

U 12	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 30 bis 45 Minuten laufen • kurze Strecken (30 bis 50 m) maximal schnell laufen • sowohl spielerisch, als auch zunehmend systematisch koordinative und konditionelle Fähigkeiten sowie Lauf-, Sprung- und Wurftechnik verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> • Hindernisbahnen und Gerätelandschaften bewältigen • turnerische Fertigkeiten an verschiedenen Geräten anwenden und dabei vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln • akrobatische Figuren und dynamisch-akrobatische Übungsfolgen mit Partner/-in gestalten • spielerisch verschiedene Geräte aus den Bewegungskünsten erproben und einfache Elemente präsentieren • Kenntnisse über Geräteaufbau und -abbau in der Praxis umsetzen und dem Alter entsprechend verantwortungsbewusst und zuverlässig helfen 	<ul style="list-style-type: none"> • über kurze und längere Strecken, auch auf Zeit schwimmen • 20-30 min extensives Schwimmen in einer Stilart • Startsprung und Wende einer Schwimmart regelkonform ausführen • Beherrschen zweier Stilarten • unterschiedliche Sprünge vom Beckenrand, Startblock und ggf. vom 1-Meter-Brett ausführen • Ballspiele im Team durchführen und die Grundzüge des Wasserballspiels umsetzen • notwendige Grundlagen zur Selbstrettung anwenden • Fachbegriffe zutreffend verwenden und Kenntnisse über die Wettkampfbestimmungen zunehmend selbständig umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Spielfähigkeit in wechselnden Sportspielen in variablen Situationen zeigen • individualtaktische Muster einsetzen und gruppentaktische Grundstrukturen nutzen • koordinative Fähigkeiten anwenden und spielspezifische Grundtechniken situationsangepasst in Grobform durchführen • die grundlegenden Spielregeln und Fachbegriffe der Sportspiele kennen und diese zunehmend selbständig einhalten bzw. diese richtig verwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> • vorgegebene Tanzschrittkombinationen präsentieren • Grundschriffe aus der Fitnessgymnastik in Kombinationen anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ski Klassik</i>: unterbrechungsfrei im leicht profiliertem Gelände extensiv (locker) Laufen (60 min) • <i>Ski-Technik Klassik</i>: alle Teiltechniken in Grobform beherrschen • <i>VSA</i>: alle Anforderungen Parcours beherrschen • <i>Ski-Technik Freistil</i>: alle Teiltechniken in Grobform beherrschen (SK 2:1 Pendel mit betontem Armschwung, SK 2:1 am Berg mit Gewichtsverlagerung, Zugarmwechsel) • <i>Skiroller</i>: alle Teiltechniken in der Grobform beherrschen (DSS, DSSmZS, DIA, SK 2-1, SK 2-1mA) • <i>Cross</i>: extensiv (locker) 45 min • <i>Crosstour</i>: extensiv 60-90 min • <i>Rad</i>: Touren extensiv (90-120 min) • <i>Inliner</i>: alle Anforderungen Parcours sind zu beherrschen
Inhaltliche Gestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Dauerläufe (Fahrtspiel, Zeitschätzläufe) • schnelle Läufe bis 50 m, auch aus dem Tiefstart und über Hindernisse • Weit- und Hochsprünge, einbeinig und mit kurzem Anlauf, Koordination von Anlauf und Absprung • verschiedene Bewegungsaufgaben mit der Koordinationsleiter • Weit- und Zielwürfe, Schlagwurf mit längerem Anlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundelemente: Rollen, Stützen, Springen, Schwingen, Hangeln, Balancieren, Klettern • <i>Boden</i>: Aufschwingen in den (flüchtigen) Handstand, Handstand abrollen, gymnastische Elemente (z. B. Kerze, Liegestütz) • <i>(T-)Bock und/oder Kasten</i>: Grätsche und Hocke • <i>Reck (Mädchen auch Stufenbarren)</i>: Hüftaufschwung und Felgunterschwingung • statische (z.B. Galionsfigur) und dynamische Partnerakrobatik (Doppelrolle) • spezifische Hilfestellung (z.B. Dreh-/Schubhilfe) 	<ul style="list-style-type: none"> • kontinuierliches Schwimmen über einen vorgegebenen Zeitraum (siehe oben) bei konstantem Tempo • Übungen zur Steigerung der Grundschnelligkeit, auch bei Teilbewegungen (z.B. durch Querbahnschwimmen, Staffelschwimmen) • Übungen zu Armzug, Beinschlag, Atmung der 2. Schwimmart • Fußsprünge (gestreckt, gehockt, gegrätscht), Drehsprünge • Ballspiele (Parteiball, Treibball, Aquaball, Wasserball - Fangen, Werfen, Balltransport) • Verhalten in Notsituationen (bei Krämpfen, Erschöpfungszustand, Unwohlsein) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele mit veränderten Regeln und Aufgaben (Überzahlspiele, verminderte Mannschaftsstärke, didaktische Regelanpassungen für leistungsschwächere bzw. -stärkere Sportler) • Kleine Spiele • spielnahe Übungsformen und Spiele unter Berücksichtigung der Beidseitigkeit • <i>Basketball</i>: Fangen, Passen, Dribbeln, Stopp- und Sternschritt Korbwurf • <i>Fußball</i>: Annahme, Mitnahme, Passen, Dribbling, Torschuss • <i>Handball</i>: Fangen, Passen, Pellen, Torwurf • <i>Volleyball</i>: oberes und unteres Zuspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • Tanzschrittkombinationen mit einfachen Drehungen, auch mit akrobatischen Elementen; Auswahl aus unterschiedlichen Kulturen (Breakdance) • Elemente aus einem weiteren Fitnessbereich (Step-Aerobic) • Kombination von Techniken und Kunststücken mit Ball und/oder Seil 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ski</i>: Koordination + Ausdauer, Spielformen • <i>Skiroller</i>: vorrangig Techniktraining • <i>Cross</i>: Laufschule-Lauftechnik-Spielformen als grundsätzliche Ergänzung zum Ausdauertraining • <i>Crosstour</i>: Festigung der Bewegungsabläufe sowie der Rhythmusgestaltung beim Skigang und bei Schrittsprungsvarianten • <i>Rad</i>: Fahrttechnik, Radtouren • <i>Inliner</i>: Koordination + Ausdauer/ Spielformen