

Leistungsmessung Praxis: Golfabzeichen Gold (Fitness)

Zeit	Lernziele	Methodisch gegliederter Inhalt / Übungsbeschreibung	Organisation/Lernhilfen
(ca. 5Min.)	Pünktlichkeit. Vorstellung über Unterrichtsinhalt.	Begrüßung und Ausfüllen der Anwesenheitsliste durch den Lehrer. Er erkundigt sich, ob jemand gesundheitlich nicht ganz fit ist und erklärt kurz den Unterrichtsverlauf.	Sporthalle, TN-Liste, Stift
(ca. 10Min.)	Aktivierung des HKS und der Muskelaktivität. Verbesserung der Hand-Augen-Koordination.	Aufwärmen: 1. Dehn und Lockerungsübungen nach Anweisungen des Lehrers 2. Ballübung: Jeder Schüler erhält einen Tennisball: Schüler wirft den Ball hoch über den Kopf, geht in die Hocke und fängt ihn auf - stellt sich wieder hin und wiederholt den Vorgang.	Sporthalle, Tennisbälle,
(ca. 45Min.)	Ehrgeiz. Gelerntes unter Beweis stellen.	Ablauf: Leistungsmessung Praxis: Golfabzeichen Gold (Fitness) Entsprechend der DGV-Vorgaben für das Golfabzeichen-Silber	Sporthalle Pylonen, Bälle....
(ca. 5Min.)	Erholung für den Körper.	<u>Pause</u>	
(ca. 20Min.)	Kondition.	<u>Lauftest: "Marathon"</u> So lange laufen, wie man kann.	Sporthalle, Stoppuhr
(5Min.)		Erholung nach dem Lauftest & Verabschiedung.	