

Themen Grundkurs (2-stündig)

Q1	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten
Q2	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern
Q3	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben
Q4	Wege zum lebenslangen Sporttreiben

Kursprofil D – Q-Phase

Q1	Bewegen an und mit Geräten 1 / Partner- und Gruppenakrobatik Inhaltsfelder: - Turnen an und mit Geräten (Gerätturnen) - Partner- und Gruppenakrobatik - Schwerpunkt Kraft/Kraftausdauer Themenfelder: - Bewegungsbeobachtung und -beschreibung (Verfahren) - Bewegungsvorstellung (Bewegungsmerkmale) - Präsentationskriterien und Gestaltungsprinzipien - Bewegungen verstehen Bezug zu den Perspektiven: - soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q2	Klettern Inhaltsfelder: - Klettern an Geräten - Klettern an der Kletterwand Themenfelder: - Bewegungsbeobachtung und -beschreibung (Verfahren) - Kraft als Basis der Leistungssteigerung im Klettern - Bewegungen optimieren - Etwas wagen und riskieren Bezug zu den Perspektiven: - Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Wagen und Verantworten
Q3	Bewegen an und mit Geräten II/ Bewegungen gestalten Inhaltsfelder: - Le Parkour - Volleyball, Tischtennis oder Badminton (zweites Rückschlagspiel nach Wahl) - Rhythmische Gymnastik mit Handgeräten Themenfelder: - Bewegungen optimieren - Bewegungen gestalten und präsentieren - Technische und taktische Fertigkeiten vertiefen - Sport treiben- Verletzungen vermeiden Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Gesundheit
Q4	Fitness Inhaltsfelder: - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern - Schwerpunkt Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination (auch Yoga und Pilates) Themenfelder: - Fitness erhalten und gesund bleiben - Verschiedene Krafttrainingsmethoden/ Entspannungsmethoden Bezug zu den Perspektiven: - Körperwahrnehmung, Gesundheit