

**Kursprofile**

Kurs	Kursprofile			
	BF/ SB	BF/ SB	IF	IF
1	Laufen, Springen, Werfen (LA)	Spielen in und mit Regelstrukturen (VB)	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Laufen, Springen, Werfen (LA)	Spielen in und mit Regelstrukturen (BB)	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
3	Laufen, Springen, Werfen (LA)	Spielen in und mit Regelstrukturen (HB)	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
4	Gestalten, Tanzen, Darstellen (Gym/Tanz)	Spielen in und mit Regelstrukturen (VB)	b - Bewegungs-gestaltung	e - Kooperation und Konkurrenz
5	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Fitness)	Spielen in und mit Regelstrukturen (Badminton)	F - Gesundheit	e - Kooperation und Konkurrenz

**Kursprofil 1 (LA/ VB): Übersicht über die Unterrichtsvorhaben**

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf	Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen	Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
<b>Q1.1</b> 19 Wochen = 57 Std.	<b>UV 1</b>	<b>Wiederholen und Festigen Grundtechniken im VB</b> - OZ, UZ, Aufschlag von unten 15 - 18 Std.	Techniken OZ, UZ und Aufschlag von unten verbessern	
	<b>UV 2</b>	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im	Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin optimieren	

		Hinblick auf die eigenen Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12-15 Std.		
	<b>UV 3</b>	<b>BallKoRobics - Volleyball mal anders</b> - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick uaf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca. 12 -15 St.d	Gymnastische bewegungskompositionen mit einem Ball allein oder in der Gruppe erarbeiten und präsentieren unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien	
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 -18 Std.		
<b>Q1.2</b> 21 Wochen = 63 Std.	<b>UV 4</b>	<b>Erfolgreich in der Abwehr</b> - Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca. 15 - 18 Std.	Verbesserung des Abwehrbaggers im Hinblick auf Bewegungspräzision; Absprachen im Team	
	<b>UV 5</b>	<b>Ausdauer trainieren - Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> - Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca. 12 - 15 Std.	Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel (LZA 30 min)	
	<b>UV 6</b>	<b>Den Angriff stärken</b> - Einführung des Angriffs-Schlags	Erlernen des Schmetterschlags	

		12 - 15 Std.		
	<b>Freiraum</b>	18 - 27 Std.		
<b>Q2.1</b>  16 Wochen = 54 Std.	<b>UV 7</b>	<b>Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b> - Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern  ca. 15 - 18 Std.	Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin optimieren	
	<b>UV 8</b>	<b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> - Kooperative Vermittlung mannschaftstaktischer Spielfähigkeiten, 3:3  12 - 15 Std.	Kennenlernen und Einüben unterschiedlicher Aufgaben auf verschiedenen Feldpositionen	
	<b>UV 9</b>	<b>Alternative Wettkämpfe - Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> - Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können  ca. 12 - 15 Std.	Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe organisieren und durchführen, z. B. Hochsprung-Mehrkampf oder Biathlon, und nach festgelegten Kriterien bewerten	
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Std.		
<b>Q2.2</b>  11 Wochen = 33 Std.	<b>UV 10</b>	<b>Jetzt wird es ernst</b> - Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/ -stabilisierung im VB  ca. 12 - 15 Std.	Spiel 3:3 einüben und festigen, individuelle technisch-taktische Fertigkeiten verbessern	
	<b>UV 11</b>	<b>Die Prüfung kommt zum Schluss -</b>	Spiel 3:3 präsentieren	

		Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/ - stabilisierung im VB ca. 12 - 15 Std.		
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Std.		
	<b>Parallel</b>			

### Kursprofil 2 (LA/ BB): Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf	Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen	Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
<b>Q1.1</b> 19 Wochen = 57 Std.	<b>UV 1</b>	<b>Wiederholen und Festigen Grundtechniken im BB</b> - Passen, Fangen, Dribbeln, Standwurf 15 - 18 Std.	Techniken Passen, Fangen, Dribbeln, Standwurf verbessern	
	<b>UV 2</b>	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigenen Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12-15 Std.	Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin optimieren	
	<b>UV 3</b>	<b>BallKoRobics - Basketball mal anders</b> - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination	Gymnastische Bewegungskompositionen mit einem Ball allein oder in der Gruppe erarbeiten und präsentieren unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien	

		mit Arm-Ball-Bewegungen ca. 12 -15 Std.		
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 -18 Std.		
<b>Q1.2</b>  21 Wochen = 63 Std.	<b>UV 4</b>	<b>Erfolgreich im Angriff</b> - Verbesserung des Korblegers und des individual- und gruppentaktischen Angriffsverhaltens ca. 15 - 18 Std.	Verbesserung des Korblegers; I-Cut, V-Cut; 2:1 give & go	
	<b>UV 5</b>	<b>Ausdauer trainieren - Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> - Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca. 12 - 15 Std.	Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel (LZA 30 min)	
	<b>UV 6</b>	<b>Die Abwehr stärken</b> - Verbessern des individual- und gruppentaktischen Abwehrverhaltens 12 - 15 Std.	Rebound; Ball- und Gegnerorientierung; Bereitschaftsposition; 2:2 und 3:2 (Angriff:Abwehr)	
	<b>Freiraum</b>	18 - 27 Std.		
<b>Q2.1</b>  16 Wochen = 54 Std.	<b>UV 7</b>	<b>Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b> - Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca. 15 - 18 Std.	Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin optimieren	
	<b>UV 8</b>	<b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> - Kooperative Vermittlung mannschaftstaktischer	Kennenlernen und Einüben unterschiedlicher Aufgaben	

		Spielfähigkeiten, 3:3 12 - 15 Std.	auf verschiedenen Spielerpositionen; Streetball- Regeln kennenlernen	
	<b>UV 9</b>	<b>Alternative Wettkämpfe - Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> - Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können  ca. 12 - 15 Std.	Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe organisieren und durchführen, z. B. Hochsprung-Mehrkampf oder Biathlon, und nach festgelegten Kriterien bewerten	
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Std.		
<b>Q2.2</b>  11 Wochen = 33 Std.	<b>UV 10</b>	<b>Jetzt wird es ernst</b> - Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/ -stabilisierung im BB ca. 12 - 15 Std.	Spiel 3:3 einüben und festigen, individuelle technisch-taktische Fertigkeiten verbessern	
	<b>UV 11</b>	<b>Die Prüfung kommt zum Schluss</b> - Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/ -stabilisierung im BB ca. 12 - 15 Std.	Spiel 3:3 auf dem Kleinfeld mit 2 Körben präsentieren	
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Std.		

### Kursprofil 3 (LA/ HB): Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufende s UV	Thema und Zeitbedarf	Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen	Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
----------	---------------	----------------------	---	---

<b>Q1.1</b> 19 Wochen = 57 Std.	<b>UV 1</b>	<b>Wiederholen und Festigen Grundtechniken im VB</b> - OZ, UZ, Aufschlag von unten 15 - 18 Std.	Techniken OZ, UZ und Aufschlag von unten verbessern	
	<b>UV 2</b>	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigenen Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12-15 Std.	Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin optimieren	
	<b>UV 3</b>	<b>BallKoRobics - Volleyball mal anders</b> - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca. 12 -15 St.d	Gymnastische bewegungskompositionen mit einem Ball allein oder in der Gruppe erarbeiten und präsentieren unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien	
	<b>Frei- raum</b>	ca. 9 -18 Std.		
<b>Q1.2</b> 21 Wochen = 63 Std.	<b>UV 4</b>	<b>Erfolgreich in der Volleyball-Abwehr</b> - Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca. 15 - 18 Std.	Verbesserung des Abwehrbaggers im Hinblick auf Bewegungspräzision; Absprachen im Team	
	<b>UV 5</b>	<b>Ausdauer trainieren - Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> - Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der	Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel (LZA 30 min)	

		Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca. 12 - 15 Std.		
	<b>UV 6</b>	<b>Den Angriff stärken</b> - Einführung des Angriffs-Schlags 12 - 15 Std.	Erlernen des Schmetterschlags	
	<b>Freiraum</b>	18 - 27 Std.		
<b>Q2.1</b> 16 Wochen = 54 Std.	<b>UV 7</b>	<b>Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b> - Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca. 15 - 18 Std.	Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin optimieren	
	<b>UV 8</b>	<b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> - Kooperative Vermittlung mannschaftstaktischer Spielfähigkeiten, 3:3 12 - 15 Std.	Kennenlernen und Einüben unterschiedlicher Aufgaben auf verschiedenen Feldpositionen	
	<b>UV 9</b>	<b>Alternative Wettkämpfe - Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> - Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können	Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe organisieren und durchführen, z. B. Hochsprung-Mehrkampf oder Biathlon, und nach festgelegten Kriterien bewerten	



		ca. 12 - 15 Std.		
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Std.		
<b>Q2.2</b> 11 Wochen = 33 Std.	<b>UV 10</b>	<b>Jetzt wird es ernst</b> - Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/ -stabilisierung im VB ca. 12 - 15 Std.	Spiel 3:3 einüben und festigen, individuelle technisch-taktische Fertigkeiten verbessern	
	<b>UV 11</b>	<b>Die Prüfung kommt zum Schluss</b> - Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/ -stabilisierung im VB ca. 12 - 15 Std.	Spiel 3:3 präsentieren	
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Std.		

#### Kursprofil 4 (Tanz/ VB): Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf	Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen	Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
<b>Q1.1</b> 19 Wochen = 57 Std.	<b>UV 1</b>	<b>Wiederholen und Festigen Grundtechniken im VB</b> - OZ, UZ, Aufschlag von unten 15 - 18 Std.	Techniken OZ, UZ und Aufschlag von unten verbessern	
	<b>UV 2</b>	<b>Gymnastische Grundfertigkeiten erwerben</b> - Rhythmusschulung: formales und inhaltliches Erarbeiten und Erproben von Gehen/ Laufen/ Federn/ Hüpfen ca. 12-15 Std.	Bewegen in verschiedenen Tempi mit unterschiedlichen Ausdrücken mit und ohne Musik; Fokus	
	<b>UV 3</b>	<b>BallKoRobics - Der mit dem Ball tanzt</b> - Präsentation und Beurteilung einer	Gymnastische Bewegungskompositionen mit	

		BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca. 12 -15 St.d	einem Ball allein oder in der Gruppe erarbeiten und präsentieren unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien	
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 -18 Std.		
<b>Q1.2</b> 21 Wochen = 63 Std.	<b>UV 4</b>	<b>Erfolgreich in der Volleyball-Abwehr</b> - Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca. 15 - 18 Std.	Verbesserung des Abwehrbaggers im Hinblick auf Bewegungspräzision; Absprachen im Team	
	<b>UV 5</b>	<b>Tanz dich fit</b> - Fitnesstrends wie z.B. Zumba oder Step Aerobic in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen ca. 12 - 15 Std.	Kennenlernen verschiedener Schrittkombinationen und entwickeln und präsentieren einer kurzen Gestaltung	
	<b>UV 6</b>	<b>Den Angriff stärken</b> - Einführung des Angriffs-Schlags 12 - 15 Std.	Erlernen des Schmetterschlags	
	<b>Freiraum</b>	18 - 27 Std.		
<b>Q2.1</b> 16 Wochen = 54 Std.	<b>UV 7</b>	<b>Wenn schon "Muckibude", dann aber richtig</b> - Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit bewusst für sich nutzen ca. 15 - 18 Std.	Erarbeitung eines Zirkeltrainings auf der Grundlage von Krafttrainingsprinzipien, z.B. Therabänder, Fitnessraum, Übungen mit eigenem	

			Körpergewicht	
	<b>UV 8</b>	<b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> - Kooperative Vermittlung mannschaftstaktischer Spielfähigkeiten, 3:3 12 - 15 Std.	Kennenlernen und Einüben unterschiedlicher Aufgaben auf verschiedenen Feldpositionen	
	<b>UV 9</b>	<b>Stress und Anspannung effektiv lösen</b> - Kennenlernen und Anwenden verschiedener Entspannungsmethoden in Verbindung mit anderen UV ca. 12 - 15 Std.	z.B. progressive Muskelentspannung, Yoga, Traumreisen, Autogenes Training, Stretching	
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Std.		
<b>Q2.2</b> 11 Wochen = 33 Std.	<b>UV 10</b>	<b>Jetzt wird es ernst</b> - Erarbeiten einer Gruppen-Choreografie zu Musik unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau mit oder ohne Materialien ca. 12 - 15 Std.	Gestaltungskriterien in Choreografien einbauen und zur Musik präsentieren	
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Std.		

### Kursprofil 5 (Fitness/ Badminton): Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf	Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen	Bewegungsübergreifende Kompetenzerwartungen
<b>Q1.1</b> 19 Wochen = 57 Std.	<b>UV 1</b>	<b>Ausdauer trainieren - Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> - Individuelle Erstellung eines gesundheitsorientierten Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über	- Dauermethode, Fahrtspiel und extensive Intervallmethode planen und durchführen können.	sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten.

		Trainingsmethoden mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca. 12 - 15 Std.	- Verwenden von Herzfrequenzmessungen zur Belastungssteuerung	
	<b>UV 2</b>	<b>Wiederholen und Festigen Grundtechniken im Badminton</b> – verschiedene Aufschläge, Clear, Smash, Drop, 15 - 18 Std.	- Techniken wie verschieden Aufschläge, Clear, Smash und Drop erlernen und verbessern	- Wettkampfbregeln des Badminton-Einzel erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
	<b>UV3</b>	<b>Elastisch wie ein Gummiband</b> - Kennenlernen und Anwenden verschiedener Funktioneller Dehnübungen und unterschiedlicher Dehnmethoden in Verbindung mit anderen UV ca. 6-9 Std.	Unterschiedliche Dehnmethoden (u.a statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.	
	<b>Freiraum</b>	ca. 15 Std.		
<b>Q1.2</b> 21 Wochen = 63 Std.	<b>UV 4</b>	<b>Fitnessstudio zu Hause</b> - Erstellung und Durchführung eines Workouts, das ohne Geräte durchgeführt werden kann und individuell variiert werden kann. ca. 15 – 18 Std.		Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
	<b>UV 5</b>	<b>Als Team zum Erfolg</b> - Kooperative Vermittlung der Spielfähigkeit im Badminton-Doppel ca. 15 - 18 Std.	- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen (Funktionelles	- Wettkampfbregeln des Badminton-Doppel erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

			Spiel am Netz)	
	<b>UV 6</b>	<b>Was spielen andere ?</b> - Einführung eines neuen Sportspiels aus anderen Kulturkreisen (z.B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Baseball, etc.) 15 - 18Std.	- grundlegende Techniken des ausgewählten Spiels anwenden - grundlegende individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.	- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 Std.		
<b>Q2.1</b> 16 Wochen = 54 Std.	<b>UV 7</b>	<b>Was kann ich? Habe ich mich verbessert?</b> Überprüfung des Trainingsfortschritts im Bereich der aeroben Ausdauer ca. 12- 15 Std.	- Trainingsfortschritt in einem 30 Minuten-Lauf unter Beweis stellen - sich ausdauernd bewegen in anderen Bewegungsfeldern (z.B. Orientierungslauf, Schwimmen, Inline-Skating, Radfahren)	
	<b>UV 8</b>	<b>Mein Können im Wettkampf erproben</b> - Erlernte Techniken und Taktiken im Badminton in verschiedenen Einzel- und Doppeltturnierformen anwenden. 12 - 15 Std.	- erlernte Techniken und Taktiken effektiv im Wettkampf einsetzen.	- die Ambivalenz von Fairness und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
	<b>UV 9</b>	<b>Handynacken und Zockerkreuz</b> - Bewusstmachen von ungesunden Alltagsbewegungen und Aufzeigen von Gegenmaßnahmen. in Verbindung mit anderen UV	- Ungesunde Körperhaltungen erkennen - funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur	

		9 - 12 Std.	Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.	
	<b>Freiraum</b>	ca. 12 Std.		
<b>Q2.2</b> 11 Wochen = 33 Std.	<b>UV 10</b>	<b>Tanz dich fit</b> - Erarbeiten einer Fitness-Choreografie unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien (z.B. Zumba oder Step Aerobic )  18-21 Std.	- eine Fitness-Choreographie für sich und eventuell andere planen und durchführen.	- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
	<b>Freiraum</b>	ca. 12 Std.		