

**Themen Grundkurs (2-stündig)**

<b>E1</b>	<b>Sport in Theorie und Praxis – Einführung</b>
<b>E2</b>	<b>Sport in Theorie und Praxis – Einführung</b>

**Kursprofil D – E-Phase**

<b>E1</b>	<p><b>Thema: Rückschlagspiele und Laufen, Werfen und Springen I</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z.B. Badminton: Zum Lösen von Spielaufgaben sind Grundtechniken (Aufschlagen, Annahme (...)) im Umgang mit unterschiedlichen Spielgeräten erforderlich; Komplexe spielnahe Übungen</li> <li>- Einblicke in die Techniken ausgewählter leichtathletischer Disziplinen: Sprung, Lauf, Wurfdisziplin (je nach Hallensituation)</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen des Bewegungslernens</li> <li>- Grundlagen sportlicher Leistung - Kondition</li> <li>- Grundlagen sportlichen Trainings</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Gesundheit</p>
<b>E2</b>	<p><b>Thema: Fitness, Laufen, Werfen und Springen II</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> <li>- Einblicke in die Techniken ausgewählter leichtathletischer Disziplinen: Sprung (II), Wurfdisziplin (II), Lauf (II) (je nach Hallensituation)</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliche Handlungssituationen gestalten</li> <li>- Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung</p>