







Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
 Grundsätzliches	
Grundlegende pädagogische und didaktische Hinweise	6
Kompetenzorientierter Sportunterricht	7
Handhabung von Sportgeräten	
• Grundlegendes	8
• Auf- und Abbau	8
• Verwendung von Matten	9
• Großgeräte	10
• Kleingeräte	16
Checklisten für den Sportunterricht	
• Sportkleidung und Hygiene	19
• Organisatorisches	20
• Ordnungsrahmen	21
Unterrichtsplanung	
• Überlegungen zur Jahresplanung	22
• Überlegungen zur Sequenzplanung	23
• Überlegungen zur Planung und Durchführung von Unterrichtsstunden	25
Unterrichtsorganisation	
• Aufstellungsformen	27
• Stationsbetrieb und Circuittraining	28
• Methodische Übungsreihe	29
Aufwärmen	
• Grundlegendes zum Aufwärmen	30
• Dehnen, mobilisieren und kräftigen	32
• Dehn- und Mobilisierungsprogramm	32
• Kräftigungsübungen	34
• Dehnen und mobilisieren mit dem Ball	36
• Aufwärmprogramme	38
• Lauf-ABC	39
• Jumpstyle	40
• Körperspannung	41
Entspannen	42
Leistungen im Sportunterricht beurteilen und bewerten	43
 Ballsportarten	
Ballgewöhnung	
• Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit dem Fuß	45
• Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit der Hand	48
Fußball	
• Dribbling	52

Inhaltsverzeichnis

• Schusstechniken	56
Basketball	
• Dribbling	60
• Positionswurf	64
Volleyball	
• Unteres Zuspiel (Baggern)	69
• Oberes Zuspiel (Pritschen)	72
Handball	
• Passen und Fangen	76
• Schlagwurf	80
 Leichtathletik	
Sprint	84
Schrittweitsprung	88
 Geräteturnen	
Bodenturnen	
• Rolle vorwärts	94
Bock	
• Sprunggrätsche	99
Reck	
• Felgaufschwung	104
Schwebebalken	
• Kür	109
 Gymnastik und Tanz	
Aerobic	113
Fitness	116
 Highlights	
Spiele mit Alltagsmaterialien	120
Orientierungslauf	122
 Spieleliste	128