

## Kurs 1

### Q1 – Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

### Q2 – Fahren, Rollen, Gleiten (Schwerpunkt Ski)

#### Q1 – Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

**Thema:** Vielfältige Trainingserfahrungen – Technikorientiertes Bewegungsklernen mit offenen Bewegungsarrangements

**Inhaltlicher Kern:** Vermittlung von Grundlagenwissen rund um das Thema Fitness; Reaktion des Körpers auf Anspannung und Entspannung wahrnehmen und reflektieren (Erwärmung, Dehnung, Cool Down); Erprobung diverser Verfahren und Methoden um konditionelle Fähigkeiten einzuschätzen und gezielt verbessern zu können sowie Erprobung verschiedener Konzepte zur Trainingsgestaltung, um die Fitness erhalten sowie steigern zu können (z.B. Freeletics, Crossfit, Gerätetraining, Krafttraining, Fitnesszirkel, Training mit dem Theraband, Workoutprogramme usw.); Erprobung verschiedener Koordinationsparcours; Gesundheit und Ernährung; Strategien um Verletzungen vermeiden zu können; ggf. Exkursionen in ein ausgewähltes Fitnessstudio Vorbereitung auf die sportlichen Voraussetzungen der Q2.

**Pädagogische Perspektive:** Leisten, Gesundheit, Körperwahrnehmung

**Anforderungen:** Praktischer Fitnessstest (6 aus 7), Klausur, 3000m-Lauf

#### Q2 – Fahren, Rollen, Gleiten (Schwerpunkt Ski)

**Thema:** Sammeln von Bewegungs- und Körpererfahrung, Erlernen und Verbessern der individuellen Technik beim Skifahren

**Inhaltlicher Kern:** In der Kompaktveranstaltung „Skifahren in der Schule“ werden im Rahmen einer einwöchigen Veranstaltung in den Alpen die Fähigkeiten des Skifahrens erlernt und verbessert. Als Anfänger steht das sichere Fahren in einer oder mehreren Techniken im Vordergrund. Als Fortgeschrittener werden nicht nur erlernte Fähigkeiten vertieft und verbessert, sondern auch neue Techniken erlernt. Dieser Kurs ist verbunden mit Kosten in Höhe von max. 450€.

**Pädagogische Perspektive:** soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Wagnis

**Anforderungen:** Übernahme einer Gruppenaufgabe, Demonstration und Überprüfung der Skitechnik, Klausur, 3000m-Lauf