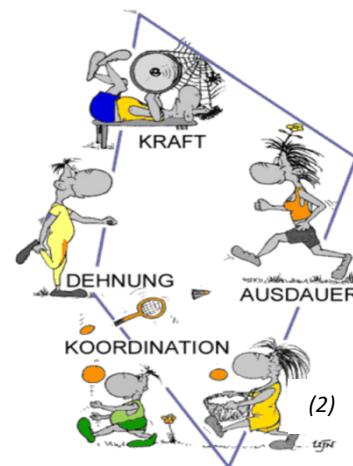


Steckbrief - Grundkurs Fitness



Voraussetzungen	konditionelle Fähigkeiten und Bereitschaft zur Verbesserung der eigenen physischen Belastbarkeit	
Inhalt	<p>Erprobung und Durchführung von Übungen vorwiegend im circel-Training</p> <p>Schwerpunktsetzung in den Verbesserung konditionelle und koordinativen Fähig-und Fertigkeiten: <i>Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit; Koordination, Entspannung</i></p>	
Durchführung und Bewertung	<p>Allgemeiner Teil (2/3)</p> <ul style="list-style-type: none"> -theoretischen Vorbereitung und praktische Durchführung des Unterrichtsschwerpunktes in einer konditionellen Fähigkeit incl. Warm up & Cool down -Erarbeitung eines Handouts mit den wichtigsten Informationen -Gestaltung eines kleinen Trainingsprogramms mit ausgewählten passenden Übungen <p>Leistungsüberprüfungen in ausgewählten Übungen aus verschiedenen konditionellen Fähigkeitsbereichen</p>	<p>Klausurteil (1/3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Theorietest mit dem Nachweis grundlegender Kenntnisse im Fitnessbereich - Cooper-Lauf (12 min) - praktischer Abschlusstest mit 2 ausgewählten Übungen aus unterschiedliche konditionellen Bereichen