

Stoffprogramm Kü C LG

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang			Anzahl	Ort
1-5	Prüfung	FTA 3 Disziplinen			1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Klettertechnik Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Klettern am Tau/an der Stange	Spiel nach Wahl (siehe unten)	1	Ha (Fit Rm)
	Hindernistechnik Konditionelle Substanz	Parkour		Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)	1	Ha (Fit Rm)
	Hindernistechnik Spiel			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	1	Ha
	Hindernistechnik Konditionelle Substanz Spiel	Parkour	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Spiel nach Wahl (siehe oben)	1	Ha (Fit Rm)
	Koordinative Kompetenz Spiel	Boden- und Geräteturnen		Spiel nach Wahl (siehe oben)	1	Ha
	Koordinative Kompetenz Spiel	Partnerakrobatik			1	Ha
	Konditionelle Substanz	Kampf- und Raufspiele		Light-Contact	1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz	Light-Contact			2	Ha/Gel
6	Theoretische Grundlagen	Theorie Sport und Ernährung			1	Th S
	Spiel	Spielturnier (Themen Wo 1-5)			1	Ha/Gel

Stoffprogramm Kü C 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 G)	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	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	1	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel