

## **Kursprofil: Badminton/Fitness/ Trendsportarten**

### **Schwerpunktinhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e) und Gesundheit (f)**

Q1.1	<p>UV I: (Kleine) Spiele zur Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</p> <p>UV II: Grundschläge im Badminton – Festigung und Vertiefung im Rahmen praktischer Referate</p> <p>UV III: Trendsportarten unter besonderer Berücksichtigung des Wagnis-Gedankens (Beispiel <i>Parkour</i>)</p>	
Q1.2	<p>UV IV: Wie fit bin ich? Die eigene Fitness durch sportmotorische Tests ermitteln und Trainingspläne zur Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erstellen</p> <p>UV V: Trendsportarten unter besonderer Berücksichtigung der Kooperation (Beispiel <i>Flag-Football, Ultimate Frisbee, Tchoukball, ...</i>)</p> <p>UV VI: Mit dem Zweiten spielt man besser: Doppel- und Mixed-Formen im Badminton</p>	
Q2.1	<p>UV VII: Wie kann ich meine Ausdauer verbessern? Erprobung ausgewählter Methoden des Ausdauertrainings und Schlussfolgerungen für den eigenen Alltag</p> <p>UV VIII: Unterschiedliche Spiel- und Turnierformen im Badminton organisieren, praktisch erfahren und auswerten</p> <p>UV IX: Entwicklung eines Stationentrainings zur Förderung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit.</p>	
Q2.2	UV X: Gesundheitsorientiertes Krafttraining	
	Die Unterrichtsvorhaben sind in ihrer Reihenfolge und Ausprägung teilweise veränderbar.	