

Wahlfach Hockey



Was solltest du für das Wahlfach Hockey mitbringen?

- Spaß und Freude an der Bewegung
- Anstrengungsbereitschaft
- Interesse an der Verknüpfung mit theoretischen Inhalten

(z.B. warum wärmen wir uns beim Sport auf?
Was passiert dabei in unserem Körper?)



Wie ist das Fach aufgebaut?

Praxis 2 Std.

Theorie 1 Std.

- Insgesamt hat man wöchentlich 3 Std. Unterricht
- Wir sind im Sommer auf dem Feld (städtischer Kunstrasen) und im Winter in der Halle am GO.
- Bei genügend großer Anmeldezahl gibt es zwei Kurse (Einsteiger / Fortgeschrittene)

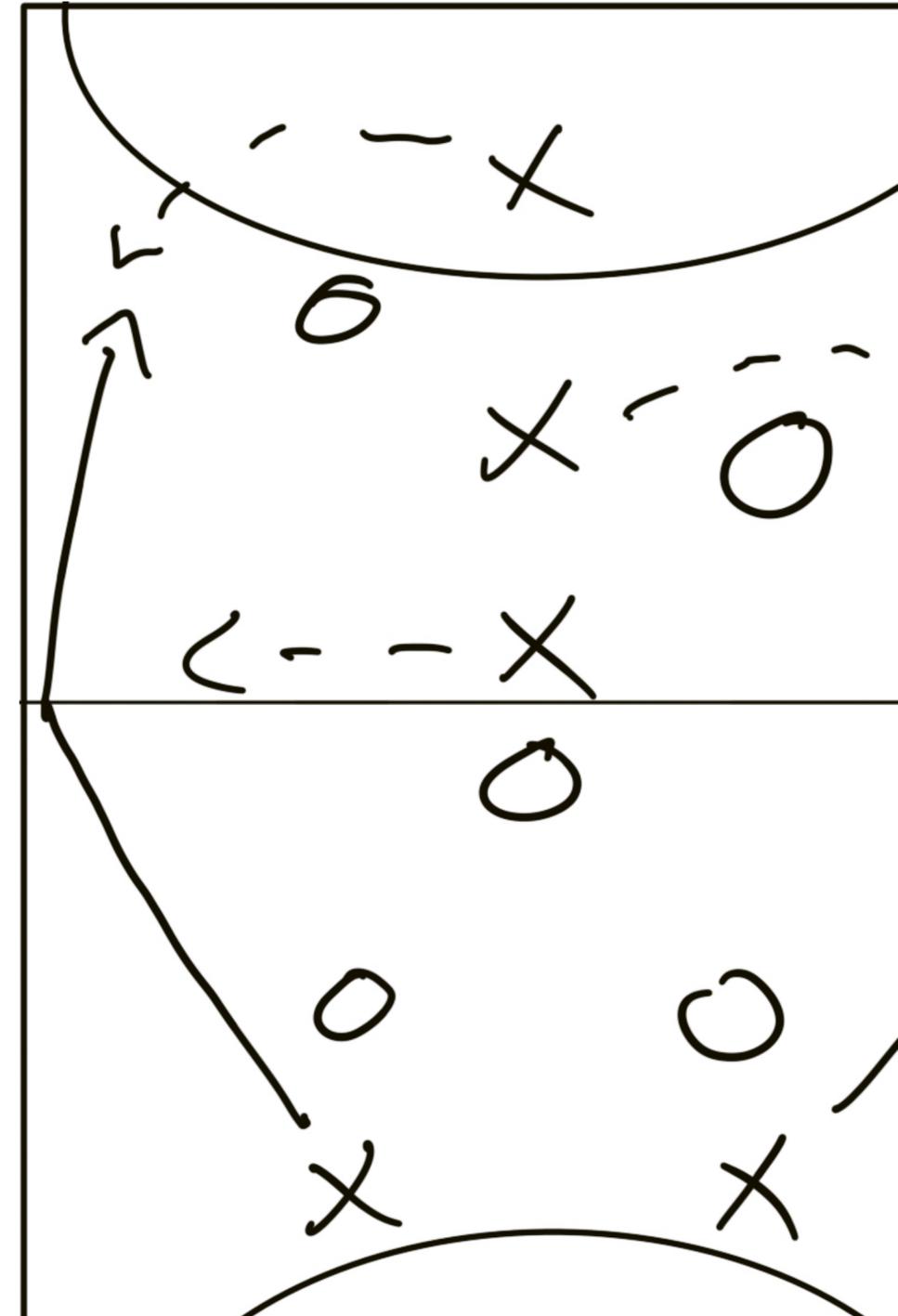
Was wird in der Praxis gemacht?

- Förderung deiner technischen und taktischen Hockeyfertigkeiten
- Förderung deiner Konditionellen Fähigkeiten (regelmäßige Leistungsmessungen)
- Anwendung des Gelernten in regelmäßigen Spielphasen
- Es muss verbindlich ein Zahnschutz getragen werden (Kosten ca. 10€).



Was wird in der Theorie gemacht?

- Erarbeitung der Grundlagen des Hockeysports.
- Regelkunde lernen und als Schiedsrichter aktiv anwenden.
- Erlernen und anwenden einfacher Spieltaktiken.
- Typische Verletzungen im Sport und den Bewegungsapparat kennen lernen.
- Es wird eine Klassenarbeit pro Schulhalbjahr geschrieben.



Was benötige ich für den Praxisunterricht?

- **Sportkleidung:** (Im Frühjahr und Herbst auch wärmere Sportkleidung + Regenjacke)
- **Schuhe:** Hallenschuhe / Auf dem Feld sind Noppenschuhe ideal, es reichen aber auch z.B. normale Laufschuhe.
- Ein **Zahnschutz** ist verpflichtend und muss selbst angeschafft werden.
- **Hockeyschläger:**
 - In der Halle können Schläger am GO ausgeliehen werden.
 - Auf dem Feld muss ein eigener Schläger mitgebracht werden. Hier lohnt es sich für Einsteiger auch mal einen Freund oder Bekannten nach einem Leihschläger zu fragen.
- **Schienbeinschoner:** Sind sinnvoll aber nicht verpflichtend.



Häufige Fragen:

- Wie komme ich zum Kunstrasenplatz am Hemmingstedter Weg?
 - *Hier musst du selbstständig ca. 10 Min mit dem Fahrrad vom GO aus hinfahren.*
- Kann ich auch ohne Vorerfahrung einsteigen?
 - *Ja, in der Regel werden zwei Kurse stattfinden. Einer für absolute Anfänger in dem wir zuerst die absoluten Basiskenntnisse vermitteln der andere für SuS mit Vorerfahrungen.*
- Kann ich mir den Kurs aussuchen?
 - *Nein. Die Kurse werden von uns zugeteilt.*
- Noch weitere Fragen?
 - Dann schreibe mir gerne an moritz.schick@gymoth.de

