



## Kursprofil Sequenzbildung – Volleyball / Schwimmen

<b>BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball</b>	IF: f
<b>BF 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</b>	IF: d  sowie alle <b>fettgedruckten</b> KE der SK/MK/UK aus den IF e/ b/ c/ a

### Legende

Halbjahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände	
	BWK	SK/MK/UK		wettkampfbezogen	fakultativ
Q2.1			Tatsächlich durchgeführt		
Q2.1			Ist noch geplant		
Q2.2			(Aufgrund von Corona) nicht durchgeführt		
			Reihe wurde aufgrund von Corona abgebrochen		

Halbjahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände	
	BWK	SK/MK/UK		wettkampfbezogen	fakultativ
Q1.1	3.2 3.4	SK d1, d2, f1, f2 MK d1, d2, f1 UK d1, f1	Grundlagen der Ausdauer und Trainingsmethodik anhand des 5000-Meter-Laufs – Dauermethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode und Pulsmessung sowie Modell der Superkompensation und Lohnende Pause – langfristiger Trainingsauftrag zur Befähigung einer erfolgreichen Leistungsabnahme in Q1.2		
Q1.1	7.1 7.2 7.3	SK e1, a2, a3, UK d1, a1 MK e2	Verbesserung der Spielleistung im Volleyball durch selbstständige Erarbeitung und Feedbackkultur mithilfe verschiedener Beobachtungsmethoden wie Beobachtungsbögen und Videofeedback im 3 mit 3 und 3 vs. 3		3 vs. 3
Q1.1	4.1 4.2 4.3	SK a1, a2, a3 MK a1, e2 UK a1	Erlernen und Festigen des Delfinschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Atemtechnik sowie der Tauchphase nach Start und Wende – theoretische Reflexion durch Fremdbeobachtung	Zeitschwimmen der Einzeltechnik  Lagenschwimmen	Demonstration einer Schwimmtechnik
Q1.1	1.1 1.3 1.4	SK f1, f2, d1, d2 MK f1 UK f1	Vielfältige Formen des Fitnesstrainings in der Turnhalle und Vertiefung anatomischer (Funktionsweise der Muskulatur, Muskelklater) sowie trainingswissenschaftlicher (Superkompensation, konzentrisches, exzentrisches sowie statisches Krafttraining) Grundlagen – Fitnesskurse, Tabatatraining, Crossfit		
Q1.1	4.7	SK a1, a2, a3 MK a1, e2 UK a1	Wasserspringen – normierte Sprünge in Pflicht und Kür (Abfaller, Fußsprünge, Kopfsprünge, Delfin, Drehungen um Längs- und Querachse) – individuelle Korrektur durch unmittelbares Feedback durch die Lehrkraft	Turmspringen nach gelisteten Sprüngen	
Q1.2	3.2	-	Abnahme des 5000-Meter-Laufs		
Q1.2	7.1 7.2 7.3	SK d1, d2 MK d2 UK d1, d2	Gruppenbasierte Vorbereitung, Durchführung und Reflexion von volleyballspezifischen Spielformen im Mit- und Gegeneinander mit Schwerpunkten im Angriff sowie im Blockspiel	Beachvolleyball	4 vs. 4 2 vs. 2
Q2.1	4.1 4.2	SK d1, a1, a3 MK d2, a1 UK d1, a1	Lagenschwimmen mit korrekten Wechseln, Starts und Schwimmtechniken	Lagenschwimmen	Demonstration von Schwimmstil inkl. Start u. Wende
Q2.1	4.1 4.3	SK e1, a1, d1, d2 MK a1 UK d1, a1	Das KAR – Modell zur Analyse einer Spielsportart am Beispiel Volleyball – Optimierung des Trainingsbetriebs durch Erhöhung ausgewählter Druckbedingungen und Veränderung der Informationsanforderungen durch Beeinflussung taktiler, optischer und akustischer Kanäle		
Q2.1	7.1 7.2 7.3	SK d1, d2 MK d2 UK d1, d2	Gruppenbasierte Vorbereitung, Durchführung und Reflexion von volleyballspezifischen Spielformen im Mit- und Gegeneinander mit Schwerpunkten im Angriff sowie im Blockspiel	Beachvolleyball	4 vs. 4 2 vs. 2

Q2.1	3.1 3.2	SK d1, a1, a2, a3 MK a1 UK a1	Speerwurf erlernen / vertiefen und durch differenzierte Feedbackmethoden die individuelle Leistung in Technik und Weite verbessern		
Q2.1	4.1 4.2	SK d1, a1, a3 MK d2, a1 UK d1, a1	Lagenschwimmen mit korrekten Wechseln, Starts und Schwimmtechniken	Lagenschwimmen	Demonstration von Schwimmstil inkl. Start u. Wende
Q2.1	7.1 7.2 7.3	SK e1, MK e1, e2, a1 UK e1, d1	Volleyball im 6 vs. 6 mit Läufersystem und festen Spielpositionen auf dem Feld	Wettkampfspiel 6 vs. 6	
Q2.1/2	4.1 4.2	SK e1, e2 MK e1, e2 UK e1	Vielfältige Trainingsmöglichkeiten im Schwimmen erfahren, begreifen und anwenden sowie gesundheitliche Aspekte des Ausdauersports, insbesondere erwartete Anpassungen des Körpers auf Ausdauertrainingsreize durch unterschiedliche Trainingsmethoden kennen und einschätzen	800-Meter-Zeit-schwimmen	
Q2.2	9	Je nach gewählter Reihe a, b, c, f, e	Zweikampf – Judo als Verteidigungssportart und Erproben von Basiswürfen sowie Haltegriffen oder Gestaltung einer Kampfchoreographie (zwei Experten sind in der Gruppe vorhanden) durch Einstudieren von abgesprochenen Angriffs- und Verteidigungsmustern		
Q1.2	4.5	SK f1, c1, MK c1 UK c1	Rettungsschwimmen		Demonstration Rettungsschwimmen
Q2.2	6.5 6.2	SK b1 MK b1 MK a1	Gesellschaftstanz – Kursübergreifendes Projekt zur Vorbereitung des Abiballs unter Erlernung verschiedener Partnertänze (L-Walzer, W-Walzer, D-Fox, Rumba, ChaCha)		
Q2.2	5.3	SK b1, a1, a2, a3 MK b1, d1 UK a1, b1	Bodenturnen – Gestaltung einer Kür		
Q2.2	4.7		Wiederholung Turmspringen	Normierte Sprünge	Normierte Sprünge
Q2.1 oder Q2.2	1.1 1.3 1.4	SK d1, d2 MK d2, d3	Fitness selbstgesteuerte Trainingsplanung anhand eines konkreten Ziels mit Pretest und Posttest		
Q2.2	4.1 4.2	SK d1, a1, a3 MK d2, a1 UK d1, a1	Wiederholung und Festigung der einzelnen Schwimmstile inklusive Starts und Wenden		Demonstration von Schwimmstil inkl. Start u. Wende

Q2.2	4.1 4.2	SK d1, a1, a3 MK d2, a1 UK d1, a1	Training für die Kurzdistanz 50 Meter – Gestaltung eines Trainings für zwei selbstgewählte Schwimmstile in Gleichzug und Wechselzug	<b>Zeitschwimmen auf 50 Meter</b>	
Q2.2	7.1 7.2 7.3	SK a1, a2, a3 MK a1, e2 UK a1	Wiederholung und Festigung der grundlegenden Inhalte im Bereich Volleyball	<b>Wettkampfspiel</b>	<b>Komplexe und einfache Spielformen</b>
Q2.2	3.1 3.2	SK a1, a2, a3 MK a1 UK a1	Hürdenlauf mit dem Ziel der Optimierung der in EF erlernten Technik		