

Ausbildungsinhalte Ausdauer, Kräftigen, Dehnen

- § 57 und § 83

Seminar Ausdauer, Kräftigen, Dehnen (2 SWS, 2 LP)

In diesem Seminar geht es um unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings, des Krafttrainings und um verschiedene Formen des Dehnens zur Verbesserung der Beweglichkeit. Zudem werden Gestaltungsmöglichkeiten im Bereich Sportförderunterricht aufgezeigt.

Prüfung: Seminararbeit

Wertung: bestanden/nicht bestanden