

## Anhang1


# Die Grundlagen für lebenslanges Sporttreiben schaffen




Grundschule	Mittelschule
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken</li> <li>▪ in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren</li> <li>▪ in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten</li> <li>▪ mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken</li> <li>▪ sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben</li> <li>▪ eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren</li> <li>▪ sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten</li> </ul>


## Bewegungs- und Sportspiele (Spielfähigkeit)

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
1. Kl GS	<p>Am Gemeinschaftsspiel teilnehmen und dabei Anleitungen und Regeln beachten</p> <p>Die Spielregeln einhalten, sich gegenseitig unterstützen und Rücksicht nehmen</p>	<p>Spiele und ihre Regeln</p> <p>Bewegungs-, Wett- und Sportspiele, Verhaltensregeln</p>	<p><b>Fangspiele:</b> Sitz Hase, lauf Hase! Schwarzer Mann Linienfangen Brückenwärter Knack Wurst ... + Varianten Bruder hilf! Sternschnuppe Dreieckfangen</p> <p><b>Ballspiele:</b> Merkball Tötet den Ball Kastenball Jägerball Haltet die Seite frei Ball über, Ball unter die Schnur Sautreiben</p> <p><b>Kinderspiele und Pausenspiele:</b> Ochs am Berg Kaiser, wieviel Schritte Fähnchen stehlen Tempelhüpfen</p>	<p>sich an Spielen beteiligen</p> <p>sich an Spielregeln halten</p> <p>mit einem Partner der Gruppe spielen</p> <p>Spiele erklären</p>	<p>Politische Bildung: Regeln in der Gemeinschaft</p> <p>📖 Spielesammlung</p> <p><a href="http://www.Sportunterricht.de">www.Sportunterricht.de</a></p> <p><a href="http://www.Sportunterricht.ch">www.Sportunterricht.ch</a></p> <p><a href="http://www.die-schnelle-sportstunde.de">www.die-schnelle-sportstunde.de</a></p> <p>Heinz Lang: Spielen-Spiele-Spiel (Buch)</p>

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
2./3. Kl GS	Sportspiele ausführen	Elemente von Sportspielen	<p><b>Fangspiele und Ballspiele:</b> siehe 1. Klasse ABC Fangen Farb- oder Würfelfangen Sanitärerfangen</p> <p><b>Partner-, Gruppen und Mannschaftsspiele:</b> Paar- und Kettenfangen Reifenfangen Räuber und Gendarm Schatz stehlen Völkerball und Varianten Staffelspiele Fußball Parteiball Brennball und Varianten (Kapitänsball, Stangentorball)</p> <p><b>"Spiele ohne Tränen"</b> Vampir Gordischer Knoten Roboter Hund und Knochen</p>	<p>sich aktiv an Spielen beteiligen in der Gruppe spielen Anleitungen und Spielregeln einhalten helfen und Rücksicht nehmen sich bei Sieg und Niederlage angemessen verhalten in der Gruppe einander unterstützen den Mitschülern fair begegnen unterschiedliche Leistungen akzeptieren</p>	<p><a href="http://www.Sportunterricht.de">www.Sportunterricht.de</a> <a href="http://www.Sportunterricht.ch">www.Sportunterricht.ch</a> <a href="http://www.die-schnelle-sportstunde.de">www.die-schnelle-sportstunde.de</a></p> <p>📖 Spielesammlung 130 originelle Ideen für zwischendurch 📖 Kleine Spiele mit Bällen</p> <p>-New games</p>
4./5. Kl GS	Sich in Sportspielen aktiv einbringen	Sportspiele und ihre Regeln	<p><b>Fangspiele und Ballspiele:</b> Teufeljagd 1-2-3 Fangen Der Dritte läuft Schleifenball Klettermax</p> <p><b>Partner-, Gruppen- und Mannschaftsspiele:</b> Minibasket Badminton Hallenhockey</p>	<p>Einsatz bei Mannschaftsspielen zeigen Schrittweises Einführen von Sportspielen Anleitungen und Spielregeln kennen und einhalten sportartspezifische Begriffe kennen</p>	<p><a href="http://www.Sportunterricht.de">www.Sportunterricht.de</a> <a href="http://www.Sportunterricht.ch">www.Sportunterricht.ch</a> <a href="http://www.die-schnelle-sportstunde.de">www.die-schnelle-sportstunde.de</a></p>

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			Fußball "Familytennis" Minivolleyball Minihandball Brennball		
	Sich gegenseitig unterstützen und den Mitspielern fair begegnen	Regeln der Fairness	<b>"Spiele ohne Tränen"</b> Vampir Gordischer Knoten Roboter Hund und Knochen	angemessenes Verhalten bei Sieg oder Niederlage Teamfähigkeit Spielgeräte angemessen benutzen Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen	-New games
1./2. Kl MS	Eigene motorische Fähigkeiten bei Mannschaftsbewerben gezielt einsetzen	Technische Elemente und Taktiken einiger Sportspiele	<b>Große Ballspiele</b> (Grobform) <b>Basketball, Volleyball, Handball, Floorball</b>  Kleine Spiele: Prellfangen, Parteiball, Ball über die Schnur, Schnappball, Turmball, Kapitänball, Jägerball, Linienball, Reboundball, Reifenhandball, Mattenhandball, Merkbball, Staffelwettkämpfe mit Ball  <b>Basketball</b> Übungen zu Brustpass, Bodenpass, Handballpass, Überkopfpas  Übungen zum korrekten Dribbeln mit der rechten und linken Hand,	<b>Große Ballspiele</b> (Grobform) <b>Basketball, Volleyball, Handball, Floorball</b>  Vielfältige Spiel- und Übungsformen mit und ohne Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen  Entwicklung und Verbesserung des Ballgefühls  Vermittlung des Wettkampfspiels  Regelwerk und Schiedsrichterzeichen  Fachbegriffe und Fachsprache  <b>Basketball</b>  Erlernen von beidhändigem Fangen im Stand, aus dem Gehen und Laufen, Üben verschiedener Passvarianten  Vermittlung der korrekten Prelltechnik	 <a href="#">Basketball Regeln</a>

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			<p>Sternschritt            Verschiedene Übungen zu Standwurf, Sprungwurf, Korbleger z.B. Wurfmaschine, Korblegerwettlauf</p> <p><b>Handball</b>            Übungen zum Zuspiel und Ballannahme: Fangen und Werfen zu zweit            Übungen aus dem Stand und aus der Bewegung, als Zuspiel und als Torwurf            Wurf nach 3 Anlaufschritten, nach Dribbling auf markierte Ziele, Sprungwurf über die Langbank, Biathlon .....</p> <p>Freiwurfübungen            Torwürfe</p> <p>Freilaufen, Zusammenspiel, Ausnutzung des Spielraumes, Gegenstoß, Angriffe in der Überzahl</p> <p><b>Volleyball</b>            Vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit            Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial            1:1, 2:2, 3:3 auf Kleinfeld, Kaiserturnier, Wettkampfspiel</p> <p><b>Floorball</b>            Kastenhockey, Reise nach Jerusalem mit Reifen, Feld frei halten, Schuhhockey...</p>	<p>Vermittlung des Standwurfes und des Korblegers</p> <p><b>Handball</b>            Sicheres Fangen und Werfen als Voraussetzung            Erlernen des Schlagwurfes mit Stemmschritt</p> <p>Erlernen von Sprungwurf</p> <p>Erlernen des 7m Freiwurfes            Schulung der Grundtechniken für den Torwart mittels Spiel- und Übungsformen            Vermittlung grundlegender taktischer Verhaltensweisen</p> <p><b>Volleyball</b>            Erlernen von Pritsch (oberes Zuspiel) und Bagger (unteres Zuspiel), Aufschlag von unten oder oben            Vereinfachte Spielformen bis zum Wettkampfspiel</p> <p><b>Floorball</b>            Vielseitige Spiel- und Übungsformen zum Erlernen der Grundtechniken</p>	<p>: <a href="#">Handball Regeln</a></p> <p>: <a href="#">Volleyball Regeln</a></p> <p>: <a href="#">Florball Regeln</a></p>

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			<b>Badminton</b> Zielgenauigkeitsübungen, Staffelwettbewerbe, Rundlauf, Übungen zu den einzelnen Grundtechniken  Spiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed	<b>Badminton</b> Vielfältige Übungs- und Spielformen zu Vermittlung der Grundtechniken  Vermittlung des Wettkampfspiels	 : <a href="#">Badminton Regeln</a>
	Bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben	Regeln einiger Sportspiele	Vermittlung von grundlegenden Regeln und Schiedsrichterzeichen der oben angeführten Sportspiele	Sportspielregeln situationsbezogen immer wieder erklären und wiederholen  Schiedsrichterfunktion auch den Schülern übergeben	<a href="http://www.sportunterricht.ch">www.sportunterricht.ch</a>
3. Kl MS	Bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken und Regeln einhalten	Regeln, Techniken und Taktiken der Sportspiele und Mannschaftsspiele	<b>Große Ballsportspiele</b> <b>Basketball, Volleyball, Handball, Floorball</b>  Siehe Inhalte für die 1. und 2. Klasse Durchführung des Wettkampfspiels Austragung von schulinternen Turnieren  <b>Badminton</b> Turniere im Einzel, Doppel und Mixed Spaßturniere: Kaiserturnier, Endlosturnier, Englisches Doppel	<b>Große Ballsportspiele</b> <b>Basketball, Volleyball, Handball, Floorball</b>  Sicherung der Grundtechniken Aufbauend auf die Grobform sollen die Grundtechniken und Grundtaktiken weiterentwickelt und verfeinert werden  <b>Badminton</b> Vielfältige Übungs- und Spielformen Spiel am Netz (auf korrekte Schlägerhaltung achten) Wettkampfspiel	Siehe 1. und 2. Klasse

## Die Grundlagen für lebenslanges Sporttreiben schaffen

Grundschule	Mittelschule
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken</li> <li>▪ in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren</li> <li>▪ in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten</li> <li>▪ mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken</li> <li>▪ sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben</li> <li>▪ eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren</li> <li>▪ sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten</li> </ul>

### Sportmotorische Grundqualifikationen

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
1. Kl GS	Natürliche Bewegungen flüssig koordinieren und verbinden	Sportmotorische Grundlagen	<b>Grundlegende Bewegungserfahrung sammeln:</b> laufen – klettern – rollen – balancieren – prellen – koordinieren – werfen – fangen – springen zu erreichen durch: Gerätelandschaften Bewegungsgeschichten Laufparcours Stationsbetrieb Partnerübungen Kreis- und Laufspiele Übungen mit dem Schwungseil	sich ausdauernd bewegen seine Körperkraft einsetzen das Gleichgewicht halten einfache Bewegungsabläufe koordinieren Übungen an der Sprossenwand, Langbank	📖 100 tolle Sport- und Bewegungsspiele 📖 Bewegungsgeschichten für Kinder <a href="http://www.kinder-zirkus.de">www.kinder-zirkus.de</a> 📖 Vorschulturnen an Geräten
	Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	<b>Laufen:</b> vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Fersen, Seitgalopp, rhythmisch laufen; <b>Werfen:</b> einhändiges Werfen, beidhändiges Fangen	natürliche Bewegungen verbinden Gegenstände und Bälle werfen und fangen im Stehen verschiedene Sprungformen ausführen	

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			<b>Springen:</b> über Hindernisse springen; einbeiniges und beidbeiniges Springen		
2./3. Kl GS	Bewegungen mit und an Geräten erproben und koordiniert durchführen	Bewegungsformen	<b>Bewegungserfahrungen an/mit und ohne Geräte/n</b> Hindernisparcours Gerätelandschaften Übungen an Stationen Gymnastik Einzel- und Partnerübungen Zirkusspiele Funktionsgymnastik Tauziehen	Bewegungsabläufe an Geräten erproben und festigen mit Kleingeräten umgehen am Boden turnen: Rolle vorwärts Übungen zur Verbesserung der Körperspannung Gleichgewicht schulen Körperkraft bewusst einsetzen	📖 100 tolle Sport- und Bewegungsspiele 📖 Bergedorfer Grundschulpraxis-Sport 3./4. Klasse 📖 Sportstunden schnell und klar 📖 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen <a href="http://www.kinder-zirkus.de">www.kinder-zirkus.de</a>
	Verschiedene Formen des Laufens, Werfens und Springens anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	<b>Laufen:</b> Dauerläufe Laufspiele zur Schulung der Ausdauer Lauf-, Staffel- und Fangspiele Reaktionsspiele Hindernisläufe Verfolgungsläufe Steigerungsläufe Startübungen aus verschiedenen Positionen	konzentriert laufen ausdauernd laufen beschleunigen und Lauftempo variieren rhythmisches Laufen	

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			<p><b>Springen:</b>  ein- und beidbeiniges Abspringen  mit Anlauf abspringen  in die Höhe und Weite springen  über Hindernisse springen  Ziel- und Zonenspringen  Seilspringen</p> <p><b>Werfen und Fangen:</b>  Ball- und Fangspiele  Werfen von verschiedenen Gegenständen und Geräten (Ringe, Jongliertücher, Bälle, Vortex....)  Werfen aus verschiedenen Positionen</p>	<p>verschiedene Sprungformen tätigen und kombinieren</p> <p>Verschiedene Wurfformen trainieren:  werfen, schleudern und stoßen  Würfe auf Ziele und in die Weite</p>	
	Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen	<p>Ruhepausen gönnen  Beruhigungs- und Entspannungsspiele  Körperspannung und –entspannung</p> <p>Wettkampfsituationen schaffen</p> <p>Mithilfe beim Auf- und Abbau von Geräten  Verteilen und einsammeln von Sportgeräten  Helfen und sichern</p>	<p>Belastungs- und Erholungsphasen</p> <p>Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen  Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten  Geräte korrekt verwenden</p>	
4./5. Kl GS	Boden- und Geräteturnen	Einüben und Festigen der Bewegungsabläufe	Aufschwingen in den Handstand (an der Wand) Rolle vorwärts Rad schlagen	natürliche Bewegungen flüssig verbinden und koordinieren	



Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			Kopfstand Nackenstand Zirkeltraining Gymnastik mit Musik Sprossenwand Langbank, Kasten	normfreies Turnen an Großgeräten	
	Unterschiedliche Formen des Laufens, Werfens und Springens sportartspezifisch anwenden	Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken	<b>Laufen:</b> Reaktionsspiele Staffelläufe Verfolgungsläufe Fangspiele Hindernis- und Hürdenlauf Überholläufe <b>Springen:</b> Weitsprung Hochsprung Grätschsprung Strecksprung Springen über Geräte Sprungbrett Minitrampolin Seilspringen gezielt einsetzen und üben <b>Werfen und fangen</b> werfen, prellen, dribbeln und passen Einwurf, Druckwurf Wurfstationen Dosenwerfen Korbwerfen Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten (Gummiring, Frisbee,	Schnelligkeitsläufe im Hochstart, Tiefstart durchführen Laufen in vielfältigen Formen und Variationen Ausdauerläufe  Variationen und Formen des Springens festigen Springen an Geräten (Grundsprünge) Übungen mit Sprungbrett, Trampolin und Bock bzw. Kasten  verschiedene Formen des Fangens und Werfens mit verschiedenen Wurfgeräten schulen in/über/auf Ziele werfen weit werfen verschiedene Wurfformen festigen	Mathematik (Zeit stoppen, Tabellen, Diagramme)  📖 Kinder-Leichtathletik

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			Vortex...) Medizinball stoßen Ballweitwurf	werfen, schleudern und stoßen	
	Die eigenen sportmotorischen Fähigkeiten einschätzen und bewusst einsetzen	Unfallrisiken und Vorbeugemaßnahmen	Ruhepausen gönnen Beruhigungs- und Entspannungsspiele Körperspannung und –entspannung  Wettkampfsituationen schaffen  Mithilfe beim Auf- und Abbau von Geräten Verteilen und einsammeln von Sportgeräten Helfen und sichern	Belastungs- und Erholungsphasen  Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen Gefahrenquellen erkennen und Sicherheitsbestimmungen einhalten Geräte korrekt verwenden	
1./2. Kl MS	Bewegungsabläufe und –folgen variieren, kombinieren und koordiniert durchführen	Bewegungsfertigkeiten und Übungsformen zu Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmus	Gleichgewichts- u. allgemeine Koordinationsparcours, Stationsbetrieb, Übungsformen mit kurzem und langem Seil Rhythmusschulung mit Geräte (z.B. Seil, Reifen, Koordinationsleiter) „Slake Line“ Einfache Tricks beim Jonglieren	Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Eigenschaft Koordination (Rhythmisierungs-, Koppelungs-, Differenzierungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit)	
	Die physische Belastung dosieren und Erholungspausen beachten	Physiologische Parameter	Verschiedene Spiel- u. Übungsformen mit variabler Belastungsintensität Konditionsgymnastik Zirkeltraining Umkehrläufe, Zeitschätzläufe Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls)	Abwechslungsreiche spielerische Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit Belastungsdauer, Belastungsintensität, Pausengestaltung Einfache Kontrollmöglichkeiten zur	Spiele der Leichtathletik Grundlagentraining verschiedenster Sportarten

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			Funktionsgymnastik	Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln Puls- und Atmungskontrolle und deren Interpretation	
	Eigene sportliche Leistungen einschätzen und an deren Steigerung arbeiten	Faktoren zur Verbesserung der sportlichen Leistung	Vergleichswettkämpfe (klassenintern bzw. klassenübergreifend) Wettbewerbe / Wettkämpfe Sporttage Techniken verbessern Einfache Trainingsformen	Motivierende Übungen zur Leistungssteigerung Lob Fördern der intrinsischen Motivation Schaffen von Möglichkeiten zur Leistungspräsentation Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio) Gezielte Tipps Individuelles Üben ermöglichen	
	Ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundregeln einiger Sportarten	<p><b>Boden- und Geräteturnen</b></p> <p><u>Akrobatik</u> am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen</p> <p><u>Schwebebalken</u> (Langbank): gehen vw, rw, sw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand</p> <p><u>Trampolin</u>: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge (z.B. über den Kasten, aufhocken, Flanke)</p> <p><u>Kasten</u>: Auf- und Durchhocken, Flanke</p> <p><u>Ringe</u>: Schwingen mit Bodenkontakten, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor und zurück, Kerze aus dem Stand</p> <p><u>Reck</u>: Hüftaufschwung, Sprung in den Stütz</p> <p><u>Barren</u>: Hangeln, Sprung in den Stütz,</p>	<p><b>Boden- und Geräteturnen</b></p> <p>Grobform</p> <p>Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen im Boden- und Geräteturnen</p> <p>Vermittlung von Fachausdrücken</p> <p>Matten- und Gerätesicherung</p>	

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			<p>Schwingen, Aufgrätschen und Abgang  <u>Abenteuerturnen</u>: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten            Tau- und Stangenklettern            Techniken des Helfens und Sicherns</p> <p><b>Leichtathletik</b>  <u>Lauf</u>: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hoch- u. Tiefstart, Kurz- und Mittelstrecken, Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechseläufe  <u>Sprung</u>: Sprung- und Koordinationsübungen, Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik            Weitsprung: Standweitsprung, Zonenabsprung  <u>Wurf und Stoß</u>: Wurfspiele mit verschiedenen Geräten            Kugelstoßen, Ballwurf und Vortex            Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</p>	<p><b>Leichtathletik</b>            Grobform            Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen)            Vermittlung von Fachausdrücken</p>	
3. Kl MS	Den Verlauf und das Ergebnis einer motorischen Tätigkeit voraussehen	Antizipation	Koordinationsübungen und –parcours Übungen zur Körperspannung Fangspiele Orientierungsspiele im Raum	Folgen einer motorischen Handlung bewusst machen Prävention von Unfällen Schulung des peripheren Sehens	
	ausgewählte Sportarten ausüben	Technische Elemente und Grundlagen einiger Sportarten	<p><b>Boden und Geräteturnen</b>  <u>Akrobatik</u> am Boden, einzeln, paarweise oder in Gruppen  <u>Bodenturnen</u>: Rolle vw. Kerze, Kopfstand, Standwaage,</p>	<p><b>Boden und Geräteturnen</b>            Aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. Klasse MS            Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen im</p>	

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			<p>Handstandaufschwingen, Rad  <u>Schwebebalken</u> (Langbank): gehen vw, rw, sw, Pferdchensprung, Standwaage, ½ Drehung im Hockstand  <u>Trampolin</u>: Streck-, Grätsch- und Hocksprung, ½ Drehung und ganze Drehung, Phantasiesprünge (z.B. über den Kasten, aufhocken, Flanke)  <u>Kasten</u>: Auf- und Durchhocken, Flanke  <u>Ringe</u>: Schwingen mit 2 Bodenkontakten, Eindrehen, Sprung in den Stütz, Rolle vor und zurück, Kerze aus dem Stand  <u>Reck</u>: Hüftaufschwung, Sprung in den Stütz  <u>Barren</u>: Hangeln, Sprung in den Stütz, Schwingen, Aufgrätschen und Abgang  <u>Abenteuerturnen</u>: vielfältige Bewegungsformen an und mit Großgeräten  Tau- und Stangenklettern  Techniken des Helfens und Sicherns</p> <p><b>Leichtathletik</b>  <u>Lauf</u>: Laufspiele, Lauf ABC, Übungen und Spiele zur Reaktionsschulung, Startübungen: Hoch- u. Tiefstart, Kurz- und Mittelstrecken, Hürdenlauf, Staffellauf, Hindernislauf, Tempowechselläufe  <u>Sprung</u>: Sprung- und Koordinationsübungen, Hochsprung: Scherensprung, Floptechnik</p>	<p>Boden und Geräteturnen</p> <p>Vermittlung von Fachausdrücken</p> <p>Matten- und Gerätesicherung</p> <p><b>Leichtathletik</b>  Aufbauend auf die Grobform der 1. und 2. MS  Methodische Übungsreihen und spielerische Übungsformen für die verschiedenen technischen Elemente der Leichtathletik (Lauf- Sprung- und Wurfdisziplinen)</p> <p>Vermittlung von Fachausdrücken</p>	

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
			<p>Weitsprung: Standweitsprung, Weitsprung normal</p> <p>Wurf und Stoß: Wurfspiele mit verschiedenen Geräten</p> <p>Kugelstoßen, Ballwurf und Vortex</p> <p>Sportarten und Disziplinen und deren Regeln</p>		
	<p>Methodische Grundsätze des Trainings gezielt einsetzen</p>	<p>Trainingsmethoden und Elemente eines Trainingsprogramms</p>	<p>Puls messen (Ruhepuls – Belastungspuls – Erholungspuls)</p> <p>Einfache Trainingsformen (Dauermethode, Intervalltraining ....), Kraft-, Schnelligkeits- und Gewandtheitstraining</p>	<p>Pulskontrolle und –interpretation</p> <p>Persönliches Sporttagebuch (Sportfolio)</p> <p>Einfache Kontrollmöglichkeiten zur Beurteilung der persönlichen Leistungsfähigkeit vermitteln</p> <p>Vermitteln unterschiedlicher Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Grundqualifikationen</p>	

## Die Grundlagen für lebenslanges Sporttreiben schaffen

Grundschule	Mittelschule
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken</li> <li>▪ in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren</li> <li>▪ in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten</li> <li>▪ mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken</li> <li>▪ sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben</li> <li>▪ eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren</li> <li>▪ sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten</li> </ul>

### Körpererfahrung und Bewegungsgestaltung

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
1. Kl GS	Figuren im Stand und in Bewegung darstellen	Körperteile, Bewegungsabläufe	<b>Wahrnehmungsspiele</b> "Binde-Kuh-Spiele" für alle Sinne Roboter Vampirspiel....	die einzelnen Körperteile benennen sich im Raum orientieren (rechts, links, vorwärts, rückwärts...) verbale und nicht verbale Anweisungen richtig ausführen	Mathematik, Geografie: Raum, Lage
	Sich mit Körper, Bewegungen und Gesten ausdrücken und verständigen	Nicht verbale Ausdrucksformen	<b>Musik und Bewegung</b> Pantomime Darstellen von Begriffen Spiegel- und Imitationsübungen Phantasiereisen	auf Geräusche, Signale reagieren einfache Aufstellungsformen annehmen (Kreis, Reihe, Linie, Gasse) Bewegungen imitieren sich zu Musik bewegen sich durch Bewegungen mitteilen	Musik: Lieder und Tänze Deutsch: Reime und Reigen Italienisch: Lieder in italienischer Sprache
2./3. Kl GS	Bewegungsabläufe bezogen auf Raum, Zeit und Gleichgewicht ausführen und verändern	Bewegungen, Körperhaltung und Tänze	<b>Tiere nachahmen:</b> Vierfüßlergang, Kriechgang, Froschsprung, Häschenprung... <b>Tänze</b> <b>Bewegungsgeschichten</b> Entfernungen und Zeit schätzen	verschiedene Fortbewegungsarten benennen und geschickt ausführen natürliche Bewegungen flüssig verbinden einfache Tänze imitieren	Musik (Lieder und Tänze) Deutsch (Reime und Reigen) Italienisch (Lieder in ital. Sprache)

			Tast- und Fühlspiele Wahrnehmungs- und Fangspiele Suchspiele Platzwechselspiele		Mathematik (Zeitmaße, Längemaße, Formen und Flächen, die Uhr) Geografie, Geschichte, Naturwissenschaften
	Durch Bewegung und Körpersprache Gefühle und Gedanken mitteilen und Situationen darstellen	Ausdrucksformen der Bewegung und Körpersprache	Nachahmungsspiele Darstellungsspiele Singspiele Kindertänze	Rhythmen wahrnehmen, darauf reagieren und sich ausdrücken koordinative Übungen mit Musik einfache Tanzschritte und Tänze	Musik (Lieder und Tänze) Deutsch (Reime und Reigen) Italienisch (Lieder in ital. Sprache)  : Tanzen in der Grundschule Deutsch (Theater und pantomimische Ausdrucksformen)
4./5. Kl GS	Bewegungsabläufe und Körperhaltungen kombinieren, aufeinander abstimmen, variieren und koordiniert durchführen	Koordinative Übungen, Tänze	Gymnastik mit Musik Bewegungen zur Musik Erlernen von Schrittfolgen bei Tänzen	Rhythmisches Bewegen mit und ohne Musik Schrittfolgen beim Tanzen einhalten und richtig ausführen einfache Tanzschritte konstruieren	Musik (Lieder und Tänze) Deutsch Italienisch (Lieder in ital. Sprache) Englisch (Lieder in engl. Sprache)  : Tanzen in der Grundschule
	Physiologische Veränderungen infolge von Bewegung und Sport beachten und Belastungen entsprechend anpassen	Atmung, Herzfrequenz, Muskeltonus	Entspannungsübungen und Erholungsphasen Kräftigungs- und Dehnungsübungen verschiedener Muskelgruppen	den Körper kennen lernen und Veränderungen wahrnehmen auf körperliche Belastungen reagieren die Körperhaltung verbessern Körperspannung und –entspannung die Atmung kontrollieren Puls messen und den Zusammenhang zwischen Puls und	 : Rückenschule für Kinder Naturwissenschaften (Unser Körper - gesunde Ernährung)



				Belastung erkennen Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit kennen	
1./2. KI MS	Die kommunikative und die ästhetische Komponente in Bewegungsabläufen einsetzen	Körpersprache, Formen des Körperausdrucks	<p>Freies Bewegen im Raum – einzeln, paarweise oder in der Gruppe</p> <p>Tänzerische Aufwärmspiele: Gehen und Laufen zur Musik mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, Musikstoppspiele, Spiegelbild und Schattenaufgaben</p> <p>Funktionsgymnastik</p> <p>Basic Aerobic (grundlegende Schritte), einfache Tänze, Rope Skipping</p> <p>Grundschrte zu einer einfachen Choreographie verbinden (z.B. Aerobic)</p> <p>Jonglieren, Akrobatik, Übungen an verschiedenen Zirkusgeräten, Balancieren auf beweglichem oder nicht beweglichem Untergrund</p> <p>Bewegungstheater, Pantomime</p> <p>Einfache Fachbegriffe erlernter Elemente und Techniken thematisieren</p>	<p>Vielfältige Bewegungsformen zum sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung durchführen</p> <p>Einfachste Basistechniken (Schrittarten) aus Tanz, Gymnastik und Aerobic imitieren</p> <p>Eine einfache Choreographie unter Einbeziehung von aktueller Musik ausführen</p> <p>Projektwoche mit Aufführung</p> <p>Fachbegriffe im Unterricht verwenden</p>	<p><a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a></p> <p><a href="http://www.sportunterricht.ch">www.sportunterricht.ch</a></p>
	Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen erfahren und respektieren	Zusammenhang und Auswirkungen körperlicher Aktivität auf physisches und psychisches Wohlbefinden	<p>Verschiedene Spiele und Übungen zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten</p> <p>Zirkeltraining</p> <p>Laufgymnastik</p> <p>Ausdauerparcours</p> <p>Laufbiathlon</p> <p>Ausdauerests</p>	<p>Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsschulung in vielfältiger, spielerischer Form mit/ohne Musik</p> <p>Freudvolles Sporttreiben erfahren</p> <p>Die Bedeutung von Sport für die Gesundheit erkennen; Folgen von Bewegungsmangel – Prävention durch Bewegung</p>	<p>Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Fächerübergreifendes Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“</p>
	Räume und Einrichtungen in Bezug auf Sicherheit verantwortungsvoll nutzen	Grundregeln der Prävention von Unfällen	Auf- und Abbau von Stationen im Sportunterricht	<p>Erklärungen zum Absichern von Geräten geben, Hinweise auf mögliche Gefahren geben und Vermeidung dieser</p> <p>Erklärungen von Grundregeln zur Vermeidung von Unfällen liefern</p>	

				<p>Auf die Wichtigkeit der Einhaltung der Regeln hinweisen  Auf Eigenverantwortung der Schüler aufmerksam machen  Mit Geräten sorgfältig umgehen, ordnungsgemäß gebrauchen und aufräumen</p>	
3. Kl MS	Bei Spiel und Sport mit physischen Bedingungen und emotionalen Situationen angemessen umgehen	Verhaltensweisen und -strategien	<p>Ausdauerspiele und –tests  Spiele zum Umgang mit Aggressionen  Kooperationsspiele (Inseln springen)  Spiele mit hohem sozialen Charakter (Bodyguardvölkerball, Sanitärspiel...)  Gruppenakrobatik  Vertrauensspiele</p>	<p>Mit Sieg und Niederlage umgehen lernen  Leistungsgrenzen einschätzen und die Leistung anderer respektieren  Ängste abbauen, Freude vermitteln, Loben, Schulung der Teamfähigkeit, Vertrauen aufbauen</p>	<p><a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a>  <a href="http://www.sportunterricht.ch">www.sportunterricht.ch</a></p>
	Die Auswirkungen der motorischen und sportlichen Tätigkeiten auf das Wohlbefinden erfahren	Physische und Psychische Veränderungen	Vielfältige Sportangebote für die sinnvolle Freizeitgestaltung in jeglicher Form aufzeigen	<p>Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit  Folgen von Bewegungsmangel aufzeigen – Bewegung als Präventivfaktor einsichtig machen  Betonung der Haltungspflege</p>	<p>Naturkunde: Anatomie und Physiologie  Leben in der Gemeinschaft  Fächerübergreifendes Thema: „Freizeit sinnvoll gestalten“</p>

## Die Grundlagen für lebenslanges Sporttreiben schaffen

Grundschule	Mittelschule
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiel und Sport in verschiedenen Umgebungen mit Freude ausüben und sich durch Bewegung kreativ ausdrücken</li> <li>▪ in verschiedenen Spiel- und Sportsituationen sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, Strategien und Taktiken ausprobieren</li> <li>▪ in der Gruppe spielen und kooperieren, Regeln einhalten und sich fair verhalten</li> <li>▪ mögliche Gefahren einschätzen und angemessen reagieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen, eingelernte Tänze vorführen und sich durch Bewegung ausdrücken</li> <li>▪ sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern und verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben</li> <li>▪ eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren</li> <li>▪ sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten</li> </ul>

### Bewegung und Sport im Freien und im Wasser

Klasse	Fertigkeiten / Fähigkeiten	Kenntnisse	Inhalte und Tätigkeiten	Methodisch-didaktische Hinweise, Techniken u. Instrumente	Querverweise
1. Kl GS	Die natürliche Umgebung erkunden und sich in ihr bewegen	Formen der Bewegung	Versteckspiele Orientierungsspiele Pausenspiele (Tempelhüpfen, Gummi-Twist) Schatzsuche Eislaufen Klettern Spielplatz	sich im Freien sicher bewegen sich im Freien/in der näheren Umgebung orientieren die Spielmöglichkeiten in der Umgebung nutzen	Geografie, Verkehrserziehung: den Schulweg selbständig bewältigen
	ins Wasser eintauchen und sich tragen lassen			sich an das Element Wasser gewöhnen sich im Wasser fortbewegen mit und im Wasser spielen Ausatmen unter Wasser	
2./3. Kl GS	Sich im freien Gelände angemessen bewegen	Ausgewählte Aktivitäten im Freien	Orientierungsspiele: angehen verschiedener Ziele mit Orientierungsangaben Pausenspiele	sich im Freien richtig verhalten und sicher bewegen sich in der Natur orientieren Spielgeräte angemessen	Geschichte, Geografie, Naturwissenschaften (die Himmelsrichtungen, unser Dorf) Bewegte Kinder-

			<p>Leichtathletische Übungen</p> <p>Eis laufen</p> <p>Klettern</p> <p>Wandern</p> <p>Rodeln</p> <p>Laufen durch das Gelände</p>	<p>verwenden</p> <p>Pausenhof/Spielplatz/Sportplatz als Bewegungsraum nutzen</p>	<p>schlaue Köpfe</p> <p>📖 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik</p>
	<p>ins Wasser springen und sich über Wasser halten</p>	<p>Bewegungsmöglichkeiten im Wasser</p>	<p>Wassergewöhnungsspiele</p> <p>Gleitübungen mit und ohne Schwimmhilfen</p> <p>Sprungübungen ins Wasser</p> <p>Tauchübungen</p> <p>Schwimmbewegungen gezielt einsetzen</p>	<p>mit und ohne Hilfe im Wasser gleiten</p> <p>Schwimmhilfen eigenständig nutzen</p> <p>ins Wasser springen und tauchen</p> <p>Schwimmtechnik ausführen</p>	
<p>4./5. Kl GS</p>	<p>Bewegungsabläufe und Sportarten im Freien ausführen</p>	<p>Bewegungs- und Sportarten</p>	<p>Wandern</p> <p>Orientierungslauf</p> <p>Leichtathletik</p> <p>Eislaufen</p> <p>Rodeln</p> <p>Langlaufen</p> <p>Abenteuerspiele</p> <p>Klettern</p>	<p>sportliche Aktivitäten als sinnvolles Freizeitangebot kennen lernen</p> <p>sich in der Natur orientieren</p> <p>die nähere Umgebung als Bewegungsraum nutzen</p>	<p>Geografie, Naturwissenschaften (Radführerschein, Landschaftsformen und Karten lesen)</p> <p><a href="http://www.scool.ch">www.scool.ch</a></p> <p><a href="http://www.fiso.it">www.fiso.it</a></p> <p><a href="http://www.solv.ch">www.solv.ch</a></p> <p><a href="http://www.orienteeing.ch">www.orienteeing.ch</a></p> <p>📖 Kinder-Leichtathletik</p>
	<p>ins Wasser springen und schwimmen, im Wasser spielen</p>	<p>Tauch- und Schwimmtechnik</p>	<p>Wassergewöhnungsspiele</p> <p>Gleitübungen mit und ohne Schwimmhilfen</p> <p>Sprungübungen ins Wasser</p> <p>Tauchübungen</p> <p>Schwimmbewegungen gezielt einsetzen</p> <p>Wasserspiele mit und ohne Geräte</p> <p>Brustschwimmen</p>	<p>mit und ohne Hilfe im Wasser gleiten</p> <p>Schwimmhilfen eigenständig nutzen</p> <p>ins Wasser springen und tauchen</p> <p>Schwimmtechnik ausführen</p> <p>Eine Beckenbreite in einer Schwimmtechnik überwinden</p>	

1./2. Kl MS	Sport und Spiel im Freien ausführen	Motorische und sportliche Aktivitäten	Beachvolleyball, - handball, Speedminton, Speedtennis, Tennis, Tischtennis, Baseball bzw. Brennballvariante, Rugby, Flagfootball, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Radfahren	Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, nahe gelegener Wald, generell abgesichertes Gelände) durchführen	<a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a> <a href="http://www.sportunterricht.ch">www.sportunterricht.ch</a> <a href="http://www.volksschule-schnaitsee.de/Spielregeln-Schulsport.pdf">www.volksschule-schnaitsee.de/Spielregeln-Schulsport.pdf</a>
	Ins Wasser tauchen und in verschiedenen Lagen schwimmen	Tauch- und Schwimmtechniken	Bei vorhandener Infrastruktur (Schwimmbad) in näherer Umgebung spielerisches Heranführen an die Grobform einer ausgewählten Schwimmtechnik  Herausholen eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser  Spielerische Bewegungserfahrung im Wasser  Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung im Wasser bei einer ausgewählten Schwimmtechnik	Methodische Übungsreihen zur spielerischen Schulung und Verbesserung eines Schwimmstiles  Schulung des Tauchens  Schulung eines einfachen Kopfsprunges aus der Hocke am Beckenrand  Vermittlung der grundlegenden Baderegeln ev. Einforderung der Fachbegriffe	<a href="http://www.sportunterricht.de/schwimmen">www.sportunterricht.de/schwimmen</a>
	Im Wasser Spiel- und Sportaktivitäten durchführen	ausgewählte Spiel- und Sportaktivitäten	Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser schulen, vereinfachte Staffelwettbewerbe in spielerischer Form durchführen Wasserball Wasservolleyball Wasserbasketball	Verschiedene Spielformen im Wasser schulen und durchführen	
3. Kl MS	Sport und Spiel im Freien praktizieren	Motorische und sportliche Aktivitäten	Beachvolleyball, - handball, Speedminton, Speedtennis, Tennis, Tischtennis, Baseball bzw. Brennballvariante, Rugby, Flagfootball, Frisbee, Fußball, Minigolf, Orientierungslauf, Radfahren	Vielseitige Bewegungserfahrungen im Freien (Sportplatz, geeigneter Pausenhof, nahe gelegener Wald, generell abgesichertes Gelände) durchführen	<a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a> <a href="http://www.sportunterricht.ch">www.sportunterricht.ch</a> <a href="http://www.volksschule-schnaitsee.de/Spielregeln-Schulsport.pdf">www.volksschule-schnaitsee.de/Spielregeln-Schulsport.pdf</a>
	Im Wasser Spiel- und	Spiel- und	Bei vorhandener Infrastruktur	Methodische Übungsreihen zur	<a href="http://www.sportunterricht.de/schwimmen">www.sportunterricht.de/schwimmen</a>

	Sportaktivitäten durchführen, Schwimmen in mehreren Lagen	Sportaktivitäten, Schwimmtechniken	<p>(Schwimmbad) in näherer Umgebung spielerisches Heranführen an die Grobform zweier Schwimmtechniken</p> <p>Herausholen eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser</p> <p>Spielerische Bewegungserfahrung im Wasser</p> <p>Vermittlung und Aneignung von richtiger Atmung im Wasser bei den ausgewählten Schwimmstilen in vereinfachter Form</p> <p>Spielerische Bewegungserfahrungen im Wasser schulen, vereinfachte Staffelwettbewerbe in spielerischer Form durchführen</p> <p>Wasserball</p> <p>Wasservolleyball</p> <p>Wasserbasketball</p>	<p>spielerischen Schulung und Verbesserung zweier Schwimmstile</p> <p>Verbesserung eines ausgewählten Stiles bzw. Erlernen einer neuen Technik</p> <p>Schulung des Tauchens</p> <p>Schulung eines einfachen Kopfsprunges aus der Hocke am Beckenrand</p> <p>Vermittlung der grundlegenden Baderegeln ev. Einforderung der Fachbegriffe</p> <p>Verschiedene Spielformen im Wasser schulen und durchführen</p>	
--	---	------------------------------------	--	--	--