

	<p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> - von unterschiedlichen Höhen - Drehungen/Rotationen - Fußsprünge/Kopfsprünge <p>Tauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - in die Tiefe - in die Weite <p>Erwerb eines Schwimmbabzeichens</p>	<p>klasseninterne Wettkämpfe</p> <p>Schwimmfest gegen eine oder zwei Parallelklassen</p> <p>Abnahme von Schwimmbabzeichen (Gold/Silber/Bronze)</p>
Turnen (TB 2)	<p>Grundformen turnerischen Bewe-gens</p> <p>Rollen: Rolle vw/rw</p> <p>Balancieren: Bänke, Stangen, Balken, Barren</p> <p>Stützen: Handstand, Rad, Kästen, Barren, Reck</p> <p>Schwingen: Täue, Trapeze, Ringe, Barren, Unter-/Aufschwingen</p> <p>Springen: Schluss-sprünge mit Streckung/ Drehung, Bock, Kasten, MT, Grätschen, Hocken</p> <p>Helfen und Sichern</p>	<p>2x 4-5 Wo</p> <p>Teilnahme am Turnfest</p>
Fitness (TB 1)	<p>Kennenlernen von Fitness-Programmen</p> <p>Fitness-Zirkel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraft - Ausdauer - Schnelligkeit - Beweglichkeit - Koordination 	<p>4 Wo</p> <p>Messung einzelner motorischer Grundfertigkeiten</p>
Ergänzungen	<p>z.B.</p> <p>TB 5 Sich rhythmisch bewegen</p> <p>TB 8 Rollen und Gleiten (z.B. Teppichfliesen)</p> <p>TB 6 Spiel: Ball über die Schnur als Hinführung zum Volleyball</p>	