

Fach: Sport

Klassenstufe: Neigungsfach

Themenvorschläge:

1. Bedeutung der Warm-Up und Cool-Down-Phase im Sport
2. Theoretische Grundlagen beim Aufwärmen
3. Ausdauerstestverfahren – Conconi-Test
4. Volleyball – Taktik auf dem Normalfeld
5. Volleyball – zurückgezogenen VI
6. Konditionelle Fähigkeiten
7. Die Schwimmtechnik Kraul – Fehlerbeseitigung
8. Taktiken beim Basketball und ihre Anwendungen
9. Einführung einer Überschlagbewegung am Boden
10. Krafttestverfahren für unterschiedliche Kraftarten