

Inhalt

Seite

1. Stundenbilder 1-40 – nach Schwerpunkten geordnet	4 - 5
Kleine Spiele / Fitness- und Circuittraining / Kräftigung der Hauptmuskelgruppen / Koordination und Kondition schulen / Bewegungsfertigkeiten lernen und üben	
2. Vorwort	6
„45 Minuten Sport“ – geht das überhaupt oder ist es vertane Zeit?	
3. Sportunterricht in der Sekundarstufe I	7 - 10
Teilnahme, Anzahl der Sportstunden, Fachkräfte, Vertretung und Ausfall, Erfahrungs- und Lernfelder	
4. Qualität von Sportstunden	11 - 13
Übungsintensiver Sportunterricht, Fachkompetenz der Sportlehrer, Einschätzung der Schüler, 10 Merkmale	
5. Bewegungszeiten in Einzel- und Doppelstunden	14 - 15
Die „echte Bewegungszeit“ in einer Einzelstunde liegt prozentual höher als in einer Doppelstunde	
6. Einzelstunden sind besser als Doppelstunden	16 - 18
Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist nicht so sehr das gesamte Zeitbudget ausschlaggebend, sondern viel mehr die Häufigkeit der Belastungseinheiten pro Woche	
7. Hinweise zur Umsetzung der Stundenbilder	19 - 21
Thema, Aufbau, Stundenteile, Stundengelenke	

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
	Kleine Spiele		
1	Kraft- und Gewandtheitsspiele zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen	5./6.	22-24
2	Verbessern der Spielfähigkeit – Werfen und Fangen spielerisch anwenden	5./6.	25-26
3	Spielen in Gruppen mit- und gegeneinander	5./6.	27-29
4	„Völkerball“ variieren – alle spielen mit	6./7.	30-32
5	Spielerisch die Schnelligkeits- und Laufausdauer schulen	5./6.	33-35
	Fitness- und Circuittraining		
6	Zu zweit zur gleichen Zeit – Circuittraining an 6 Stationen	7./8.	36-39
7	Circuittraining mit Handgeräten	5./6.	40-42
8	Circuittraining an 5 Stationen	6./7.	43-46
9	Fitnessübungen mit dem Stab in Partnerform	6./7.	47-49
10	Turnmatten als Fitness- und Trainingsgerät	5./6.	50-52
11	Fitness an und mit Kastenteilen verbessern	6./7.	53-56
	Kräftigung der Hauptmuskelgruppen		
12	Es geht auch ohne Geräte – mit dem Partner macht es noch mehr Spaß	5./6.	57-60
13	Intensives Üben an kleinen Kästen	6./7.	61-64
14	Spielen, Üben, Kräftigen mit und an Weichböden	5./6.	65-68
15	Kräftigen und Laufen im Wechsel	5./6.	69-71
16	Kleine Kästen als Transportmittel	6./7.	72-74

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
17	Kräftigungsübungen mit Seitenwechsel	7./8.	75- 78
18	Kräften und Laufen an 4 Stationen im stetigen Wechsel	6./7.	79- 81
19	Kräften der Hauptmuskelgruppen an kleinen Kästen	6./7.	82- 85
20	Kräftigungsübungen mit Haushaltsrollen	5./6.	86- 88
21	Gruppenübungen zur Kräftigung an Turnbänken	7./8.	89- 92
22	Einzel- und Partnerübungen zur Kräftigung mit Laufübungen	7./8.	93- 96
	<i>Koordination und Kondition schulen / verbessern</i>		
23	Koordinationsschulung mit Joghurtbechern und Tennisbällen	5./6.	97-100
24	Interessantes und abwechslungsreiches Üben mit Handtüchern	5./6.	101-104
25	Koordinations- und Konditionsschulung an Gerätebahnen	7./8.	105-107
26	Zwei Handgeräte kombiniert anwenden – Pylone und Softbälle	5./6.	108-110
27	Seilspringen am Ort und mögliche Variationen	6./7.	111-113
28	Ausdauerschulung unter situativen Bedingungen an Geräten	5./6.	114-116
29	Schulen der Lauf- und Kraftausdauer an Gerätebahnen	5./6.	117-120
30	Koordinationsschulung mit Bällen und kleinen Kästen	6./7.	121-123
31	Partnerübungen mit Bällen	5./6.	124-126
	<i>Bewegungsfertigkeiten lernen und üben</i>		
32	Statische Akrobatik in Dreiergruppen	5./6.	127-129
33	Vom Druckwurf zu ersten Stoßübungen	6./7.	130-134
34	Von Einbein- und Mehrfachsprüngen zum Dreisprung	6./7.	135-138
35	Vom Hockwenden an der Bank zur Hockwende am Stützbarren	5./6.	139-141
36	Vom Stützen und Schwingen zur Kehre am Stützbarren	5./6.	142-145
37	Vom Nachhocken auf der Bank zur Hocke über den Bock	6./7.	146-149
38	Handstandabrollen üben und festigen	5./6.	150-153
39	Vorbereiten der Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand in Dreiergruppen	6./7.	154-156
40	Handstützüberschlag üben und festigen	6./7.	157-160