden. Bei **Fragen** kontaktieren Sie bitte Ihre **Sportlehrperson**, welche Ihnen weitere Informationen und Hilfestellung geben kann.

Sie können **eine erste, zweite und dritte Wahl** angeben. Wir versuchen auf Ihre Wünsche einzugehen, können aber nicht in jedem Fall garantieren, dass der gewünschte Kurs durchgeführt wird.

Überlegen Sie sich Ihre Wahl gut, denn Sie verpflichten sich, die gewählte Sportart während der gesamten Dauer zu besuchen. Ein Wechsel ist grundsätzlich nicht mehr möglich.

Bitte füllen Sie die Forms-Umfrage bis spätestens am **Montag, 8. Februar 2021** aus.

Freundliche Grüsse

Enzo Marelli

Konrektor

Aerobic



Voraussetzungen	Freude an Bewegungen, Choreographien zu Musik
Inhalte/Ziele	Erwerben, anwenden, gestalten der verschiedenen Aerobicsarten (Aerodance, Step-Aerobic, Zumba, TaeBo, Bodytoning, BodyPump, Body Balance u. a.). Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen mit Bewegungslernen und Lernen mit Bildern.
Orte	Gymnastikräume in der Th 3 und 4 WW Basel
Daten, Zeiten	2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.
Kosten	keine
Bemerkungen	Ausrüstung: - gute Hallenturnschuhe - Trinkflasche und Handtuch

Badminton



Voraussetzungen	Freude am Badminton
Inhalte/Ziele	<p>Erwerben, anwenden der Technik, Taktik im Einzel- und Doppelspiel</p> <p>Regelkunde</p> <p>Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen.</p> <p>Bewegungslernen, Lernen mit Bildern</p>
Ort	Tennis-, Badminton- und Squashcenter Vitis, Allschwil
Daten, Zeiten	<p>2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022</p> <p>Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.</p>
Kosten	CHF 40.-/SuS
Bemerkungen	Ein eigenes Badmintonracket ist von Vorteil, aber nicht Bedingung. Gute Hallenturnschuhe mit nicht markierenden bzw. nicht abfärbenden Sohlen erforderlich.

Basketball



Voraussetzungen

Freude am Basketballspiel

Inhalte/Ziele

Erwerben, anwenden Werfen.
 Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen.
 Bewegungslernen, Lernen mit Bildern
 Taktik Spiel vom 2-2, 3-3 zum 5-5
 Spielen von defense- und offensesystemen.
 Teilnahme an den Basketballturnieren des Gym Muttenz und an den BS- und Schweizerischen Schulsportmeisterschaften.

Ort

Turnhallen WW Basel

Daten, Zeiten

2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022
 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

keine

Bemerkungen

Gute Hallenturnschuhe, geeignet für Schülerinnen und Schüler.

Futsal



Voraussetzungen	Gute Grundtechniken im Fussball, Kenntnis der Fussballregeln und Teamfähigkeit.
Inhalte/Ziele	Grundtechniken anwenden. Technik und Taktik anwenden/variieren und gestalten. Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen. Bewegungslernen, Lernen mit Bildern - mögliche Selektion für/Teilnahme an den Schulsportmeisterschaften BS
Ort	Turnhallen WW Basel
Daten, Zeiten	2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.
Kosten	keine
Bemerkungen	Fairness/Fairplay! geeignete Futsal-Hallenturnschuhe, Teilnahme für Schülerinnen und Schüler möglich.

Golf



Voraussetzungen

Freude am Golfsport, Minigolfkenntnisse

Inhalte/Ziele

Erwerben, anwenden der Technik, Taktik.
 Regelkunde und behaviour im Golfsport.
 Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz,
 der koordinativen und der mental-taktischen
 Kompetenzen.
 Bewegungslernen, Lernen mit Bildern

Erwerben der Spielberechtigung des City Golf Basel.

Ort

City Golf Bachgraben Basel

Daten, Zeiten

2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022
 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

CHF 40.-/SuS

Bemerkungen

Geeignet für Schülerinnen und Schüler.

Krafttraining



Voraussetzungen

Freude am Krafttraining
an Geräten, an und mit freien Gewichten/Hanteln und
mit dem eigenen Körpergewicht.

Inhalte/Ziele

Techniken des Krafttrainings erwerben und anwenden.
Verantwortungsbewusstsein, Initiative und
Selbständigkeit fördern.
Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz,
der koordinativen und der mental-taktischen
Kompetenzen.
Bewegungslernen, Lernen mit Bildern
Stretching, Entspannungsübungen

Orte

Kraftraum, Gänge/Treppenhaus Th 3 und 4, WW Basel

Daten, Zeiten

2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022
Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

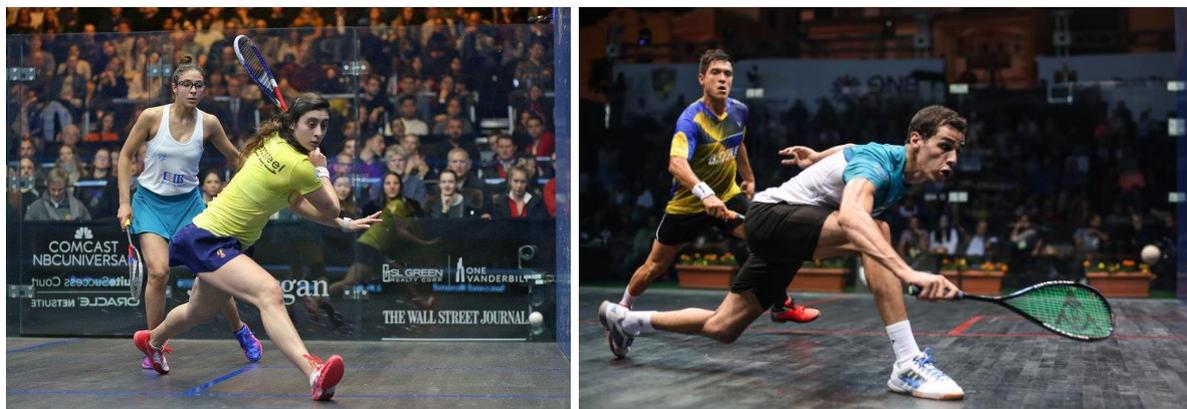
Kosten

keine

Bemerkungen

Badetuch und Trinkflasche mitbringen.

Squash



Voraussetzungen

Freude am Squash
Evtl. Vorkenntnisse aus Badminton, Tennis sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Inhalte/Ziele

Erwerben, anwenden der Technik, Taktik.
Regelkunde
Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen.
Bewegungslernen, Lernen mit Bildern

Ort

Tennis-, Badminton- und Squashcenter Van der Merwe, 4123 Allschwil

Daten, Zeiten

2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022
Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

CHF 40.-/SuS

Bemerkungen

Es ist von Vorteil, aber nicht Bedingung, ein eigenes Squashracket mitzubringen.
Gute Hallenturnschuhe mit nicht markierenden bzw. nicht abfärbenden Sohlen sind erforderlich.

Unihockey



Voraussetzungen	Freude am Unihockeyspiel
Inhalte/Ziele	Erwerben, anwenden der Technik, Taktik. Spielen 3-3, 4-4 mit und ohne speziellen Torhüter. Regelkunde Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz, der koordinativen und der mental-taktischen Kompetenzen. Bewegungslernen, Lernen mit Bildern
Ort	Turnhallen WW Basel
Daten, Zeiten	2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022 Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.
Kosten	keine
Bemerkungen	Sofern vorhanden, bitte eigenen Unihockeystock mitbringen. Auch für Schülerinnen sehr geeignet!

Volleyball



Voraussetzungen

Freude am Volleyballspiel
Technik oberes Zuspiel, Manchette und Service

Inhalte/Ziele

Erwerben, anwenden Smash, Angriffsvarianten.
Spielen diverser Positionen und Spezialisierungen.
Fördern der konditionellen und der emotionalen Substanz,
der koordinativen und der mental-taktischen
Kompetenzen.
Bewegungslernen, Lernen mit Bildern
Taktik Spiel vom 3-3 zum 6-6

Ort

Turnhallen WW Basel

Daten, Zeiten

2. + 3. Quartal des Schuljahres 2021/2022
Die genauen Daten/Zeiten folgen nach den Einteilungen.

Kosten

keine

Bemerkungen

Gute Hallenturnschuhe sind Bedingung.
Evtl. ist es sinnvoll, Knieschoner mitzubringen.