

Kurs 4

Q1 - Bewegen im Wasser Q2 - Spielen (Schwerpunkt Rückschlagsportarten)

Q1 – Bewegen im Wasser

Thema: Vielfältige Wassererfahrungen – Technikorientiertes Bewegungslernen und offene Bewegungsarrangements

Inhaltlicher Kern: Grundlagenvermittlung wesentlicher Bestandteile des Wettkampfschwimmens (Schwimmtechniken, Startsprung, Wende) zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit; Kleine Spiele im Wasser sowie am Sprungturm; Kennenlernen verschiedener Rettungsschwimmtechniken und deren gezielte Anwendung

Pädagogische Perspektive: Leistung, Gesundheit und Kooperation

Anforderungen: 50m Zeitschwimmen in beliebiger Lage, 500m Ausdauer-schwimmen (anstelle des 3000m-Laufs), Streckentauchen, Klausur

Q2 – Spielen (Schwerpunkt Tischtennis)

Thema: Bewegungserlebnisse und Bewegungserfahrungen in verschiedenen Rückschlagsportarten (Tischtennis, Spikeball und Tennis) erlangen

Inhaltlicher Kern: Tischtennis – Wiederholung der Grundelemente (Schlagtechniken, Angabe) sowie Einführung von Spielregeln und gruppen- und individualtaktischen Elementen zur Verbesserung des Spielflusses; (ab Ostern) Exkursion zum TC31 (Tennisclub) – Einführung in Grundtechniken und abschließendes kennenlernen der Trendsportart Spikeball.

Pädagogische Perspektive: Leistung und Kooperation

Anforderungen: Tischtennis – Demonstration der Angabe, Komplexübung, Spielfähigkeit, 3000m-Lauf, Klausur