

## **Kursprofil: Gymnastik/Tanz/Fitness**

### **Schwerpunktinhaltsfelder: Bewegungsgestaltung (b) , Gesundheit (f)**

	Unterrichtsvorhaben
Q1.1	<p><b>UV I: Wie fit bin ich?</b> Die eigene Fitness erkennen und eigene Trainingspläne zur Steigerung der persönlichen Fitness erstellen und erproben</p> <p><b>UV II: Let's dance: Hip Hop trifft Jazz Dance</b>– Erarbeitung einer (Gruppen-) Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien</p> <p><b>UV III: Ausdauer und Fitness</b> - Verbesserung der Ausdauer unter Berücksichtigung verschiedener Formen der Fitnessgymnastik</p>
Q1.2	<p><b>UV IV: Rhythmische Sportgymnastik</b> - Gymnastische Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät</p> <p><b>UV V: Fitness - So werde ich stark!</b> Möglichkeiten eines Konzept ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden</p> <p><b>UV VI: Rope Skipping:</b> Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten</p>
Q2.1	<p><b>UV VII: Zumba oder (Step-) Aerobic</b> - Fit durch einen Mix aus Tanz- und Intervalltraining</p> <p><b>UV VIII: Entspannung</b> – Yoga, Powerpilates und Co.</p>
Q2.2	<p><b>UV IX: Dance Academy</b> - Wir gestalten einen (lateinamerikanischen) Paartanz und bewerten die Leistung der „Konkurrenz“</p> <p>Die Unterrichtsvorhaben sind in ihrer Reihenfolge und Ausprägung teilweise veränderbar.</p>