

## Kursprofil Rückschlagsport (Volleyball / Tischtennis) – Schwimmen - Sequenzbildung

<b>BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball</b>	<b>IF: f</b>
<b>BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen</b>	<b>IF: d</b> Sowie alle fettgedruckten KE de SK/MK/UK aus den If e/b/c/a

Halbjahr	Bezug zu den KE		Themen der Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände	
	BWK	SK/MK/UK		Wettkampfbezogen	fakultativ
Q1.1	3.2 3.3	SK d1, d2, f1, f2 MK d1, d2, f1 UK d1, f1	Grundlagen der Ausdauer und Trainingsmethodik anhand des 5000-Meter-Laufs – Dauermethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode und Pulsmessung sowie Modell der Superkompensation und Lohnende Pause – langfristiger Trainingsauftrag zur Befähigung einer erfolgreichen Leistungsabnahme in Q1.2		
Q1.1	7.1 7.2 7.3	SK e1, a2, a3, UK d1, a1 MK e2	Verbesserung der Spielleistung im Volleyball durch die selbstständige Erarbeitung und den Einsatz von Technik – und Spielbeobachtungsbögen unter besonderer Berücksichtigung des KAR Modells und/oder der koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz  (KAR-Modell, Informationskanäle/Analysatoren, Koordinative Fähigkeiten, Beobachtungsbögen, Spielbeobachtung; Volleyballtechniken)	Vorbereitend für ein mögliches 6 vs. 6	Spielform 2 mit 2, 3 mit 3, 4 mit 4 bzw. vorbereitend auch für Spielform 2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4
Q1.1	4.1 4.2 4.3	SK a1, a2, a3 MK a1, e2 UK a1	Delfinschwimmen – Erlernen einer neuen Schwimmtechnik unter besonderer Berücksichtigung der Atemtechnik sowie der Tauchphase nach Start und Wende  (Partnerbeobachtung, Phasenbilder, individuelles Feedback)	Vorbereitend für Zeitschwimmen 50 Meter oder 100 Meter	Technikdemonstration
Q1.1/Q2.1	1.1 1.3 1.4	SK f1, f2, d1, d2 MK f1 UK f1	Vielfältige Formen des Fitnesstrainings in der Turnhalle und Vertiefung anatomischer (Funktionsweise der Muskulatur, Muskelklater) sowie trainingswissenschaftlicher (Superkompensation, konzentrisches, exzentrisches sowie statisches Krafttraining) Grundlagen – Fitnesskurse, Tabatatraining, Crossfit		

## Kursprofil Rückschlagsport (Volleyball / Tischtennis) – Schwimmen - Sequenzbildung

			Anatomische Grundlagen im Bereich Fitness inkl. aller relevanter großer Muskelgruppen in Funktion und Trainierbarkeit sowie trainingswissenschaftliche Grundlagen)		
Q1.2	7.1 7.2 7.3	SK e1, a2, a3, UK d1, a1 MK e2	Tischtennis als schnellste Rückschlagsportart kennenlernen, Grundschnitte erfahren und einfache taktische Maßnahmen unter Rückbezug auf den Tennissport (durchgeführt in der Mittelstufe) zum schnellen Punkterfolg anwenden können (Integrative Sportspielvermittlung, Taktik-Spiel-Modell, Genetisches Lernen, MÜR, Differenzielles Lernen, KAR)	Vorbereitend für Wettkampfspiel	Demonstration z.B. Hosenträgerübung, Schlagkombinationen, Technikdemonstration
Q1.2	4.7	SK a1, a2, a3 MK a1, e2 UK a1	Wasserspringen – vom freien zum normierten Springen in Pflicht und Kür (Abfaller, Kopfsprünge, Delfin, Drehungen um Längs- und Querachse)  (Biomechanische Prinzipien erfahren und anwenden)		Technikprüfung Wasserspringen
Q2.1	4.5	Sk f1, c1 Mk c1 Uk c1	Unterwasser-Rugby als spielerische Form eines Mannschaftsspiels im Wasser  (Regelstrukturen im Sinne eines für die Schule angepassten neuen Sportspiels mithilfe des Digelschen Regelsystems entwickeln und spielen)		Sportspiel im Wasser
Q2.1	4.5	Sk f1, c1 Mk c1 Uk c1	Tauchen als Wagnis kennenlernen – komplexe Technikübungen zum Beherrschen der ABC-Ausrüstung unter Bezug zur Tauchmedizin und sportpsychologische Strategien zur Entspannung vor emotional schwierigen Situationen		Komplexe Tauchübung
Q2.1	7.1 7.2 7.3	SK e1, a2, a3, UK d1, a1 MK e2	Vom Einzel zum Doppel – individualtaktische und Gruppentaktische Maßnahmen zur Schulung des Verhaltens beim Tischtennis-Doppel  (Taktik-Spiel-Modell)	Demonstration taktischer Maßnahmen	Wettkampfspiel, Wdh. der Elemente aus Q1.2
Q2.2	4.1 4.2	Sk e1, e2 Mk e3, e2 Uk e1	Wdh. für die Abiturprüfung unter besonderer Berücksichtigung des Lagenschwimmens mit korrekten Wechseln, Starts und Schwimmtechniken	Demonstration der Einzeltechniken	Lagen als Wettkampf, Konditionstraining für alle Schwimmwettkämpfe
Q2.2	7.1 7.2 7.3	SK e1, a2, a3, UK d1, a1 MK e2	Training für die Prüfung durch gezieltes Wettkämpfen im Tischtennis Einzel und Doppel; Organisation einer geeigneten Turnierform	1 vs. 1 oder / und 2 vs 2	
Q2.2	4.1 4.2	Sk e1, e2 Mk e3, e2 Uk e1	Vielfältige Trainingsmöglichkeiten im Schwimmen erfahren, begreifen und anwenden und gesundheitliche Aspekte des Ausdauersports, insbesondere erwartete Anpassungen des		x

## Kursprofil Rückschlagsport (Volleyball / Tischtennis) – Schwimmen - Sequenzbildung

			<p>Körpers auf Ausdauertrainingsreize durch unterschiedliche Trainingsmethoden kennen und einschätzenlernen</p> <p>(800m Schwimmen Methodik: Dauermethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode, Ausdauerformen, HKS)</p>	Verbesserung der individuellen Technik für ein ökonomischeres 800m-Schwimmen	
Q2.2	6.2 6.5	Sk b1 Mk b1 Mk a1	Gesellschaftstanz – Kursübergreifendes Projekt zur Vorbereitung des Abiballs unter Erlernung verschiedener Partnertänze (L-Walzer, W-Walzer, D-Fox, Rumba, ChaCha,...)		