

Unterrichtsthemen

1. Motorische Grundeigenschaften
2. Geräteturnen (Turn 10)
3. Zweikämpfe und Selbstverteidigung
4. Ballspiele
5. Wintersport
6. Schwimmen
7. Leichtathletik
8. Trendsportarten
9. Rhythmische Übungen

Auf Grund verschiedener Faktoren wie zum Beispiel: Wetter, Turnsaalgröße, Anzahl der Schüler und Schülerinnen ist es von Vorteil die Planung blockweise in Themen auszuführen. Dies birgt auch den weiteren Vorteil, dass Unterrichtsblöcke übergreifend unterrichtet werden können. Darüber hinaus fließen in den einzelnen Einheiten mehrfach verschiedene der oben angegebenen Kompetenzen und Sportarten unterschiedlich in den Unterricht mit ein.

1. Motorische Grundeigenschaften

Koordinative Fähigkeiten:

- Strickleiter (verschiedene Übungen)
- Einbeinsprünge (Variationen)
- Hindernisparcour
- Verschiedene Übungen in spielerischer Form (Tennisball, Tischtennisball, Gymnastikball)
- Gleichgewichtsschulung (auf der Langbank, geschlossene Augen)
- Verschieden Übungen auf der Gymnastikmatte
- Sprungseil (verschiedene Übungen)

Ausdauer:

- Laufen (verschiedene Distanzen, GA 1)
- Wald- und Geländeläufe
- Zirkeltraining (eigenes Körpergewicht!)

Kraft:

- Stabilisationsübungen (Haifisch, Seitwertsstütz, Sit ups...)
- Verbesserung der Körperspannung (Liegestütz Variationen, Bring Sally up)
- Reaktionskraft (Kasten runterspringen, Verfolgungsjagd)
- Kräftigung (Klimmzugstange, Seile und Stangen)

Beweglichkeit:

- Stretching (verschiedene Übungen)
- Schwunggymnastik

Anzahl der Einheiten: 20

Geräteturnen (Turn 10)

en:

- Rolle vorwärts/rückwärts
- Kopfstand
- Rad
- Handstand
- Sprung mit 360° Drehung
- Standwaage
- Radwende

Barren:

- Sprung in den Stütz und Vorschwing
- Außenquersitz
- Kehre oder Wende
- Vorschwing in den Grätschsitz
- Oberarmstand
- Rolle vorwärts

Reck:

- Sprung in den Stütz oder Aufschwung
- Umschwung
- Unterschwing
- Mühle

Sprung:

- Aufknien und Mutsprung
- Hockwende
- Aufhocken und Strecksprung
- Flanke, Grätsche und Hocke

Anzahl der Einheiten: 30

3. Zweikämpfe und Selbstverteidigung

- Sicheres Fallen (AUVA)
- Verschiedene Selbstverteidigungstechniken aus dem Judoport
- Zweikämpfe (Auf Weichboden, Langbank, Liegestützposition ...)

Anzahl der Einheiten: 10 - 15

4. Ballspiele

Volleyball:

- Baggern, Annahme, Überkopfschlag, Pritschen

Floorball:

- Pass, Schuss, Regelkunde, Spielzüge

Basketball:

- Abwurftechnik, Dribbling, Passformen, Regelkunde (Schritte), Zielgenauigkeit

Handball:

- Regelkunde, Abwurfspiele, Prellen, Werfen und Fangen, Mattenhandball (verschiedene Regelungen)

Anzahl der Einheiten: 15-30

5. Wintersport

Ski alpin (2 Klasse Skiwoche)

- Grundtechniken (Pflug/Pflugbogen, Kanten und Rutschen), Kurz/Lang-Schwingen, Carven/Paralleles Skisteuern –kurz/lang

Langlaufen

- Einführung in den Skating Stil, verschiedene Spiele (Biathlon, Slalom, Bälle)

Anzahl der Einheiten: 10-15

6. Schwimmen

- 1. Klasse Schwimmwoche
- Gewöhnung an das Element Wasser (Atmen, Tauchen, Schweben, Auftrieb)
- Regeln für das Verhalten im Schwimmbad
- Erarbeitung der Stile: Brust, Rücken, Kraul
- Spiele im Wasser (Bälle, Gegenstände auftauchen, Staffel)

Anzahl der Einheiten: 8-10

7. Leichtathletik

Schlagball:

- Technik: Peitschenschwung, optimale Flughöhe, Impulsschritt
- Leistungsüberprüfung

Sprints:

- Korrektur der Laufhaltung
- Startposition und Startsignal
- 60 m Sprint
- Leistungsüberprüfung

Weitsprung

- Absprungtechnik (Augenmerk: Arme, Beine und Hüfte)
- Anlaufschulung
- Leistungsüberprüfung

Anzahl der Einheiten: 20 – 30

8. Trendsportarten

Crossfit
Freerunning/Parcours
Frisbee

Anzahl der Einheiten: 4 - 8

9. Rhythmische Übungen

Albatroz Tanz
Sammeln von Bewegungserfahrungen zur Musik
Förderung der Kreativität

Anzahl der Einheiten: 4 - 8