

**Themen Grundkurs (2-stündig)**

<b>E1</b>	<b>Sport in Theorie und Praxis – Einführung</b>
<b>E2</b>	<b>Sport in Theorie und Praxis – Einführung</b>

**Kursprofil E – E-Phase**

<b>E1</b>	<p><b>Rückschlagsspiele I, Klettern und Fitness</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klettern an/ auf/ über Geräte sowie der Kletterwand</li> <li>- Materialkunde, Knotenkunde, Korrektes Sichern mit dem Smart, Klettertechniken</li> <li>- Tischtennis und Badminton</li> <li>- Zum Lösen von Spielaufgaben sind Grundtechniken (Aufschlagen, Annahme (...)) im Umgang mit unterschiedlichen Spielgeräten erforderlich.</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen des Bewegungslernens</li> <li>- Grundlagen sportlicher Leistung - Kondition</li> <li>- Grundlagen sportlichen Trainings</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Gesundheit, Leisten</p>
<b>E2</b>	<p><b>Rückschlagsspiele II, Klettern II und Fitness II</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tischtennis und Badminton</li> <li>- Auseinandersetzung mit der Spielidee, den Spielregeln, der Technik und Taktik.</li> <li>- Spielen in unterschiedlichen Sozialformen. Verbesserung der Spielfähigkeit.</li> <li>- Stützen, Klettern, Hangeln, Schwingen, Balancieren an verschiedenen Geräten und Bewegungslandschaften.</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen des Bewegungslernens</li> <li>- Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Gesundheit, Leisten</p>