



Übersicht Kurssystem

Bewegung und Sport

ahs *Bruck*
Bildungsbasis für morgen
Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium

Schuljahr 2024/25

Kursname	American Sports – Football und Baseball
Ort / Anreise	Sportplatz (Rasen- und Hartplatz)
Ausrüstung	Allwetterbekleidung fürs Freie (lang und kurz)
Zeit	2 Einheiten/Stunden wöchentlich laut Stundenplan
Kosten	---
Kurze Beschreibung	<p>American Football: Einordnung der Sportartart im Sportkanon – Regelkunde und Spielablauf – Positionskunde – sportartspezifisches Aufwärmen – Kraft- und Schnellkrafttraining – Hürden- und Medizinballtraining – Kraft- und Athletikzirkel – 40-m-Sprints – Training der Reaktionsgeschwindigkeit – Wurftechnik mit Wristsnap – Ballannahme – Ballabgabe – Passbaum für Receiver – einfache Spielzüge – Abschlagspiele – Wanderballspiele – Körperkontakt- und Gewandtheitsspiele – über kleine Spiele zur Endform für die Schule mit Punkten (<i>Anm.: Es wird überwiegend kontaktlos gespielt!</i>)</p> <p>Baseball: Einordnung der Sportart im Sportkanon – Regelkunde und Spielablauf – Positionskunde – sportartspezifisches Aufwärmen – der geradlinige Wurf mit Auftaktschritt, Wurfauslage und Impulsschritt – Wurftechniken und Wurfschulung mit Snap und Follow-Through – Unterscheidung von Stoß, Wurf, Drehwurf und Bowling – Fangtechniken – Abschlag- und Schlagbewegung – Einsatz von Bat, Bases, Gloves und der Batting-T – vom Brennball zum Tee-Ball – über kleine Spiele zur Endform für die Schule mit Punkten</p>
Sonstiges	<i>Die Einheiten finden bei jeder Witterung statt!</i>

Kursname	Nordicwalking
Ort / Anreise	Umgebung Bruck
Ausrüstung	Sportausrüstung outdoor/ Nordic Walking Stöcke
Zeit	Laut Stundenplan
Kosten	keine
Kurze Beschreibung	<p>Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es kann als Variante des Breitensports Walking angesehen werden.</p> <p>Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat, ▪ mit Nordic-Walking-Stöcken durchgeführt wird, ▪ für viele verschiedene Alters- und Personengruppen geeignet ist, ▪ den Unterkörper und Oberkörper gleichzeitig trainiert, ▪ unterschiedlich intensiv durchgeführt werden kann, ▪ zur ganzheitlichen Gesundheit des Sportlers beiträgt, <ul style="list-style-type: none"> ▪ im Freien zu jeder Jahreszeit ausgeübt wird.
Sonstiges	---

Kursname	Volleyball
Ort / Anreise	AHS Turnsaal
Ausrüstung	Sportbekleidung + Hallenschuhe + Trinkflasche
Zeit	7.-8. Unterrichtsstunde (13:35-15:10)
Kosten	Keine
Kurze Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Service, Abwehr- und Angriffstechniken <ul style="list-style-type: none"> • Verstehen u. Anwenden der Spielregeln • Verstehen u. Anwenden von Angriffs- und Verteidigungstaktiken <ul style="list-style-type: none"> • Spielideen anwenden u. umsetzen • Stärkung koordinativer u. kooperativer Fähigkeiten
Sonstiges	---

Kursname	Klettern Outdoor
Ort / Anreise	Klettergärten in der Region (Klammgraben Breitenau, Häuselberg Leoben) Gemeinsame Hin- und Rückfahrt mit Ausgangspunkt Schule mit öffentlichen Verkehrsmitteln, auch selbstständige Anreise möglich
Ausrüstung	Wenn vorhanden: Kletterhelm, Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgerät mit Karabiner, Seil, Expressschlingen, Chalk; Auch gratis Verleih möglich (außer Kletterschuhe)
Zeit	2 geblockte Einheiten am Nachmittag des Modultages bis spätestens 19 Uhr
Kosten	Keine bis auf Anreise und Heimreise
Kurze Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kennenlernen Klettersport Outdoor ○ 2 Nachmittage Toprope-Klettern auf echtem Fels <ul style="list-style-type: none"> ○ Einschulung Sicherungstechnik ○ Selbstständig gegenseitiges Sichern <ul style="list-style-type: none"> ○ Klettertechnik
Sonstiges	Nicht zugänglich für die 5. Klasse

Kursname	Erlebnispädagogik
Ort / Anreise	Treffpunkt: Sportplatz BG/BRG Bruck
Ausrüstung	Trainingskleidung
Zeit	7.-10. Stunde
Kosten	Keine
Kurze Beschreibung	<p>Das Ziel der Erlebnispädagogik liegt darin den Erfahrungshorizont zu erweitern und die soziale Kompetenz und die persönliche Entwicklung zu fördern. Außerdem stehen Teamspiele, verschiedene Aufgaben, Rätsel und Abenteuerspiele im Mittelpunkt.</p> <p><u>Inhalte:</u> Naturbewusstsein Abenteuerspiele Verbesserung der Selbsteinschätzung Kommunikationsübungen Orientierungsfähigkeit Grenzen setzen/überwinden</p>
Sonstiges	---

Kursname	Basketball
Ort / Anreise	Turnsaal
Ausrüstung	Keine zusätzliche Ausrüstung erforderlich
Zeit	7. + 8.Stunde
Kosten	Keine
Kurze Beschreibung	<p>Laut dem Weltbasketballverband spielen weltweit rund 450 Millionen Menschen Basketball. In diesem Kurs erlernen Schüler:innen aufbauend auf ihren Erfahrungen aus der Unterstufe grundlegende Techniken sowie Wissen zum Regelwerk dieses großen Ballspiels. Ziel ist es, dass die Schüler:innen nach Absolvieren des Kurses selbstorganisiert ein Basketballspiel organisieren bzw. als Spieler:in daran teilnehmen können.</p>
Sonstiges	---

Kursname	Fußball – Indoor
Ort / Anreise	Turnsaal B
Ausrüstung	Hallenfußballschuhe (flache und rutschfeste Sohle!)
Zeit	2 Einheiten/Stunden wöchentlich laut Stundenplan
Kosten	---
Kurze Beschreibung	<p>Fußball – Indoor: Regelkunde und Spielablauf – Positionskunde – sportart-spezifisches Aufwärmen – Ballannahme und Stopparten – Ballführung – Umspielen – Zuspiel und Passarten – Schusstechnik und Schussarten – Einwurf – Manndeckung – Raumdeckung – Balleroberung – einfache Balltricks – Kopfballspiel – Spiel mit der Bande – Spiel in Unterzahl – Schiedsrichterzeichen und Schiedsrichtertätigkeit – Spielsysteme – Trainingsformen und Organisationsmethoden – über kleine Spiele zur Endform für die Schule</p>
Sonstiges	---

Kursname	Badminton
Ort / Anreise	Turnsaal
Ausrüstung	Sportbekleidung, Hallenschuhe eventuell Badmintonschläger wenn vorhanden
Zeit	Laut Stundenplan
Kosten	keine
Kurze Beschreibung	<p>Die Ballsportart Badminton ist ein Rückschlagspiel, das mit einem Federball und jeweils einem Badmintonschläger pro Person gespielt wird. Dabei versuchen die Spieler, den Ball so über ein Netz zu schlagen, dass die Gegenseite ihn nicht den Regeln entsprechend zurückschlagen kann. Es kann sowohl von zwei Spielern als Einzel, als auch von vier Spielern als Doppel oder Mixed gespielt werden. Es wird in der Halle ausgetragen und erfordert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität eine hohe körperliche Fitness. Weltweit wird Badminton von über 14 Millionen Spielern in mehr als 160 Nationen wettkampfmäßig betrieben.</p>
Sonstiges	---

Kursname	Bouldern Indoor
Ort / Anreise	Boulderhalle Newton (Grazer Straße 96, 8605 Kapfenberg) Anreise selbstständig
Ausrüstung	Sportbekleidung + Trinkflasche wenn vorhanden: Boulder- bzw. Kletterschuhe + Chalk
Zeit	7.-9. Unterrichtsstunde (13:35-16:00)
Kosten	6,50 Euro (Eintritt + Leihschuhe + Chalk)
Kurze Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der Sportart Bouldern • Erlernen der Sicherheits-Maßnahmen fürs Bouldern <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Grundtechniken • Richtige Griff-Tritt-Abfolgen verstehen u. anwenden können • Gemeinsames u. eigenständiges Lösen von Boulderrouten • Stärkung von koordinativen sowie kognitiven Fertigkeiten
Sonstiges	---

Kursname	Klettern Indoor
Ort / Anreise	Kletterhalle Bruck an der Mur (NMS), selbstständige Anreise
Ausrüstung	Wenn vorhanden: Klettergurt, Kletterschuhe, Seil, Sicherungsgerät mit Karabiner, Chalk Auch Verleih möglich (außer Kletterschuhe und Chalk)
Zeit	3 geblockte Einheiten am Nachmittag des Modultages bis 16:45
Kosten	7 Euro Eintritt + Guide 2 Euro Verleih
Kurze Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kennenlernen Klettersport Indoor ○ Toprope-Klettern in der Halle ○ Einschulung Sicherungstechnik ○ Selbstständig gegenseitiges Sichern <ul style="list-style-type: none"> ○ Klettertechnik
Sonstiges	---

Kursname	Schwimmen indoor
Ort / Anreise	Hallenbad Kapfenberg Selbstständige An- und Abreise Treffpunkt: Eingangshalle Schwimmbad Kapfenberg
Ausrüstung	Badeanzug/Badehose Schwimmbrille Badeschlappen Handtuch
Zeit	4 Stunden Blöcke (7.-10. Stunde)
Kosten	Eintritt Hallenbad Kapfenberg (ca. 3,60 pro Einheit)
Kurze Beschreibung	Ziel dieses Moduls ist es das Eigenkönnen in den Schwimmlagen Brust, Rücken und Kraul zu verbessern. Weitere Teilbereiche dieses Moduls sind das Tauchen, Springen, Spiele im Wasser, Verbesserung der Ausdauer und kleine Wettkämpfe. Absolvierung des Allroundschwimmers.
Sonstiges	---

Kursname	Hockey
Ort / Anreise	Turnsaal
Ausrüstung	Keine zusätzliche Ausrüstung erforderlich
Zeit	9. + 10.Stunde geblockte Einheiten sind bei Bedarf möglich
Kosten	Keine
Kurze Beschreibung	<p>Hockey bietet Schüler:innen die Möglichkeit, Elemente des Eishockey auch auf unvereistem Hallenboden kennenzulernen. In diesem Kurs sollen, im Aufbau auf das Wissen der Unterstufe, die grundlegenden theoretischen und praktischen Fertigkeiten erlernt werden, sodass Schüler:innen an einem Hockeyspiel teilnehmen können.</p>
Sonstiges	---

Kursname	Gesundheitssport
Ort / Anreise	Kraftkammer – Turnsaal – Klassenzimmer – Sportplatz
Ausrüstung	Sportbekleidung (kurz und lang), 1 Latex-/Therapie-/Fitnessband
Zeit	2 Einheiten/Stunden wöchentlich laut Stundenplan
Kosten	---
Kurze Beschreibung	<p>Gesundheitssport: Grundlagen gesunder Bewegungen im Sport – Voraussetzungen für sicheres Trainieren: sportartspezifisches Aufwärmen, Kenntnisse über die wichtigsten Muskeln und Muskelgruppen und deren Arbeitsweise, Dehntechniken, Benefits von Training/Krafttraining, Trainingsfehler vermeiden, Bewegungsanalysen und Schwachstellen erkennen (Unterscheidung phasische und tonische Muskulatur, verkürzte Muskeln und Muskelgruppen, Stabilisationstests, wichtigste Bewegungsstereotype, Muskelfunktionstests auf Verkürzung und Abschwächung) – Sportverletzungen und Verletzungsprophylaxe – Kraft- und Muskeltraining (Grundregeln, Trainingsphasen, Wiederholungszahlen, Spannungsdauer, Atemrhythmus, Trainingsformen, Stabilisationstraining der Körpermitte: Core-Übungssequenzen, Mobilitäts- und Stabilitätstests, funktionelles Training: u.a. plyometrisches Training, Rückenschule und Rückentraining, Übungen mit dem Latexband / Freihanteln / eigenen Körpergewicht) – Training mit dem Springseil/Medizinball – Mehr-Satz-Training und/versus Circuittraining – diverse Entspannungstechniken – Haltungsfehler erkennen – richtiges Sitzen – visuelle Analyse des Stehens und Analyse des Einbeinstandes (Zeichen nach Duchenne / Trendelenburg)</p>
Sonstiges	<i>Theorieschwerpunkte; Referate als Teil der Leistungsbeurteilung</i>

Kursname	Handball
Ort / Anreise	Turnsaal
Ausrüstung	Sportausrüstung Halle
Zeit	Laut Stundenplan
Kosten	keine
Kurze Beschreibung	Handball ist eine dynamische Ballsportart, mit schnellem Wechsel zwischen Angriff und Abwehr. Schnellkräftige Bewegungen, Antritte, Abstoppbewegungen, Sprünge, Landungen, Richtungswechsel oder auch Drehungen sind gefordert, parallel muss zudem der Ball kontrolliert werden.
Sonstiges	---

Kursname	Kleine Spiele
Ort / Anreise	AHS Turnsaal
Ausrüstung	Sportbekleidung + Hallenschuhe + Trinkflasche
Zeit	9.-10. Stunde (15:15-16:50)
Kosten	Keine
Kurze Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele mit und ohne Ball • Vertiefung grundlegender Bewegungsformen (z.B. Laufen, Werfen) <ul style="list-style-type: none"> • Spielideen anwenden u. umsetzen <ul style="list-style-type: none"> • Strategie u. Kooperation
Sonstiges	---

Kursname	<p style="text-align: center;">Gerätturnen/Bodenturnen/ Parkour/Ninja Warrior (Mädchen)</p>
Ort / Anreise	Turnsaal / Eine geblockte Einheit in der Ninja Warrior Halle in Leoben gemeinsame An- und Heimreise mit Öffis
Ausrüstung	Standardausrüstung Sportunterricht Halle, lange Hose
Zeit	Doppelstündig / eine geblockte Einheit bis 17:00 Uhr
Kosten	<p style="text-align: center;">Sporthalleneinheiten: Keine Ninja Einheit: 9 Euro pro Person für Halleneintritt und Guide Kosten für Anreise mit Öffis</p>
Kurze Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gerätturnen, Bodenturnen, Schnelligkeits- und Geschicklichkeits-Parkour in der Sporthalle ○ In einer Einheit fahren wir nach Leoben zum Ninja Point. Dort gibt es einen Ninja Warrior Parkour zum Ausprobieren und Erlernen der Elemente mit Ninja-Trainerin/-Trainer;
Sonstiges	Nur für Mädchen

Kursname	Wintersport Mix
Ort / Anreise	Treffpunkt: nach Absprache
Ausrüstung	<p>Je nach Sportart</p> <p>Eislaufen: Eislaufschuhe (können auch ausgeliehen werden)</p> <p>Skifahren/Snowboarden (Ski/Snowboard, Helm, Skianzug, Haube, Handschuhe..)</p> <p>Spiele im Schnee (Winterkleidung und feste wasserdichte Schuhe)</p> <p>Schneewanderung (Winterkleidung und feste wasserdichte Schuhe)</p>
Zeit	7.-10. Stunde oder nach Vereinbarung (genaue Zeiten werden in der Vorbesprechung bekanntgegeben)
Kosten	Individuell nach Sportart
Kurze Beschreibung	<p>Das Ziel des Moduls Wintersportmix liegt darin die persönliche Kompetenz der einzelnen Wintersportarten zu erhöhen. In der Vorbesprechung wird besprochen, welche Sportarten möglich sind und je nach Wetterverhältnissen und Wünsche der Teilnehmer werden ca. 3 verschiedene Winter-Sportarten am Programm stehen.</p> <p><u>Inhalte:</u></p> <p>Abenteuerspiele im Schnee</p> <p>Verbesserung der Technik im Bereich Skifahren/Snowboarden</p> <p>Verbesserung und Übungen im Bereich Eislaufen</p> <p>Schneewanderung</p>
Sonstiges	---

Kursname	Workout
Ort / Anreise	Turnsaal, Crossfit-Box
Ausrüstung	Keine zusätzliche Ausrüstung erforderlich
Zeit	7. + 8.Stunde
Kosten	Bei Bedarf rund 5€ für ein Schnuppertraining
Kurze Beschreibung	<p>Durch den in den letzten zehn Jahren aufkommenden Hype rund um Crossfit, Calisthenics und Co. ist wohl vielen die Faszination rund um ein ganzheitliches Kraft-Ausdauer-Training bekannt. In diesem Kurs sollen Schüler:innen einerseits selbst an sogenannten „Workouts“ teilnehmen, aber auch in Grundzügen den Aufbau dieser kennenlernen. Ziel ist es, die eigene körperliche Fitness zu verbessern bzw. auch selbstständig Workouts mit bestimmter Zielsetzung zu erstellen.</p>
Sonstiges	Lehrauftritte von Schüler:innen als Teil der Leistungsbeurteilung

Kursname	Boden- und Gerätturnen – Knaben
Ort / Anreise	Turnsaal A
Ausrüstung	Sportbekleidung (kurz und Lang)
Zeit	2 Einheiten/Stunden wöchentlich laut Stundenplan
Kosten	---
Kurze Beschreibung	<p>Boden- und Gerätturnen – Knaben: turnerisches Erlernen von Zielübungen über vorbereitende Übungen bis hin zu Übungsverbindungen am Boden und auf/an folgenden Geräten: Reck (brust- und sprunghoch), Barren (sprung- und schulterhoch), Turnpferd (lang und kurz), Ringe (brust- und reichhoch) – sportartspezifisches Aufwärmen – sportartspezifisches Krafttraining – Helfen und/versus Sichern im Turnsport – Turnsprache, Fachterminologie und korrekte Übungsbezeichnungen: vorlings vs. rücklings vs. seitlings, quer vs. seit vs. schräg vs. außen vs. innen, vorwärts vs. rückwärts vs. seitwärts – Griffarten – Grundschwünge – Kräftelemente: Halten, Heben, Senken – Beinschwungbewegungen – Rollbewegungen – Auf- und Umschwungbewegungen – Kippbewegungen – Sprungbewegungen (Stützsprünge) – Überschlagbewegungen (Stützüberschläge) – Felgbewegungen – Stemmbewegungen</p>
Sonstiges	<i>Überschlagbewegungen ausschließlich als Stützüberschläge (ohne Salti!)</i>

Kursname	Tischtennis
Ort / Anreise	Turnhalle
Ausrüstung	Sportausrüstung Halle/ Tischtennisschläger
Zeit	Laut Stundenplan
Kosten	keine
Kurze Beschreibung	<p>Tischtennis ist eine gegen Ende des 19. Jahrhunderts in England entstandene Ball sportart. Es handelt sich um eine Rückschlagsportart.</p> <p>Zur Ausübung wird ein mattgrüner oder mattblauer, gegebenenfalls auch schwarzer Tischtennistisch^[1] mit Netzgarnitur, ein mattweißer oder (eher selten) matoranger Ball aus Kunststoff (früher Zelluloid) mit einem vorgeschriebenen Durchmesser von 40 mm sowie pro Spieler ein Tischtennisschläger mit schwarz-roten Belägen (seit Oktober 2021 auch grün, pink, hellblau oder violett, dabei muss die eine Seite aber schwarz sein^[2]) benötigt. Der Schläger wird zumeist im Shakehand-Griff gehalten, vor allem in Asien ist zudem der Penholder-Stil verbreitet. Bei Wettkämpfen wird im Einzel, Doppel und Mixed gespielt. Ein Satz endet, sobald ein Spieler elf Punkte erzielt hat und mit mindestens zwei Punkten Vorsprung führt. Jeder Spieler hat zwei Aufschläge hintereinander, danach wechselt das Aufschlagsrecht. Ein Spiel geht im regulären Punktspielbetrieb über drei Gewinnsätze („Best-of-Five“), bei großen Turnieren wird über vier Gewinnsätze („Best-of-Seven“) gespielt.</p>
Sonstiges	---

Kursname	Padel
Ort / Anreise	Padel Bruck (Murinsel 11, 8600 Bruck/Mur) Anreise selbstständig
Ausrüstung	Sportbekleidung + Sportschuhe + Trinkflasche wenn vorhanden: Padelschläger
Zeit	7.-9. Unterrichtsstunde (13:35-16:00)
Kosten	7 Euro (Platzgebühr + Leihschläger)
Kurze Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der Sportart Padel • Erlernen der Grundschläge (Vorhand, Rückhand, Volley, Lob Aufschlag u. Return) • Vermittlung des Regelwerks u. taktischer Hintergründe • Stärkung von Kommunikation, Kooperation u. koordinativer Fähigkeiten
Sonstiges	---

Kursname	Orientierungslauf / Wandern
Ort / Anreise	Rund um Bruck an der Mur, Anreise gemeinsam von der Schule weg
Ausrüstung	Schuhe für draußen, Outdoorbekleidung, Wanderrucksack, Laufschuhe
Zeit	4 geblockte Einheiten am Nachmittag des Modultages bis spätestens 17 Uhr
Kosten	Keine, eventuell Kosten für eine gemeinsame An- und Heimreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln
Kurze Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> ○ Orientierungslaufen mit Karte und Kompass in Kleingruppen in der Gegend um Bruck an der Mur ○ Gemeinsames Wandern in der Gegend um Bruck an der Mur
Sonstiges	---

Kursname	Sport-Mix Ball
Ort / Anreise	Turnsaal
Ausrüstung	Sportgewand
Zeit	Nachmittagsunterricht nicht geblockt (eventuell 1-2x 4 Stunden)
Kosten	---
Kurze Beschreibung	<p>In diesem Modul liegt der Fokus auf kleinen Spielen mit dem Ball. Dieses Modul zielt auf Teamgeist, Koordination, Geschicklichkeit, Ausdauer und Strategie ab. Folgende Spiele könnten in diesem Modul gespielt werden (Völkerball Variationen, Laufspiele mit dem Ball, Strategie- und Koordinationsspiele mit dem Ball) Sportspiele wie Basketball, Handball oder Volleyball werden nicht gespielt.</p>
Sonstiges	---

Kursname	Sportspezifische Eignungstests
Ort / Anreise	Turnsaal
Ausrüstung	Keine zusätzliche Ausrüstung erforderlich
Zeit	7. + 8.Stunde geblockte Einheiten sind bei Bedarf möglich
Kosten	Keine
Kurze Beschreibung	Verschiedene weiterführende Ausbildungswege, wie beispielsweise die Studiengänge „ <i>Sport- und Bewegungswissenschaften</i> “ bzw. „ <i>Lehramt: Bewegung und Sport</i> “ oder die Polizeischule, zeichnen sich durch einen sportspezifischen Eignungstest aus. In diesem Kurs werden diverse Prüfungselemente beleuchtet und trainiert, sodass Schüler:innen bei Bedarf die Möglichkeit haben, sich selbstständig auf jene Eignungstests vorzubereiten.
Sonstiges	---

Kursname	Running
Ort / Anreise	Sportplatz – Bruck und Umgebung – Stadien Bruck und Kapfenberg
Ausrüstung	Laufschuhe – Laufbekleidung (kurz und lang) – Pulsuhr (bevorzugt mit GPS)
Zeit	2 Einheiten/Stunden wöchentlich laut Stundenplan – geblockte Einheiten möglich
Kosten	---
Kurze Beschreibung	<p>Running: vielfältiges Laufen auf verschiedenen Untergründen für Körper und Geist – Auswirkungen von Laufen auf den Körper – Thematisierung von Anpassungen von Blutkreislauf, Herz, Lunge und Muskulatur – Grundlagen der Anpassung und Biologie der Regeneration und Ableitungen für das Training – Pulsarten und Pulsmessung mit Pulsuhr und manuell – 30-min-Einstiegstest – Trainingssteuerung nach Körpergefühl und über die Herzfrequenz – Unterscheidung in Theorie und Praxis von Dauermethode, Fahrtspiel, Intervallmethode, Wiederholungsmethode und Wettkampfmethode – vom Joggen zum Running: Lauftraining mit individuellen Trainingsplänen (5km oder 10km) – nach Möglichkeit Teilnahme an Straßenläufen – kleine Cross- und Bergläufe – Gymnastik und Laufstil (Dehnen, Kräftigen und Lockern, Optimierung des Laufstils, Laufschule und Koordination, läufertypische Verletzungen und Beschwerden kennen und erkennen, Verletzungen vermeiden)</p>
Sonstiges	<i>Theorieschwerpunkte; Anforderungen: zusammenhängendes Laufen von 5km in 25 Minuten bzw. Bewältigung von 10km ohne Gehpause</i>

Kursname	Mountainbiken
Ort / Anreise	Turnsaalgelände, Nähere Umgebung Bruck
Ausrüstung	Mountainbike/entsprechende Ausrüstung (Helm, Schuhe etc)
Zeit	Laut Stundenplan/teilweise geblockt
Kosten	keine
Kurze Beschreibung	<p>Beim Mountainbiken fährt man mit einem gefederten Fahrrad durch die Natur. Dabei geht es über steile, mit Wurzeln durchzogene Abhänge, um Steilkurven, über Felsen und Geröll sowie über massive Sprünge und das meistens schnell, sehr schnell.</p> <p>Um einen Schock abzufedern: Trizeps und Bizeps werden abwechseln beansprucht. Diese Muskeln kommen beim Mountainbiken noch stärker zum Einsatz, da die Unterarme, die Schultern, die Halsmuskeln und die Fingerbeuger zur Steuerung auf dem Gelände genutzt werden.</p>
Sonstiges	nicht für 5. Klassen

Kursname	Leichtathletik
Ort / Anreise	AHS Sportplatz
Ausrüstung	Sportbekleidung + Sportschuhe + Trinkflasche
Zeit	7.-8. Unterrichtsstunde (13:45-15:10)
Kosten	Keine
Kurze Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der technischen Grundmerkmale im Laufen, Springen u. Werfen) <ul style="list-style-type: none"> • Verstehen u. Anwenden von leichtathletischen Bewegungsformen • Theorie u. Praxis spezifischer Disziplinen (z.B. Sprint, Weitsprung, Speerwurf etc.) in den Kategorien (Laufen, Springen, Werfen/Stoßen)
Sonstiges	---

Kursname	Schwimmen outdoor
Ort / Anreise	Hallenbad Kapfenberg / Freibad Bruck an der Mur Selbstständige An- und Abreise Treffpunkt: Eingangshalle Schwimmbad Kapfenberg /Eingangsbereich Freibad Bruck an der Mur
Ausrüstung	Badeanzug/Badehose Schwimmbrille Badeschlappen Handtuch Sonnencreme
Zeit	4 Stunden Blöcke (7.-10. Stunde)
Kosten	Eintritt Hallenbad Kapfenberg (ca. 3,60 pro Einheit)/ Eintritt Freibad Bruck an der Mur (ca. 1 Euro pro Einheit)
Kurze Beschreibung	Ziel dieses Moduls ist es, das Eigenkönnen in den Schwimmlagen Brust, Rücken und Kraul zu verbessern. Weitere Teilbereiche dieses Moduls sind das Tauchen, Springen, Spiele im Wasser, Verbesserung der Ausdauer und kleine Wettkämpfe. Absolvierung des Allroundschwimmers.
Sonstiges	---

Kursname	Beachvolleyball
Ort / Anreise	Beachvolleyballplatz BG/BRG Bruck
Ausrüstung	Trainingskleidung (z.B. kurze Hose, T-Shirt.) Es werden keine Schuhe benötigt.
Zeit	7./8. Stunde, nach Vereinbarung eventuell geblockt 7.-10. Stunde
Kosten	keine
Kure Beschreibung	<p>Der Kurs bietet ein umfangreiches Trainingsprogramm für SpielerInnen jedes Levels – angepasst an das individuelle Können. Die Trainingseinheiten fokussieren sich auf das Erlernen, Verbessern und Perfektionieren der Grundtechniken (unteres/oberes Zuspiel, Aufspiel, Schlag und Service). Kleine Spielformen, um die erlernten Techniken in den Spielmodus zu integrieren, sowie Taktiktraining werden einen wichtigen Part einnehmen. Jedes Training wird mit dem „freien Spiel“ beendet. Spaß am Sport und der Bewegung sollte im Vordergrund stehen.</p>
Sonstiges	---

Kursname	Fußball Outdoor
Ort / Anreise	Sportplatz, AHS Bruck/Mur
Ausrüstung	Keine zusätzliche Ausrüstung erforderlich. Der Gebrauch von eigenen Fußballschuhen ist möglich.
Zeit	7. + 8.Stunde
Kosten	Keine
Kurze Beschreibung	<p>"Der Ball ist rund, das Spiel dauert 90 Minuten und das Runde muss in das Eckige." (nach Sepp Herberger)</p> <p>In diesem Kurs erlernen die Schüler:innen jene theoretischen und praktischen Fertigkeiten, die notwendig sind, um das wohl bekannteste Spiel der Welt selbstorganisiert im Freien spielen zu können.</p>
Sonstiges	---