

# Fitness

sinnvolle Kursgröße 20-25 SuS

<b>Voraussetzungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vorhandensein grundlegender Ausdauer- und Kraftfähigkeiten</li><li>- Motivation und hohe Anstrengungsbereitschaft</li><li>-</li></ul>	
<b>Inhalt</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- Erwärmungsprogramm planen und anleiten</li><li>- Schulung der lokalen, allgemeinen sowie der aeroben und anaeroben Ausdauerfähigkeiten</li><li>- Schulung der allgemeinen Kraftfähigkeiten (insbesondere Rumpf und Extremitäten)</li><li>- Schulung der allgemeinen Beweglichkeit</li><li>- Schulung der Bewegungskoordination</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	<b>Allgemeiner Teil</b> (2/3 Gewichtung)	<b>Klausurteil</b> (1/3 Gewichtung)
	Leistungskontrollen in: <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Kastendeckelliegestütze</b> in vorgegebener Zeit</li><li>- <b>Skipping</b> in vorgegebener Zeit</li><li>- <b>Seildurchschläge</b> (30 Sekunden)</li><li>- <b>Sit Ups</b></li><li>- <b>Dreierhop</b> (linkes und rechtes Bein)</li><li>- Selbstständigkeit, Mitarbeit, Hilfsbereitschaft und Anstrengungsbereitschaft</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 12- Minuten-Lauf <i>oder</i> Shuttle Run</li><li>- Theorietest</li><li>- Praxistest (Hindernislauf und/oder Beweglichkeitsparcours)</li></ul>