

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