

| | |
|---------------------------|--|
| Fach: | Sport |
| Erfahrungs- und Lernfeld: | Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten |
| Lernfeldbereich: | D |
| Kursart: | Ergänzungsfach |
| Kursnummer: | 808.1 |
| Wochenstundenzahl: | 2 |
| Jahrgangsstufe: | 12/13 |
| Kursthema: | Spinning |
| Kurslehrer/in: | Heike-Anna Weermann |

Leitidee: Die SuS entwickeln an einem Gerät eine eigene Trainingseinheit. Sie erproben Fahrtechniken in unterschiedlichen Leistungsbereichen. Sie erproben Handpositionen, Trittfrequenzen und Sitz/Stehpositionen. Sie wählen angemessene Musik aus, verbessern die Ausführung kontinuierlich und demonstrieren sie.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln und präsentieren eine Kurseinheit von mindestens 20 Minuten, mit vorgeschriebenen Positions-, Hand- und Beatwechsell.
- demonstrieren alle drei Handpositionen, beim Treten die unterschiedlichen Druckphasen- und Zugphasen, Bein- und Pedalstellung und Tretzyklus
- analysieren Fahrtechniken z.B. Trittfrequenzen innerhalb der Fahrtechniken, Flachlandfahren im Sitzen, Bergfahren im Sitzen, Flachlandfahren im Stehen, Bergfahren im Sitzen, Springen im Flachland, Springen am Berg, Sprint am Berg und den Zielsprint.
- wählen Musik und Rhythmus für die Simulation im Berg oder im Gelände.
- entwickeln Einheiten für Gruppentraining: Grundlagenausdauer Basis, Grundlagenausdauer für Fortgeschrittene, Kraftausdauertraining, Intervalltraining, Einzelzeitfahren, Regeneration und Erholung.
- werten Trainingseinheiten aus, um eine bessere Ausnutzung in verschiedenen Energiezonen zu finden und verbessern die körperliche Fitness.
- organisieren Übungseinheiten und Präsentationen selbstständig.
- Beherrschen die entsprechende Fachsprache

Inhalte:

- Technische Grundlagen/Einstellungen eines stationären Indoorbikes (Sattelleinstellung, vertikal, horizontal und Neigung)
- Zweckmäßiges Zubehör /Ausrüstung beim Cycling
- Fahrtechniken, Tritt/Pedallbewegung und Handpositionen
- Trainingsintensitäten und Belastungsbereiche/Methoden
- Aufbau eine Cycling Kursstunde
- Durchführung einer Kursstunde
- Beobachten und Verbesserungsvorschläge

Leistungsbewertung:

- Überprüfung der verschiedenen Handpositionen in Verbindung mit unterschiedlichen Fahrtechniken.
- Planung und Durchführung einer 20-minütigen Spinningeinheit.
- Verschiedene Trainingseinheiten in unterschiedlichen Herzfrequenzbereichen.
- Leistungssteigerungen hinsichtlich Kondition und Ausdauer während des Kurses

Unterrichtsmaterial:

- Sportschuhe mit fester, steifer Sohle. Falls Rad-/Bikeschuhe vorhanden sind, sollten diese mit SPD- Clicks ausgestattet sein,
- Sporthose mit längeren Beinen, keine kurzen Shorts.
- Trinkflasche und Handtuch
- →Herzfrequenzmesser (falls vorhanden)

Bemerkungen:

- Der Unterricht findet im Fitnesscenter „Pura Vita“ in der Stedinger Straße 5, 26723 Emden, statt. Kostenbeitrag: 15,00 Euro