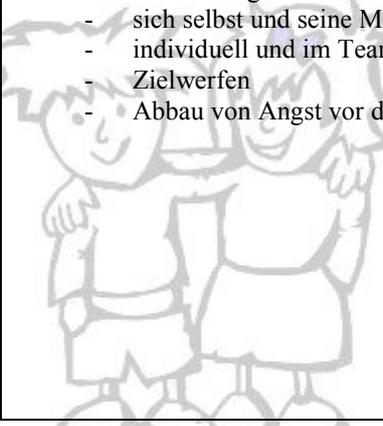


	<i>Das ist schwer für mich!</i>	<i>Ich bin auf dem Weg!</i>	<i>Ich kann das jetzt!</i>
<p>BEWEGUNGS- ERFAHRUNGEN</p>	<p><u>Orientierung im Raum:</u> Raumbegrenzung, Richtungsänderung, Hindernisse, Aufnehmen von Gruppenbeziehungen <u>Übungsmöglichkeiten:</u> springen, hüpfen, hinken, klettern, kriechen, sich hindurchwinden</p> <p>a) aus versch. Ausgangsstellungen (sitzen, stehen, liegen) b) in versch. Richtungen (vorwärts, rückw., seitw.,...) c) über versch. Hindernisse d) in versch. Gruppenbeziehungen (in Schlangen mit Führungswechsel, als Paare, als Kreise, ...)</p> <p><u>Gleichgewicht</u> am Ort und in der Bewegung <u>Übungsmöglichkeiten:</u> 1. Halten des Gleichgewichts auf breiten und schmalen Linien, auf Bänken, Rollbrettern, Hüpfbällen, Medizinbällen, ...</p> <p>a) in versch. Stellungen (Stand, Sitz, Rückenlage, Bauchl., Kniestand, Hocke, Grätschsitz, ...) b) bei versch. Fortbewegungsarten (gehen, laufen, hüpfen, hinken, ...) mit Kleingeräten (Ball, Keule, Stab, Reifen, ...) und ohne Kleingeräte</p> <p>2. Balancieren von Kleingeräten auf versch. Körperteilen a) aus versch. Ausgangsstellungen b) in versch. Fortbewegungsarten (auch über Hindernisse)</p> <p><u>Kraft:</u> Kräftigung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur <u>Übungsmöglichkeiten:</u> 1. stützen: Stützlaufen vorw., rückw., seitw. Stützsprünge auf und über Hindernisse, Zappelhandstand, Schubkarre, ...</p> <p>2. hängen und klettern: schaukeln und klettern an Tauen, Ringen, Leitern, Sprossenwänden, am Reck</p> <p>3. heben und tragen von: Medizinbällen, Matten, Schwebebänken, Kastenteilen, ...</p> <p>4. ziehen und schieben des eigenen Körpergewichts: - zur Stärkung der Rumpfmuskulatur im Sitz, im Hang, in der Rückenlage, in der Bauchlage - Tauziehen, - ziehen auf waagerechten und schräg gestellten Bänken</p> <p>5. springen: aus dem Stand und aus der Bewegung, von Geräten (hoch/weit), auf und über Hindernisse (ein-/beidbeiniger Absprung), über „Gräben“, Steigesprünge an Kastentritten</p> <p><u>Geschicklichkeit:</u> <u>Übungsmöglichkeiten:</u> 1. Geschicklichkeitsübungen und „Mutproben“ an versch. Geräten (auch Großgeräten), teilweise innerhalb von Gerätelandschaften</p>		

	<i>Das ist schwer für mich!</i>	<i>Ich bin auf dem Weg!</i>	<i>Ich kann das jetzt!</i>
GROBE SPIELE mit dem Ball	<p>zum Beispiel Basketball</p> <p>Leitgedanken: - Von Anfang an soll auf den Korb geworfen werden. - Grundfertigkeiten des Basketballspiels werden beim Spiel erworben. - Isolierte Übungen haben Hilfsfunktion, um technische Defizite zu verbessern.</p> <p>Ziele: - Methodische Übungsreihen zum Werfen und Fangen aus der Leichtathletik als Basis - Ballbeherrschung durch fortwährendes Üben der individuellen Techniken Werfen, Passen, Dribbeln - mit dem eigenen Team zusammenspielen - sich selbst und seine Mitspieler frei spielen - individuell und im Team verteidigen - Zielwerfen - Abbau von Angst vor dem Ball</p> 		

Tangstedt

SCHULE

	<i>Das ist schwer für mich!</i>	<i>Ich bin auf dem Weg!</i>	<i>Ich kann das jetzt!</i>
TURNEN / TANZEN	<p>Wichtige motorische Voraussetzungen für das Turnen sind</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stützkraft - Körperspannung - Sprungkraft - Beweglichkeit - Gelenkigkeit - Schnelligkeit - Ausdauer <p>Dazu kommen koordinative Fähigkeiten wie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geschicklichkeit - Gewandtheit - Reaktionsfähigkeit - Ausdauer - Mut - Selbsteinschätzung <p>Eine wichtige Übungsmöglichkeit, um die motorischen Fähigkeiten zu schulen, ohne (evtl. auch langweilige) Wiederholungsmethoden anwenden zu müssen, sind die Kleinen Spiele/Spiellieder und einfache Tänze im Kreis oder auf der Linie.</p> <p>Am Ende der Grundschulzeit sollten die Kinder folgende Übungen beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts/rückwärts - Handstand - Rad - Sprunggrätsche - Hockwende (Drehhocke) - Hüftaufschwung am Reck - Barrenturnen (Außenquersitz, Grätschsitz) - Verhalten auf dem Mini-Trampolin 		

	<i>Das ist schwer für mich!</i>	<i>Ich bin auf dem Weg!</i>	<i>Ich kann das jetzt!</i>
LEICHTATHLETIK	<p>„Leichtathletik ist die Grundlage fast aller Sportarten!“</p> <p>Ziel einer sportlichen Grundausbildung: altersgerechte, spielerische, vielseitige „Kinderleichtathletik“</p> <p>Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordination - Schnelligkeit - Kraft - Ausdauer <p>Verbesserung der Koordination durch Schulung von</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsfähigkeit - Rhythmusfähigkeit (am besten mit Musik schulen) - Gleichgewichtsfähigkeit - Orientierungsfähigkeit <p>Im Laufe der Grundschulzeit sollen alle Schüler sich in folgenden elementaren Teilbereichen der Leichtathletik Erfahrungen gesammelt haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen (schnell/lange durchhalten) Kurzstreckenlauf, Slalomlauf um Hindernisse, Temposteigerung auf ein akustisches Signal, rollende Reifen ein- /überholen, Pendelstaffeln <i>Belastungssteigerung durch Intervalltraining</i> <i>Dauerbelastung bei Langläufen (auch über Hindernisse) erhöhen</i> - Werfen (Zielwerfen/Weitwerfen) ein- u. beidhändiges Werfen mit versch. Bällen: hoch, weit, gegen die Wand, auf Ziele (liegende Reifen, Kastenteile, Keulen, „Fenster“ in Leitern) - Springen (weit/hoch) Auf- u. Übersprünge, rhythmische Sprungfolgen, Hindernisparcours 		