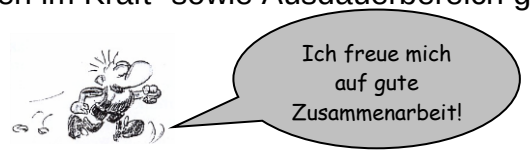
Käthe-Kollwitz-Schule Marburg	**Kurs 3**
Kursausschreibung	**Fachoberschule Sozialwesen / Gesundheit Klasse 12**
Fach	**Sport**
Kursthema	**„ Fitness – gesund“**

Konditionelle Schwerpunkte und Inhalte des Kraft- und Ausdauertrainings werden unter dem Aspekt der gesunden Ausführung der jeweiligen Bewegungen erarbeitet sowie bei der Durchführung von Bewegungsaufgaben das individuell maximale Leistungsniveau erprobt.

Kräftigungsübungen zu den grundlegenden Muskelgruppen werden anhand von Vorstellungen und der Durchführung von Kraftzirkeln erarbeitet und zu einem Katalog an Kräftigungsübungen zusammengefügt.

Laufspiele, Ausdauerzirkel, aktuelle Fitnesstrends und Workouts mit verschiedenen Belastungsschwerpunkten, ergänzt von grundlegenden theoretischen Hintergründen der gesunden Ausführung und u.U. einem Besuch im Fitnessstudio, setzen die Bereitschaft voraus, die Grenze der eigenen Belastbarkeit bei schweißtreibenden Übungen und Bewegungsaufgaben im Kraft- sowie Ausdauerbereich gemeinsam aktiv auszutesten und auszureizen.



„Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen“
(Rousseau, 1778)

Termin(e):	Donnerstag 7./8. Std.
Leistungsbewertung und Anforderungen:	• Engagement und aktive Mitarbeit • Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft • Regelmäßige Teilnahme • Vorbereitung, Durchführung und Ausarbeitung von praktischen Trainingssequenzen • Test über Theorieanteil