

U 10-11	Lauf-Sprung-Wurf/Leichtathletik	Turnen	Schwimmen	Spiele	Gymnastik/Tanz	Trainingsmittel der Sportart
zu entwickelnde sportliche Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • ausdauernd in eigenem Tempo 15 bis 30 Minuten laufen • Grundlagenausdauer spielerisch erweitern und kurze Strecken möglichst schnell laufen • beim Laufen, Springen und Werfen unterschiedliche Umgebungen und Sinneseindrücke bewusst wahrnehmen und Bewegungsabläufe darauf abstimmen • Fertigkeiten beim Springen und Werfen spielerisch und auch leistungsbezogen erweitern 	<ul style="list-style-type: none"> • an Geräten turnen und vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln • einfache turnerische und gymnastische Elemente verbinden • einfache Elemente der Bewegungskünste ausführen, 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen (U10) / Beherrschen (U11) einer zweiten Stilart (Bsp. Kraul) • bei verschiedenen Spielformen koordinative Fähigkeiten zeigen • die Gesamtkoordination in mindestens einer Schwimmarbeit weitgehend harmonisch umsetzen und diese auch zur Selbstrettung nutzen • eine Ausdauerleistung im aeroben Bereich bewältigen • weit tauchen, sowie bis zu einer Tiefe von 2 Metern tauchen • fuß- und kopfwärts vom Beckenrand, vom Startblock und ggf. vom 1-Meter-Brett springen • Kenntnisse über Sicherheits- und Hygienemaßnahmen zunehmend selbständig umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Spielfähigkeit in verschiedenen Sportspielen anwenden, Teamfähigkeit beweisen und dabei die Freude am gemeinsamen Spiel erleben • individualtaktische Entscheidungen im jeweiligen Sportspiel altersgemäß umsetzen • koordinative Fähigkeiten auf grundlegendem Niveau im Umgang mit unterschiedlichen Bällen zeigen und spielspezifische Grundtechniken anwenden • spielerisch Bewegungserfahrungen im Bereich der Rückschlagspiele erweitern, dabei die wichtigsten Spielregeln und Fachbegriffe der gewählten Sportspiele anwenden • mit Sieg und Niederlage konfliktfrei umgehen 	<ul style="list-style-type: none"> • sich nach vorgegebenen Tanzschrittkombinationen bewegen • Grundschriffe aus der Fitnessgymnastik ausführen • sich mit Ball und Seil rhythmisch bewegen, auch zu Musik • choreografische Elemente in Formationen umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ski-Technik Klassik</i>: <ul style="list-style-type: none"> – Diagonalschritt mit Gleiten – Erlernen des Doppelstockschub mit Zwischenschritt – Abfahrten (Schwingen, Umtreten), • <i>Ski-Technik Freistil</i>: <ul style="list-style-type: none"> – Beinarbeit mit Gewichtsverlagerung – Pendelschritt in Grobform (beidseitig) – Bergschritt (SK 2:1) in Grobform (beidseitig) • <i>VSA</i>: Übungspool , Anforderungen Parcour • <i>Skiroller</i>: nur als Techniktraining Klassik! • <i>Cross</i>: siehe Lauf-Sprung-Wurf/ Leichtathletik • <i>Crosstour</i>: Bergtouren mit Stöcken • <i>Rad</i>: Fahrtechnik, Radtouren • <i>Inliner</i>: Koordination + Ausdauer/ Spielformen
Inhaltliche Gestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerläufe (z.B. Dreiecks- oder Vierecksläufe, Zeitschätzläufe, Umkehr- oder Pendelläufe); Kleine Spiele unter dem Aspekt der Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit • schnelle Läufe bis 30 m aus verschiedenen Startpositionen (z.B. Fang- und Laufspiele, Start-, Reaktions- und Beschleunigungsspiele, Staffeln) • Sprungübungen in die Weite und Höhe (Sprunggarten) • Weit- und Zielwürfe mit unterschiedlichen Gegenständen • Bewegungsformen der Spiel-leichtathletik (rhythmisches Laufen, Springen über Hindernisse, Werfen mit verschiedenen Gegenständen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Körperspannung, Vertrauensbildung und zum Gleichgewicht (z.B. Körperpendel) • Balancier-, Turn- und Kletterübungen an Barren, Balken und Reck mit Stützel, Hangeln, Schwingen; Abenteuerturnen • Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden • <i>Boden</i>: Übungsverbindungen, (Rolle vorwärts, Rad, Streck sprung halbe Drehung) • <i>Bock/Kasten</i>: Grätsche über Bock, Hockwende über den Kasten • einfache Elemente der Bewegungskünste (z.B. statische Partnerakrobatik „Bank“, „Stuhl“; Jonglieren) 	<ul style="list-style-type: none"> • Transport- und Bewegungsspiele, auch mit Hilfsmitteln (z.B. Parteiball) • Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Gesamtkoordination • Variationen des Ausdauer-schwimmens (z.B. mit Zeit- oder Streckenvorgaben), auch mit Zusatzaufgaben und Hilfsmitteln • spielerische Übungen zum Tauchen, Atmen, Schweben, Gleiten, Springen und Fortbewegen im Wasser • Baderegeln, Hausordnung der Bäder, Maßnahmen zur Unfallverhütung, Verhalten in Notsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielidee vom Miteinander zum Gegeneinander, Wettfeiern auch ohne Ball (z.B. Staffelspiele, Fangspiele, Geschicklichkeits- und Kooperationsspiele, Rauf- und Rangelspiele) • Kleine Spiele, auch zu individualtaktischen Verhaltensmustern (Freilaufen, Orientieren, Anbieten) • Bewegung mit Ball, Treffen von Zielen mit gegnerischer Beeinflussung und kontrolliertes und zielgenaues Zuspiel und Annahme von Bällen mit Fuß, Hand/Armen oder Schläger • Grundelemente und -regeln der Großen Sportspiele in vereinfachten Spielsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundschriffe aus dem Bereich Aerobic (z.B. Step-Touch, March, Grapevine) • Grundtechniken und Kunststücke mit Ball (BallKo-Robics) und Seil, z. B. Rope-Skipping, • choreografische Elemente (z.B. Raumwege, Bodenelemente) und Formationen mit Partner/-in oder in der Gruppe 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ski</i>: Koordination + Ausdauer, Spielformen • <i>Skiroller</i>: nur als Techniktraining Klassik! • <i>Cross</i>: Laufschiule-Lauftechnik-Spielformen • <i>Crosstour</i>: Erlernen Skigang (U10) + Erlernen Sprungschritte (U11) • <i>Rad</i>: Fahrtechnik, Radtouren • <i>Inliner</i>: Koordination + Ausdauer/ Spielformen