

Fitness

sinnvolle Kursgröße 20-25 SuS

Voraussetzungen

- Vorhandensein grundlegender Ausdauer- und Kraftfähigkeiten
- Motivation und hohe Anstrengungsbereitschaft

Inhalt



- Schulung der lokalen, allgemeinen sowie der aeroben und anaeroben Ausdauerfähigkeiten
- Schulung der allgemeinen Kraftfähigkeiten (insbesondere Rumpf und Extremitäten)
- Schulung der allgemeinen Beweglichkeit
- Schulung der Bewegungskoordination
- Einblicke in verschiedene Fitnesstrends wie zum Beispiel **Tabata, CrossFit, HIIT- Training, Yoga**

Bewertung

Allgemeiner Teil (2/3 Gewichtung)

- Leistungskontrollen in zum Beispiel:
- Planen und Anleiten eines eigenen Workouts
 - Grundübungen aus den Bereichen Kraft und Koordination (zum Beispiel **Burpees, Situps, Dreierhop usw.**)
 - Selbstständigkeit, Mitarbeit, Hilfsbereitschaft und Anstrengungsbereitschaft

Klausurteil (1/3 Gewichtung)

- **12- Minuten-Lauf** oder **Shuttle Run**
- Theorietest
- Praxistest (Hindernislauf und/oder Beweglichkeitsparcours)