

Kursprofil Bakalakos Q1 – Q4

2017 – 2019

	Themenfeld	Schwerpunktsportarten
Q1.2	Fitness erhalten und steigern	Krafttraining
Q1.1	Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln	Kleine Spiele
Q1.5	Mit- und gegeneinander spielen	Unihockey

Q2.3	Bewegungen optimieren	Bodenturnen
Q2.1	Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben	Konditionelle Fähigkeiten am Beispiel Parkour
Q2.2	Sportliche Handlungssituationen gestalten	Badminton

Q3.1	Gesund ernähren – Leistung bringen	Fitnessstraining
Q3.4	Leistungen messen und bewerten	Crossfit
Q3.2	Bewegungen verstehen	Tanzen – eine Choreographie erstellen

Q4.4	Sport treiben – den Alltag gestalten	Gleiten und Rollen – Inlineskaten, Skateboarden, Fahrradfahren
Q4.3	Etwas wagen und riskieren	Gleiten und Rollen – Inlineskaten, Skateboarden, Fahrradfahren

Durch die Anmeldung für diesen Kurs entstehen Unkosten in Höhe von ca. 12,-€ pro Besuch in der Kletterhalle (dies wird mehrmals stattfinden).

Im Bereich Leichtathletik wird die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens angeboten.