

## Kurs 3

### Q3 – Bewegen an und mit Geräten Q4 – Spielen, Rückschlagspiele (Schwerpunkt Badminton)

#### Q3 – Bewegen an und mit Geräten

**Thema:** Bewegungserlebnisse und Bewegungserfahrungen an verschiedenen Geräten und durch ungewohnte Bewegungsformen

**Inhaltlicher Kern:** turnerische Bewegungen (drehen, rollen, stützen, schwingen, balancieren, hangeln, springen, klettern, landen) sowie gegenseitiges Helfen und Sichern; Wagnis und Risiko abwägen

**Pädagogische Perspektiven:** Wagnis und Körperwahrnehmung

**Anforderungen:** Demonstrationen im Gerätturnen und von Helfergriffen (Reck, Barren, Boden, Sprung, ggf. Ringe, Schwebebalken und Trampolin), 3000m-Lauf, Klausur

#### Q4 – Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

**Thema:** Lebenslanges Sporttreiben – konditionelle und koordinative Fähigkeiten am Beispiel von Rope Skipping verbessern

**Inhaltlicher Kern:** kennenlernen von verschiedenen Seilen, Erlernen von Sprungtechniken im Einzel (Speed und Freestyle), Partner- und Gruppenvariationen (Erprobung des Double Dutch und Wheel), Rope Skipping als Trainingsmethode (Konditionstraining mit und ohne Musik)

**Pädagogische Perspektiven:** Leistung und Ausdruck

**Anforderungen:** Demonstration einer selbsterarbeiteten Kür (Einzel oder Partnerchoreographie), Überprüfung im Speed, Klausur, 3000m-Lauf