

Themen Grundkurs (2-stündig)

Q1	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten
Q2	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern
Q3	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben
Q4	Wege zum lebenslangen Sporttreiben

Kursprofil C Q-Phase

Q1/ Q2	Klettern, Sportspiele, Bewegen an und mit Geräten Inhaltsfelder: - Klettern an/ auf/ über Geräte sowie der Kletterwand - Materialkunde, Knotenkunde, Korrektes Sichern mit dem Smart - Spiele miteinander – gegeneinander - Spielen in unterschiedlichen Sozialformen. Verbesserung der Spielfähigkeit. - Bodenturnen - Barrenturnen – Reckturnen – Schwebebalken - Minitrampolin. - Stützen, Rollen, Klettern, Hangeln, Schwingen, Balancieren, Drehen, Springen an verschiedenen Geräten und Bewegungslandschaften. - Kenntnisse über die Nutzung von Geräten und ihren Auf- und Abbau. Themenfelder: - Grundlagen des Bewegungslernens - Bewegungen optimieren - Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten
Q3/ Q4	Klettern, Sportspiele, Bewegen an und mit Geräten Inhaltsfelder: - Klettertechniken - Parteiballspiele - Auseinandersetzung mit der Spielidee, den Spielregeln, der Rolle der Spielenden, der Technik und Taktik. - Spielen in unterschiedlichen Sozialformen. Verbesserung der Spielfähigkeit. - Bodenturnen - Barrenturnen – Reckturnen – Schwebebalken - Minitrampolin. - Stützen, Rollen, Klettern, Hangeln, Schwingen, Balancieren, Drehen, Springen an verschiedenen Geräten und Bewegungslandschaften. - Kenntnisse über die Nutzung von Geräten und ihren Auf- und Abbau. Themenfelder: - Grundlagen des Bewegungslernens - Bewegungen optimieren - Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten

Anmerkung: Die Inhalte (Sportarten) werden zu Beginn der Q-Phase mit den Teilnehmenden abgestimmt. Die o.a. Reihenfolge kann sich verändern und richtet sich vorrangig nach der Hallensituation (H1/ H2/ H3).