

Unterrichtsinhalte Sport Jgst. 8

1. Ausdauer planen und umsetzen
2. Trainingsziel – Ausdauer test
3. Le Parcours
4. BallKoRobics
5. Mit dem Partner und gegen ihn spielen – einfache Spielsituationen im Badminton
6. Vermittlung theoretischer Grundlagen – Theorie vor Praxis [Rudern]
7. Einführung ins Rudern – wir sitzen alle in einem Boot
8. Erlernen der Skullbewegung – wir rudern gemeinsam
9. Skullen in Grobkoordination und erlernen des Steuerns – wir rudern und steuern gemeinsam