

Käthe-Kollwitz-Schule Marburg	Kurs 6
Kursausschreibung	Fachoberschule Sozialwesen / Gesundheit Klasse 12
Fach	Sport
Kursthema	Aerobic / Step-Aerobic / Fitness
Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem das Ausdauertraining im Mittelpunkt steht und wesentliche Fitnesskomponenten wie Ausdauer, Kraft und Koordination in enger Verbindung mit der Musik in einem logisch aufgebauten Trainingsprogramm zusammengeführt werden. Step-Aerobic ist ein Aerobic-Programm, das durch das Auf- und Absteigen auf bzw. von einer kleinen Plattform (Step) ein intensives Herz-Kreislauf-Training darstellt. Ziel dieses Kurses ist es, auf der Grundlage erlernter Schritte eigene kleine Bewegungsgestaltungen zu erstellen, mit Musik zu koordinieren und mit eigenen Ideen zu kombinieren. Walking, funktionelle Formen der Gymnastik, Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung dienen der Verbesserung der allgemeinen Fitness und ergänzen den Kurs. Unter http://www.youtube.com/watch?v=9wtog-NJvtc und http://www.youtube.com/watch?v=Dzy5tBXLbZo kann man einen kleinen Einblick in das Thema Step-Aerobic gewinnen.	
Termin(e)	Dienstag 9./10. Std. Raum A 15
Anforderungen und Leistungsbewertung	- regelmäßige Teilnahme - Engagement und kreative Mitarbeit - Technikausführung und Umsetzung des Erlernten - Erstellung und Präsentation von Choreographien