

Klassenstufe 5		
LP-Bezug Kompetenzen	Themen und Schwerpunkte Methodische Hinweise	Zeitungsfang Bewährungssituation
<p><i>Laufen, Springen, Werfen (TB3)</i></p> <p>mot. Grundeigenschaften verbessern</p> <p>(TB6)</p>	<p>„Spieleleichtathletik“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lauf-Schule: Lauf-ABC, Rhythmisierung, Koordination, Zeitschätzläufe, Sprint über 50m - Sprungschule: Mehrsprung, Auf- und Niedersprünge Nutzung von Bänken, Kästen, Reifen, Matten - Wurfschule: Weitwerfen, Zielwerfen, Fangen, Brennball, Völkerball, Merkbball, Burgball, Ball unter die Schnur <p style="text-align: right;">(siehe Anhang 5.1)</p>	<p>4 Wochen</p>
<p><i>Fitness (TB1)</i></p> <p>Kraft, Bew., Koord. und Ausdauer verbessern</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kraft: Stützkraft, Rumpfkraft - Beweglichkeit: einfache Dehnungsübungen - Koordination: Balancieren, Seilspringen, Rhythmusschulung - Ausdauerläufe, 10-15 Minuten <p style="text-align: right;">(siehe Anhang 5.2)</p>	<p>4 Wochen</p> <p><i>Tests zu sportmot. Grundfertigkeiten</i></p> <p><i>Hela-Lauf (letzter Schultag)</i></p>
<p><i>Spiel (TB6)</i></p> <p>grundlegende Spielfähigkeit im Floorball</p>	<p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> - stoppen, Ballführung, passen, Torschuss, - freilaufen, abspielen, abwehren - Regeleinhaltung, Fairplay, Zusammenspiel - Selbstkontrolle, Einsatzwille, Rücksicht - angemessener Umgang mit Sieg und Niederlage <p><u>kurze</u> Vorbereitung auf das Fußballturnier</p> <p>Handball-Vorbereitung</p> <p style="text-align: right;">(s. Anhang 5.3)</p>	<p>3 + 3 Wochen Technik-Test</p> <p><i>Floorballturnier im Frühjahr</i></p> <p>1-2 Wochen Dez/Jan</p>
<p><i>Turnen (TB2)</i></p> <p>Grundübungen und einfache Turnelemente</p>	<p>Voraussetzungen schaffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlebnisturnen - Körperspannung erfahren / erlernen - Vertrauensübungen - einfache Akrobatikübungen - Beweglichkeit - Hilfestellung 	<p>4-5 Wochen (Nov.-Dez.)</p> <p>4-5 Wochen</p>

<p>einfache Verbindungen, helfen und sichern</p>	<p>turnerische Elemente: Rollen: Rolle vw/rw Balancieren: Bänke, Stangen, Balken, Barren Stützen: Handstand, Rad, Kästen, Barren, Reck Schwingen: Taue, Ringe, Barren Unter-/Aufschwingen Springen: am Boden: Schlussprünge mit Streckung/ Drehung, Bock, Kasten, MT, Grätschen, Hocken Turnfilme: Siehe Homepage (siehe Anhang 5.4)</p>	<p>(Feb.-März) <i>Turnfest (im März)</i></p>
<p><i>mögl. Erweiterungen</i></p>		
<p>Ringen / Raufen / Verteidigen (TB9) sich rhythmisch bewegen (TB5)</p>	<p>- Einfache Formen des Kräftemessens: Tauziehen, Armdrücken, Fingerhakeln - Fairness und Rücksicht: Begrüßung, Abbruchkriterien des Kampfes, Gefährdung des Gegners - Einsatz des eigenen Körpergewichtes: Kontrollieren des Gegners in der Bodenlage - Einfache Formen das Gleichgewicht zu brechen: Schieben, Ziehen, Hebelwirkungen von Körperteilen z.B.: Jumpstyle, Aerobic, ... (siehe Anhang 5.5)</p>	

Anhänge zur Klassenstufe 5

5.1

Ausdauer:

- Zeitschätzläufe (best. Distanzen in best. Zeit zurücklegen)
- Tempoläufe mit Partner (paarweise gleiches Tempo gemeinsam / verdeckt)
- Intervallläufe mit Partnerwechsel
- Sechstage-Rennen
- Pendelläufe (Kartenspiel, Puzzel)
- Biathlon (Zielwürfe + Laufen)

Laufschule:

- Lauf-ABC : Kniehebelauf, Hopselauf (vor- seit- und rückwärts), Fersenlauf, Kreuzen (vorn/ hinten), Hopselauf (eine Seite Betonen), Lauf mit gestreckten Beinen (vorn / hinten), ,
Dehnen: Zehenspitzen-und Fersenlauf, Abrollen auf dem, Außen- und Innenfuß

Sprint:

- Staffeln (Pendel-, Umkehr)
- Starts: aus verschiedenen Positionen, auf verschiedene Reize (auditiv, visuell, taktil),
Verfolgungssprint

Wurf:

- Zonenwerfen: Schüler schätzen welche Zone sie erreichen können (Selbstkompetenz-
Körperwahrnehmung)
- werfen auf Ziele oder über Hindernisse

Sprungschule:

- Bänke (um, über ,... auch Rythmisierung)
- Sprung- Circuits ((abwechselnd Arme und Beine)
- Sprünge über Hindernisse und Treppen , von erhöhten Plattformen, Minitramp, Reuterbrett
- Sprünge über, um, zwischen... - Kästen, matten, Ringe, Teppichfließen

Kleine Spiele:

Kompetenzen: Ausdauer, Werfen, Fangen Sozial- und Sachkompetenz

- Fangspiele (Brückenticker, Kettenfangen, Rettet die Wale, Gerätetick,...
- Brennball, Völkerball, Merkball, Burgball, Ball unter die Schnur, Parteiball...

5.3

Grundlegende technische Fertigkeiten:

- Ballstoppen mit dem Fuß und mit dem Schlägerkopf,
- passen mit der Vorhand, Zielschüsse auf unterschiedliche Ziele

Einfache taktische Verhaltensweisen:

- Das Abspielen und Freilaufen kann in Überzahlsituationen z.B. 3:1 geübt werden.

Elementare Spielregeln:

- Bully nur zu Spielbeginn, Schlägerkopf maximal auf Kniehöhe, Torraum darf nicht betreten

Angemessener Umgang mit Sieg und Niederlage

- „Shake-Sticks“ als Spiel-Ende-Ritual

Technik Test

- Ballführung um drei Hütchen, Doppelpass mit einer Bank, Zielschuss aufs Tor

5.4

Übungen und Spiele zur Körperspannung/Gleichgewichtsfähigkeit/Vertrauen:

- z.TB3: B.: „Baum anheben“, „Kippen“, „steife Puppe“, „Holzfäller“ ...

Akrobatik:

- Akrobatikgriffe
- Regeln
- Partnerakrobatik, Pyramiden zu zweit, dritt und mehr (Bankpyramide, kleines Tor ...), eventuell unter Einbeziehung von Geräten

Schwingen:

- vielfältiges Schwingen an unterschiedlichen Geräten (Tae, Trapeze, Ringe, Barren), spielerische Formen: Schluchten überwinden, synchrones Schwingen etc.

Sprünge:

- Schluss sprünge mit Streckung/ Drehung
- Sprünge auf Geräte herauf und herunter
- Minitramp/Schwebebalken/Bock/Kasten/Barren: Sprungvariationen (Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, Freestyle)

Rollen:

- seitwärts, vorwärts, rückwärts
- von schiefen Ebenen
- auf niedrigen Längskasten

Balancieren:

- Bänke
- Stangen
- Balken (Zusatzaufgaben z.B. Bälle zuwerfen, Gegenstände auf dem Kopf transportieren)
- Barren : allein, zu zweit, aneinander vorbei
- Reck

Stützen:

- Barren : auf allen Vieren vw/rw, aneinander vorbei
- Hockwenden über Bänke und Kästen
- Boden: Handstand/Rad, schräge Ebenen, Krabbelhandstand an der Wand
wichtig: Hilfestellung