

SPORT IN DER SEKUNDARSTUFE I (G9)

Kompetenzraster Stufe 5

Leichtathletik	Turnen	Gymnastik / Tanz	Ballspiele	Raufen und Ringen
<p>Die Sch. sammeln Bewegungserfahrungen beim Springen in die Weite (Schrittweitsprung, Absprung aus Zone), beim Springen in die Höhe (Schersprung, Watzuzi), beim zielgenauen Werfen und beim Schlagwurf mit 80g-Ball (aus Anlauf in 3er Rhythmus) sowie beim flüssigen und akzentuierten Überlaufen von Hindernissen und beim Anpassen des eigenen Laufrhythmus' an Partner. Die individuelle Leistungsentwicklung und nicht das Resultat rückt in den Vordergrund.</p> <p>Beim ausdauernden Laufen soll jeder Sch. in selbst gewähltem Tempo 15min Laufen. Jeder Sch. soll auf Signale hin beschleunigen können und eine Strecke von 50/75m mit hoher Schrittfrequenz bewältigen.</p> <p>4 × 18m Test</p>	<p>Die Sch. machen Erlebnisse und Erfahrungen durch Rollen, Springen, Landen, Drehen, Überschlagen, Schwingen, Balancieren, Stützen, Hocken und Klettern an Turngeräten und Bewegungsparcours. Sie lernen das Helfen und Sichern und das realistische Einschätzen der eigenen Fähigkeiten.</p> <p>Unter der Leitidee „Ausdruck“ sind Präsentationen turnerischer Übungsverbindungen an vorgegebenen Gerätebahnen zu erproben. Hier soll die Synchronität von Bewegungen einbezogen werden.</p> <p>Die Sch. erfahren den sicheren Umgang beim Auf- und Abbau der Geräte.</p>	<p>Die Sch. können Rhythmen (mit/ohne Handgerät) erfahren, aufnehmen und in Bewegung umsetzen. Eine kleine tänzerische Choreografie wird erprobt und vorgeführt.</p>	<p>Die Sch. können individuelle Ballfertigkeiten (Dribbeln, Fangen, Werfen, Schießen) in verschiedenen Situationen mit unterschiedlichen Bällen und Wurfmaterialien ausführen.</p> <p>In Kleinfeldspielen wie z.B. Rebound-, Endlinien-, Reifen-Kastenball, Ball über die Schnur sollen altersgemäße Angriffs- und Abwehrverhalten erfahren werden. Die Sch. können miteinander spielen, Konflikte fair lösen und Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.</p>	<p>Die Sch. erspüren und brechen das eigene Gleichgewicht des Körpers gegen einen Widerstand. Sie machen Erfahrungen vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen.</p> <p>Regeln zum partnerschaftlichen, fairen Kämpfen (Zieh- und Schiebewettkämpfe) in Kombination mit Wertschätzung und Schutz des Partners werden erfahren und angewandt.</p>

**Die Ausbildung koordinativer Fähigkeiten durch vielfältige Bewegungsangebote steht im Vordergrund!!**