

Übersicht über die Prüfungsanforderungen im Grundkurs

In der Tabelle werden die Möglichkeiten der Prüfungsinhalte in den jeweiligen Bewegungsfeldern und Sportbereichen des individuellen Kursprofils in der Qualifikationsphase in einer zusammenfassenden Übersicht dargestellt.

BF/SB	Prüfungsanforderungen und Inhalte: Grundkurs		
	Ausdauerleistung ¹	Wettkampfbezogene Leistungen	Fakultative Leistungen ²
BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen (5000m), - Schwimmen (800m), - Inliner (10km), - Rad (20km), - Kanu (3000m), - Rudern (3000m) etc. 	<p>Zwei Prüfungsaufgaben (Angebot der FAKO) zur Auswahl für die Prüflinge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motorischer Test <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schriftliche Aufgabenstellung: Bewegungskonzept zur Gestaltung einer Trainingseinheit für eine Form der Fitnessgymnastik planen, durchführen und reflektieren (z. B.: Fitnessgymnastik, Aerobic, Step-Aerobic, Tae Bo ...) <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schriftliche Aufgabenstellung, in der aus einer Problemstellung einer bewegungsbezogenen Alltagssituation ein Handlungsplan erstellt, für andere organisiert, vollzogen und ggf. begründet u. dargestellt wird (z. B.: Konzept zum Abbau muskulärer Dysbalancen, Entwicklung eines Circuits u.v.m.) 	
BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen (5000m) 	<p>Dreikampf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufdisziplin (100 – 1500m, Hürdenlauf) - Wurf-/Stoßdisziplin (Kugelstoßen, Diskus-, Speerwerfen) - Sprungdisziplin (Weit-, Hoch-, Dreisprung) 	<p>Dreiteilige Prüfung in drei Bereichen:</p> <p>Demonstration technisch-koordinativer Fertigkeiten und Fähigkeiten in</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedenen Laufformen (einschließlich Starts), - Sprung, - Wurf/ Stoß

¹ Die Ausdauerleistung im Grundkurs kann nur Bestandteil einer wettkampfbezogenen Leistung in einem entsprechenden Bewegungsfeld sein, das im Kursprofil profilbildend war. Eine Ausdauerleistung außerhalb des profilbildenden Bewegungsfeldes im Grundkurs ist unzulässig

² In einem der beiden Bewegungsfelder/Sportbereiche kann die wettkampfbezogene Leistung durch eine fakultative Leistung ersetzt werden

<p>BF 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen</p>	<p>- Schwimmen (800m)</p>	<p>Dreikampf Sportschwimmen 3 verschiedene Disziplinen (wahlweise 50 oder 100m) oder: Wasserspringen oder: Wasserball oder: Synchronschwimmen</p>	<p>Zweiteilige Prüfung Pflicht - Demonstration einer Gleichzugtechnik <u>und</u> einer Wechselzugtechnik Wahlpflicht (1 Element): - Rettungsschwimmen - Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen - Wasserspringen - Wasserball - Bewegungsgestaltungen im Wasser</p>
<p>BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen</p>	<p>---</p>	<p>Kür - Zweikampf (Einzel) - zwei Kürübungen an unterschiedlichen Wettkampfgeräten. Ein Gerät kann durch das Trampolin ersetzt werden.</p>	<p>Zweiteilige Prüfung Auswahl aus folgenden drei komplexen normgebundenen od. normungebundenen Partner- oder Gruppengestaltungsaufgaben: - indiv. gestaltete Gerätekombination - ausgewähltes Gerät oder Boden - Boden mit akrobatischen Elementen</p>
<p>BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>---</p>	<p>Zweiteilige Prüfung - gymnastische Gestaltung mit oder ohne Handgerät mit musikal. bzw. rhythm. Begleitung als Einzel-, Partner- od. Gruppenkür - stilgebundene tänzerische Präsentation mit musikal. bzw. rhythm. Begleitung als Einzel-, Partner- oder Gruppenkür</p>	<p>Zweiteilige Prüfung - ästhetisch gestalterische Improvisation aus den Bereichen Gymnastik oder Tanz oder Bewegungskünste (z. B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) als Einzelpräsentation - ästhetisch- gestalterische Bewegungskomposition aus den Bereichen Gymnastik oder Tanz oder Bewegungskünste (z. B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) als Partner- oder Gruppengestaltung.</p>
<p>BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p>	<p>---</p>	<p>Einteilige Prüfung Mannschaftspiel - Wettkampfspiel Partnerspiel - Einzel und Doppel</p>	<p>Zweiteilige Prüfung - Überprüfung technisch-koordinativer und individualtaktisch-kognitiver Leistungen in einer vorgegebenen einfachen Spielform - Überprüfung individual- und gruppentaktischer Leistungen in vorgegebenen komplexen Spielformen in Partnerspielen (Einzel <u>und</u> Doppel)sowie zusätzlich</p>

			mannschaftstaktischer Leistungen im Mannschaftsspiel.
BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootsport/Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> - Inliner (10km), - Rad (20km), - Kanu (3000m), - Rudern (3000m) - Eislaufen (3000m) 	Wettkampfstrecke – Sprint <ul style="list-style-type: none"> - Kanu (500m) - Rudern (500m) - Inliner (600m) - Eislaufen (400m) - Rad (1000m) 	Zweiteilige Prüfung <ul style="list-style-type: none"> - Demonstration technisch-koord. Fertigkeiten und Fähigkeiten - Präsentation einer abgestimmten Überprüfungsform (z. B. Pflicht-übung, Parcours, Bewegungsgestaltung)
BF 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	---	Zweiteilige Prüfung <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Einzelkämpfe mit unterschiedlichen Gegnerinnen oder Gegnern etwa gleicher Stärke, je mind. 3 Minuten 	Zweiteilige Prüfung <ul style="list-style-type: none"> - Demonstration von Handlungsketten mit drei Angriffsauf takten - Demonstration von Handlungsketten mit drei Gegnerpositionen