

# Didaktik / Methodik 1: Stundenaufbau

# Planung einer Kursstunde (1)

## Die Rahmenbedingungen

Räumlichkeiten

Ausstattung

Klima und Tageszeit



(© BSA/DHfPG)

# Planung einer Kursstunde (2)

## Die Zielgruppe

Gruppengröße

Alter

Geschlecht

Leistungslevel



(© BSA/DHfPG)

# Planung einer Kursstunde (3)

## Die Zielsetzung

Langfristige/allgemeine Ziele

Kurzfristige/spezielle Ziele



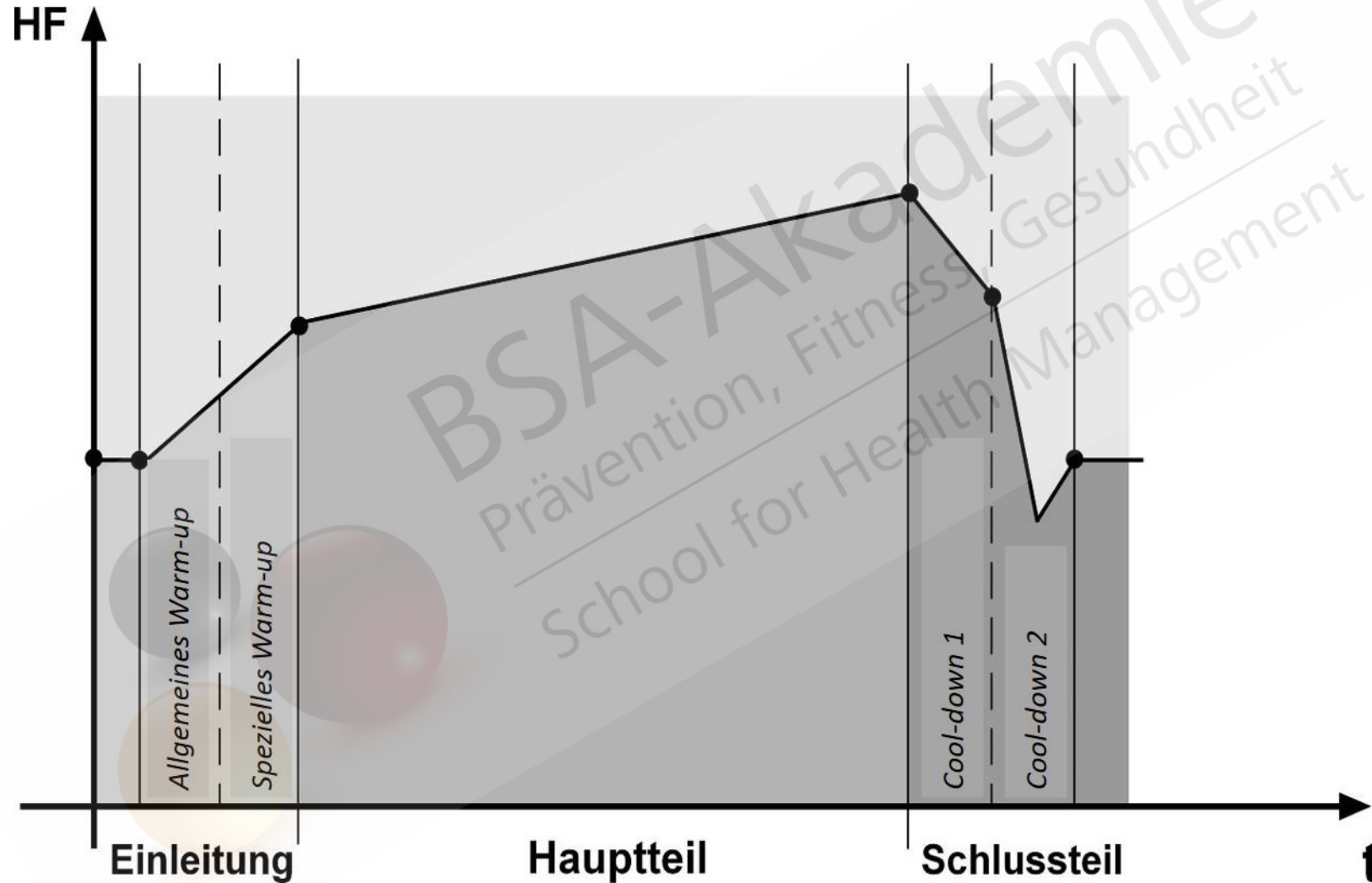
(© BSA/DHfPG)

# Aufbau einer Trainingseinheit



(© BSA/DHfPG)

# Belastungskurve



(© BSA/DHfPG)