

# Kursprüfung

## Fitness

**15-13 Punkte**

nahezu alle Bewegungshandlungen gelingen, die Aufgabe wird maßgeblich gestaltet

**12-10 Punkte**

die erfolgreichen Bewegungshandlungen überwiegen in hohem Maße, die Aufgabe wird gestaltet

**9-7 Punkte**

erfolgreiche Bewegungshandlungen überwiegen, die Aufgabe gelingt

erfolgreiche und nicht erfolgreiche Bewegungshandlungen halten sich die Waage, die Aufgabe gelingt nur im Ansatz

die nicht erfolgreichen Bewegungshandlungen überwiegen, die Umsetzung der Aufgabe ist kaum zu erkennen

nahezu alle Bewegungshandlungen misslingen, die Aufgabe wird verweigert

**6-4 Punkte**

**3-1 Punkte**

**0 Punkte**

## Bewertung:

Diese drei Teilbereiche werden benotet:

**1**

### SEELAUF

Gesundheitsorientiert:

Wettkampforientiert:

**2**

### KOORDINATION

Schwierigkeitsgrad der Übung / Passung:

Bewegungsfluss / Erfolg:

Erläuterung  
Druckbedingung:

**3**

### BEEP-TEST

Ergebnis am Anfang des Halbjahres:

Ergebnis am Ende des Halbjahres:



dynamische  
Kraftausdauer:

Anzahl an  
Wiederholungen /  
technische  
Ausführung



statische  
Kraftausdauer:

Haltezeit / technische  
Ausführung



Präsentation der  
Übungen:

Verständlichkeit /  
Bewegungs-  
demonstration /  
Funktionalität der  
Übungen

Soft Skills: individueller Lernfortschritt und Einsatzbereitschaft

### Prüfungsaufgabe (Oktober):

Wählt eine zwei von vier Stationen aus (Niveau 1-4).

Anforderungsbereich 1

Führt die Übung gemeinsam durch. Ihr habt vier Versuche.

Anforderungsbereich 2-3

Ordnet die Übung und eure Variation einer Druckbedingung zu.

Anforderungsbereich 2

### Prüfungsaufgabe (Januar):

Wählt eine Muskelgruppe (Arme, Rumpf, Beine) aus.

Anforderungsbereich 1

Führt die Übung mit der Lerngruppe durch. Erläutert mögliche Fehler. Demonstriert die korrekte Übung.

Anforderungsbereich 2

Ordnet die Übung in ein vorhandenes Zirkeltraining ein und begründet eure Wahl.

Anforderungsbereich 2-3