

**Themen Grundkurs (2-stündig)**

<b>E1</b>	<b>Lauftraining mit Ziel die Ausdauer zu verbessern</b>
<b>E2</b>	<b>Kämpfen, Muskelaufbautraining mit Trainingsplan</b>

**Kursprofil A – E-Phase**

<b>E1</b>	<p><b>Thema: Lauftraining mit Ziel die Ausdauer zu verbessern</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauftechnik &amp; Bewegungsökonomie</li> <li>- Den Körper trainieren, die Ausdauer verbessern</li> <li>- Trainingssteuerung &amp; -planung</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der Lauftechnik, um effizienter und verletzungsfrei zu laufen</li> <li>- Training zur Steigerung der Laufgeschwindigkeit</li> <li>- Förderung der aeroben und anaeroben Leistungsfähigkeit</li> <li>- Aufbau von Muskulatur zur Verbesserung der Laufleistung und Verletzungsprävention</li> <li>- Planung und Optimierung des Lauftrainings</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Körpererfahrung, Gesundheit, Leistung, (Kooperation)</p>
<b>E2</b>	<p><b>Thema: Kämpfen</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik und Taktik</li> <li>- Fairness und Regelkunde</li> <li>- Kraft, Körperkontrolle und Koordination</li> <li>- Kampfsportarten und Zweikampfformen</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kämpfen nach Regeln</li> <li>- Ringen und Raufen</li> <li>- Kämpfen als Ausdruck und Erlebnis</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soziale Interaktion, Körpererfahrung, Leistung, Wagnis</li> </ul> <p><b>Thema: Muskelaufbau mit Trainingsplan</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen der Muskulatur und Trainingsprinzipien</li> <li>- Trainingsmethoden für den Muskelaufbau</li> <li>- Eigengewichtstraining versus Gerätetraining</li> <li>- Trainingsplanung und Periodisierung</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krafttraining und Muskelaufbau der großen, sowie kleinen Muskeln</li> <li>- Gesundheit und Verletzungsprävention im Bezug zu komplexen Übungen</li> <li>- Körperwahrnehmung (Muskelversagen)</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körpererfahrung, Leistung, Gesundheit</li> </ul>