

Kursprofil - Sequenzbildung¹

BF/ SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	IF b Bewegungsgestaltung
BF/ SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	IF f Gesundheit
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/ c/ d/ e	

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände	
	BWK	SK/ MK/UK		wettkampfbezogen	fakultativ
Q 1.1	BF/SB 1 BWK 2		Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und schwimmen) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.	5.000m laufen oder 800m schwimmen	
	BF/SB 6 BWK 2		„Move To The Music“ – Präsentation und Beurteilung einer HipHop (Streetdance) Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener HipHop Schritte in Kombination mit Armbewegungen	tänzerische Präsentation	Bewegungskomposition (Tanz)
	BF/SB 1 BWK 3 BWK 4 BWK 6		So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen		Bewegungskonzept Handlungsplan
Q 1.2	BF/SB 6 BWK4		Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit einem Gegenstand (z.B. Stock, Ball...) und einem Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren		Improvisation Bewegungskomposition
	BF/SB 6 BWK 2		Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Gemeinsame Entwicklung eines Tanz-Battles		Bewegungskomposition
	BF/SB 6 BWK 5		Gehen, stehen, posen – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer		Improvisation

1 Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

		Kontraste mit oder ohne Gegenstände/ Materialien darstellen		
Q 2.1	BF/SB 6 BWK 1	Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Ropeskipping- oder Jumpstyle-Choreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke	tänzerische Präsentation	Improvisation Bewegungskomposition
	BF/SB 6 BWK 3	Hoch hinaus – eine Akrobatik – Choreographie (unter Einbeziehung von Jonglage Elementen) mit Bühnenauf- und Abgang präsentieren		Handlungsplan
	BF/SB 1 BWK 3	Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen		Handlungsplan
Q 2.2	BF/SB 1 BWK 1	Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden		Bewegungskonzept
	BF/SB 1 BWK 1	Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen		Bewegungskonzept
	BF/SB 1 BWK 5	Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen		Handlungsplan