

4.3 Erfahrungs- und lernfeldübergreifende Vorhaben

4.3.1 Triathlon und vergleichbare ausdauerorientierte Mehrkämpfe

Unter Mehrkämpfen wird u. a. die Kombination sportart- und lernfeldübergreifender Wettkampfanforderungen im Rahmen individuellen Handelns verstanden. Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Triathlon*
- Mehrkämpfe in der Kombination der Sportarten Rudern, Radfahren, Laufen, Schwimmen, Inlineskating, Kanu*

Abiturprüfungen sind nur in den Inhaltsbereichen zulässig, die mit * gekennzeichnet sind (vgl. EPA und EPA-EB Sport).

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
erproben die Geräte und deren Wechsel innerhalb unterschiedlicher Zusammenhänge und Aufgabenstellungen.	
üben Grundtechniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät.	beherrschen Techniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät.
- wenden sportartspezifische Fertigkeiten unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte zum Erreichen optimaler individueller Ergebnisse an. - steigern ihr wettkampfspezifisches Fertigungsrepertoire unter Berücksichtigung der Wechsel.	- trainieren ihr wettkampfspezifisches Fertigungsrepertoire. - bewältigen die Disziplinwechsel ohne unnötige Zeitverluste.
- steigern ihre grundlegenden konditionell-koordinativen Fähigkeiten zur Umsetzung wettkampfspezifischer Aufgaben. - demonstrieren ein angemessenes Orientierungsvermögen.	- trainieren systematisch ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf das mehrkampfspezifische Anforderungsprofil. - demonstrieren zielgerichtetes Orientierungsvermögen im Wasser und mit dem jeweiligen Fahr-, Roll-, oder Gleitgerät.
- handeln in Verantwortung für sich selbst und für die anderen Wettkampfteilnehmer und -teilnehmerinnen. - reflektieren sportartspezifische Gefahren und Verhaltensregeln. - setzen die erforderliche Ausrüstung funktionsgerecht ein. - verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.	

reflektieren die Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.	
wenden grundlegende Methodenkenntnisse im Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.	systematisieren ihre Methodenkenntnisse mit Schwerpunktsetzung im Ausdauerbereich im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien und wenden diese situationsadäquat an.
organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen.	planen und gestalten Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Kenntnisse.
entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.	wenden Erklärungsmodelle, Tests und Analyseverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen deren Eignung für die Lösung der jeweiligen mehrkampfspezifischen Bewegungsprobleme und -aufgaben.
- reflektieren unterschiedliche (körperliche, geräteimmanente) Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse. - schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.	- reflektieren leistungsorientierte und gesundheitsorientierte Zielsetzungen sowie Trainingspläne in ihrem gewählten Mehrkampfbereich. - beschreiben die Unterschiede zwischen Belastung und Beanspruchung und bewerten körperliche Reaktionen auf Belastung und den eigenen körperlichen Zustand, um darauf aufbauend adäquate Verhaltensweisen zu entwickeln. - reflektieren psychische Leistungsvoraussetzungen (Konzentration, Stress, Durchsetzungsvermögen, Motivation, Willensstärke).
setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch.	- wenden Verfahren der Leistungsdiagnostik an, um den Leistungsstand festzuhalten und angemessene Ziele herzuleiten. - setzen ihr Wissen über Training und die Gestaltung von Trainingsprozessen ein, um ihre individuelle Leistungsfähigkeit systematisch zu steigern.
verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper, das Gerät und die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten.	
absolvieren einen Mehrkampf unter vorgegebener Zielsetzung (z. B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung).	absolvieren vorgegebene ausdauerorientierte Mehrkämpfe unter wett-kampfnahen Bedingungen.