



⇒ Amerikanische Sportspiele .....	2
⇒ Badminton .....	3
⇒ Basketball .....	5
⇒ Duathlon.....	7
⇒ Fitness (Bah).....	8
⇒ Fitness (Boe).....	10
⇒ Fußball .....	12
⇒ Handball .....	13
⇒ Klettern im Toprope .....	15
⇒ Klettern im Fels .....	16
⇒ Rhythmische Sportgymnastik.....	18
⇒ Schwimmen.....	20
⇒ Skikurs .....	21
⇒ Tanzen.....	22
⇒ Unihockey und Intercrosse .....	24
⇒ Volleyball .....	26
⇒ Yoga und Fitness .....	28

## ⇒ Amerikanische Sportspiele



Bewegungsfeld: Spielen

Lernfeld: B

Jahrgangsstufe: 11/12

Kursthema: Amerikanische Sportspiele

Kursleiter: Vehring

Leitidee/Zielsetzung:

Es soll ein Einblick in die unterschiedlichen amerikanischen Sportarten (z.B. Intercrosse, Flag-football, Ultimate Frisbee). Dabei sollen Gemeinsamkeiten und Unterschiede der jeweiligen Sportarten entdeckt werden. Im Zentrum stehen die technischen und taktischen Fertigkeiten für die jeweilige Sportart. Dabei werden auch die Reflektion der eigenen sowie der mannschaftlichen Leistung betrachtet und notwendige Maßnahmen selbstständig erarbeitet.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofils der jeweiligen Sportart
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (z.B. Ball- bzw. Spielgerätbehandlung, Passspiel, Fangen des Spielgerätes etc.).**
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren individual-, gruppen und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. Doppelpass, Freilaufen, Grundaufstellungen, Stellungsspiel etc.) .**
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- Analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere

Inhalte:

- Erweitern der Handlungskompetenz für die jeweilige Sportart.
- Erlernen und Verbessern sportartspezifischer Techniken.
- Erlernen und Verbessern von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischem Verhalten.
- Verschiedene Verteidigungs- und Angriffsvarianten.
- Regelkunde sowie Spielbeobachtung und Reflexion.

Leistungsbewertung

⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen:

- Umsetzung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen im Spiel.

⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:

- Analyse von Spielsituationen
- Lösungsstrategien entwickeln

Sonstiges/Unterrichtsmaterial:

- Hallenschuhe

## ⇒ **Badminton**



Bewegungsfeld: Spielen

Lernfeld: B

Jahrgangsstufe: 11/12

Kursthema: Badminton

Kursleiter: Bahrami, Heinz

Leitidee/Zielsetzung:

In diesem Kurs dreht sich alles um das Partnerspiel Badminton. Die badmintonspezifische Spielfähigkeit soll grundlegend erarbeitet werden. Außerdem werden sowohl die benötigten technischen Elemente/Fertigkeiten und das taktische Verständnis im Einzel- und Doppel, als auch die Regelkunde Thema sein.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Badminton.
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (z.B. Aufschlag, Clear, Drop, Smash etc.).**
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren insbesondere individual-,** aber auch gruppen- und mannschaftstaktische **Maßnahmen** (Taktik im „Doppel“).
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- Analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere

Inhalte:

- Grundschnitte (Aufschlag, Clear, Drop, Smash, Rückhandschlag)
- Spielformen zur Heranführung an das Badminton(spiel)
- Taktisches Verhalten im Einzel und Doppel  
⇒ Badminton spielen!

Leistungsbewertung

- ⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen:
- Demonstration von Schlagtechniken; Handlungsketten


- badmintonspezifische Spielfähigkeit im Spiel
- Turnierplan

⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:

- Analyse von Spielsituationen
- Lösungsstrategien entwickeln

Sonstiges/Unterrichtsmaterial:

- 2 EUR Unkostenbeitrag für Badmintonbälle
- Ein eigener Schläger ist günstig, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs - es gibt eine begrenzte Zahl Leihgeräte!
- adäquate Sportbekleidung und vor allem geeignete Hallensportschuhe

⇒ <b>Basketball</b>	
Bewegungsfeld: Spielen Lernfeld: B Jahrgangsstufe: 11/12 Kursthema: Basketball Kursleiter: Bahrami	
Leitidee/Zielsetzung:  In diesem Kurs werden die technisch und taktisch abwechslungsreichen Anforderungen des Ballspiels Basketball thematisiert. Zielschusspiel Unihockey. Neben den grundlegenden Fertigkeiten werden taktische Elemente behandelt, um die (sportartspezifische) Spielfähigkeit zu verbessern.	
Kompetenzerwerb:	
Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Basketball.</li> <li>- <b>erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (z.B. Passen/Fangen, Dribbling, Sprungwurf, Korbleger).</b></li> <li>- <b>erarbeiten, erproben und demonstrieren individual-, gruppen- und mannschafts-taktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. Formen des Freilaufens, Blocken, Reboundverhalten, Einzel- und Zonendeckung).</b></li> <li>- <b>planen, organisieren und reflektieren Spielsituationen hinsichtlich zielorientierter Lösungen,</b> z. B. im 2 gegen 2, 3 gegen 3.</li> <li>- <b>verfügen über sportmotorische Fähigkeiten</b> (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) <b>zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.</b></li> </ul>	
Inhalte:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen grundlegender technischer Fertigkeiten im Umgang mit Ball und Korb.</li> <li>- Verbesserung des Passens und Fangens im Zusammenhang des Sternschritts sowie des Sprungwurfs.</li> <li>- Verbesserung des Zusammenspiels untereinander.</li> <li>- Erlernen taktischer Grundelemente der Individual- und Mannschaftstaktik.</li> <li>- Anwenden der grundlegenden Spielregeln und gegebenenfalls Verändern durch Anpassung an die Lerngruppe.</li> </ul>	
Leistungsbewertung	
⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung von adäquaten technischen und individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen im Spiel.</li> <li>- Durchlaufen eines Technikparcours, z.B. mit Dribbling, Korbwurf und -leger.</li> </ul>	
⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:	

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Analyse von Spielsituationen.</li><li>- Entwicklung von Lösungsstrategien.</li></ul> |
| Sonstiges:   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Hallensportbekleidung</li></ul>  |

## ⇒ Duathlon

Lern- und Erfahrungsfeld: Mehrkämpfe

Lernfeld : A

Kursthema: Duathlon

Kursleiter: Wiesner

### **Leitidee:**

Die SuS entwickeln konditionelle Fähigkeiten (insbesondere Kraft- und Schnelligkeitsausdauer), koordinative Fähigkeiten (insbesondere Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit), psychologische Fähigkeiten und Spaß am Sport-treiben in der Natur.

### **Inhalte:**

- Grundlagentraining Ausdauer in der Halle (z.B. Minutenläufe, Dreiecks- Vierecksläufe, Laufparcour, Sportspiele ) und im Freien (z.B. Pyramidenlauf, Geländelauf etc.)
- Spezielle Ausdauer (Hallenbibiathlon: Laufen-Werfen, Staffeln; im Freien: Laufen-Radfahren zu zweit, Zeitläufe)
- Grundlagentraining Kraft (z.B. „Tunnelwandern“, Sitzfußball, Tragestaffeln)
- Spezielle Kraftübungen (Zirkeltraining)
- Dehnungsübungen
- Grundlagentraining Schnelligkeit (z.B. allgemeine Schnelligkeitsübungen , Spielformen, Staffelformen)
- Spezielle Schnelligkeit (z.B. Kurzsprints, Steigerungen, Bergabläufe)
- Grundlagentraining Koordination (z.B. Seilklettern, Rollen, Balancieren, Reaktionsübungen)
- Übungen auf dem Rad (z.B. Nebeneinander mit Ellbogenkontakt, Armkontakt, Stehenbleiben; Bremsen, Linienfahren etc.) und Wechseltraining

### **Leistungsbewertung:**


- Prüfung: ca. 15 km Radfahren und ca. 5km Lauf
- Mitarbeit
- Anwesenheit

### **Unterrichtsmaterial:**

Hallensportzeug; Fahrrad, Fahrradhelm, adäquate Sportkleidung


### **Bemerkungen:**

In der Schlechtwetterperiode werden entsprechende Trainingsformen in der Sporthalle durchgeführt.

<p>⇒ <b>Fitness (Bah)</b></p>	
<p>Bewegungsfelder: Bewegungsfeldübergreifend  Lernfeld: A  Jahrgangsstufe: 11/12  Kursthema: Fitness  Kursleiter: Bahrami</p>	
<p>Leitidee/Zielsetzung:</p> <p>Im Sportkurs Fitness sollen die körperlichen Leistungsfähigkeiten von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, eine funktionale Beweglichkeit und die Fähigkeit der Bewegungskoordination in teils zirkelartigen, teils spielerischen Arrangements zur Anwendung kommen.</p>	
<p>Kompetenzerwerb:</p>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf den o.g. Anforderungsbereich.</li> <li>- <b>erarbeiten und demonstrieren fitnessspezifische Grundfertigkeiten in Form von Zirkeln, die unterschiedliche Muskelgruppen ansprechen.</b></li> <li>- <b>Auseinandersetzung mit den Problemstellungen vorgegebener Übungsausführungen.</b></li> <li>- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen.</li> <li>- <b>verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.</b></li> </ul>	
<p>Inhalte:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewältigung grundlegender muskulärer als auch kardio-pulmonaler Bewegungs- und Handlungsverläufe, z.B. bei sog. Ski-Fitness oder auch spielerischen Formen wie Hallenbiathlon.</li> <li>- Verbesserung von Kraft und v.a. Kraftausdauer.</li> <li>- Verbesserung der Zusammenarbeit in 3-er-Zirkeln bei der Auswahl geeigneter Übungen untereinander.</li> <li>- Kennenlernen und ggf. Verbesserung der Ausdauerfähigkeit durch Tests, z.B. Beep-/Cooper-Test .</li> <li>- Präsentation eigener, kreativer Umgangsformen in fitnessorientierten Bewegungen und des Spiels.</li> </ul>	
<p>Leistungsbewertung</p>	
<p>⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchlaufen von Zirkeln mit unterschiedlichen Schwerpunkten des muskulären Anforderungsprofils.</li> </ul>	



- Individuelle und mannschaftliche Leistungen in Zirkeln als auch spielorientiertem Fit- nesssport.
⇒ Prozessbezogene Kompetenzen: - Analyse eines Zirkel-Anforderungsprofils zwecks individueller Schwerpunktsetzung. - Entwicklung von Lösungsstrategien.
Sonstiges:
- Hallensportbekleidung, bei warmem Wetter ggf. Lauf-Funktionskleidung.

⇒ <b>Fitness (Boe)</b>	
Bewegungsfeld: Bewegungsfeldübergreifend Lernfeld: A Jahrgangsstufe: 11/12 Kursthema: Fitness Kursleiter: Boettcher	
<b>Leitidee/Zielsetzung:</b> In diesem Kurs dreht sich alles um Fitness: Was versteht man unter Fitness? Wie fit bin ich? Wie kann ich meine Fitness verbessern? Was muss ich dafür tun? All das wird anhand unterschiedlicher Methoden und Übungseinheiten u.A. mit externen Übungsleitern und an außerschulischen Lernorten in Erfahrung gebracht. Zudem steht der Kurs unter dem Thema der gesunden Lebensführung mit dem Ziel der individuellen Leistungssteigerung.	
<b>Kompetenzerwerb:</b>	
Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich</b></li> <li>- <b>setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspezifischer Fertigkeiten selbständig zu planen und zu gestalten</b></li> <li>- benennen Belastungskomponenten und erläutern die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode</li> <li>- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese</li> <li>- wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten gezielt zu verbessern</li> <li>- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen</li> </ul>	
<b>Inhalte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fachwissen zum Thema Fitness und Fitnesstrends</li> <li>- Verbesserung der sportmotorischen Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination)</li> <li>- Trainingskonzepte erarbeiten und durchführen</li> <li>- Ernährungsgewohnheiten reflektieren</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung</b>	
⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein individuelles Fitnesstraining planen</li> <li>- Ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining durchführen</li> <li>- funktionelle Gymnastik, Mobilisations- und Dehnübungen zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen anwenden</li> </ul>	
⇒ Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse von Fitnesstrends</li> <li>- Kenntnisse über das sportliche Training mit Bewegungsevaluation</li> </ul>	
<b>Sonstiges:</b>	

- adäquate Sportkleidung
- 20€ Teilnahmegebühr für externe Übungsleiter und außerschulische Lernorte

⇒ <b>Fußball</b>	
Bewegungsfeld: Spielen Lernfeld: B Jahrgangsstufe: 11/12 Kursthema: Fußball Kursleiter: Vehring	
<b>Leitidee/Zielsetzung:</b> Es soll das Fußballspiel in technischer und taktischer Hinsicht erarbeitet werden. Dabei soll auch das Reflektieren der eigenen sowie der Leistung der Mitspieler betrachtet werden. Im Mittelpunkt steht unter anderem auch das Verteidigungs- und Angriffsverhalten.	
<b>Kompetenzerwerb:</b>	
Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Fußball</li> <li>- <b>erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (z.B. Ballführung, Passspiel, Schusstechniken etc.).</b></li> <li>- <b>erarbeiten, erproben und demonstrieren individual-, gruppen und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. Doppelpass, Freilaufen, Grundaufstellungen, Stellungsspiel etc.) .</b></li> <li>- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.</li> <li>- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.</li> <li>- Analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.</li> <li>- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere</li> </ul>	
<b>Inhalte:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erweitern der Handlungskompetenz beim Fußballspiel.</li> <li>- Erlernen und Verbessern fußballspezifischer Techniken.</li> <li>- Erlernen und Verbessern von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischem Verhalten.</li> <li>- Verschiedene Verteidigungs- und Angriffsvarianten.</li> <li>- Konditionstraining, Regelkunde sowie Spielbeobachtung und Reflexion.</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung</b>	
⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen im Spiel.</li> </ul>	
⇒ Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse von Spielsituationen</li> <li>- Lösungsstrategien entwickeln</li> </ul>	
<b>Sonstiges/Unterrichtsmaterial:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hallenschuhe</li> </ul>	

## ⇒ Handball



Bewegungsfeld: Spielen

Lernfeld: B

Jahrgangsstufe: 11/12

Kursthema: Handball

Kursleiter: Gerken

Leitidee/Zielsetzung:

Handball bildet eine der großen Spielsportarten in Deutschland. Dafür sprechen sowohl die „als stärkste Liga der Welt“ geltende deutsche Handballbundesliga als auch die große Beteiligung von Jugendlichen in Handballvereinen.

Handball vereint in großem Maße spielerische (technische und taktische) Fertigkeiten mit athletischen Voraussetzungen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination). Ebendiese Vielfalt bei gleichzeitig hoher Motivation durch Spiel und Wettkampf sollen im Kurs im Vordergrund stehen. Ausgehend von den technischen Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen, Pellen) werden sowohl individualtaktische (z.B. Wurf- und Passtäuschungen) als auch gruppen- und mannschaftstaktische Fähigkeiten erarbeitet. Hierzu wird das Mannschaftsverhalten in Angriffs- und Abwehrsituationen analysiert und verbessert. Darüber hinaus soll auch die grundlegende Athletik verbessert werden, um innerhalb von Spielsituationen erfolgreicher agieren zu können.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Handball.
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren handballspezifische Grundtechniken (z.B. Torwurf, Pellen, Passen).**
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. Täuschungen, Kreuzen, Einlaufen, Formationen).**
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- Analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere

Inhalte:

- Verbesserung der technischen Fertigkeiten – angepasst an unterschiedliche Ausgangsniveaus

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erwerb und Verbesserung des individuellen und gruppenspezifischen taktischen Verhaltens (z.B. Täuschungen, taktische Elemente in Überzahl und Gleichzahl, verschiedene Angriffs- und Abwehrformationen)</li> <li>- technische und taktische Fehleranalyse</li> <li>- verschiedene handballspezifische Spiel- und Wettkampfformen</li> <li>- sportartübergreifende kleine Ballspiele</li> </ul>
Leistungsbewertung
<p>⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen im Spiel (3:3 bzw. 4:4 und Spiel).</li> <li>- Ausführung technischer Elemente (Sprungwurf, Prellen, Passen, Ballsicherheit)</li> </ul>
<p>⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse von Spielsituationen</li> <li>- Lösungsstrategien entwickeln</li> <li>- Umgang mit Leistungsheterogenität und Übernahme von Verantwortung innerhalb der Mannschaft entsprechend des eigenen Leistungsvermögens</li> </ul>
Sonstiges:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hallenschuhe</li> <li>- Ablegen oder abkleben sämtlichen Schmucks</li> </ul>

## ⇒ Klettern im Toprope



Bewegungsfeld: Turnen und Bewegungskünste

Lernfeld: A

Jahrgangsstufe: 11/12

Kursthema: Klettern im Toprope

Kursleiter: Vehring

Leitidee/Zielsetzung:

In diesem Kurs wird in die Sicherung und das Klettern im Toprope eingeführt. Dabei werden neben den technischen Fertigkeiten die Anwendung der erlernten Klettertechniken in unterschiedlichen Routen geübt und verbessert.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- **erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre kletterspezifischen Fertigkeiten.**
- analysieren klettertechnische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor
- analysieren demonstrierte Fertigkeiten und deren Bewegungsstrukturen unter Verwendung der Fachsprache und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.
- **verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger Lösungsmöglichkeiten beim Bewältigen der Kletterrouten**

Inhalte:

- Erlernen und Anwenden grundlegender technische Klettertechniken
- Erlernen und Anwenden grundlegender Sicherungstechniken
- Verbesserung der Bewältigung unterschiedlich schwerer Kletterrouten
- Verbesserung der Kraftausdauer
- Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Analyse der eigenen Klettertechnik und anwenden von Übungen zur Verbesserung der Klettertechnik

Leistungsbewertung

- ⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen:
- Umsetzung der Klettertechniken
  - Bewältigung einer Kletterroute bestimmten Schwierigkeitsgrad.

- ⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:
- Analyse der Kletterrouten und erforderlichen Klettertechniken
  - Lösungsstrategien entwickeln

Sonstiges/Unterrichtsmaterial:

- Der Kurs findet im Kletterzentrum ROXX statt. Der Kurs ist kostenpflichtig. Für die Materialleihe sowie Nutzung der Kletterhalle ist ein Betrag von 60,-€ zu entrichten.

## ⇒ Klettern im Fels



Bewegungsfeld: Turnen und Bewegungskünste

Lernfeld: A

Jahrgangsstufe: 10/11/12

Kursthema: Klettern im Fels

Kursleiter: Vehring

Leitidee/Zielsetzung:

In diesem Kurs wird in die Sicherung und das Klettern am Fels eingeführt. Dabei werden neben den technischen Fertigkeiten die Anwendung unterschiedlicher Kletterbewegungen in unterschiedlichen Routen geübt und verbessert sowie die Auseinandersetzung mit der Natur gefordert.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre kletterspezifischen Fertigkeiten.
- analysieren klettertechnische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor
- analysieren die zur Bewältigung der Kletterrouten nötigen Lösungsstrategien und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen an den Kletterpartner.
- entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.
- **verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger Lösungsmöglichkeiten beim Bewältigen der Felsrouten**
- **erkennen die vielfältigen Möglichkeiten bei der Bewältigung einer Kletterroute unter Berücksichtigung der Felsstruktur**

Inhalte:

- Erlernen und Anwenden grundlegender technische Klettertechniken
- Erlernen und Anwenden grundlegender Sicherungstechniken
- Verbesserung der Bewältigung unterschiedlich schwerer Kletterrouten
- Verbesserung der Kraftausdauer
- Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Analyse der eigenen Klettertechnik und anwenden von Übungen zur Verbesserung der Klettertechnik

Leistungsbewertung

- ⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen:
  - Finden geeigneter Lösungsmöglichkeiten zur Bewältigung der Kletterrouten unter Berücksichtigung der Felsstruktur
  - Bewältigung einer Kletterroute bestimmten Schwierigkeitsgrad.
- ⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:
  - Analyse der Kletterrouten und erforderlichen Lösungsmöglichkeiten
  - Lösungsstrategien entwickeln
  - Kommunikation und Zusammenarbeit mit den Kletterpartnern

Sonstiges/Unterrichtsmaterial:

- Der Kurs ist mit einer einwöchigen Fahrt verbunden. Diese ist kostenpflichtig. Die Fahrt beinhaltet Übernachtungen in eigenen Zelten auf dem Zeltplatz in



Pottenstein. Für die Fahrt sind ca. 140,-€ zu entrichten. Dies beinhaltet Busfahrt, Übernachtungskosten, Verpflegung und Materialkosten.

## ⇒ Rhythmische Sportgymnastik



Bewegungsfeld: Gymnastische und tänzerische Bewegungen

Lernfeld: A

Jahrgangsstufe: 11/12

Kursthema: Rhythmische Sportgymnastik

Kursleiter: Küster

Leitidee/Zielsetzung:

- Verbesserung der verschiedenen Bewegungselemente ohne Handgerät (Variationen des Gehen, Sprünge, Drehungen)
- Verbesserung der verschiedenen Bewegungselemente mit Handgeräten (Ball, Band, Reifen, Seil)
- Erlernen und präsentieren einer vorgegebenen Gruppenkür mit Handgerät nach Musik (Handgerät wird im Kurs festgelegt)
- Erarbeitung einer Partner- oder Kleingruppenkür mit Handgerät nach Musik

Kompetenzerwerb (Schwerpunktsetzung fett):

- ausüben und verbessern der verschiedenen Bewegungselemente mit und ohne Handgerät
- Rhythmusschulung  
erlernen und demonstrieren einer vorgegebenen Gruppenkür
- absprechen, gestalten und präsentieren einer Partner- oder Kleingruppenkür mit oder ohne Handgerät
- Musikauswahl treffen

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- eine vorgegebene Gruppenkür mit Handgerät nach Musik erlernen und präsentieren
- eine Partner- oder Kleingruppenkür mit Handgerät nach Musik erarbeiten und präsentieren
- einmal das Aufwärmen vorbereiten und durchführen

Inhalte:

- kennenlernen und anwenden der Aufbauprinzipien des Aufwärmens
- verbessern der Bewegungselemente ohne Handgerät (Variationen der Fortbewegung, einfache und schwierige Sprünge, Drehungen)
- gerätespezifische Bewegungselemente (Schwünge, Spiralen, Schlangen, Seil- und Reifendurchschlag, Zwirbeln, Rollen am Boden und am Körper, Werfen und Fangen) kennenlernen und verbessern
- Kriterien zur Gestaltung einer Kür kennenlernen und diese anwenden

- sich in den gruppendynamischen Prozess der Erstellung der Partner- bzw. Kleingruppenkür einbringen

#### Leistungsbewertung

⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen:

- eine vorgegebene Gruppenkür mit Handgerät nach Musik erlernen und präsentieren
- erarbeiten und präsentieren einer Partner- oder Kleingruppenkür mit Handgerät nach Musik
- einmal das Aufwärmen gestalten und durchführen
- 

⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:

- kennenlernen und verbessern der verschiedenen Fortbewegungsarten ohne Handgerät
- kennenlernen und anwenden der verschiedenen gerätespezifischen Bewegungselemente
- verbessern des Rhythmusgefühls
- kennenlernen und anwenden von Methodenkenntnissen zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- bzw. Gruppenkür
- lösen einer gestellten Bewegungsaufgabe
- beurteilen einer Bewegungspräsentation entsprechend erarbeiteter Kriterien
- akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen

Sonstiges: Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken sollen getragen werden, alternativ kann auch barfuß geturnt werden, auf keinen Fall darf in Socken geübt werden

## ⇒ Schwimmen

Lern- und Erfahrungsfeld: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Lernfeldgruppe A:

Jahrgang: 10

-12

Kursthema: Schwimmen

Kursleiterin: Adam

### **Inhalte:**

In diesem Kurs werden die Techniken des Brust-, Kraul- und Rückenkraultschwimmens vertieft sowie das Schmetterlings-/Delfinschwimmen, Starts und Wenden (inklusive Rollwende) eingeführt. Neben dem gemeinsamen Training wird in verschiedenen Übungsphasen selbstständig gearbeitet teilweise auch in Partner- und Gruppenarbeit.

Dabei stehen unterschiedliche Hilfsgeräte wie Flossen, Pull Buoys etc. zur Verfügung.

Falls genügend Zeit bleibt, werden wir uns mit den Grundlagen des ABC-Tauchens in unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen beschäftigen (Tauch-ABC = Maske, Schnorchel, Flossen). Abgerundet werden die Stunden mit unterschiedlichen Spielen im/unter Wasser, Staffeln, usw.

### **Leistungsbewertung:**

1. Technik der Schwimmarten sowie Rollwende und Startsprung (in die Note fließt auch der individuelle Lernfortschritt mit ein!)
2. Schwimmzeiten für 50m, 100m und 200m in selbstgewählter Lage (die 50 und 100m-Strecke müssen in unterschiedlichen Schwimmtechniken geschwommen werden)
3. Mitarbeit, Anwesenheit, Motivation, evtl. Referat oder Übernahme eines kleinen Praxisteils

### **Bemerkungen**

Der Schwimmkurs findet im Gruppenbad des Schwimmbades Eiswiese statt.

Treffpunkt ist um 13:50 Uhr am Eingang der Eiswiese. Für die Schwimmkarte müssen 10 € Kautions hinterlegt werden.

## ⇒ Skikurs

Lern- und Erfahrungsfeld: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Lernfeld: A

Jahrgangsstufe: 10 / 11 / 12

Kursthema: Skifahrt

Kursleiter: Gerken

### **Leitidee:**

Das Skifahren verbindet das Naturerlebnis auf der einen Seite mit hohen körperlichen Anforderungen auf der anderen Seite. Einen besonderen Reiz stellt hierbei vor allem die Art der gleitenden Fortbewegung dar, welche einen klaren Kontrast zur sonst üblichen laufenden oder fahrenden Bewegungsform bildet.

Innerhalb dieses Kurses sollen sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Skifahrer die Möglichkeit erhalten, grundlegende Techniken des Skifahrens zu erlernen bzw. ihre technischen und konditionellen Fähigkeiten zu verbessern.

Vor dem Skikurs findet im ersten Halbjahr ein Vorbereitungskurs statt, in dem insbesondere die konditionellen Voraussetzungen für das Skifahren geschaffen werden sollen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit). Abschließend werden dann im Rahmen der Skifahrt nach Saalbach/Hinterglemm die grundlegenden oder aufbauenden Skikenntnisse erworben (je nach Leistungsstand).

Inhalte des Vorbereitungskurses sind: unterschiedliche Ausdauer-/Kraft-Circuits, Skigymnastik, Fitness-Test(s), Spiele etc.

### **Leistungsbewertung:**

- In die Bewertung der Kursnote geht der Vorbereitungskurs zu 1/3 und die Note für das Skifahren (Saalbach/Hinterglemm) zu 2/3 ein.
- In die Note des Vorbereitungskurses gehen sowohl die sportlichen Leistungen als auch andere Faktoren ein wie Motivation, Anwesenheit und Pünktlichkeit, Übernahme eines Praxis- oder Theorieteils, Leistungsbereitschaft etc. Regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt!
- Für die Bewertung des Skifahrens sind die Anwendung und der Umsetzungsgrad bestimmter technischer Merkmale, die Anpassung an wechselnde Situationen auf der Piste (Schnee, Wetter, andere Skifahrer) sowie der individuelle Lernfortschritt maßgeblich.

### **Besonderheiten:**

**Die Skifahrt ist mit Kosten verbunden (ca. 460 €). Zusätzlich ist eine eventuelle Skiausleihe (ca. 50 €) zu bezahlen. Die Skifahrt findet vom 25.01.-01.02.20 gemeinsam mit dem THG statt.**

## ⇒ Tanzen



Bewegungsfeld: Gymnastische und tänzerische Bewegungen

Lernfeld: A

Jahrgangsstufe: 11/12

Kursthema: Tanzen

Kursleiter: Küster

Leitidee/Zielsetzung:

- Kennenlernen und ausführen der Grundschritte plus Zusatzelemente verschiedener Tänze
- Gestaltung und Ausarbeitung einer Gruppenchoreografie
- Auswählen geeigneter Musiken für die Choreografie

Kompetenzerwerb (Schwerpunktsetzung fett):

- Rhythmusschulung
- Ausüben und Verbessern der verschiedenen Tanzgrundschritte sowie Zusatzelemente
- Absprechen und Gestalten einer Gruppenkür
- Musikauswahl treffen

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

-in zwei Großgruppen eine Gruppenchoreografie bestehend aus drei Standardtänzen und einem Individualtanz nach selbst ausgewählter Musik erarbeiten und präsentieren

Inhalte:

Line Dance, langsamer Walzer, Disco-Fox, Foxtrott, Cha Cha Cha, Rumba (jeweils Grundschritte und verschiedenen Zusatzelemente)

Leistungsbewertung

⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen:

- Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenchoreografie bestehend aus drei Standardtänzen und einem Individualtanz

⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:

- erkennen unterschiedlicher Tanzrhythmen und entsprechende Umsetzung in Bewegung
- ausführen der Grundschritte und Zusatzelemente der verschiedenen Tänze
- Schulung des Rhythmusgefühls
- akzeptieren verschiedenen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen
- situations- und gruppenadäquates Anwenden von Lösungsstrategien zur Gestaltung und Ausarbeitung einer Gruppen-Bewegungsaufgabe
- gestalten von tänzerischen Bewegungsverbindungen und Übergängen

Sonstiges: Der Kurs kostet ca. 80,-€, da zusätzlich ein externer Tanzlehrer dazu kommt

## ⇒ Unihockey und Intercrosse



Bewegungsfeld: Spielen

Lernfeld: B

Jahrgangsstufe: 11/12

Kursthema: Unihockey und Intercrosse

Kursleiter: Heinz

Leitidee/Zielsetzung:

In diesem Kurs dreht sich alles um die tempo- und abwechslungsreichen Zielschusspiele Unihockey und Intercrosse. Neben den technischen Fertigkeiten werden taktische Elemente behandelt um die (sportartspezifische) Spielfähigkeit zu verbessern.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...


- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Unihockey und im Intercrosse.
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (z.B. Ballführung, Passspiel, Schusstechniken etc.).**
- **erarbeiten, erproben und demonstrieren individual-, gruppen und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (Uh z.B. Doppeln, Inside, Kreuzen bzw. IC etc.) .**
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- Analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere

Inhalte:

- Erlernen grundlegender technischer Fertigkeiten im Umgang mit Schläger und Ball
- Verbesserung der Schusstechnik und des Torabschluss'
- Verbesserung des Zusammenspiels untereinander
- Erlernen taktischer Grundelemente der Individual- und Mannschaftstaktik
- Anwenden der grundlegenden Spielregeln und gegebenenfalls Verändern dieser – angepasst an die Lerngruppe
- Selbsteinschätzung der eigenen Spielfähigkeit für das Spiel Unihockey



Leistungsbewertung
<p>⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen im Spiel.</li> <li>- Durchlaufen eines Hindernisparcours (UH).</li> <li>- Passspiel (Unterhand und Überkopf), Schüsse und Fangen im Lauf (IC)</li> </ul>
<p>⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse von Spielsituationen</li> <li>- Lösungsstrategien entwickeln</li> </ul>
Sonstiges/Unterrichtsmaterial:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ... adäquate Sportbekleidung und vor allem geeignete Hallensportschuhe!</li> </ul>

⇒ <b>Volleyball</b>	
Bewegungsfeld: Spielen Lernfeld: B Jahrgangsstufe: 11/12 Kursthema: Volleyball Kursleiter: Stumpf	
<b>Leitidee/Zielsetzung:</b> In diesem Kurs werden neben den technischen Fertigkeiten auch taktische Elemente behandelt um die (sportartspezifische) Spielfähigkeit zu verbessern.	
<b>Kompetenzerwerb:</b> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil im Volleyball.</li> <li>- <b>erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten (z.B. oberes sowie unteres Zuspiel, Angriffsschlag, Einerblock).</b></li> <li>- <b>erarbeiten, erproben und demonstrieren individual-, gruppen und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen (z.B. Übernahme der taktischen Aufgaben auf den verschiedenen Spielpositionen etc.) .</b></li> <li>- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspielspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.</li> <li>- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.</li> <li>- Analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.</li> <li>- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere</li> </ul>	
<b>Inhalte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung grundlegender technischer Fertigkeiten im oberen- sowie unteren Zuspiel in isolierten Handlungsprogrammen sowie im freien Spiel</li> <li>- Verbesserung der Aufgabe von unten sowie in Grobform der Aufgabe von oben</li> <li>- Verbesserung des Zusammenspiels untereinander („jederzeit spielbereit sein“)</li> <li>- Erlernen taktischer Grundelemente der Individual- und Mannschaftstaktik</li> <li>- Anwenden der grundlegenden Spielregeln und gegebenenfalls Anpassung dieser an die Lerngruppe</li> <li>- Selbsteinschätzung der eigenen Spielfähigkeit für das Spiel Volleyball</li> </ul>	
<b>Leistungsbewertung</b>	
⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm sowie situationsgerecht im offenem Spiel.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen im Spiel.</li> </ul>
<p>⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse von Spielsituationen</li> <li>- Lösungsstrategien entwickeln</li> </ul>
<p>Sonstiges/Unterrichtsmaterial:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hallenschuhe</li> </ul>

## ⇒ Yoga und Fitness



Bewegungsfeld: Gymnastisches Bewegen und Laufen, Springen Werfen

Lernfeld: A

Jahrgangsstufe: 11/12

Kursthema: Yoga und Fitness

Kursleiter: Küster

Leitidee/Zielsetzung:

- kennenlernen und erlernen der wichtigsten Asanas (Körperhaltungen) des Yogas sowie deren Besonderheiten, Wirkungen, Risiken und Ausgleichsbewegungen
- kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken (Bodyscan, Atemübungen, Meditation)
- Verbesserung der allg. Fitness

Kompetenzerwerb (Schwerpunktsetzung fett):

- kennenlernen und üben der wichtigsten Asanas
- Bodyscan und Atemübungen als Entspannungstechnik anwenden
- verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf ihren Körper und ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten
- erkennen der Notwendigkeit zielgerichteten Handelns (Aufwärmen, vorbereitende Übungen, Ausgleich)
- Verbesserung ihrer allg. Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- ein frei gewählten Asanas in Bezug auf Besonderheiten, Wirkungen, Risiken und Ausgleichsbewegungen ausarbeiten und präsentieren
- Münchener Fitness-Test und 6-Minutenlauf absolvieren
- eigenständig unterschiedliche Bewegungsverbindungen erarbeiten

Inhalte:

Rückbeugen (Kobra, Schulterbrücke, Held1+2, Katze), Vorbeugen im Stehen und Langsitz, Umkehrhaltungen, Streckungen, Stände, Drehungen

Circletraining und Ausdauerschulung

Leistungsbewertung

⇒ Inhaltsbezogenen Kompetenzen:

- Ausarbeitung und Präsentation eines frei gewählten Asanas
- Münchener Fitness-Test und 6-Minutenlauf absolvieren

⇒ Prozessbezogene Kompetenzen:

- analysieren und vergleichen der verschiedenen Asanas sowie einordnen in die unterschiedlichen Kategorien
- erstellen eigener Übungsreihen/Bewegungsverbindungen
- verbessern der eigenen Körperwahrnehmung und akzeptieren individueller Leistungsvoraussetzungen
- Ausarbeitung und Präsentation eines frei gewählten Asanas
- Reflexion ihre geistigen, emotionalen und körperlichen Reaktionen

Sonstiges:

Empfehlenswert ist es die eigene Yogapraxis durch zusätzliches Üben zu Hause zu festigen, ebenso durch eigenständige Trainieren die Ausdauer zu verbessern