

Kurs 1

Q1 – Spielen Q2 – Laufen, Springen, Werfen

Q1 – Spielen (Endzonenspiel)

Thema: Erlernen und Automatisieren des Werfens und Fangens einer Frisbee; Verständnis des Prinzips eines Endzonenspiels unter Anwendung der offiziellen Regeln im Ultimate

Inhaltlicher Kern: Fangen, Basiswürfe, erweiterte Techniken und Trick Shots; hinführende Spiele, Umsetzung des Regelwerks, Kommunikation im Team und sportartspezifische Taktiken; Durchführung des Unterrichts – soweit möglich – draußen

Pädagogische Perspektive: Soziale Interaktion

Anforderungen: Demonstration des Werfens und Fangens, inkl. fortgeschrittener Techniken; Umsetzung im Spielgeschehen; 3000m-Lauf; Klausur

Q2 – Laufen, Springen, Werfen

Thema: Technik und konditionelle/koordinative Leistungserbringung – Kennenlernen und Vertiefen von leichtathletischen Bewegungsabläufen

Inhaltlicher Kern: Leichtathletik mit dazugehörigen verschiedenen Formen des Laufens, Springens und Werfens (z.B. Sprints, ausdauerndes Laufen, Orientierungslauf, Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung, Weitwurf, Diskus, Kugelstoßen), sofern in der Halle/draußen umsetzbar; methodische Ergänzung durch Wettkämpfe, Spielformen und Biathlons

Pädagogische Perspektive: Leistung

Anforderungen: Technik- und Leistungsüberprüfungen in den behandelten Disziplinen; 3000m-Lauf; Klausur