

Käthe-Kollwitz-Schule Marburg	Kurs 5
Kursausschreibung	Fachoberschule Sozialwesen /Gesundheit Klasse 12
Fach	Sport
Kursthema	Standard und Lateinamerikanische Tänze
Veranstaltungsort	Sophie-von-Brabant –Schule, Uferstr.
<p><i>Fitness im Takt</i></p> <p>Ob Samba, Cha-Cha-Cha oder Tango – Tanzen macht Spaß. Tanzen fördert nicht nur die Ausdauer, sondern auch das Gehirn. Laut einer US – amerikanischen Studie bringt keine andere Sportart die Gehirnzellen so auf Trab wie das Tanzen. Gleichzeitig werden alle Muskeln gestärkt, besonders im Rücken, in den Beinen und im Beckenboden. Auch Sehnen und Bänder profitieren, weil sie stärker durchblutet werden. Die aufrechte Haltung entlastet die Wirbelsäule und beugt Bandscheibenschäden vor. Schnelligkeit, Kraft, Balance, Ausdauer und Beweglichkeit werden trainiert. Ganz nebenbei verbessert sich auch die Haltung. Wer tanzt schult die Koordination und trainiert den Kreislauf, was im Hinblick auf den Bewegungsmangel durch zunehmend sitzende Tätigkeiten in Beruf und Freizeit immer wichtiger wird.</p>	
Termin(e)	Dienstag 9./10. Stunde
Leistungsbewertung und Anforderungen	Im Mittelpunkt dieses Angebotes steht die Erarbeitung von einfachen und komplexen Bewegungsfolgen mit dem Ziel des Entwurfs von Choreografien. Die Ergebnisse werden nach den einzelnen Präsentationen bewertet. Eine regelmäßige und aktive Mitarbeit im Unterricht ist zwingend erforderlich.