

## Kurs 3

### Q1 – Bewegen an und mit Geräten

### Q2 – Spielen (Schwerpunkt Zielschusspiel Handball)

#### Q1 – Bewegen an und mit Geräten

**Thema:** Sammeln von vielfältigen Bewegungs- und Körpererfahrungen an verschiedenen Geräten und durch ungewohnte Fortbewegungsformen

**Inhaltlicher Kern:** grundlegende Techniken im Le Parkour; Vertiefung einzelner Techniken im Hinblick auf Individualisierung und Bewegungskombinationen zur effizienten Fortbewegung über Hindernisse; Erarbeitung von biomechanischen Faktoren zur Verletzungsprophylaxe

**Pädagogische Perspektiven:** Körperwahrnehmung und Gesundheit

**Anforderungen:** Durchlaufen eines offenen Parcours mittels individueller Lösungsvarianten, 3000m-Lauf, Klausur

#### Q2 – Spielen (Schwerpunkt Zielschusspiel Basketball)

**Thema:** Ausprägung der Spielfähigkeit im Zielschusspiel Basketball, Verständnis und Einhaltung des Regelwerks, Automatisierung von Techniken sowie Angriffs- und Verteidigungstaktiken

**Inhaltlicher Kern:** Grundlegende Spielideen vom Basketball, Streetball und Spielvarianten sowie Wiederholung und Vertiefung von sportartspezifischen Techniken (Fortbewegung, Passen, Werfen, Fangen); Individual- und Mannschaftstaktiken

**Pädagogische Perspektive:** soziale Interaktion

**Anforderungen:** Technikparcours und Überprüfung der Spielfähigkeit im Basketball, 3000m-Lauf, Klausur