

Niveaubestimmende Aufgaben für die Grundschule



SACHSEN-ANHALT

Landesinstitut für Lehrerfortbildung,
Lehrerweiterbildung und
Unterrichtsforschung

Sport

An der Erarbeitung der niveaubestimmenden Aufgaben haben mitgewirkt:

Gehrke, Jana	Elsnigk
Haase, Anja	Thale
Hermann, Rosemarie	Halle (Leitung der Kommission)
Porsche, Petra	Schönhausen

Illustrationen:

Klemmt, Detlef	Halle
----------------	-------

Die niveaubestimmenden Aufgaben sind Bestandteil des Lehrplankonzeptes für die Grundschule in Sachsen-Anhalt.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1 Grundlagen	5
2 Aufgaben	7
2.1 Spielen	7
2.1.1 Annehmen, Abgeben, Führen in vorgegebenen Spielsituationen und unterschiedlichen Spielräumen (Schuljahrgang 2)	7
2.1.2 Werfen, Fangen, Passen, Schießen, Dribbeln, Stoppen in unterschiedlichen Situationen (Schuljahrgang 4).....	8
2.2 Fit werden – gesund bleiben.....	10
2.2.1 Merkmale körperlicher Belastung (Schuljahrgang 2)	10
2.2.2 Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur (Schuljahrgang 2).....	10
2.2.3 Merkmale körperlicher Belastung wahrnehmen (Schuljahrgang 4)	11
2.2.4 Kräftigungsübungen für Rumpf- und Extremitätenmuskulatur (Schuljahrgang 4).....	12
2.3 Laufen, Springen, Werfen	13
2.3.1 Nach kurzem Anlauf weit- und hochspringen (Schuljahrgang 2)	13
2.3.2 Auf Ziele werfen (Schuljahrgang 2).....	14
2.3.3 Weitsprung aus einer Absprungzone (Schuljahrgang 4)	15
2.3.4 Schlagwurf aus seitlicher Wurfauslage (Schuljahrgang 4).....	15
2.3.5 Auf Ziele werfen (Schuljahrgang 4).....	15
2.4 Bewegen an Geräten	17
2.4.1 Grundformen der Bewegung und einfache turnerische Fertigkeiten an Geräten (Schuljahrgang 2).....	17
2.4.2 Turnerische Fertigkeiten an Geräten beherrschen und variabel in Verbindungen gestalten (Schuljahrgang 4).....	19
2.5 Rhythmisches Bewegen, Gestalten, Tanzen.....	22
2.5.1 Einfache Formen rhythmischen Gehens, Laufens, Springens nach Vorgabe in Kombinationen (Schuljahrgang 2)	22
2.5.2 Einfache Gerätechniken mit Materialien in Kombinationen (Schuljahrgang 2).....	23
2.5.3 Einfache Aerobic-Grundschnitte in Kombinationen (Schuljahrgang 4).....	24
2.5.4 Gymnastische Fertigkeiten Schwingen und Durchschlagen mit Handgerät Seil in Kombinationen mit Basistechniken (Schuljahrgang 4)	25

2.6	Gleiten, Rollen, Fahren	26
2.6.1	Grundlegende Erfahrungen beim Rutschen, Gleiten, Rollen und Fahren mit verschiedenen Materialien und Geräten (Schuljahrgang 2).....	26
2.6.2	Grundlegende Fertigkeiten des Rollens und Fahrens mit dem Rollbrett (Schuljahrgang 4).....	27
2.7	Bewegen im Wasser	29
2.7.1	Grundlegende schwimmerische Fertigkeiten	29
2.7.2	Fuß- und kopfwärts ins tiefe Wasser springen.....	29
2.7.3	Fortbewegen in Brustlage	29
2.7.4	Tauchen	29

1 Grundlagen

Die niveaubestimmenden Aufgaben sollen konkrete Leistungserwartungen zu den Lehrplangforderungen formulieren und Lernfortschritte verdeutlichen, um den Lernprozess steuern und überprüfen zu können. Sie dienen vor allem der Analyse des Lernstandes und bilden den Ausgangspunkt differenzierten Arbeitens auf der Grundlage spezifischer Förderkonzepte. Basierend auf den Kompetenzerwartungen des Lehrplans ermöglichen sie den Vergleich von Ergebnissen sowohl des motorischen als auch des kognitiven Lernprozesses.

Der erreichte Ausprägungsgrad bei der Herausbildung motorischer Handlungskompetenz charakterisiert das Niveau der qualitativen und quantitativen Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten sowie motorischer Fertigkeiten in ihrer Komplexität und variablen Verfügbarkeit. Erkennbare Stärken oder eventuelle Defizite sollen die Schülerinnen und Schüler zu weiteren sportlichen Aktivitäten, auch über den Schulsport hinaus, motivieren.

Entsprechend der Struktur des Lehrplans Sport werden den ausgewiesenen Bereichen beispielhafte Aufgaben zugeordnet, deren Erfüllung sowohl inhalts- als auch prozessbezogene Kompetenzen erfordert. Bewegungsgestaltung verlangt sowohl Körperwahrnehmung, differenziertes Körpergefühl und Kreativität als auch räumliche, zeitliche und dynamische Variation der Bewegung. Mit der Ausführung einer motorischen Fertigkeit z. B. an oder mit Geräten wird der Nachweis erbracht, welche Kraft- und Ausdauer-, Koordinations-, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit zur Erfüllung der Bewegungsaufgabe erworben wurden.

Die Beispiele sind so gestaltet, dass der angestrebte Zuwachs an Kompetenzen von Schuljahrgang 2 zu Schuljahrgang 4 erkennbar wird und sich Möglichkeiten für fächerübergreifendes Arbeiten ergeben.

In die Aufgabenstellungen ist impliziert, dass die Schülerinnen und Schüler zum erfolgreichen Bewältigen über ausreichende Kenntnisse sowie ein angemessenes Repertoire an Organisations-, Arbeits- und Sozialformen verfügen und in der Lage sind, eigenständig Verantwortung für sich und die Gesundheit anderer zu übernehmen. Dazu müssen sie die im Unterricht vermittelten Sicherheitsbestimmungen anwenden.

Die Anforderungsbereiche (AFB)

- AFB I Reproduktion,
- AFB II Reorganisation und Transfer,
- AFB III Eigenständiges Problemlösen

spiegeln sich in den niveaubestimmenden Aufgaben wider.

Daraus ergeben sich für das Fach Sport:

Anforderungsbereich I (AFB I): Reproduktion

Das Lösen der Aufgabe erfordert motorische und kognitive Handlungskompetenz zur Reproduktion erlernter Bewegungsabläufe und entsprechenden Grundwissens, d. h. eine erlernte Bewegung wird mit verbesserten konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie unter Nutzung erworbener Kenntnisse selbstständig in der Grobform ausgeführt.

Anforderungsbereich II (AFB II): Reorganisation und Transfer

Das Lösen der Aufgabe erfordert das Kombinieren erlernter Bewegungsabläufe und deren Transfer auf neue Situationen unter Nutzung des flexibel anwendbaren Grundwissens, d. h. erlernte Bewegungen werden miteinander verbunden und/oder unter veränderten Bedingungen durch Nutzung erworbener Fähigkeiten und Kenntnisse selbstständig, ggf. mit Partnern, ausgeführt.

Anforderungsbereich III (AFB III): Eigenständiges Problemlösen

Das Lösen der Aufgabe erfordert, dass die Schülerinnen und Schüler eigenständig Bewegungsaufgaben gestalten und lösen sowie kritisch deren Ausführung reflektieren, d. h. sie wenden ihr erworbenes Repertoire an Bewegungsmöglichkeiten und Grundwissen flexibel zur selbstständigen Lösung von Problemstellungen an. Die Realisierung ist ggf. nach vereinbarten Kriterien durch Eigen- bzw. Fremdrelexion zu beurteilen.

Die nachfolgenden Übungsbeispiele sind als Anregung zu verstehen, um in Abhängigkeit von den speziellen personellen und materiellen Bedingungen der Schule eigene Aufgaben entsprechend den Schwerpunkten und Themen des schulinternen Lehrplans zu formulieren, zu deren Lösung die Schülerinnen und Schüler langfristig befähigt werden sollen.

2 Aufgaben

2.1 Spielen

2.1.1 Annehmen, Abgeben, Führen in vorgegebenen Spielsituationen und unterschiedlichen Spielräumen (Schuljahrgang 2)

1. Erfülle die unterschiedlichen Aufgaben der Siebener-Ballprobe eigenständig nach folgenden Vorgaben.

Gestalte dein Handeln so, dass niemand beeinträchtigt oder gefährdet wird. *(AFB I)*

7x – Ball beidhändig prellen und auffangen

6x – Ball beidhändig prellen, in die Hände klatschen und wieder auffangen

5x – Ball hochwerfen und wieder auffangen

4x – Ball hochwerfen, in die Hände klatschen, wieder auffangen

3x – Ball hochwerfen, in die Hocke gehen, wieder auffangen

2x – Ball hochwerfen, eine Drehung um die Körperlängsachse, Ball auffangen

1x – Ball an die Wand werfen, rückprellenden Ball in einer vorgegebenen Zone (Reifen) auftippen lassen und wieder auffangen

2. Passe deine Bewegungsausführung den jeweiligen Situationen so an, dass du die angegebenen Aufgaben eigenständig ohne Unterbrechung erfüllen kannst.

a) Führe den rollenden Ball im Slalom um die Stangen (Hütchen). Schieß den Ball gegen die Bank, nimm den zurückrollenden Ball in der vorgegebenen Zone an, führe den Ball bis zur Schusslinie, schieß auf das Tor. *(AFB II)*

b) Schieß den rollenden Ball aus der vorgegebenen Zone gegen den Kasten (3x mit dem rechten Fuß, 3x mit dem linken Fuß). *(AFB II)*

3. Gestaltet und absolviert mit eurer Gruppe einen Parcours zum Annehmen, Abgeben und Führen eines Balles. Nutzt dazu unterschiedliche Sportgeräte und Alltagsmaterialien (Kartons, Zeitungen, Dosen, Fahrraddecken, Luftballons u. a.).

Wendet dabei eure Kenntnisse zu Bewegungsausführung, Materialeigenschaften und Sicherheitsbestimmungen an. *(AFB III)*

2. Wählt in der Gruppe ein Kleines Sportspiel aus, das ihr auch in der Freizeit spielen könnt und organisiert die Durchführung (Spielfeld, Regeln, Mannschaftsbildung und Spielleitung). Achtet dabei auf faires Verhalten und die Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen.

(AFB II)

3. Gestaltet in eurer Gruppe ein Rückschlagspiel mit geeigneten Wurf- und Schlagmaterialien bzw. -geräten.

Vereinbart Regeln, achtet auf deren Einhaltung und faires, sicheres Spielen.

Schätzt im Anschluss den Spielverlauf und das Ergebnis ein. *(AFB III)*

2.2 Fit werden – gesund bleiben

2.2.1 Merkmale körperlicher Belastung (Schuljahrgang 2)

1. Achte beim Walken und Laufen (je 3 Minuten) auf Reaktionen deines Körpers. Äußere dich im Anschluss zu deinen Wahrnehmungen. (AFB I)
2. Beobachte und vergleiche die jeweiligen Körperreaktionen bei dir und anderen Gruppenmitgliedern vor, während und nach einer körperlichen Belastung. Stelle die Ausgangssituation von Herzschlag, Atmung und Haut fest. Beobachte und benenne Veränderungen nach
 - 3 Minuten **Walking** (mit Musik),
 - 3 Minuten Pause,
 - 3 Minuten **Ausdauerlauf** (mit Musik).

Welche Schlussfolgerungen ziehst du daraus? (AFB II)

2.2.2 Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur (Schuljahrgang 2)

1. Wende die folgenden Übungen zur Kräftigung deiner Bauch- bzw. Rückenmuskeln an. (AFB I)

Trommler:



Mondkreisel:



Stapler:



Schwimmer:



2. Wende dir bekannte Übungen zur Kräftigung deiner Rumpfmuskulatur an. Achte auf rückengerechtes Heben und Tragen. Finde weitere Übungen zur Anwendung in der Freizeit (zu Hause, im Freien). (AFB II)

2.2.3 Merkmale körperlicher Belastung wahrnehmen (Schuljahrgang 4)

1. Walke ausdauernd 15 Minuten und nimm dabei die Reaktionen deines Körpers wahr. Beschreibe die Wirkung der Belastung auf Atmung und Herz-Kreislauf-System. (AFB I)

2. Beobachte die Körperreaktionen deiner Partnerin/deines Partners vor, während und nach einer körperlichen Belastung. (AFB II)

Protokolliere ihre/seine Pulsfrequenz

- vor Testbeginn,
- nach 3 Minuten **Banksteigen** (mit Musik),
- 3 Minuten Pause,
- 3 Minuten **Ausdauerlauf** (mit Musik),
- 3 Minuten Pause.

> 200					
200					
190					
180					
170					
160					
150					
140					
130					
120					
110					
100					
90	x				
80					
Pulsfrequenz	Ausgangspuls	Banksteigen	Pause	Ausdauerlauf	Pause

3. Teste, mit welchen Bewegungsarten eine höhere Belastung zu erreichen ist. Protokolliere die Ergebnisse und wähle eine angemessene Darstellungsform deiner Erkenntnisse aus. Nutze dazu deine Kenntnisse aus dem Mathematikunterricht. Leite geeignete Möglichkeiten zur langfristigen Verbesserung deiner Fitness ab. (AFB III)

2.2.4 Kräftigungsübungen für Rumpf- und Extremitätenmuskulatur (Schuljahrgang 4)

Weise nach, dass du über ausreichend Kraft verfügst, um die folgenden Übungen im Circuit jeweils 30 Sekunden lang technisch richtig auszuführen. (AFB I)

Armbeugen im verkürzten Liegestütz



Treppenspringen



Schieben von Teppichfliesen



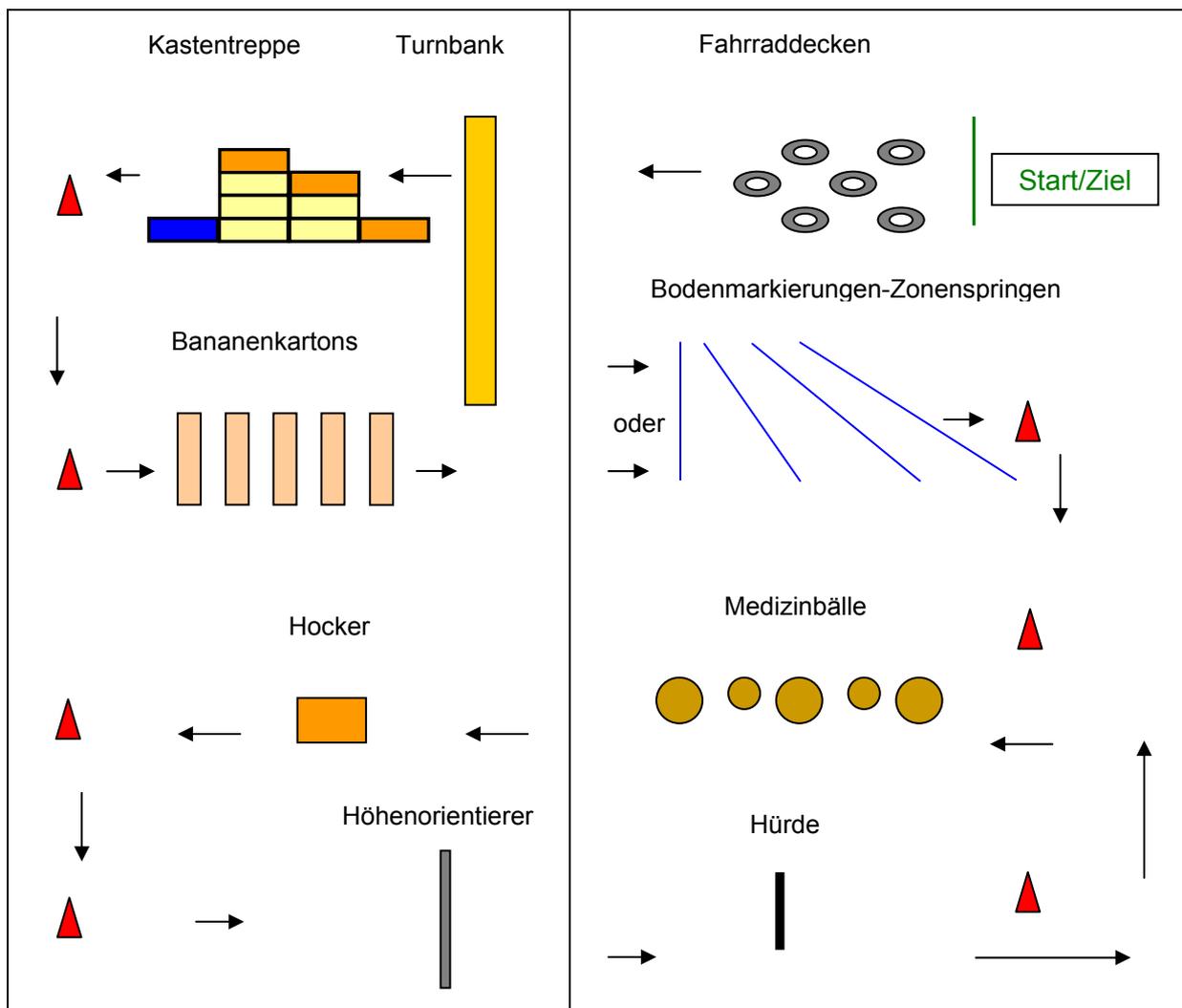
diagonales Rumpfheben



2.3 Laufen, Springen, Werfen

2.3.1 Nach kurzem Anlauf weit- und hochspringen (Schuljahrgang 2)

- Überwinde die Hindernisse eines Sprunggartens (z. B. Seile, Fahrraddecken, Markierungen, Kartons, Hürden) mit ein- oder beidbeinigem Absprung. Passe deine Sprunghöhe und -weite dem jeweiligen Hindernis an. Achte auf ausreichenden Sicherheitsabstand. (AFB I)



Höhenorientierer:

Hochsprungständer mit schräg gespannter Leine, daran Luftballons, Bänder, Kärtchen o. Ä.

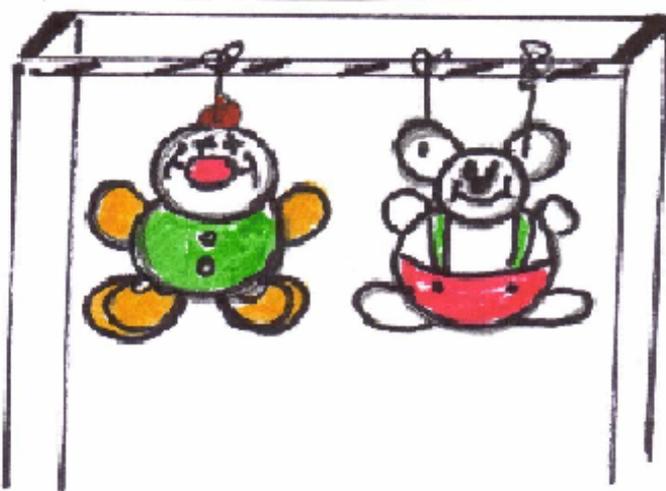
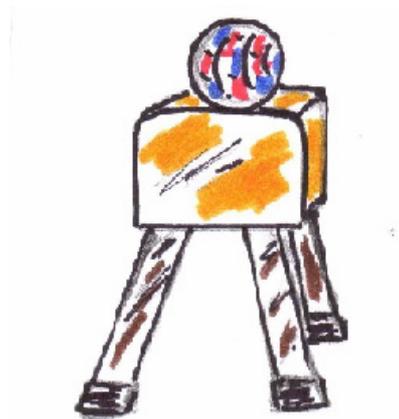
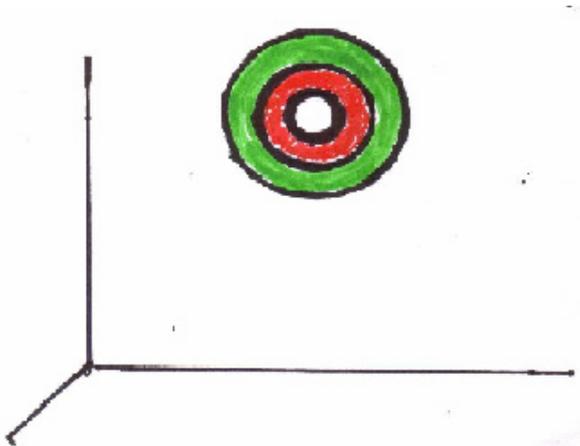
Berühren einer möglichst hohen Stelle

2. Gestaltet in eurer Gruppe auf dem Sportplatz/Freigelände einen Sprungparcours unter Einbeziehung vorhandener Anlagen, Geräte und Alltagsmaterialien. Überspringt die Hindernisse unter Beachtung der Sicherheitsbestimmungen. (AFB II)

2.3.2 Auf Ziele werfen (Schuljahrgang 2)

Wirf einhändig aus der Wurfauslage auf die ca. drei Meter entfernten Ziele mit den vorgegebenen Wurfgeräten (Hohlball, Softball, Indiacaball, Tennisball, Koshball, Bohnensäckchen). Beachte die unterschiedlichen Flugeigenschaften der einzelnen Geräte und passe deinen Kräfteinsatz entsprechend an. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)

Beispiele für mögliche Ziele:



2.3.3 Weitsprung aus einer Absprungzone (Schuljahrgang 4)

Führe den Weitsprung nach vorgegebenem Anlauf (5 bis 7 Schritten) aus einer verkürzten Absprungzone aus.

Ermittle und erfasse mit einer Partnerin/einem Partner Gültigkeit und Weite der Sprünge von Mitschülern. (AFB I)

2.3.4 Schlagwurf aus seitlicher Wurfauslage (Schuljahrgang 4)

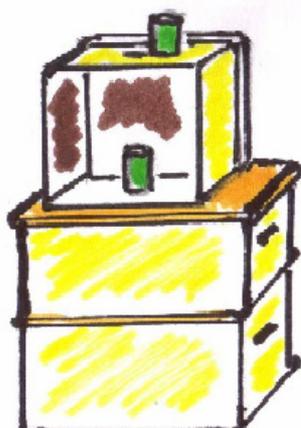
Führe den Schlagwurf aus der seitlichen Wurfauslage mit Ausholbewegung des Wurfarmes aus. Beachte die Sicherheitsbestimmungen für das Werfen. (AFB I)

2.3.5 Auf Ziele werfen (Schuljahrgang 4)

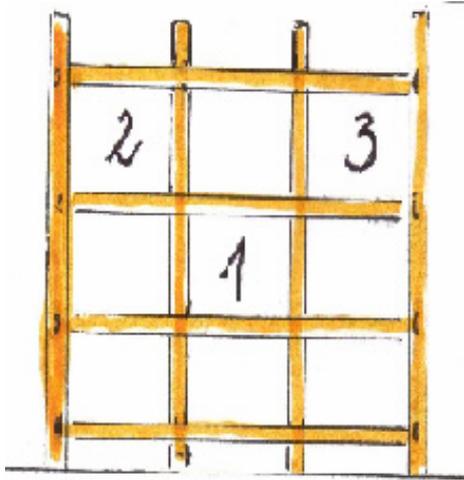
Wirf einhändig mit je 3 unterschiedlichen Wurfgeräten auf ca. fünf Meter entfernte feste und bewegliche Ziele.

Beachte die unterschiedlichen Flugeigenschaften der Geräte und passe deinen Kräfteinsatz entsprechend an. Ermittle deine Trefferpunktzahl.

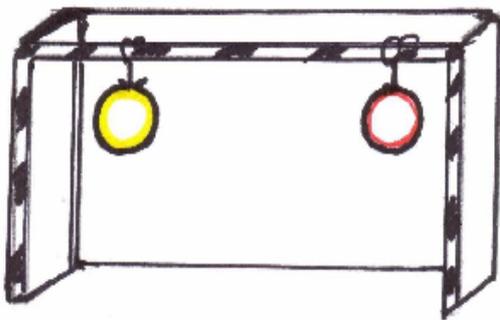
Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)



hochgestellter Hocker	1 Punkt
obere Dose	2 Punkte
untere Dose	3 Punkte



Punktzahl entspricht der Zahlenvorgabe



Reifentreffer	1 Punkt
Treffer durch den Reifen	3 Punkte

2.4 Bewegungen an Geräten

2.4.1 Grundformen der Bewegung und einfache turnerische Fertigkeiten an Geräten (Schuljahrgang 2)

1. Führe die folgende Übungsverbindung am Boden selbstständig ohne Hilfeleistung mit guter Körperhaltung und Armführung aus. (AFB I)

Ausgangsstellung: Grundstellung mit Hochhalte

2 Gehschritte

Strecksprung

Senken in den Hockstand

Rolle rückwärts in den Hockstütz

Springen in den Liegestütz vorlings

Senken in die Bauchlage

Drehen in die Rückenlage

Aufrichten und Heben der Beine über den Schwebesitz in den Grätschsitz

Abheben, Schließen, Anhocken der Beine zum Hockstand

Aufrichten zum Stand und $\frac{1}{2}$ Drehung

Rolle vorwärts in einen individuellen Endstand oder -sitz

2. Führe die Übungsverbindung auf der Schwebekante der Turnbank selbstständig ohne Hilfeleistung mit guter Körperhaltung und Armführung aus. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)

Ausgangsstellung: Querstand vorlings mit Seithalte

Aufsteigen

3 Gehschritte vorwärts mit beliebiger Armbewegung

in enger Schrittstellung Senken zum Hockstand

Aufrichten

Ausfallschritt rechts vorwärts mit paralleler Vorhochhalte

Strecken des rechten Beines mit $\frac{1}{4}$ Linksdrehung in den Grätschstand, Arme in Seithalte

Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, Streckung mit Seitspreizen rechts und

Senken zum Schlusstand mit Tiefhalte

Niedersprung in den Stand

3. Überwinde die Gerätlandschaft.

Wähle dazu Bewegungen aus, die du selbstständig ohne Hilfeleistung bewältigen kannst. Achte auf die Beschaffenheit der Geräte und Anlagen sowie ausreichende Sicherheitsabstände. (AFB III)

Hinweis für die Lehrkraft:

Das Gerätarrangement sollte möglichst enthalten:

Reck, Stufenbarren, Kletterstangen oder -taue, Sprossenwände, Turnbänke, Sprungkästen, Schwebekante oder -balken.

Es sind ausreichende Mattensicherung sowie Sicherheitsstellung und ggf. Hilfeleistung zu gewährleisten.

4. Führe aus der Grundstellung mit Seithalte der Arme und kurzem Anlauf selbstständig die Drehsprunghocke am brusthohen Kasten in den sicheren Stand mit Armhalte aus. Beachte ausreichende Sicherheitsmaßnahmen. (AFB I)

2.4.2 Turnerische Fertigkeiten an Geräten beherrschen und variabel in Verbindungen gestalten (Schuljahrgang 4)

1. Führe die folgende Übungsverbindung am Boden selbstständig ohne Hilfeleistung mit guter Körperhaltung und wechselnder individueller Armführung aus. (AFB II)

Teil A siehe Sjj. 2 (ohne Rolle vorwärts)

Teil B

Sprungrolle in den Hockstütz

Heben zum Kopfstand

Rückbewegung und Aufrichten zum Stand

Wechselsprungschritt vorwärts

½ Drehung im Ballenstand

Gehschritt vorwärts mit Anspreizen

Handstützüberschlag seitwärts/Aufschwingen zum flüchtigen Handstütz

Hockschersprung

Abschlussstand/-sitz/-lage

2. Wählt aus der vorgegebenen Übungskombination drei Turnelemente aus, erstellt mit mindestens fünf Verbindungselementen eine Partnerübung und präsentiert sie möglichst synchron.

Achtet bei der Raumweggestaltung auf ausreichende Sicherheitsabstände. (AFB II)

3. Führe aus der Grundstellung mit Seithalte der Arme und nach schnellem Anlauf selbstständig die Sprunggrätsche über den brusthohen Bock in den sicheren Stand mit beliebiger Armhalte aus. Achte auf richtige Sicherheitsstellung deines Partners. (AFB I)

4. Führe die Übungsverbindung auf dem hüfthohen Schwebebalken selbstständig mit guter Körperhaltung und Armführung aus. Achte auf ausreichende Mattensicherung. (AFB I)

Ausgangsstellung: Querstand vorlings mit Seithalte

Aufsteigen

Gehschritte vorwärts bis zur Balkenmitte mit beliebiger Armbewegung

in enger Schrittstellung Senken zum Hockstand

$\frac{1}{2}$ Drehung

Aufrichten

Ausfallschritt rechts vorwärts mit paralleler Vorhochhalte

Strecken des rechten Beines mit $\frac{1}{4}$ Linksdrehung in den Grätschstand, Arme in Seithalte

Rumpfvorbeuge

$\frac{1}{4}$ Linksdrehung und Senken zur Kniestandwaage

Vorschwung des gestreckten Beines und Aufstehen in Schrittstellung

2 Gehschritte rückwärts

$\frac{1}{4}$ Drehung in den Schlussballenstand

Niedersprung: Strecksprung in den sicheren Seitstand rücklings mit Hoch- oder Seithalte

5. Führe die Übungsverbindung am Reck oder einem Barrenholm selbstständig mit guter Körperhaltung aus.

Achte auf notwendige Sicherheitsmaßnahmen. (AFB I)

Ausgangsstellung: Seitstand vorlings mit Seithalte der Arme

Sprung in den Stütz/Hüftaufschwung

Überspreizen eines Beines

Knieab- und -aufschwung

Spreizabsitzen mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Seitstand vorlings

Unterschwung in den Seitstand rücklings mit Seit- oder Hochhalte der Arme

6. Führe die Übungsverbindung am Barren selbstständig mit guter Körperhaltung aus.
Achte auf notwendige Sicherheitsmaßnahmen. (AFB I)

Ausgangsstellung: Innenquerstand mit Hochhalte der Arme

Sprung in den Stütz mit Vorschwing in den Grätschsitz

Einspreizen eines Beines mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Außenquersitz

Abdruck der Beine und Überschwingen zum Rückschwung in der Holmengasse

Vorschwing mit Kehre in den Außenquerstand mit Seithalte der Arme

2.5 Rhythmisches Bewegen, Gestalten, Tanzen

2.5.1 Einfache Formen rhythmischen Gehens, Laufens, Springens nach Vorgabe in Kombinationen (Schuljahrgang 2)

1. Führe die Übungskombination (Teile A und B) selbstständig mit guter Körperhaltung aus.
Passe deine Bewegungen der vorgegebenen Musik an. (AFB I)

Teil A

Ausgangsstellung: Schlussstand mit Hüftstütz

Zählzeit 1 - 4	4 Gehschritte vorwärts
5 - 8	2 Schluss sprünge in den Seitgrätschstand mit Rückbewegung („Hampelmann“)
9 - 12	4 Gehschritte rückwärts mit Armführung
13 - 16	4 Schluss sprünge mit je $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung und Hüftstütz

Teil B

Zählzeit 1 - 4	2 Wechselsprungschritte vorwärts, Hüftstütz
5 - 8	2 Nachstellschritte seitwärts rechts/links, Seithalte rechts/links
9 - 12	4 Schluss sprünge rückwärts, Hüftstütz
13 - 14	Sprung in den Hockstütz
15 - 16	Sprung in den Grätschstand mit Hochhalte

2.5.2 Einfache Gerätetechniken mit Materialien in Kombinationen (Schuljahrgang 2)

1. Führe die Übungskombination (Teile A und B) selbstständig mit guter Körperhaltung aus. Passe deine Bewegungen der vorgegebenen Musik und den Eigenschaften des Tuches an. (AFB I)

Ausgangsstellung: Schlusstand, Tuch geöffnet in Vorhalte, an 2 Ecken gefasst

Auftakt: kleine Kniebeuge mit Senken des Tuches in Tiefhalte

Teil A

Zählzeit	1	Heben in den Ballenstand mit Vorhochschwung des gespannten Tuches
	2	Senken in den Hockstand mit Tiefschwung
	3	Strecken zum Ballenstand und Vorhochschwung mit Abwurf
	4	Fangen an einer Tuhecke und Rückkreisschwung rechts
	5	Schlusstand mit Nachfedern und Rückschwung rechts
	6	Schlusstand mit Nachfedern und Vorschwung rechts mit Hochwurf, Fangen links
	7/8	5/6 widergleich

Teil B

Zählzeit	9	1/4 Rechtsdrehung mit vertikalem Rechtsschwung in die Seithalte
	10	Linksschwung rechts über dem Kopf mit Gewichtsverlagerung
	11	Rückbewegung
	12/13	5/4 Linksdrehung (auch in kleiner Kniebeuge) mit Seithalte rechts
	14	Schlussballenstand mit Gegenkreisschwung in die Tiefhalte
	15/16	Hochwurf und Senken zum Sitz (beliebig)

2. Gestaltet einen euch aus dem Musikunterricht bekannten Paartanz mit eurer Gruppe für eine Aufführung beim Schulfest. (AFB II)

2.5.3 Einfache Aerobic-Grundschrirte in Kombinationen (Schuljahrqang 4)

1. Führe die Übungskombination (Teile A und B) selbstständig mit guter Körperhaltung und entsprechender Armhalte bzw. -führung aus. Passe deine Bewegungen der vorgegebenen Musik an. (AFB I)

Teil A

Zählzeit	1 - 4	March
	5 - 8	V-Step
	9 - 12	Kneelift
	13 - 16	Step-Touch

Teil B

Zählzeit	17 - 20	Walk vorwärts
	21 - 24	Jumping Jack
	25 - 28	Walk rückwärts
	29 - 32	Kick vorwärts

2. Erstelle und präsentiere aus den dir bekannten Aerobic-Grundschrirten zu vorgegebener Musik eine Choreografie (32 Zählzeiten), die du durch mehrfache Wiederholung zur Verbesserung deiner Fitness nutzen kannst. (AFB II)
3. Erstelle in der Gruppe nach selbst gewählter Musik eine Aerobic-Choreografie zur Präsentation im Umfeld eurer Schule. (AFB III)

2.5.4 Gymnastische Fertigkeiten Schwingen und Durchschlagen mit Handgerät Seil in Kombinationen mit Basistechniken (Schuljahrgang 4)

1. Führe die Übungskombination (Teile A und B) selbstständig mit guter Körperhaltung aus. Passe deine Bewegungen der vorgegebenen Musik an. (AFB I)

Ausgangsstellung:	Kniestand links, rechts aufgestellt
	Seilschlinge geschlossen in der rechten Hand, links fasst in der Mitte der Seilschlinge
Auftakt:	kleiner Rückschwung des Seiles
Teil A	
Zählzeit	1 - 2 2 Vorhandkreise links
	3 - 4 Aufstehen mit $\frac{1}{2}$ Linksdrehung, Lösen links und Vorkreis- schwung rechts mit Öffnen der Seilschlinge
	5 - 8 2 Schlussprünge mit Nachfedern und Rückkreisdurchschlägen
	9 - 12 2 Pendelsprungschritte mit Rückkreisdurchschlägen
	13 - 16 4 Schlussprünge ohne Nachfedern mit Rückkreisdurch- schlägen
Teil B	
Zählzeit	1 - 4 2 Schritte vorwärts dabei Seilschlinge schließen und Achterkreisschwung mit an- schließendem Öffnen der Seilschlinge
	5 - 8 2 Schlussprünge mit Nachfedern und Rückkreisdurchschlag
	9 - 10 Schritt links rückwärts mit Rückschwung der geöffneten Seil- schlinge an der linken Körperseite
	11 - 12 Gewichtsverlagerung nach vorn in den Schlussballenstand mit Vorschwung, Schließen der Seilschlinge und Übergeben in die rechte Hand
	13 - 14 2 Rückhandkreise an der rechten Körperseite
	15 - 16 Schritt in beliebigen Abschlussstand, Fassen links und Spannen der geschlossenen Seilschlinge

2. Gestaltet einen Tanz mit eurer Gruppe für eine Aufführung beim Schulfest.

Passt eure Raumwege den Bedingungen des Aufführungsortes (Größe und Beschaffenheit der Fläche, Platzierung der Zuschauer) an. *(AFB III)*

2.6 Gleiten, Rollen, Fahren

2.6.1 Grundlegende Erfahrungen beim Rutschen, Gleiten, Rollen und Fahren mit verschiedenen Materialien und Geräten (Schuljahrgang 2)

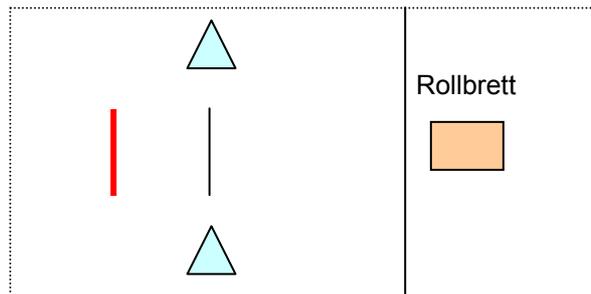
1. Stelle dich mit jedem Fuß auf eine Teppichfliese. Bewege dich gleitend vor- und rückwärts um die Hindernisse. Achte beim Üben auf ausreichende Sicherheitsabstände und reagiere angemessen durch Tempo- und/oder Richtungswechsel. *(AFB I)*

2. Fahre vorwärts mit dem Rollbrett auf den Hallenlinien. Reagiere richtig und möglichst schnell auf die gezeigte Ampelfarbe. (Kinder ohne Rollbrett regeln den Verkehr.) Halte ausreichende Sicherheitsabstände ein und nimm Rücksicht auf die anderen Verkehrsteilnehmer. *(AFB II)*

2.6.2 Grundlegende Fertigkeiten des Rollens und Fahrens mit dem Rollbrett (Schuljahrgang 4)

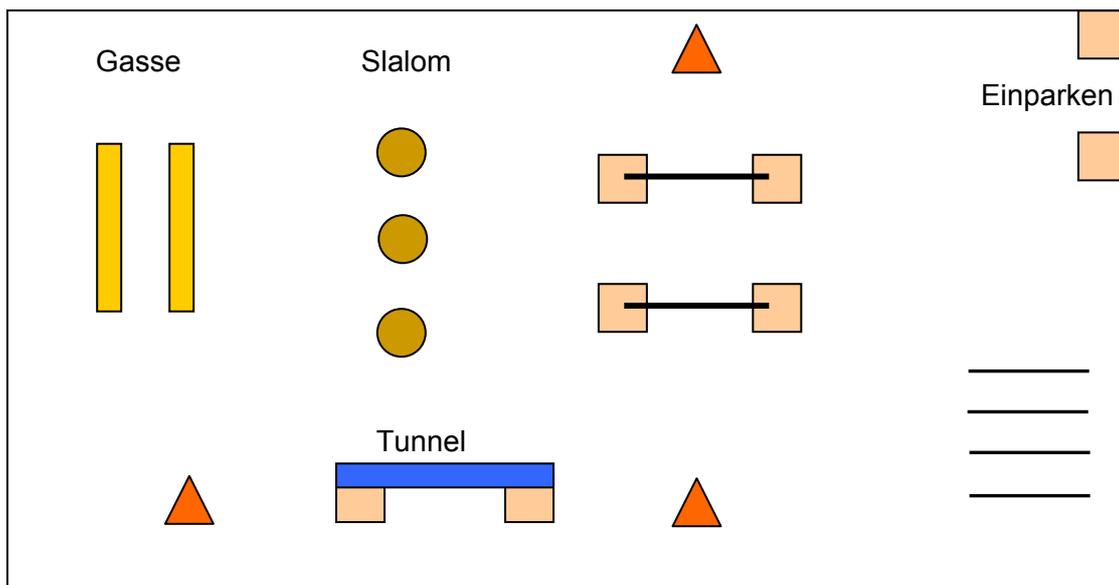
1. Beschleunige in Bauchlage dein Tempo bis zur Markierung und brems mit den Füßen so ab, dass du an der roten Linie sicher anhalten kannst. Fahre außen am Markierungskegel vorbei zum Ausgangspunkt zurück.

Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)



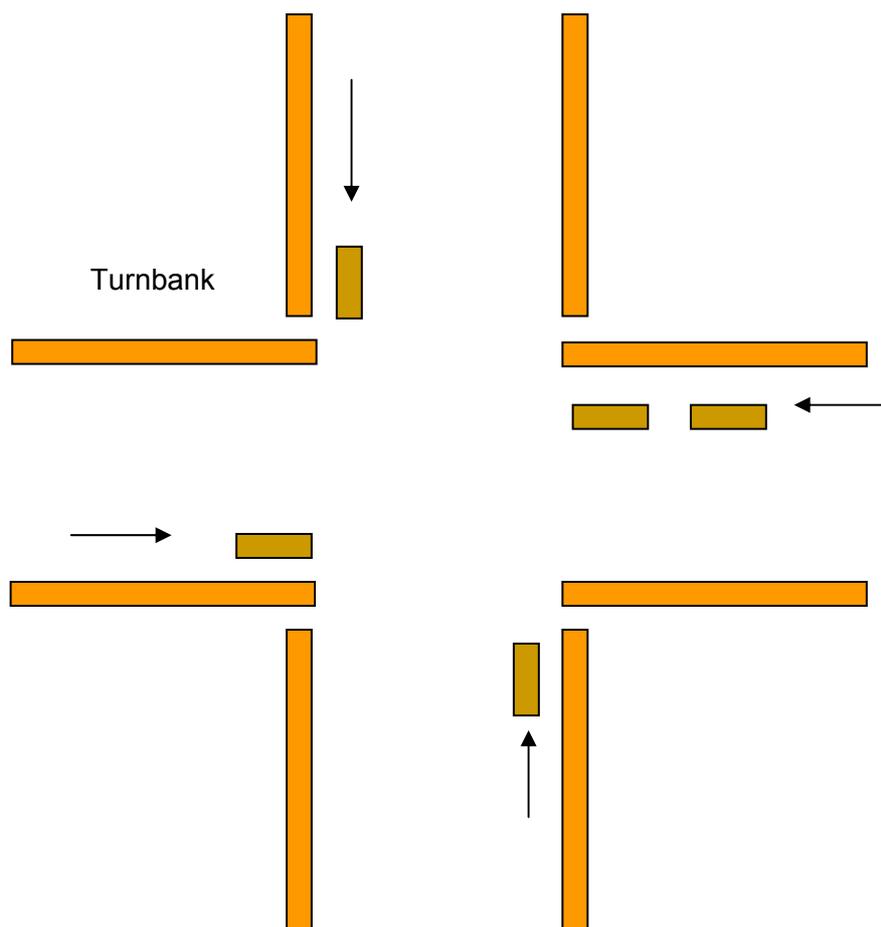
2. Stoße dich in Rückenlage mit den Füßen so von der Wand ab, dass du in die vorgegebene Zone rollst, ohne abzubremesen. Achte auf die Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen. (AFB I)

3. Passe beim Durchfahren des Parcours deine Körperhaltung den unterschiedlichen Hindernissen an. Achte auf die Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen. Nimm auf deine Mitschülerinnen und Mitschüler Rücksicht. (AFB II)



4. Fahre mit dem Rollbrett geradeaus oder biege rechts bzw. links ab. Halte dabei stets das Rechtsfahrgebot und die Vorfahrtsregeln ein. Passe deine Fahrgeschwindigkeit den „Verkehrsbedingungen“ an und nimm Rücksicht auf andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. Beschreibe deinem Partner/deiner Partnerin, was du auf dem von dir gewählten Weg beachten musstest.

(AFB II)



Hinweis für die Lehrkraft:

Der Übungsablauf sollte durch Einbeziehen von Verkehrszeichen variiert werden.

2.7 Bewegen im Wasser

*Die Aufgaben werden entsprechend der Anordnung des Bereiches innerhalb des schulinternen Lehrplans im **Schuljahrgang 2, 3 oder 4** gestellt.*

2.7.1 Grundlegende schwimmerische Fertigkeiten

Gleite ohne Hilfsmittel nach Abstoß vom Rand im Tiefwasser mindestens 4 m in Brust- und 3 m in Rückenlage. Atme dabei gleichmäßig aus. (AFB I)

2.7.2 Fuß- und kopfwärts ins tiefe Wasser springen

Führe aus dem Stand am Beckenrand oder vom Startblock den Kopfsprung ins tiefe Wasser aus. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)

2.7.3 Fortbewegen in Brustlage

Bewege dich 25 m mit der Brustschwimmtechnik bei bewusster Atmung und Körperstreckung (Gleitphase) fort. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)

2.7.4 Tauchen

Tauche vom Beckenrand nach einem Gegenstand im 1,80 m tiefen Wasser und befördere ihn an die Wasseroberfläche. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)