

Name: _____

Wunsch (1-4 nach Priorität)	Kursprofile – WAHLBOGEN 2021				
		Bewegungsfeld I	Bewegungsfeld II	Inhaltsfeld I	Inhaltsfeld II
	Kursprofil 1	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	d – Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
	Inhalte	<i>Schwerpunkte:</i> - Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß - Formen ausdauernden Laufens (z. B. Jogging, Fahrtspiele, Orientierungslauf etc.) - Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe	<i>Schwerpunkte:</i> - Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Hockey, Volleyball) - Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. B. Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Prellball etc.)		
	Kursprofil 2	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	b – Bewegungsgestaltung	e – Kooperation und Konkurrenz
	Inhalte	<i>Schwerpunkte:</i> - Gymnastik - Tanz (z. B. Lateinamerikanische Tänze, Gesellschaftstänze, Freestyle, Erstellen eigener Choreographien) - Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste	<i>Schwerpunkte:</i> - Partnerspiele – Einzel und Doppel (z. B. Badminton, Tischtennis) - Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z. B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football, Tchoukball, Kin-Ball)		
	Kursprofil 3	Bewegen an Geräten – Turnen	Den Körper wahrnehmen, Bewegungserfahrungen ausprägen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	f - Gesundheit
	Inhalte	<i>Schwerpunkte:</i> - Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen - Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen - Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen → z. B. aber auch Parkour, Slacklines o. ä.	<i>Schwerpunkte:</i> - Formen der Fitnessgymnastik - Aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen - Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung (z. B. Crossfit, Freeletics) - Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden		
	Kursprofil 4	Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Den Körper wahrnehmen, Bewegungserfahrungen ausprägen	e – Kooperation und Konkurrenz	f - Gesundheit
	Inhalte	<i>Schwerpunkte:</i> - Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Hockey, Volleyball) - Partnerspiele – Einzel und Doppel (z. B. Badminton, Tischtennis)	<i>Schwerpunkte:</i> - Formen der Fitnessgymnastik - Aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen - Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung (z. B. Crossfit, Freeletics) - Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden		