



*Carl-Prüter-Schule*  
OBERSCHULE SULINGEN

# Schwerpunkt Sport und Gesundheit

Sei Teil unserer Schule!  
Schau dir unseren Schwerpunkt an  
Wir freuen uns auf dich!



# Was du alles erleben und erlernen kannst...

Wettkämpfe aller Art	Sport ... Sport ... Sport	Exkursionen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jugend trainiert für Olympia</li><li>• Kreisbestenwettkämpfe</li><li>• Deutsches Sportabzeichen</li><li>• Citylauf</li><li>• und vieles mehr</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportarten, wie Baseball oder Parkour</li><li>• mindestens 4 h Sport in der Woche</li><li>• das gesamte Jahr über Schwimmunterricht</li><li>• Du erlebst viele sportliche Herausforderungen</li><li>• Spaß an der Bewegung</li><li>• Etwas Theorie wird auch nicht fehlen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kanuexkursion</li><li>• Segelregatta</li><li>• Klettern im Hochseilgarten</li><li>• und vieles mehr</li></ul> 

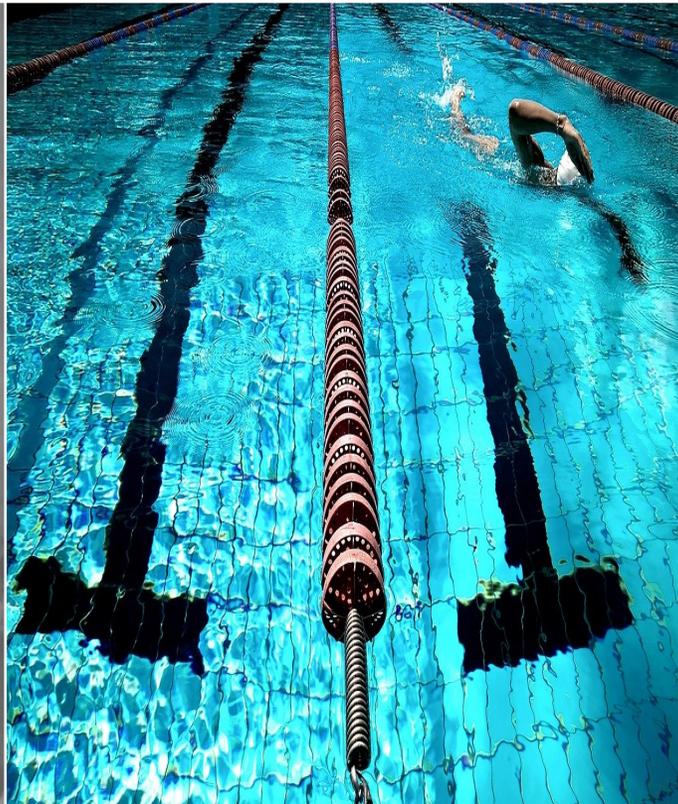
# Jahrgang 5



**Vermittlung  
unterschiedlicher  
Techniken**

**aus dem Le Parkour**

**- zum Beispiel SAUT de  
CHAT oder TIC TAC**



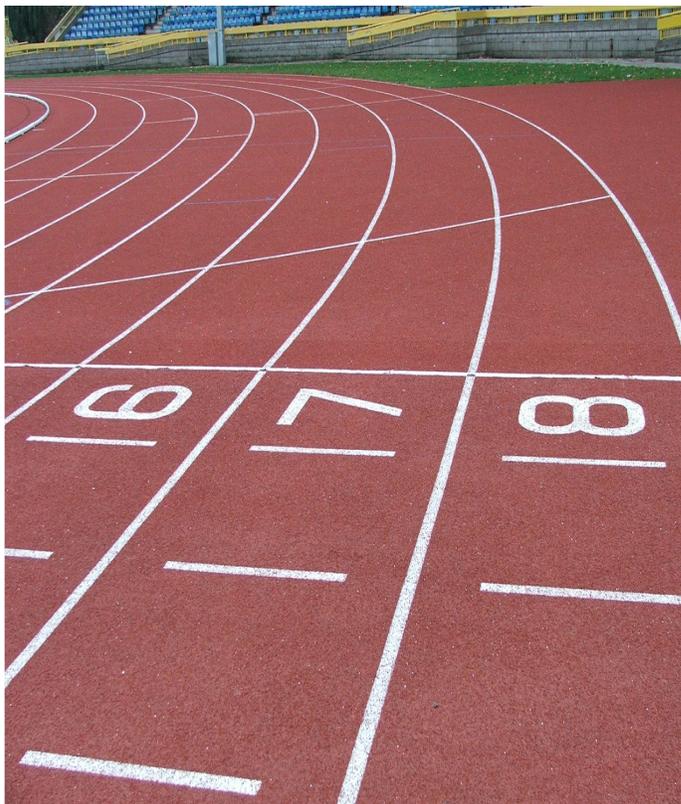
**Training der  
Schwimmausdauer**

**Übungen aus dem  
Rettungsschwimmen**



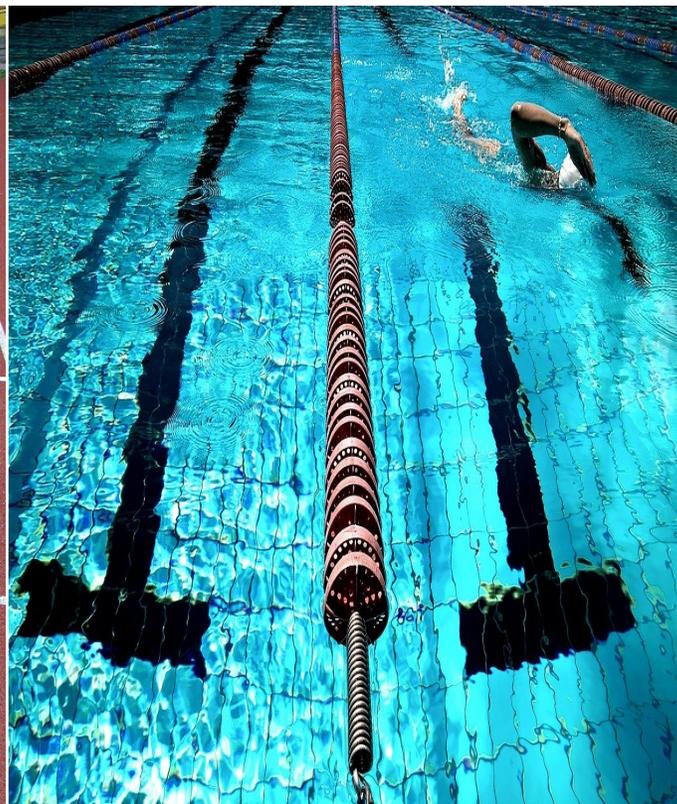
**Klettern  
im Hochseilgarten**

# Jahrgang 6



**Zwei bis drei Motorik bzw.  
Ausdauer tests**

**Kraft- und  
Ausdauer circuits  
Lauf und Sprint ABC**



**Training der  
Schwimmausdauer**

**Übungen aus dem  
Rettungsschwimmen**



**Kanu**

**3-tägige Exkursion**



weiterwandern



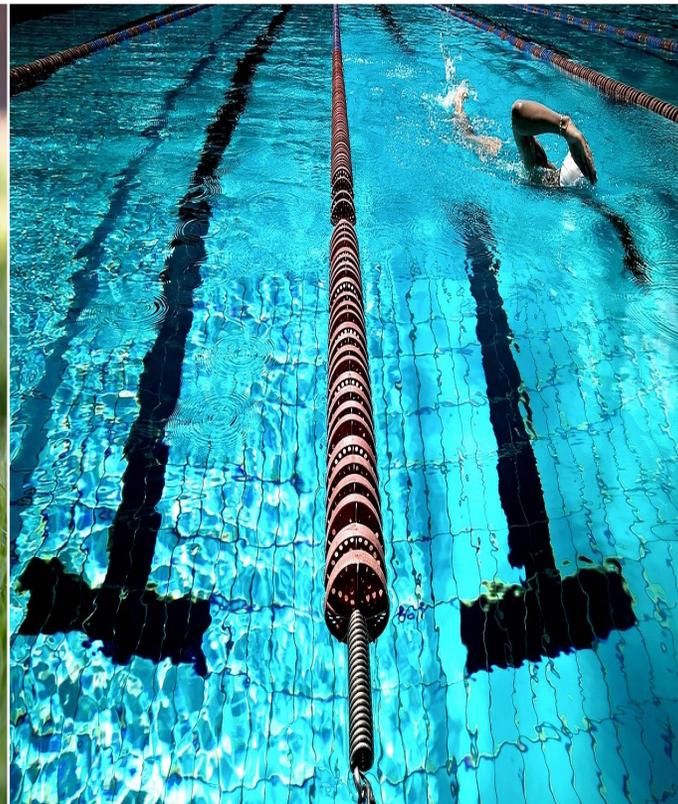
zurückrudern

# Jahrgang 7



**Baseball  
und andere  
Rückschlagspiele  
(Badminton, Tischtennis)**

**Absolvieren des  
Sportabzeichens**



**Training der  
Schwimmausdauer  
Übungen aus dem  
Rettungsschwimmen**



**Segelregatta  
mit einer Übernachtung**



weitersegeln

## Jahrgang 5

zusätzlich zum regulären Sportunterricht

### Le Parkour

- Sicherheitsbelehrung
- Einfache und anspruchsvollere Bewegungserfahrungen
- Entwickeln eigener Choreografien

### Schwimmen

- Training der Schwimmausdauer
- Übungen aus dem Rettungsschwimmen

### Etwas Theorie

- Was ist Gleichgewicht?
- Was ist Körperspannung?

## Jahrgang 6

zusätzlich zum regulären Sportunterricht

### Ausdauer - Kraft

- Zwei bis drei Motorik bzw. Ausdauer tests
- Kraft- + Ausdauer circuits
- Lauf und Sprint ABC

### Schwimmen

- Training der Schwimmausdauer
- Übungen aus dem Rettungsschwimmen

### Etwas Theorie

- Wie kann ich die Ausdauer trainieren und meinen Trainingsstand überprüfen?
- Was ist ein Fitnessstest?

## Jahrgang 7

zusätzlich zum regulären Sportunterricht

### Rückschlagspiele

- (Badminton/Tischtennis)
- Baseball
- Tischtennis-Sportabzeichen

### Schwimmen

- Training der Schwimmausdauer
- Übungen aus dem Rettungsschwimmen

### Etwas Theorie

- Regeln, Technik, Taktik



zurückrudern



weiterlaufen

# Wettkämpfe und Turniere

Wir nehmen an vielen Turnieren in unterschiedlichen Sportarten teil



Jugend trainiert für Olympia

Kreisbestenwettkämpfe

Citylauf

Bundesjugendspiele/Sportfest

Deutsches Sportabzeichen



Wir freuen uns auf dich!

Entscheide dich für den

**Schwerpunkt**  
**Sport und Gesundheit.**

Du wirst spannende, sportliche  
Aktivitäten erfahren und eine  
schöne Zeit haben!

Bis bald im Sportunterricht