

Kursprofil Schwimmen / Volleyball / Gleiten, Fahren, Rollen

Jahrgang	UV	Thema
Q1.1	1	Wie ein Fisch im Wasser – Ich schwimme Kraul und Rücken: Schwimmstile auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen
	2	Safer Skating: Schnell sicher fahren oder sicher schnell fahren? Grundlegende Techniken des Bremsens, Stoppens, Beschleunigens und des Richtungswechsels
	3	Präzises Spiel für erfolgreiche Spielzüge – Vertiefung der Techniken im Volleyball: oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten (ggf. oben) zur Verbesserung der Spielfähigkeit
Q1.2	4	Wir retten uns und andere – Rettungsschwimmer Bronze: Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug alleine oder gemeinsam planen und bewältigen
	5	Wie ein Stuntman: Kunststücke auf den Skates – Grenzen erfahren, Grenzen erweitern: Erlernen von Sprüngen, Drehungen, Einbeinfahren, Slalom vor- und rückwärts etc.
	6	Angriff und Verteidigung – Erweiterung von technischen und taktischen Fertigkeiten im Hinblick auf eine variable Spielgestaltung: Angriffsschlag, Blocken, „Japenrolle“
Q2.1	7	Fit wie ein Delfin – Verbesserung der Ausdauer im Schwimmsport: gesundheitsorientierte Optimierung der sportartspezifischen Ausdauer (LZA 30 min) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse
	8	Wir spielen Inlinehockey – Erlernen des Mannschaftsspiels Inlinehockey: Regelwerk, Taktiken in Angriff und Abwehr, Spielsysteme und -konzepte
	9	Spiel 6 gegen 6 – Regelkonformes Spiel auf dem regulären Spielfeld in Verbindung mit positionsspezifischen Anforderungen
Q2.2	10	Spiele im Wasser – Wasserball: Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden
	11	Alles was rollt an den Start: Skateboard, Waveboard, Inliner ... - Bewegungen vergleichen, Bewegungserfahrungen erweitern und beurteilen
	12	Ab in den Sand – Erarbeitung der grundlegenden Techniken und Regeln des Beach-Volleyballs in Abgrenzung zum Hallenvolleyball zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten