

Inhalt

Einführung.....	6
-----------------	---

1 Praxisteil 7

1.1 Aufbau und Anforderungen: Aufgaben des Lehrers	7
1.2 Individualsportarten und Konditionstraining	7
1.3 Methodisch-organisatorisches Anforderungsprofil (MOA)	8
1.4 Basismethoden der einzelnen Sportarten	9

2 Bemerkungen zum Unterrichten von Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen und Konditionstraining 11

2.1 Regelmodifikationen im Sportunterricht	11
2.2 Wichtige Hinweise	11
2.2.1 Zusätzliche wichtige Hinweise für die Lehrkraft (speziell Band II)	11
2.2.2 Wichtige Hinweise für Schüler	12
2.3 Sicherheitsmaßnahmen	12
2.3.1 Sicherheitsmaßnahmen im Gerätturnen	12
2.3.2 Sicherheitsmaßnahmen in der Leichtathletik	13
2.3.3 Sicherheitsmaßnahmen im Schwimmen	14
2.4 Wichtige Helfergriffe und Hilfestellungen im Gerätturnen.....	14

3 Gerätturnen 16

3.1 Einführung	16
3.1.1 Balken (Schwebebalken)	18
– Drehung (halbe einbeinig) (Schülerinnen).....	18
– Einspringen in Hockstand (Schülerinnen)	20
– Pferdchensprung (Schülerinnen).....	22
– Standwaage (Schüler und Schülerinnen) (vgl. Boden).....	24
– Strecksprung (am Ort – mit einfachem oder ohne Beinwechsel) (Schülerinnen)	26
3.1.2 Barren	28
– Drehhocke (Kreishocke)	28
– Kehre	30
– Kippaufschwung in Grätschsitz (aus Strecksturzhang).....	32
– Oberarmkippe	34
– Oberarmrolle vorwärts aus Grätschsitz in Grätschsitz	36
– Oberarmstand (aus dem Schwingen) – Abrollen in Grätschsitz	38
– Schwingen	40
– Schwingen in Oberarmstand, Abrollen in Oberarmhang (Oberarmstütz)	42
– Stemmaufschwung vorwärts aus Oberarmhang in Grätschsitz	44
– Stemmaufschwung aus Oberarmhang rückwärts	46
– Wende (hohe) in Außenquerstand	48
3.1.3 Boden	50
– Felgrolle	50
– Flugrolle	52
– Handstand	54

– Handstützüberschlag vorwärts	56
– Kopfstand	58
– Kopfstützüberschlag	60
– Rad	62
– Radwende	64
– Rolle rückwärts	66
– Rolle vorwärts	68
3.1.4 Reck	70
– Felgunterschwingung aus Schrittstellung in Stand	70
– Felgunterschwingung aus Stütz in Stand	72
– Felgunterschwingung aus Stütz mit halber Drehung in Stand	74
– Hocke	76
– Hüftaufschwung aus Stand (mit Schwungbeineinsatz)	78
– Hüftaufschwung aus Stand (ohne Schwungbeineinsatz)	80
– Hüftumschwung vorlings rückwärts	82
– Hüftumschwung vorlings vorwärts	84
– Kippaufschwung als Laufkippe	86
– Kippaufschwung als Schwebekippe	88
– Mühlau Schwung vorwärts (Schülerinnen und Schüler)	90
– Mühlumschwung rückwärts (Schülerinnen und Schüler)	92
3.1.5 Sprungpferd/Kasten (längs/quer)	94
– Grätsche (Sprungpferd/Kasten längs)	94
– Handstützüberschlag (Sprungpferd/Kasten quer)	96
– Sprunghocke (Sprungpferd/Kasten längs)	98
– Sprunghocke (Sprungpferd/Kasten quer)	100
3.1.6 Stufenbarren (Schülerinnen)	102
– Aufstemmen beidbeinig (Schülerinnen und Schüler)	102
– Durchhocken eines Beines aus Rückschwung (Schülerinnen und Schüler)	104
4 Leichtathletik	106
4.1 Einführung	106
4.1.1 Laufen	108
– Start aus dem Startblock	108
– Sprint (100 m, 200 m, 400 m)	110
– Mittel- und Langstreckenlauf (800 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m)	112
– Staffellauf	114
4.1.2 Springen	116
– Hochsprung (Fosbury Flop)	116
– Weitsprung (Hangsprungtechnik)	118
4.1.3 Werfen und Stoßen	120
– Ballweitwurf	120
– Kugelstoß	122
– Speerwurf	124
5 Schwimmen	127
5.1 Einführung	127
5.1.1 Schwimmstilarten	128
– Brustschwimmen (Armzug und Atmung)	128
– Brustschwimmen (Beinschlag)	130
– Brustschwimmen (Gesamtbewegung)	132
– Kraulschwimmen (Armzug und Atmung)	134

– Kraulschwimmen (Beinschlag)	136
– Kraulschwimmen (Gesamtbewegung)	138
– Rückenschwimmen Kraul (Armzug)	140
– Rückenschwimmen Kraul (Beinschlag)	142
– Rückenschwimmen Kraul (Gesamtbewegung)	144
5.1.2 Start- und Wendetechniken (eine Auswahl)	146
– Startsprung-Hochstart (Brust-, Kraulschwimmen)	146
– Rückenstart (Rückenschwimmen)	148
– Wende (hohe)	150

6 Konditionstraining 153

6.1 Einführung	153
6.1.1 Training der physischen Leistungsfaktoren	154
– Allgemeine Ausdauer (auf Sportplatz)	154
– Allgemeine Ausdauer (in Halle)	156
– Allgemeine Beweglichkeit (auf Sportplatz)	158
– Allgemeine Beweglichkeit (in Halle)	160
– Allgemeine Koordination (auf Sportplatz)	162
– Allgemeine Koordination (in Halle)	164
– Allgemeine Kraft (auf Sportplatz)	166
– Allgemeine Kraft (in Halle)	168
– Allgemeine Schnelligkeit (auf Sportplatz)	170
– Allgemeine Schnelligkeit (in Halle)	172
6.1.2 Circuittraining	174
– Circuittraining (auf Sportplatz)	174
– Circuittraining (in Halle)	176

7 Literatur 178

7.1 Spezialliteratur Gerätturnen	178
7.2 Spezialliteratur Leichtathletik	178
7.3 Spezialliteratur Schwimmen	178
7.4 Spezialliteratur Kondition	178