

Fach:  
Erfahrungs- und Lernfeld:  
Lernfeldbereich:  
Kursart:  
Wochenstundenzahl:  
Jahrgangsstufe:  
Kursthema:  
Ort der Sportveranstaltung:  
Kurstag:  
Unterrichtszeit:  
Kurslehrer/in:

Sport  
Fitness  
A  
Ergänzungsfach  
2  
13.1  
**Stationstraining**  
Sporthalle BbS  
montags  
7. u. 8. Stunde  
Frau Malkus (MaC)



Leitidee:

In Anlehnung an das Training in einem Fitnesscenter erlernen und demonstrieren die Schülerinnen und Schüler Übungen zur Verbesserung der Fitness, Kraft und Kraftausdauer. Die Übungen werden grundsätzlich in Form eines Stationstrainings durchgeführt. Im Verlauf des Kurses organisieren die Schülerinnen und Schüler eigenständig Trainings- und Übungssituationen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erlernen Übungen zum Aufbau von Kraft und Kraftausdauer, insbesondere zur Verbesserung der rumpfstabilisierenden Muskulatur.
- erproben Trainingsgeräte an Stationen und beurteilen diese hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten im Fitnessstraining.
- analysieren muskuläre Dysbalancen und entwickeln zielgerichtete Übungsformen, um diese zu beheben.
- schätzen körperliche Reaktionen und Risiken beim Krafttraining realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.
- beurteilen Trainingsmethoden und reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.
- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien im Bereich Fitnesssport und wenden die Kenntnisse bei der Organisation eines Stationstrainings an.
- geben sich untereinander gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.

Inhalte:

Aufbau eines Stationstrainings.  
Übungen zur Verbesserung der Fitness, Kraft und Kraftausdauer.  
Anwendung verschiedener Fitnessgeräte an Übungsstationen.  
Planung und Organisation eines Stationstrainings.  
Trainingsmethoden beim Krafttraining.

Leistungsbewertung:

Mitarbeit im Unterricht und individueller Leistungsfortschritt (60 % der Kursnote).  
Ausarbeitung eines Stationstrainings (Referat) und Präsentation (40% der Kursnote).

Unterrichtsmaterial:

Fachliteratur Stationstraining.

Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:

