

Q1 Sportschwimmen - Den Körper schwimmend trainieren

(Schwimmbad Rosenhöhe)

Fitness erhalten und steigern (Q1.2)

Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln Q1.1

Mit- und gegeneinander spielen (Q1.5)

Praxis	spezifische konditionelle Fähigkeiten, wie z.B. Ausdauer, Koordination, Kraft, Schnelligkeit im Schwimmen trainieren und verbessern Sportschwimmen in verschiedenen Lagen (Brust; Kraul, Rücken; Delfin); Wasserball; keline Spiele im Wasser
Theorie	- Bewegungsbeschreibung und -analyse - Muskelaufbau/Funktion - konditionelle Fähigkeiten
Prüfung	- Schwimmprüfung in verschiedenen Lagen - Klausur

Q2 Rettungsschwimmen zur Förderung der Kooperation

(Schwimmbad Rosenhöhe)

Sportliche Handlungssituationen gestalten (Q2.2)

Bewegungen optimieren; Fehleranalyse (Selbst- und Fremdbeobachtung) und Interventionen (Q2.3)

Praxis	-Verbessern der Grobformen im Schwimmen in verschiedenen Lagen - Sportschwimmen in verschiedenen Lagen; Tauchen; Hindernisschwimmen, Rettungsschwimmen - Demonstrieren und Anwenden verschiedener Abschlepp- und Rettungstechniken; Befreiungstechniken
Theorie	- Rettungsschwimmen in der Theorie - Lebensrettende Sofortmaßnahmen /Theorie
Prüfung	- Rettungsschwimmen Leistung/Demonstration - Überprüfung der individuellen Fertigkeiten im Rettungsschwimmen -Klausur

**!!! Nachgewiesene gute Schwimmfähigkeit erforderlich!!!
(Freischwimmer / Abzeichen Bronze, besser: Silber)**

Q3 Basketball im Coaching System I

(alte Halle)

Leistung bringen (Q3.1)

Bewegungen verstehen (Q3.2)

Mit- und gegeneinander spielen (Q3.5)

Praxis	- Erlernen der Grundtechniken des Basketballspiels - einzeln und in Kleingruppen - Gestaltung von Training in Gruppen
Theorie	- Bewegungsbeschreibung und Analyse - Der Begriff der Spielfähigkeit; Regelkenntnisse
Prüfung	- Demonstration relevanter Techniken - Angriff- und Verteidigungsverhalten im 1:1 bzw. 2:2 - Demonstration der individuellen Spielfähigkeit - Klausur

Q4 Basketball im Coaching System II

(neue Halle)

Mit- und gegeneinander spielen (Q3.5)

Übungsanleitung – gemeinsam Sport treiben und Verletzungen vermeiden (Q4.2)

Praxis	- Festigen und Verfeinern der Grundtechniken des Basketballspiels - einzeln und in Kleingruppen - Gestaltung von Training und Taktik in Gruppen - Entwurf und Ausführung von Spielzügen im 3:3 bzw. 5:5
Theorie	- Bewegungsbeschreibung und Analyse – biomechanische Prinzipien - Der Begriff der Taktik: Individuelle und Gruppentaktik
Prüfung	- Demonstration Angriffstechniken - Angriff- und Verteidigungsverhalten im 3:3 - Demonstration der Spielfähigkeit im 3:3 bzw. 5:5 - Klausur

<p>Arbeitsmaterialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportkleidung (adäquate Badekleidung zum sportlichen Schwimmen; bitte saubere Hallenschuhe) - 1 Ordner zum Abheften von Kopien und Aufzeichnungen - Schreibmaterial (Kugelschreiber etc.) - Freischwimmer 	<p>Bewertungsgrundlage:</p> <p>1) Prüfungsnote → 50 % der Endnote a) <u>Schriftliche Prüfung</u> (30% der Prüfungsnote) b) <u>Praktische Prüfung</u> (70% der Prüfungsnote) 2) Mitarbeitsnote → 50% der Endnote: mündliche und praktische Mitarbeit, Hausaufgaben, Mitführen von Arbeitsmaterial, Sportkleidung, Sozialverhalten etc.</p> <p>eventuell: Kurzreferate / Protokolle etc.,</p>
--	--