

1. Allgemeines

Grundlagen	- Bisheriger Lehrplan Fach Sport für die WMS - Rahmenlehrplan für die Berufsmaturität vom 18. Dezember 2012 - Lehrpläne von anderen Schulen					
Lektionenverteilung	1. Sem.	2. Sem.	3. Sem.	4. Sem.	5. Sem.	6. Sem.
	4	4	4	2	2	2
Schlussprüfung	keine		Einbezug in Abschlusszertifikate		nein	

2. Allgemeine Bildungsziele

Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und fördert die Lernenden in ihrer Körperwahrnehmung, Persönlichkeitsentwicklung und in ihrem sozialen Verhalten.

Er dient durch vielseitige Beanspruchung der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden. Der Sportunterricht fördert die Beziehungs-, die Kommunikations-, Team-, Konflikt- und Leistungsfähigkeit – Eigenschaften, die im Berufsleben gefragt sind.

Er erweitert die Bewegungserfahrung, das Bewegungslernen, stärkt die Leistungs- und Ausdrucksfähigkeit und ermöglicht intensives emotionales Erleben.

Durch eine gezielte Auswahl von Sportarten lernen die Studierenden Möglichkeiten kennen, wie sie sich lebenslang sportlich betätigen können und erfahren dadurch einen verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst.

Der Sportunterricht prägt mit umfassenden Anlässen die Schulkultur mit.

3. Überfachliche Kompetenzen

Die Lernenden werden in den folgenden überfachlichen Kompetenzen besonders gefördert:

- *Sozialkompetenz: Sich in ein Team integrieren und eine unterstützende oder tragende Rolle übernehmen. Sich gegenüber anderen fair verhalten. Kommunikation und Kooperation in der Gruppe, rivalisierende Auseinandersetzung im Wettkampf, Konflikte lösen können. Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Eigenverantwortung. Leistungsgrenzen erfahren, akzeptieren und steigern.*
- *Reflexive Fähigkeiten: Die sportliche Leistungsfähigkeit als Teil der Gesundheit und des Wohlbefindens erkennen und verinnerlichen. Den eigenen Körper in Bewegungssituationen einschätzen. Erkennen eigener Wirksamkeit, aber auch der Grenzen der eigenen Kompetenzen/des eigenen Verhaltens.*

- *Nachhaltigkeitsorientiertes Denken: Verantwortungsvolles sportliches Handeln entwickeln, der Umwelt, den Mitmenschen und sich selbst Sorge tragen. Den Wert der Natur als Ort für sportliche Betätigung erkennen und sich rücksichtsvoll verhalten.*
- *Interessen: Gesunde Lebenshaltung erlernen, erfahren und erleben (nicht nur wissen/kennen) und dadurch physisch und psychisch gesund bleiben, um dem Druck und den Belastungen des (Berufs-)Alltags standhalten zu können. Sich selbst als ganzheitliches Wesen (Körper, Seele, Geist) bewusst sein und eine positive Einstellung zum eigenen Körper haben. Bewegung, Sport und Spiel als Teil des gesellschaftlichen und kulturellen Lebens wahrnehmen. Veränderungen, Tendenzen und Neuerungen verfolgen.*
- *Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT-Kompetenzen): Den korrekten Umgang mit technischen Hilfsmitteln beherrschen. Digitale Medien zur Bewegungsanalyse einsetzen können.*

4. Lerngebiete und fachliche Kompetenzen

Der Sportunterricht besteht aus folgenden neun Lerngebieten:

- Spielen
- Ergänzende Sportsportarten
- Leichtathletik
- Geräteturnen
- Fitness
- Rhythmisieren und Tanzen
- Schwimmen
- Ergänzende Schwimmsportarten
- Outdoorsport

Jeweils im ersten Semester pro Schuljahr werden daraus mindestens vier Lerngebiete behandelt, im darauffolgenden Semester mindestens vier weitere. Reduktion der Lerngebiete ab dem 4. Semester aufgrund der Dotationen.

Sem.	Richtwerte Lektionen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
1.	12	1. Spielen	Die Lernenden können		
	12	1.1. Sportsportarten	<ul style="list-style-type: none"> • die technischen und taktischen Grundlagen sowie die Spielregeln in mindestens einer von sechs vorgegebenen Sportsportarten anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mögliche Sportsportarten: Basket-, Volley-, Hand-, Fussball, Unihockey, Badminton 	Technik- und/ oder Spielprüfung
1.	3	2. Ergänzende Sportsportarten	Die Lernenden können		

	3	2.1 Trendsportarten	<ul style="list-style-type: none"> die technischen Grundlagen sowie die Spielregeln im Spiel anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Trendsportarten: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Smolball, Touchrugby, usw. 	Ganzheitliche Lernmethode
1.	10	3. Leichtathletik	Die Lernenden können		
	10	3.1 Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> aus einem vorgegebenen Bereich mindestens in einer Disziplin die Fertigkeiten praktisch anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Bereiche: Laufen, Werfen, Springen 	Technik- und/ oder Leistungsprüfung
1.	9	4. Geräteturnen	Die Lernenden können		
	9	4.1 Balancieren, Drehen, Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> aus mindestens einem vorgegebenen Bereich eine Bewegungsabfolge vorzeigen. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Bereiche: Balancieren, Drehen, Schwingen 	Technikprüfung
1.	10	5. Fitness	Die Lernenden können		
	6	5.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ihre Ausdauer mittels angepassten Übungs- und Trainingsformen fördern und ihr eigenes Leistungsvermögen erfahren. 	<ul style="list-style-type: none"> Dauerlauf 	Literatur: HEGNER, Jost, 2006, Training fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre
	4	5.2 Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Grundsätze der Trainingslehre in diesem Bereich verstehen. Kraft und Beweglichkeit mittels angepassten Übungs- und Trainingsformen fördern. 	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung der Trainingsgrundsätze Gesundheitsorientiertes Basisprogramm im Bereich von Kraft und Beweglichkeit 	
1.	5	6. Rhythmisieren und Tanzen	Die Lernenden können		
	5	6.1 Rhythmische Bewegungsabfolge	<ul style="list-style-type: none"> Rhythmus erkennen, diesen übernehmen und halten. 	<ul style="list-style-type: none"> Musikbögen hören Bewegungsmuster reproduzieren (mit/ohne Hilfsmittel) Ropeskipping, Aerobic, Gymnastik oder Tanz 	AVU-Methode (Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen)
1.	10	7. Schwimmen	Die Lernenden können		
	6	7.1 Schwimmtechniken	<ul style="list-style-type: none"> eine der vier vorgegebenen Schwimmtechniken demonstrieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Crawl, Brustgleichschlag, Rückencrawl oder Delphin 	Technik- und/ oder Leistungsprüfung
	4	7.2 Distanzschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ihr eigenes Leistungsvermögen erfahren. 	<ul style="list-style-type: none"> Distanzschwimmen 	

1.	8	8. Ergänzende Schwimmsportarten	Die Lernenden können		
	6	8.1 Wasserspringen	<ul style="list-style-type: none"> Sprünge mit Eintauchen fustwärts und kopfwärts demonstrieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Sprünge: Vorformen, 100a, 101c, 400a, 401c (Herren), 102c (Damen) 	Technikprüfung
	2	8.2 Schwimmsportart	<ul style="list-style-type: none"> ihr Bewegungsrepertoire und Know How im Wasser erweitern. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Bereiche: Tauchen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wassergymnastik, Rettungsschwimmen 	Ganzheitliche Lernmethode
1.	2	9. Outdoorsport	Die Lernenden können		
	2	9.1 Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> sich in der jeweiligen Umgebung orientieren und der Sportart angepasst verhalten. 	<ul style="list-style-type: none"> OL, Klettern, Eislaufen, Eishockey, usw. 	Ganzheitliche Lernmethode

Sem.	Richtwerte Lektionen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
2.	10	1. Spielen	Die Lernenden können		
	10	1.1. Sportsportarten	<ul style="list-style-type: none"> die technischen und taktischen Grundlagen sowie die Spielregeln in mindestens einer zweiten von sechs vorgegebenen Sportsportarten anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Sportsportarten: Basket-, Volley-, Hand-, Fußball, Unihockey, Badminton 	Technik- und/ oder Spielprüfung
2.	2	2. Ergänzende Sportsportarten	Die Lernenden können		
	2	2.1 Trendsportarten	<ul style="list-style-type: none"> die technischen Grundlagen sowie die Spielregeln in einer weiteren Trendsportart anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Trendsportarten: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Smolball, Touchrugby, usw. 	Ganzheitliche Lernmethode
2.	8	3. Leichtathletik	Die Lernenden können		
	8	3.1 Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> aus einem vorgegebenen Bereich mindestens in einer zweiten Disziplin die Fertigkeiten praktisch anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Bereiche: Laufen, Werfen, Springen 	Technik- und/ oder Leistungsprüfung
2.	8	4. Geräteturnen	Die Lernenden können		
	8	4.1 Balancieren, Drehen, Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> aus mindestens einem weiteren vorgegebenen Bereich eine Bewegungsabfolge vorzeigen. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Bereiche: Balancieren, Drehen, Schwingen 	Technikprüfung
2.	8	5. Fitness	Die Lernenden können		
	4	5.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ihre Ausdauer mittels angepassten Übungs- und Trainingsformen weiterentwickeln und ihr eigenes Leistungsvermögen erfahren. Grundsätze der Trainingslehre in diesem Bereich verstehen und praktisch anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Dauerlauf Vermittlung der Trainingsgrundsätze 	Literatur: HEGNER, Jost, 2006, Training fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre
	4	5.2 Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Kraft und Beweglichkeit mittels angepassten Übungs- und Trainingsformen weiterentwickeln. 	<ul style="list-style-type: none"> Gesundheitsorientiertes Basisprogramm im Bereich von Kraft und Beweglichkeit 	
2.	4	6. Rhythmisieren und Tanzen	Die Lernenden können		

	4	6.1 Rhythmische Bewegungsabfolge	<ul style="list-style-type: none"> Rhythmus erkennen, diesen übernehmen und halten. 	<ul style="list-style-type: none"> Einfache Tanzschritte und/oder Bewegungsformen (Ropeskipping, Aerobic, Gymnastik oder Tanz) 	AVU-Methode (Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen)
2.	8	7. Schwimmen	Die Lernenden können		
	5	7.1 Schwimmtechniken	<ul style="list-style-type: none"> eine zweite der vier vorgegebenen Schwimmtechniken demonstrieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Crawl, Brustgleichschlag, Rückencrawl oder Delphin 	Technik- und/ oder Leistungsprüfung
	3	7.2 Distanzschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ihr eigenes Leistungsvermögen erfahren. 	<ul style="list-style-type: none"> Distanzschwimmen 	
2.	7	8. Ergänzende Schwimmsportarten	Die Lernenden können		
	5	8.1 Wasserspringen	<ul style="list-style-type: none"> weitere Sprünge mit Eintauchen fustwärts und kopfwärts demonstrieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Sprünge: Vorformen, 100a, 101c, 400a, 401c (Herren), 102c (Damen) 	Technikprüfung
	2	8.2 Schwimmsportart	<ul style="list-style-type: none"> ihr Bewegungsrepertoire und Know How im Wasser erweitern. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Bereiche: Tauchen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wassergymnastik, Rettungsschwimmen 	Ganzheitliche Lernmethode
2.	2	9. Outdoorsport	Die Lernenden können		
	2	9.1 Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> sich in der jeweiligen Umgebung orientieren und der Sportart entsprechend verhalten. 	<ul style="list-style-type: none"> OL, Klettern, Eislaufen, Eishockey, usw. 	Ganzheitliche Lernmethode

Sem.	Richtwerte Lektionen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
3.	12	1. Spielen	Die Lernenden können		
	12	1.1. Sportsportarten	<ul style="list-style-type: none"> die technischen und taktischen Grundlagen sowie die Spielregeln in mindestens einer dritten von sechs vorgegebenen Sportsportarten anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Sportsportarten: Basket-, Volley-, Hand-, Fußball, Unihockey, Badminton 	Technik- und/ oder Spielprüfung
3.	3	2. Ergänzende Sportsportarten	Die Lernenden können		
	3	2.1 Trendsportarten	<ul style="list-style-type: none"> in einer ausgewählten Trendsportart die anzuwendende Technik / Taktik verstehen und anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Trendsportarten: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Smolball, Touchrugby, usw. 	Ganzheitliche Lernmethode
3.	10	3. Leichtathletik	Die Lernenden können		
	10	3.1 Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> aus einem vorgegebenen Bereich mindestens in einer dritten Disziplin die Fertigkeiten praktisch anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Bereiche: Laufen, Werfen, Springen 	Technik- und/ oder Leistungsprüfung
3.	9	4. Geräteturnen	Die Lernenden können		
	9	4.1 Balancieren, Drehen, Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> aus einem vorgegebenen Bereich eine dritte Bewegungsabfolge vorzeigen. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Bereiche: Balancieren, Drehen, Schwingen 	Technikprüfung
3.	10	5. Fitness	Die Lernenden können		
	6	5.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ihre Kenntnisse und ihr Hintergrundwissen im Ausdauerbereich anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> pulsanalysierendes Training 	Literatur: HEGNER, Jost, 2006, Training fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre
	4	5.2 Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> ihre Kenntnisse im Bereich Kraft und Beweglichkeit im Hinblick auf ein gesundheitsorientiertes Basisprogramm anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> selbständiges Kraft- und Beweglichkeitstraining 	
3.	5	6. Rhythmisieren und Tanzen	Die Lernenden können		
	5	6.1 Rhythmische Bewegungsabfolge	<ul style="list-style-type: none"> ihr Bewegungsrepertoire zu Musik vertiefen. 	<ul style="list-style-type: none"> Rhythmische Bewegungsabfolge gestalten 	AVU-Methode (Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen)

3.	10	7. Schwimmen	Die Lernenden können		
	6	7.1 Schwimmtechniken	<ul style="list-style-type: none"> eine dritte der vier vorgegebenen Schwimmtechniken demonstrieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Crawl, Brustgleichschlag, Rückencrawl oder Delphin 	Technik- und/ oder Leistungsprüfung
	4	7.2 Distanzschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ihr eigenes Leistungsvermögen verbessern. 	<ul style="list-style-type: none"> Distanzschwimmen 	
3.	8	8. Ergänzende Schwimmsportarten	Die Lernenden können		
	8	8.1 Wasserspringen	<ul style="list-style-type: none"> weitere Sprünge mit Eintauchen fustwärts und kopfwärts demonstrieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Sprünge: Vorformen, 100a, 101c, 400a, 401c (Herren), 102c (Damen) 	Technikprüfung
3.	2	9. Outdoorsport	Die Lernenden können		
	2	9.1 Sport im Freien	<ul style="list-style-type: none"> sich in der jeweiligen Umgebung orientieren und der Sportart entsprechend verhalten. 	<ul style="list-style-type: none"> OL, Klettern, Eislaufen, Eishockey, usw. 	Ganzheitliche Lernmethode

Sem.	Richtwerte Lektionen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
4.	5	1. Spielen	Die Lernenden können		
	5	1.1. Spilsportarten	<ul style="list-style-type: none"> die technischen und taktischen Grundlagen sowie die Spielregeln in mindestens einer vierten von sechs vorgegebenen Spilsportarten anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Spilsportarten: Basket-, Volley-, Hand-, Fussball, Unihockey, Badminton 	Technik- und/ oder Spielprüfung
4.	5	2. Leichtathletik	Die Lernenden können		
	5	2.1 Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> aus einem vorgegebenen Bereich mindestens in einer vierten Disziplin die Fertigkeiten praktisch anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Bereiche: Laufen, Werfen, Springen 	Technik- und/ oder Leistungsprüfung
4.	5	3. Geräteturnen	Die Lernenden können		
	5	3.1 Balancieren, Drehen, Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> aus einem vorgegebenen Bereich eine vierte Bewegungsabfolge vorzeigen. 	<ul style="list-style-type: none"> Mögliche Bereiche: Balancieren, Drehen, Schwingen 	Technikprüfung
4.	5	4. Fitness	Die Lernenden können		
	3	4.1 Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ihre vertieften Kenntnisse und ihr Hintergrundwissen im Ausdauerbereich anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> pulsanalysierendes Training 	Literatur: HEGNER, Jost, 2006, Training fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre
	2	4.2 Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> ihre vertieften Kenntnisse im Bereich Kraft und Beweglichkeit im Hinblick auf ein gesundheitsorientiertes Basisprogramm anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> selbständiges Kraft- und Beweglichkeitstraining 	
4.	4	5. Rhythmisieren und Tanzen	Die Lernenden können		
	4	5.1 Rhythmische Bewegungsabfolge	<ul style="list-style-type: none"> ihre Bewegungsrepertoire zu Musik erweitern und verbessern. 	<ul style="list-style-type: none"> Rhythmische Bewegungsfolge gestalten Choreographie in Kleingruppen erarbeiten 	AVU-Methode (Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen)
4.	3	6. Schwimmen	Die Lernenden können		
	3	6.1 Schwimmtechniken	<ul style="list-style-type: none"> nach Möglichkeit eine vierte der vorgegebenen Schwimmtechniken demonstrieren. 	<ul style="list-style-type: none"> Crawl, Brustgleichschlag, Rückencrawl oder Delphin 	Technik- und/ oder Leistungsprüfung

4.	3	7. Ergänzende Schwimmsportarten	Die Lernenden können		
	3	7.1 Wasserspringen	<ul style="list-style-type: none">nach Möglichkeit weitere Sprünge mit Eintauchen fusswärts und kopfwärts demonstrieren.	Mögliche Sprünge: Vorformen, 100a, 101c, 400a, 401c (Herren), 102c (Damen)	Technikprüfung

Der Sportunterricht im 5. und 6. Semester findet als Wahlsport statt:

- Der Unterricht ist koedukativ und abteilungsübergreifend.
- Der Unterricht wird insgesamt in 4 Kurse (Unterrichtseinheiten) aufgeteilt.
- Pro Kurs werden parallel mehrere Themen angeboten.
- Die Lernenden wählen aus vorgegebenen Inhalten nach ihren Interessen bestimmte Sportarten aus.

Sem.	Richt- werte Lektio- nen	Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen	Unterrichtsinhalte / Konkretisierungen	IDAF / POU / Hinweise / Empfehlungen
5./6.	8	1. Spielen	Die Lernenden können		
	8	1.1. Nach Möglichkeit Spielsportarten	<ul style="list-style-type: none"> • im ausgewählten Sportspiel ihre spielspezifischen Fertigkeiten verbessern. • in spezifischen Spielsituationen individuell- und kollektivtaktisch angemessen handeln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkte aus folgenden Spielsportarten: Basketball, Handball, Futsal / Fussball, Volleyball, Unihockey, Badminton 	Technik- und/ oder Spielprüfung
5./6.	8	2. Ergänzende Spielsportarten	Die Lernenden können		
	8	2.1 Nach Möglichkeit Trendsportarten	<ul style="list-style-type: none"> • anhand ihrer Fähigkeiten die verlangten technischen und taktischen Kompetenzen anwenden und zu einem gelungenen Spielerlebnis beitragen. 	<ul style="list-style-type: none"> • ein Spiel aus den bereits erworbenen vertiefen: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Smolball, Touchrugby, usw. 	Ganzheitliche Lernmethode
5./6.	8	3. Leichtathletik	Die Lernenden können		
	8	3.1 Nach Möglichkeit Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> • die disziplinspezifischen Fertigkeiten unter Wettkampfbedingungen differenziert anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mehrkampf aus folgenden Bereichen: Laufen, Werfen, Springen 	Leistungsprüfung
5./6.	8	4. Geräteturnen und Klettern	Die Lernenden können		
	4	4.1 Nach Möglichkeit Balancieren, Drehen, Schwingen	<ul style="list-style-type: none"> • einzelne Elemente zu einer Verbindung zusammenstellen. • Bewegungsaufgaben situationsangepasst lösen. 	<ul style="list-style-type: none"> • folgende Bereiche: Geräteturnen, Parkour 	Technikprüfung
	4	4.2 Nach Möglichkeit Klettern	<ul style="list-style-type: none"> • sich gegenseitig korrekt sichern und die Grundtechniken des Sportkletterns anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung Sportklettern (indoor) 	

5./6.	8	5. Fitness	Die Lernenden können		
	4	5.1 Nach Möglichkeit Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> Grundlagenausdauer mittels angepassten Übungs- und Trainingsformen trainieren und erhalten. 	<ul style="list-style-type: none"> Schwerpunkte in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit setzen 	Technik- und/ oder Leistungsprüfung
	4	5.2 Nach Möglichkeit Kraft und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und an Krafttrainingsgeräten korrekt ausführen. das Beweglichkeitstraining selbständig und korrekt anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Kräftigungsübungen im Krafraum Beweglichkeitstraining allgemein und sportartenspezifisch 	
5./6.	8	6. Rhythmisieren und Tanzen	Die Lernenden können		
	4	6.1 Nach Möglichkeit weiterführende, fortgeschrittenen Tanzschritte und/oder Bewegungsformen	<ul style="list-style-type: none"> in verschiedenen Raum- und Bewegungsebenen (Spiegelungen, zeitlich versetzt) gestaltend arbeiten. 	<ul style="list-style-type: none"> Tanz, Aerobic, Ropeskipping, oder Gymnastik 	Technikprüfung
	4	6.2 Nach Möglichkeit vorgegebene, weiterführende Bewegungsfolgen mit oder ohne Requisiten	<ul style="list-style-type: none"> ein vorgegebenes Bewegungsmuster mit oder ohne Requisiten in Kraft, Raum und Zeit variierend gestalten. 		