

Kursprofil C Sport-Grundkurs (Qualifikationsphase), Schuljahre 2022/23/24

Jgst.	Themen	Inhaltsfeld(er)	Perspektiven
Q1	<p>Praxis: Selbstverteidigung 1 (Rollen & Fallen, einfache Schlag- und Tritttechniken)</p> <p>Zirkeltraining an verschiedenen Beispielen (keine Praxisprüfung)</p> <p>Themenfelder (Theorie): Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln / Fitness erhalten und steigern / Bewegungen verstehen</p>	<p>Mit und gegen Partner kämpfen</p> <p>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</p>	<p>Leisten</p> <p>Körperwahrnehmung</p> <p>Soziale Interaktion</p>
Q2	<p>Praxis: Gerätturnen (Mehrkampf)</p> <p>Beweglichkeit und Flexibilität (keine Praxisprüfung)</p> <p>Themenfelder (Theorie): Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben / Sportliche Handlungssituationen gestalten / Bewegungen optimieren</p>	<p>Bewegen an und mit Geräten</p> <p>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</p>	<p>Soziale Interaktion</p> <p>Gesundheit</p> <p>Ausdruck</p> <p>Leisten</p>
Q3	<p>Praxis: Badminton (Technik- & Spielüberprüfung)</p> <p>Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining</p> <p>Themenfelder (Theorie): Gesund ernähren - Leistung bringen / Bewegungen verstehen / Mit- und gegeneinander spielen</p>	<p>Spielen</p> <p>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</p>	<p>Leisten</p> <p>Körperwahrnehmung</p>
Q4	<p>Praxis: Selbstverteidigung 2 (Befreiungstechniken)</p> <p>Entspannungstechniken & Mentales Training (keine Praxisprüfung)</p> <p>Themenfelder (Theorie): Fitness erhalten und steigern / Etwas wagen und riskieren</p>	<p>Mit und gegen Partner kämpfen</p> <p>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</p>	<p>Wagnis</p> <p>Körperwahrnehmung</p>