

Themen Grundkurs (2-stündig)

E1	Sport in Theorie und Praxis – Einführung
E2	Sport in Theorie und Praxis – Einführung

Kursprofil E – E-Phase Kurs

E1	Fitness I (Schwerpunkt Yoga, Pilates), Spiele I Inhaltsfelder: - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (Schwerpunkt Beweglichkeit, Körperstabilität, Entspannung: Yoga, Pilates) - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Mit- und gegeneinander spielen - Auswahl des Spiels je nach Einwahl/Interesse und Hallensituation Themenfelder: - Grundlagen von Beweglichkeit und Entspannung - Stressbewältigung und Regeneration - Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel - Gesundheitsförderung durch Bewegung Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
E2	Fitness II (Schwerpunkt Aerobic), Spiele II Inhaltsfelder: - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (Schwerpunkt Aerobic/Step Aerobic) - Bewegung rhythmisch und tänzerisch gestalten - Mit- und gegeneinander spielen - Ein weiteres Spiel, je nach Einwahl/Interesse und Hallensituation Themenfelder: - Rhythmus und Bewegungsgestaltung - Koordination und Ausdauertraining - Grundlagen des Bewegungslernens - Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel - Grundlagen sportlichen Trainings Bezug zu den Perspektiven: Bewegungsgestaltung, soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung