

U 8-9	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 10 bis 15 Minuten laufen • verschiedene kurze Strecken möglichst schnell laufen • spielerisch und systematisch Sprungerfahrungen erweitern und die Phasen des Weitsprungs zunehmend harmonisch ausführen • systematisch Wurferfahrungen erweitern und die Schlagwurfbewegung aus dem Stand und dem 3-Schritt-Anlauf ausführen. 	<ul style="list-style-type: none"> • vielseitige gebundene und offene turnerische Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften erfüllen und einfache Helfergriffe und Formen der Sicherung anwenden • individuellen Voraussetzungen angepasste Bewegungskunststücke präsentieren . 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen (U8) und sicheres Fortbewegen (U9) in der Grobform einer Schwimmart (z. B. Brustschwimmen) • zunehmend ausdauernd, freudvoll und leistungsorientiert schwimmen, bei Bedarf auch mit Hilfsmitteln • vom Startblock springen und weit und in die Tiefe tauchen • einfache Rettungsmaßnahmen kennen und Verhaltensregeln für Notfälle anwenden • Anforderungen eines Schwimmbereichs erfüllen, das den eigenen Fähigkeiten entspricht 	<ul style="list-style-type: none"> • die grundlegenden Spielideen der Sport- und Rückschlagspiele in altersgemäßen Vorformen anwenden und Freude am sportlichen Spiel zeigen • grundlegende Spielfertigkeiten und taktische Elemente zeigen • an Spielregeln halten, situationsbedingt verändern und fair verhalten . 	<ul style="list-style-type: none"> • rhythmisch in den tänzerischen Grundformen bewegen • mit Handgeräten (z. B. Seil) und Alltagsobjekten zur Musik bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ski-Technik Klassik:</i> <ul style="list-style-type: none"> – Diagonalschritt + Doppelstockschub in der Grundform – leichte Abfahrten (Pflug, Schuss) – Grätenschritt am Berg (für alles methodische Reihe ohne und mit Stöcken; Geländeformen) • <i>Ski-Technik Freistil:</i> kein Freistil • <i>VSA:</i> Übungspool, Anforderungen Parcours • <i>Skiroller:</i> kein Roller • <i>Cross:</i> siehe Lauf-Sprung-Wurf/Leichtathletik • <i>Crosstour:</i> Bergwanderung mit Stöcken • <i>Rad:</i> Fahrtechnik, kleine Ausfahrten • <i>Inliner:</i> Koordination
Inhaltliche Gestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer-schulung (z. B. Partner- und Gruppenläufe, Zeitschätzläufe, ABC-Läufe, Puls-Läufe) • Sprintparcours, Reaktionsspiele, Spiel- und Übungsformen zu Lauf-rhythmus, -tempo, und -technik, Starts aus verschiedenen Positionen, 15-30m Sprint • Sprungkombinationen und -variationen zum Weitsprung (z. B. Sprungwettbewerb, Reifenfeld, Sprünge über Gräben, Matten, Kartons, Gummibänder), Weitsprung • Werfen: unterschiedliche Wurfmaterialien; hohe, weite, unbewegliche und bewegliche Ziele 	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannungs- und Ganzkörperkräftigungs-übungen, Vertrauensspiele, • Turnen: <ul style="list-style-type: none"> – <i>Boden</i> (Rolle vw, Rad), – Kasten (Anlauf, Absprung vom Sprungbrett, Hocke durch Kastengasse, Hockwende über Kasten), – Reck (Stütz, Hüftabzug, Unterschwingung aus dem Stand) – einfache Elemente an weiteren Geräten; entsprechende Helfergriffe und Sicherheitsstellungen • Bewegungskünste: <ul style="list-style-type: none"> – statische und dynamische Akrobatik, – Technik der Kaskade, – weitere Jongliermaterialien 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel- und Übungsformen zu Arm-, Bein- und Gesamtbewegung sowie der Atmung mit und ohne Schwimmhilfen (Schwimmbretter, Flossen) • Ausdauer-schulung (Zonen-Schwimmen, Bojen-Labyrinth) • Übungen zum Eintauchen vom Startblock (fuß- und kopfwärts) mit und ohne Hilfsmittel, Sprünge (Grätsch-sprung, Drehsprung, gestreckter Fußsprung mit Armschwung, Grobform des Startsprungs) • Streckentauchen, Durchtauchen von Hilfsmitteln (Reifen, Bögen) • Tieftauchen nach Gegenständen bis 1,80 m mit Sprung vom Beckenrand bzw. fuß-/kopfwärts von der Wasseroberfläche • Kleiderschwimmen (T-Shirt, Schlafanzug), Verhalten bei Krämpfen und im Rettungsfall (z. B. Absetzen eines Notrufs, Zuwerfen von Rettungshilfen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fang-, Lauf-, Ball- und Staffelspiele, Spielformen mit sportspielübergreifenden taktischen Elementen bis hin zu sportspielverwandten Ballspielen (Minibasketball, Minifußball) • Rückschlagspiele mit versch. Schlägern und Bällen, mit/ohne Partner • Ballführung mit Hand/Fuß, aus dem Stand und in der Bewegung, Annehmen und Abspielen • variantenreiche Zielschuss- und -wurfspiele auf/in Tore, Körbe und Zonen, ohne/mit gegnerischer Beeinflussung • Spiel- und Übungsformen zum Anbieten/Ausweichen, zur Reaktionsschnelligkeit, Wendigkeit, Aktionsschnelligkeit mit und ohne Ball • faire Rauf- und Rangelspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen (rhythmisch angepasst): verschiedene Raumwege, Richtungs- und Tempowechsel • tänzerische Bewegungen: alleine, mit Partner oder in der Gruppe; mit/ohne Handgerät; wechselnde Aufstellungsformen • Elemente des Rope Skipplings 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ski:</i> Koordination, • <i>Skiroller:</i> kein Roller • <i>Cross:</i> Laufschiule-Lauftechnik-Spielformen • <i>Crosstour:</i> Bergwanderung mit Stöcken • <i>Rad:</i> Fahrtechnik, kleine Ausfahrten • <i>Inliner:</i> Koordination