

Kurs 2

Q1 – Spielen (Schwerpunkt Handball)

Q2 – Laufen, Werfen, Springen (Schwerpunkt Leichtathletik)

Q1 – Spielen (Schwerpunkt Handball)

Thema: Spielfähigkeit im Handballspiel, Verständnis und Einhaltung des Regelwerks, Angriffs- und Abwehrtechniken, Beachhandball

Inhaltlicher Kern: motorische Fertigkeiten (Passen, Fangen, Dribbeln, Torwürfe), Angriffs- und Abwehrtechniken, Spielauffassung und Strategien, taktische Handlungsmuster, handballspezifische konditionelle Fähigkeiten erwerben und verbessern, Kleine Spiele, Beachhandball (Besuch und Analyse eines Spiels der MT Melsungen)

Pädagogische Perspektiven: soziale Interaktion und Leistung

Anforderungen: Demonstrationen der Techniken, Überprüfung der Spielfähigkeit in Spielsituationen (6-6 und reduzierten Spielsituationen), 3000m-Lauf, Klausur

Q2 – Laufen, Werfen, Springen (Leichtathletik)

Thema: konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern, Kräftigung der Muskulatur, Techniken

Inhaltlicher Kern: Bewegungsabläufe kennenlernen, Techniken erlernen in Wurf- und Sprungdisziplinen, Konditions- und Kräftigungstraining, Gesundheitsaspekte, Fitness und Leistung verbessern, individuelle Leistung messbar machen, Staffelformen Erreichen des Sportabzeichens

Pädagogische Perspektiven: eigene Leistungen verbessern, eigene Ziele verfolgen

Anforderungen: Technik- und Leistungsüberprüfung, Klausur, 3000m-Lauf