

# Ergänzungsfach Sport

## Noten Herbstsemester KS Hohe Promenade

	obligatorische Credits
	praktische Credits
	freiwillig

### Obligatorische theoretische Prüfungen:

- Energiestoffwechsel/allgemeine Trainingslehre
- Dehnen/spezielle Trainingslehre

### Credits:

• Bericht Krafttraining	20 P.
• AB: Laktattest	10
• B: Dehnen und Aufwärmen	10
• B: Dehnen und Schnellkraft	10
• B: Dehntechniken im Vergleich	10
• AB: VO <sub>2</sub> max.	10
• Volleyball: Spieltest	10
• Basketball: Techniktest	10
• Unihockey: Techniktest	10
• Pendellauf	10
• Koordinationstest	10
• 12-Minuten-Lauf	10
• Halbmarathon	20

• Portfolio: freigesähltes Thema      max. 30

AB: Arbeitsblatt  
B: Bericht

Es müssen 80 Punkte erreicht werden, ansonsten wird eine mündliche Nachprüfung verlangt.

**Note: (Oblig. Prüfungen + Creditsnote) / 3**