

Curriculum

Bewegung und Sport

Mittelschule

Schulsprenkel Nonsberg

1. und 2. Klasse - Bewegung und Sport

Die Schülerin, der Schüler kann:

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken
- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben
- eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren
- sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung				
Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführen einfachster Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz, Gymnastik und Aerobic imitieren Eine einfache Choreographie unter Einbeziehung von aktuellen Trends (Musikwahl) ausführen Eine Zirkusaufführung einstudieren Fachbegriffen im Unterricht verwenden	freies Bewegen im Raum - einzeln, paarweise oder in der Gruppe Tänzerische Aufwärmspiele: Musikstoppspiele, Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Funktionsgymnastik Basic Aerobic (grundlegende Schritte), Rhythmische Sportgymnastik, einfache Tänze Rope Skipping Grundschnitte zu einer einfachen Choreographie verbinden, einfache Kombinationen durchführen (z.B. Aerobic) Jonglieren, Akrobatik, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten (Stelzen, Pedalo, Kugel, Diabolo, Teller drehen...), Balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund (z.B. Slake Line, umgedrehte Langbänke auf Gymnastikstäben, Schwebebalken, Weichbodenmatte auf Medizinbällen) Einfache Fachbegriffe erlernter Elemente und Techniken thematisieren	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch

Leistungsfähigkeiten und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger spielerischer Form mit/ ohne Musik schulen freudvolles Sporttreiben (Lernen über Emotionen) erfahren Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen Folgen von Bewegungsmangel– Bewegung als Präventivfaktor Einsehen	Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten - Zirkeltraining - Laufgymnastik - Ausdauerparcours - Orientierungslauf im Freien - Ausdauertests Messen des Pulses (Ruhepuls- Belastungspuls. Erholungspuls)	Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen Fächerübergreifend es Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“
Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen	Erklärungen zum Absichern von Geräten geben, Hinweise auf mögliche Gefahren geben und Vermeidung dieser durch Thematisierung Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen liefern Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen Mit Geräten sorgfältig und respektvoll umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen	Aufbau und Abbau von Stationen im Sportunterricht Gegenseitiges Sichern und Helfen	
Sportmotorische Grundqualifikationen				
Bewegungsabläufe und – folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	Spielerische Schulung der motorische Grundeigenschaft Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichtsfähigkeit)	Gleichgewichtsparcour Koordinationsparcour/ Stationsbetrieb Übungsformen mit kurzem und langem Seil Rhythmus-schulung mit versch. Geräten / ohne Geräte Bewegung zu Musik und Erlernen und Verbinden von Schrittfolgen Einfache Kür im Boden-Geräteturnen	

--	--	--	--	--

Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten	Physiologische Parameter	Spielerischer Schulung der motorische Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit Einfache Kontrollmöglichkeiten zu Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln Puls- und Atmungskontrolle und deren Interpretation	Versch. Spiel- und Übungsformen mit untersch. Belastungsintensität Konditionsgymnastik Zirkeltraining Laufen nach best. Puls Umkehrläufe Zeitschätzläufe Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls)	
Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung	Motivierende Übungen zur Leistungssteigerung Fördern der intrinsischen Motivation Schaffen von Möglichkeiten zur Leistungspräsentation Gezielte Tipps / Individuelles Üben ermöglichen (Sportgruppe)	Vergleichskämpfe Wettbewerbe / Wettkämpfe Einfache Trainingsformen Techniken verbessern	
Bewegungs- und Sportspiele				
Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	Boden und Geräteturnen Grobform Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen Vermittlung von Fachausdrücken Matten- und Gerätesicherung	Boden und Geräteturnen Grobform Akrobatik am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen Bodenturnen: Rolle vw, Rolle Rw., Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwinger, Rad Schwebebalken (Langbank): gehen vw, sw, rw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand Trampolin: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge(evtl über den Kasten aufhocken, Flanke) Rollen auf hohe Matten Pferd: Auf- und Durchhocken, Flanke, Grätsche Ringe: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vorund zurück, Kerze aus dem Stand Reck: Hüftaufschwung, Sprung in den Stütz Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang Stufenbarren: Sprung in	

		<p>Leichtathletik Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen) – in Grobform Vermittlung von Fachausdrücken</p>	<p>den Stütz, Felgaufschwung, Felgaufschwung vom unteren Holm auf den Oberen, Rolle vw. Auf dem unteren bzw. auf dem oberen Holm, Felgumschwung, Flanke über dem oberen Holm. Abenteuerturnen: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten Techniken des Helfens und Sicherns</p> <p>Leichtathletik: Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechselläufe Sprungformen: Sprung- und Koordinationsübungen Hochsprung;, Floptechnik Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung mit Zonenabsprung Wurf und Stoß Wurfspiele mit versch. Geräten Kugelstoßen und Vortex Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</p>	
Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	<p>Große Ballspiele (Grobform) Basketball vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen, Entwicklung und Verbesserung des Ballgefühls Erlernen von beidhändigem Fangen im Stand, aus dem Gehen und Laufen, Üben verschiedener Passvarianten Vermittlung der korrekten Prelltechnik Erklärung von Schritt- und Dribbelregeln zur Vermeidung von Doppelfehler Vermittlung des Standwurfes aus der Nah- und Mitteldistanz</p>	<p>Große Ballspiele (Grobform) Basketball Kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen, Parteiball, Übungen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpas Übungen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand, Handwechsel,(hüft-) hohes und tiefes Dribbling, Sternschritt Diverse Übungen und Spielformen zu Standwurf (Positionswurf), Sprungwurf, Korbleger (aus der Bewegung) Korblegerwettlauf Durchführung des Wettkampfspiel 5:5 mit wesentlichen Regeln Foulregel, Schrittregel, Doppeldribbling, Ausball, Korbtreffer und Punktezählung</p>	Basketball Regeln Handball Regeln

		<p>Vermittlung des Korblegers mit Zwei-Kontakt-Rhythmus Vermittlung der richtigen Verteidigung und des Abwehrverhaltens Vermittlung des Wettkampfspiels 5:5, Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Handball vielfältige sportartspezifische Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen mit und ohne Ball zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in Verbindung mit sportartspezifischen Elementen Sicheres <i>Fangen und Werfen</i> als Voraussetzung Erlernen des <i>Schlagwurfes</i> mit Stemmschritt Erlernen von <i>Sprungwurf</i> Erlernen des <i>7m Freiwurfs</i> Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p>	<p>Handball Laufspiele und Wettbewerbsformen Kleine Spiele wie, Kastenhandball, Linienball, Jägerball,Parteiball, Übungen zum Zuspiel und Ballannahme: Fangen und Werfen zu zweit, über unterschiedliche Entfernungen, in die Laufrichtung... Übungen aus dem Stand und aus der Bewegung, als Zuspiel und als Torwurf über unterschiedliche Distanzen nach 3 Anlaufschritten, nach Dribbling Würfe auf markierte Ziele Sprungwurf über die Langbank, Sprungwurf mit Kegelabschießen. Freiwurfübungen Freilaufen mannschaftliches Zusammenspiel Ausnutzung des Spielraumes 3-Schritt-Regel Torraumregel Dribbelregel Einwurf, Abwurf, Freiwurf 7-Meter-Wurf</p>	
		<p>Fußball Spiele zur konditionellen und koordinativen Verbesserung sowie zur Vermittlung einfacher taktischer Verhaltensweisen Ballgewöhnungsübungen Vermittlung der grundlegenden Regeln und</p>	<p>Fußball Spiel auf mehrere Tore, Hütchenfußball, „Bänklifußball“, Mittelfußball, Hallenfußball 11m, Einwurf, Fouls, ev. Erklärung des Abseits (in der Schule jedoch nicht anwenden)</p> <p>Volleyball</p>	<p>Fußball Regeln Volleyball Regeln Floorball Regeln</p>

		<p>Schiedsrichterzeichen</p> <p>Volleyball Erlernen von: oberes Zuspiel (Pritschen) unteres Zuspiel (Bagger) Aufschlag von unten oder oben Durchführung vereinfachter Spielformen bis zum Wettkampfspiel 6:6 Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Floorball vielfältige Übungsformen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in Verbindung mit sportspielspezifischen Elementen Vermittlung unterschiedlicher Spielformen Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indiac) (Grobform) vielfältige Übungs- und Spielformen Wettkampfspiel Vermittlung der grundlegenden Regeln, Fachbegriffe anwenden</p>	<p>vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial 1:1 , 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Schwerpunkt ist kooperatives Spiel Ball über die Schnur mit volleyballspezifischen Anforderungen, Kaiserturnier, Spiel 6:6 ohne Aufschlag, Wettkampfspiel 6:6 Anzahl der Ballberührungen, Netzberührung, Rotationsregel, Aufschlag, Zählweise</p> <p>Floorball Ballführung um Hindernisse und PartnerInnen, Kleinfeldhockey 3:3 ohne Tormann ev. Mit vergrößerten Toren, Spiel mit Linien Bully Foulspiel mit Körper und Stock Schlägerhub (nur bis Kniehöhe!) Fußfehler Torraumregel</p> <p>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indiac) Grobform) Übungen zu den einzelnen Grundtechniken Übungen zum Aufschlag Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed paßturniere: Zählsystem</p>	
Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele	Sportspielregeln situationsbezogen in der Halle immer wieder erklären und wiederholen Schiedsrichterfunktion auch den Schülern übergeben	Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen oben genannter Sportspiele (Details unter Bewegungs- und Sportspiele)	www.sportunterricht.ch
Bewegung und Sport im Freien				
Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, generell abgesichertes Gelände)	Tennis, Tischtennis, Baseball, bzw. Brennballvarianten, Rugby, Frisbee, Fußball, Orientierungslauf, Nordic Walking, Radfahren, Schneeschuwandern,	

		durchführen	Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln...	
--	--	-------------	---	--

3. Klasse - Bewegung und Sport

Die Schülerin, der Schüler kann:

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen und variieren, Tänze rhythmisch und choreographisch gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken
- sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, einfache Fitnessprogramme ausführen, verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben, Leistungsziele anstreben
- den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden erkennen und aufzeigen, eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren
- sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Methodisch- didaktische Hinweise	Mögliche Inhalte	Querverweise
Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung				
Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und -strategien	Mit Sieg und Niederlage gleichermaßen umgehen lernen Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistung anderer respektieren Ängste abbauen Freude vermitteln Vermitteln von freudvollem Sporttreiben (Lernen über Emotionen) Schulung der Teamfähigkeit Vertrauen aufbauen	Spiele jeglichen Charakters Ausdauerspiele und – tests Spiele zum Umgang mit Aggressionen (Mattenkämpfe) Kooperationsspiele (Inseln springen, Matten rutschen) Gruppenakrobatik Vertrauensspiele	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch
Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Physische und psychische Veränderungen	Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen Betonung der Haltungspflege	Messen des Pulses (Ruhepuls - Belastungspuls. Erholungspuls) Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen	Mathematik/KIT: Auswertung der Pulsfrequenzen mittels Koordinatensystem Naturkunde: Anatomie und Physiologie Leben in der Gemeinschaft Fächerübergreifendes Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“

Sportmotorische Grundqualifikationen				
Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Antizipation	Folgen einer motorischen Handlung bewusst machen Prävention von Unfällen Schulung des peripheren Sehens	Koordinationsübungen und –parcours Übungen zur Körperspannung Fangspiele	
Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten	<p>Boden und Geräteturnen aufbauend auf die Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen</p> <p>Vermittlung von Fachausdrücken Matten- und Gerätesicherung</p>	<p>Boden und Geräteturnen aufbauend auf die Grobform der 1.und 2.Klasse Mittelschule Akrobatik am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen Bodenturnen: Rolle vw, Rolle rw., Kerze, Kopfstand, Standwaage, Handstandaufschwinger, Rad Pferdchensprung, Scherensprung, Hocksprung Zusammenstellung einer Kürübung Schwebebalken (Langbank): gehen vw, sw, rw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand Abgang: Strecksprung, Rondat Trampolin: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge(evtl über den Kasten aufhocken, Flanke) Rollen auf dicke Matten, Salto vw. Pferd: Auf- und Durchhocken, Flanke, Grätsche Ringe: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vorund zurück, Kerze aus dem Stand Reck: Hüftaufschwung, Sprung in den Stütz Barren: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang Stufenbarren: Sprung in den Stütz, Felgaufschwung, Felgaufschwung vom unteren Holm auf den Oberen, Rolle vw. Auf dem unteren bzw. auf dem oberen Holm, Felgumschwung, Flanke über dem oberen Holm. Abenteuerturnen: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten Techniken des Helfens und Sicherns</p>	www.sportunterricht.de

		<p>Leichtathletik aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse Mittelschule Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen) Vermittlung von Fachausdrücken</p>	<p>Leichtathletik: aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse Mittelschule Lauf: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hochstart, Tiefstart aus den Startblöcken, Kurz- und Mittelstrecken Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechselläufe Sprungformen: Sprung- und Koordinationsübungen Hochsprung; Floptechnik Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung mit Absprungbrett Wurf und Stoß Kugelstoßen Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</p>	
Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen	Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms	<p>Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) Einfache Kontrollmöglichkeiten zu Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln Pulskontrolle und -interpretation Vermitteln unterschiedlicher Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Grundqualifikationen</p>	<p>Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls) Einfache Trainingsformen (Dauermethode, Intervalltraining...), Kraft-, Schnelligkeits- und Gewandtheitstraining</p>	

	<p>Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele</p>	<p>Große Ballsportspiele (Grobform) Fußball Spiele zur konditionellen und koordinativen Verbesserung sowie zur Vermittlung einfacher taktischer Verhaltensweisen Ballgewöhnungsübungen Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Volleyball Erlernen von: oberes Zuspiel (Pritschen) unteres Zuspiel (Bagger) Aufschlag von unten oder oben Durchführung vereinfachter Spielformen bis zum Wettkampfspiel 6:6 Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Floorball Ballannahme Stoppen, Ballabgabe, Schlenzschuß, Vermittlung unterschiedlicher Spielformen Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indica) (Grobform) vielfältige Übungs- und Spielformen Wettkampfspiel Vermittlung der grundlegenden Regeln, Fachbegriffe anwenden</p>	<p>Große Ballsportspiele (Grobform) Fußball Spiel auf mehrere Tore, Hütchenfußball, Hallenfußball 11m, Einwurf, Fouls, ev. Erklärung des Abseits</p> <p>Volleyball vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial 1:1 , 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Schwerpunkt ist kooperatives Spiel Ball über die Schnur mit Spiel 6:6 ohne Aufschlag, Wettkampfspiel 6:6 Anzahl der Ballberührungen, Netzberührung, Rotationsregel, Aufschlag, Zählweise</p> <p>Floorball Übungen zu Passen, Ballführen, Dribbling, Torschuss Kleinfeldhockey 3:3 ohne Tormann ev. Mit vergrößerten Toren, Spiel mit Linien Bully Foulspiel mit Körper und Stock Schlägerhub (nur bis Kniehöhe!) Fußfehler Torraumregel</p> <p>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis, Tennis, Indica) (Grobform) Übungen zu den einzelnen Grundtechniken Übungen zum Aufschlag Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed Spaßturniere: Rundlauf Zählsystem</p>	
--	---	---	--	--

		<p>Basketball vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen, Entwicklung und Verbesserung des Ballgefühls Erlernen von beidhändigem Fangen im Stand, aus dem Gehen und Laufen, Üben verschiedener Passvarianten Vermittlung der korrekten Prelltechnik Erklärung von Schritt- und Dribbelregeln zur Vermeidung von Doppelfehler Vermittlung des Standwurfes aus der Nah- und Mitteldistanz Vermittlung des Korblegers mit Zwei-Kontakt-Rhythmus Vermittlung der richtigen Verteidigung und des Abwehrverhaltens Vermittlung des Wettkampfspiels 5:5, Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p> <p>Handball vielfältige sportartspezifische Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen mit und ohne Ball zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in Verbindung mit sportartspezifischen Elementen Sicheres <i>Fangen und Werfen</i> als Voraussetzung Erlernen des <i>Schlagwurfes</i> mit Stemmschritt Erlernen von <i>Sprungwurf</i> Erlernen des 7m <i>Freiwurfs</i> Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen Vermittlung der grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen</p>	<p>Basketball Kleine Spiele: Prellfangen, Linienprellen, Parteiball, Übungen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpas Übungen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand, Handwechsel,(hüft-) hohes und tiefes Dribbling, Sternschritt Diverse Übungen und Spielformen zu Standwurf (Positionswurf), Sprungwurf, Korbleger (aus der Bewegung) Korblegerwettlauf Durchführung des Wettkampfspiel 5:5 mit wesentlichen Regeln Foulregel, Schrittregel, Doppeldribbling, Ausball, Korbtreffer und Punkteählung</p> <p>Handball Laufspiele und Wettbewerbsformen Kleine Spiele wie, Jägerball, Parteiball, Übungen zum Zuspiel und Ballannahme: Fangen und Werfen zu zweit, über unterschiedliche Entfernungen, in die Laufrichtung... Übungen aus dem Stand und aus der Bewegung, als Zuspiel und als Torwurf über unterschiedliche Distanzen nach 3 Anlaufschritten, nach Dribbling Würfe auf markierte Ziele Sprungwurf über die Langbank, Sprungwurf mit Kegelabschießen. Freiwurfübungen Freilaufen mannschaftliches Zusammenspiel Ausnutzung des Spielraumes 3-Schritt-Regel Torraumregel Dribbelregel Einwurf, Abwurf, Freiwurf 7-Meter-Wurf</p>	
--	--	--	---	--

Bewegung und Sport im Freien und im Wasser				
Sport und Spiel im Freien praktizieren	Motorische und sportliche Aktivitäten	Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, generell abgesichertes Gelände) durchführen	Tennis, Tischtennis, Baseball, bzw. Brennballvarianten, Rugby, Frisbee, Fußball, Orientierungslauf, Nordic Walking, Radfahren, Schneeschuhwandern, Eislaufen, Hochseilgarten, Skifahren, Snowboarden, Rodeln...	www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch