

Kursprofil - Sequenzbildung<sup>1</sup>

BF_7 Spielen in und mit Regelstrukturen	IF_e_Kooperieren und Konkurrenz_____
BF_1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen _____	IF_f_Gesundheit_____
sowie alle <b>fettgedruckten</b> KE der SK/MK/UK aus den IF a/ b/c / e	

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände	
	BWK	SK / MK / UK		wettkampfbbezogen	fakultativ
Q1.1	<b>BF/SB 1</b> <b>BWK 2</b>	IF d SK 1 IF d MK1 IF f UK 1	<b>Alles im grünen Bereich!</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen 5000m und schwimmen 800m) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung (Trainingstagebuch) erläutern.	X	
Q1.1	<b>BF/SB 7</b> <b>BWK 1</b>	IF a SK1 IF a UK1	<b>Was habe ich drauf?</b> Wiederholung, Festigung und Erweiterung von Schlag- und Lauftechniken im Badminton mittels verschiedener Prinzipien und Konzepten des motorischen Lernens zur Anwendung in einer vorgegebenen Spielform mit mindestens drei verschiedenen Schlagarten und deren Beurteilung.		X
Q1.1	<b>BF/SB 1</b> <b>BWK 4</b>	IF f SK 1	<b>So werde ich stark!</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen		X
Q1.2	<b>BF/SB 6</b> <b>BWK 1</b>	IF b SK 1 IF b UK 1	<b>Der mit dem Schläger tanzt!</b> – Präsentation und Beurteilung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien aus dem Bereich Badminton in Kombination mit Arm – Schläger – Bewegungen (Lauf- und Schlagsimulation)		
Q1.2	<b>BF/SB 1</b> <b>BWK 1</b>	IF f SK 2	<b>Ich hör auf mein Herz</b> – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen als eine Form der Fitnessgymnastik zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination planen, umsetzen und reflektieren		X

<sup>1</sup> Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

Q1.2	<b>BF/SB 7 BWK 2</b>	IF e SK 1 IF e MK 1	<b>„Auf die Taktik kommt es an!“</b> – Erarbeitung und Vermittlung der Bedeutung des leistungsbestimmenden Faktors Taktik in Wettkampfsituationen (Spielsysteme im Doppel, Angriffs- und Verteidigungsstellung, Aufschlag und Aufschlagannahme; (Doppel-)Badminton-Regelwerk) beim Badmintoneinzel und -doppel	X	x
Q2.1	<b>BF/SB 1 BWK 3</b>	IF d MK 2 IF f MK 1 IF f UK 1	<b>Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch individualisierte Trainingspläne (unterschiedliche Belastungsgrößen) und gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen		X
Q2.1	<b>BF/SB 7 BWK 1</b>	IF d SK 1 IF c SK 1	<b>Raus aus der Komfortzone</b> – Erproben und Beurteilen von selbst gestalteten Stationen orientiert am KAR-Modell zur Schulung badmintonspezifischer Koordination mit Hilfe des Lernzonenmodells.  (Eigene koordinative Stärken und Schwächen erkennen, analysieren und für die Gestaltung eines effektiven Trainings nutzen, die entwickelten Übungs- und Spielformen präsentieren, erläutern und beurteilen; mit Druckbedingungen umgehen; Lernzonenmodell nach Senninger, KAR-Modell nach Neumaier)		(X)
Q2.1	<b>BF/SB 7 BWK 4</b>	IF e SK1 IF e UK1	<b>Ultimate Frisbee - Die Sportart ohne Schiedsrichter!</b> Ein Crossover aus American Football und Basketball analysieren, variieren und durchführen		X
Q2.2	<b>BF/SB 7 BWK 1, 2</b>	IF e SK 1 IF e MK 1	<b>„Entscheidend ist auf dem Platz“</b> – Spielanalyse mittels Fremdbeobachtung und Selbsteinschätzung; Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings, Trainingsprinzipien und Trainingssteuerung im Badminton zur Wiederholung sowie Vertiefung taktischer Grundelemente des Badmintons als Vorbereitung auf die Prüfung: Formen der Turnierplanung und deren Realisation	X	X
Q2.2	<b>BF/SB 1 BWK 5</b>	IF f MK 1 IF f UK 1	<b>Entspannt und fit zum Abitur</b> – Prinzip der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen		