

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"> <li>- Lauf-Schule: Lauf-ABC, Rhythmisierung, Koordination, Zeitschätzläufe, Sprint über 50m</li> <li>- Sprungschule: Mehrsprung, Auf- und Niedersprünge Nutzung von Bänken, Kästen, Reifen, Matten</li> <li>- Wurfschule: Weitwerfen, Zielwerfen, Fangen, Brennball, Völkerball, Merkbball, Burgball, Ball unter die Schnur</li> </ul> <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"> <li>- Kraft: Stützkraft, Rumpfkraft</li> <li>- Beweglichkeit: einfache Dehnungsübungen</li> <li>- Koordination: Balancieren, Seilspringen, Rhythmusschulung</li> <li>- Ausdauerläufe, 10-15 Minuten</li> </ul> <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"> <li>- stoppen, Ballführung, passen, Torschuss,</li> <li>- freilaufen, abspielen, abwehren</li> <li>- Regeleinhaltung, Fairplay, Zusammenspiel</li> <li>- Selbstkontrolle, Einsatzwille, Rücksicht</li> <li>- angemessener Umgang mit Sieg und Niederlage</li> </ul> <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"> <li>- Erlebnisturnen</li> <li>- Körperspannung erfahren / erlernen</li> <li>- Vertrauensübungen</li> <li>- einfache Akrobatikübungen</li> <li>- Beweglichkeit</li> <li>- Hilfestellung</li> </ul>	<p>4-5 Wochen (Nov.-Dez.)</p> <p>4-5 Wochen</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