

Kurs S3

- Q1 – Den Körper trainieren, die Fitness verbessern**
Q2 –Bewegen im Wasser (Schwerpunkt Kanu/Kajak)

Q1 – Bewegen im Wasser (Schwerpunkt Kanu/Kajak)

Thema: Sammeln von vielfältigen Bewegungs- und Körpererfahrungen, Anspannung/Entspannung, Einblicke in die derzeitige Fitnessbewegung

Inhaltlicher Kern: Erprobung von verschiedenen Fitnessstrainingsmethoden (z.B. Freeletics, Crossfit, Gerätetraining); Steigerung der Fitness durch Gestaltung von Trainingsplänen im Hinblick auf spezifische Muskelgruppen; Exkursion ins Fitnessstudio (mit zusätzlichen Kosten verbunden); theoretische Hintergründe zur Arbeitsweise der Muskulatur, Trainingsplanung und Anatomie; Ernährungsplanung

Pädagogische Perspektiven: Leistung, Körperwahrnehmung und Gesundheit

Anforderungen: verschiedene Fitnessstests, Klausur, 3000m-Lauf

Q2 – Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Thema: Erlebnispädagogische Bewegungserfahrungen auf und neben dem Wasser (Kompaktkurs)

Inhaltlicher Kern: Grundlagenvermittlung wesentlicher Bestandteile des Kanu-/Kajaksports (Materialkunde, Vermittlung von Grundtechniken – Paddelschläge, Paddelstütz, Traversieren und Kehrwasserfahren) sowie Kennenlernen von verschiedenen Bergungstechniken.

Einheit ist als **Kompaktkurs** von Ostern bis Sommer angelegt mit abschließender Diemeladventure-Tour an einem Wochenendtag (ca. Kosten i.H.v. 40,-€).

Pädagogische Perspektive: Kooperation und Körpererfahrung

Anforderungen: 3000m-Lauf, Klausur und Diemeladventure-Tour