

LK Sport unterwegs

Auf dem Wasser laufen? Kein Problem! Der LK Sport stieg zu Beginn des neuen Schuljahres auf die Wasserski und alle Schülerinnen und Schüler zeigten dabei nicht nur Mut, sondern auch viel Geschick.



Der Unterrichtsgang half dabei theoretische Inhalte der Sportpsychologie erlebbar zu machen. Dabei sind zu nennen: Stress und Bewältigungsstrategien, die helfen ihn zu kontrollieren, aber auch die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten. Vor allem gefragt war die Gleichgewichtsfähigkeit, das war deutlich zu erkennen beim Start.



Die Bedeutung der Umstellungsfähigkeit ließ sich vor allem beobachten, wenn die Tandem- oder Trio-Teams auf dem Kneebboard die Kurve anpeilten.

Die wichtigste Erkenntnis der Exkursion im curricularen Rahmen „Freizeitsportarten der Region“ war jedoch, dass die Freude an der Bewegung und der gemeinsame Spaß sich äußerst positiv auf die Lernmotivation auswirken :-)