

# Stoffprogramm höh Uof LG

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anzahl	Ort
1-6	Prüfung	FTA 5 Disziplinen		1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball/Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball Tchoukball Kin-Ball FooBaSKILL	1	Ha/Gel (Fit Rm)
	Koordinative Kompetenz Spiel	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I/II/III/IV)		1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8/9)		1	Ha/Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz	Kampf- und Raufspiele		1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz	Light-Contact		2	Ha/Gel
7	Orientierungslauf	Orientierungslauf		1	Gel
	Spiel	Spieltturnier (Themen Wo 1-6)		1	Ha/Gel

# Stoffprogramm höh Uof LG

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anzahl	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-3	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Ha/Gel
		Laufen: Grundlagentraining	2	Gel
4-5	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	1	Gel
6-7	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm J)	2	Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten)	1	Gel