






Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
 Grundsätzliches	
Grundlegende pädagogische und didaktische Hinweise	6
Kompetenzorientierter Sportunterricht	7
Aufwärmen	
• Grundlegendes zum Aufwärmen	8
• Dehnen, mobilisieren und kräftigen	10
• Dehn- und Mobilisierungsprogramm	10
• Kräftigungsübungen	12
• Dehnen und mobilisieren mit dem Ball	14
• Aufwärmprogramme	16
• Lauf-ABC	17
• Jumpstyle	18
• Körperspannung	19
 Lernstandsdiagnose	
Kompetenztest – Wie fit bin ich?	21
 Soziale Kompetenzen	
Kräfte messen, Vertrauen entwickeln, Kooperation fördern	28
 Ballsportarten	
Fußball	
• Passen	37
• Spielformen	41
Basketball	
• Dribbling vertieft	46
Volleyball	
• Angriffsschlag	50
 Leichtathletik	
Ausdauerndes Laufen	55
Schlagwurf	61

Inhaltsverzeichnis



Geräteturnen

Bodenturnen

- Rad/Radschlag 65
- Handstand und Handstandabrollen 70

Barren

- Stützschwingen 76
- Kür mit Abgang (Kehre) 81

Kasten

- Sprunghocke 86



Gymnastik und Tanz

Akrobatik

- Partnerübungen 91

Handgerät

- Reifen 98

Tanz

- Tanzen mit dem Handgerät Seil 102

Fitness

..... 106



Highlights

Frisbee® 112

Wettkampfspiele im Schnee 118



Spieliste

..... 124