



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
• Schusstechniken	56

Inhaltsverzeichnis

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