

# Inhalt

Einführung.....	6
<b>1 Praxisteil</b>	<b>7</b>
1.1 Aufbau und Anforderungen: Aufgaben des Lehrers .....	7
1.2 Individualsportarten und Konditionstraining .....	7
1.3 Methodisch-organisatorisches Anforderungsprofil (MOA) .....	8
1.4 Basismethoden der einzelnen Sportarten .....	9
<b>2 Bemerkungen zum Unterrichten von Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen und Konditionstraining</b>	<b>11</b>
2.1 Regelmodifikationen im Sportunterricht .....	11
2.2 Wichtige Hinweise .....	11
2.2.1 Zusätzliche wichtige Hinweise für die Lehrkraft (speziell Band II) .....	11
2.2.2 Wichtige Hinweise für Schüler .....	12
2.3 Sicherheitsmaßnahmen .....	12
2.3.1 Sicherheitsmaßnahmen im Gerätturnen .....	12
2.3.2 Sicherheitsmaßnahmen in der Leichtathletik .....	13
2.3.3 Sicherheitsmaßnahmen im Schwimmen .....	14
2.4 Wichtige Helfergriffe und Hilfestellungen im Gerätturnen.....	14
<b>3 Gerätturnen</b>	<b>16</b>
3.1 Einführung .....	16
3.1.1 Balken (Schwebebalken) .....	18
– Drehung (halbe einbeinig) (Schülerinnen).....	18
– Einspringen in Hockstand (Schülerinnen) .....	20
– Pferdchensprung (Schülerinnen).....	22
– Standwaage (Schüler und Schülerinnen) (vgl. Boden).....	24
– Strecksprung (am Ort – mit einfachem oder ohne Beinwechsel) (Schülerinnen).....	26
3.1.2 Barren .....	28
– Drehhocke (Kreishocke) .....	28
– Kehre.....	30
– Kippaufschwung in Grätschsitz (aus Strecksturzhang).....	32
– Oberarmkippe .....	34
– Oberarmrolle vorwärts aus Grätschsitz in Grätschsitz .....	36
– Oberarmstand (aus dem Schwingen) – Abrollen in Grätschsitz .....	38
– Schwingen .....	40
– Schwingen in Oberarmstand, Abrollen in Oberarmhang (Oberarmstütz) .....	42
– Stemmaufschwung vorwärts aus Oberarmhang in Grätschsitz .....	44
– Stemmaufschwung aus Oberarmhang rückwärts .....	46
– Wende (hohe) in Außenquerstand .....	48
3.1.3 Boden .....	50
– Felgrolle .....	50
– Flugrolle .....	52
– Handstand .....	54

– Handstützüberschlag vorwärts .....	56
– Kopfstand .....	58
– Kopfstützüberschlag .....	60
– Rad .....	62
– Radwende .....	64
– Rolle rückwärts .....	66
– Rolle vorwärts .....	68
<b>3.1.4 Reck .....</b>	<b>70</b>
– Felgunterschwung aus Schrittstellung in Stand .....	70
– Felgunterschwung aus Stütz in Stand .....	72
– Felgunterschwung aus Stütz mit halber Drehung in Stand .....	74
– Hocke .....	76
– Hüftaufschwung aus Stand (mit Schwungbeineinsatz) .....	78
– Hüftaufschwung aus Stand (ohne Schwungbeineinsatz) .....	80
– Hüftumschwung vorlings rückwärts .....	82
– Hüftumschwung vorlings vorwärts .....	84
– Kippaufschwung als Laufkippe .....	86
– Kippaufschwung als Schwebekippe .....	88
– Mühlau Schwung vorwärts (Schülerinnen und Schüler) .....	90
– Mühlumschwung rückwärts (Schülerinnen und Schüler) .....	92
<b>3.1.5 Sprungpferd/Kasten (längs/quer) .....</b>	<b>94</b>
– Grätsche (Sprungpferd/Kasten längs) .....	94
– Handstützüberschlag (Sprungpferd/Kasten quer) .....	96
– Sprunghocke (Sprungpferd/Kasten längs) .....	98
– Sprunghocke (Sprungpferd/Kasten quer) .....	100
<b>3.1.6 Stufenbarren (Schülerinnen) .....</b>	<b>102</b>
– Aufstemmen beidbeinig (Schülerinnen und Schüler) .....	102
– Durchhocken eines Beines aus Rückschwung (Schülerinnen und Schüler) .....	104
<b>4 Leichtathletik .....</b>	<b>106</b>
<b>4.1 Einführung .....</b>	<b>106</b>
<b>4.1.1 Laufen .....</b>	<b>108</b>
– Start aus dem Startblock .....	108
– Sprint (100 m, 200 m, 400 m) .....	110
– Mittel- und Langstreckenlauf (800 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m) .....	112
– Staffellauf .....	114
<b>4.1.2 Springen .....</b>	<b>116</b>
– Hochsprung (Fosbury Flop) .....	116
– Weitsprung (Hangsprungtechnik) .....	118
<b>4.1.3 Werfen und Stoßen .....</b>	<b>120</b>
– Ballweitwurf .....	120
– Kugelstoß .....	122
– Speerwurf .....	124
<b>5 Schwimmen .....</b>	<b>127</b>
<b>5.1 Einführung .....</b>	<b>127</b>
<b>5.1.1 Schwimmstilarten .....</b>	<b>128</b>
– Brustschwimmen (Armzug und Atmung) .....	128
– Brustschwimmen (Beinschlag) .....	130
– Brustschwimmen (Gesamtbewegung) .....	132
– Kraulschwimmen (Armzug und Atmung) .....	134

– Kraulschwimmen (Beinschlag) .....	136
– Kraulschwimmen (Gesamtbewegung) .....	138
– Rückenschwimmen Kraul (Armzug) .....	140
– Rückenschwimmen Kraul (Beinschlag) .....	142
– Rückenschwimmen Kraul (Gesamtbewegung) .....	144
<b>5.1.2 Start- und Wendetechniken (eine Auswahl) .....</b>	<b>146</b>
– Startsprung-Hochstart (Brust-, Kraulschwimmen) .....	146
– Rückenstart (Rückenschwimmen) .....	148
– Wende (hohe) .....	150

## **6 Konditionstraining** 153

<b>6.1 Einführung .....</b>	<b>153</b>
<b>6.1.1 Training der physischen Leistungsfaktoren .....</b>	<b>154</b>
– Allgemeine Ausdauer (auf Sportplatz) .....	154
– Allgemeine Ausdauer (in Halle) .....	156
– Allgemeine Beweglichkeit (auf Sportplatz) .....	158
– Allgemeine Beweglichkeit (in Halle) .....	160
– Allgemeine Koordination (auf Sportplatz) .....	162
– Allgemeine Koordination (in Halle) .....	164
– Allgemeine Kraft (auf Sportplatz) .....	166
– Allgemeine Kraft (in Halle) .....	168
– Allgemeine Schnelligkeit (auf Sportplatz) .....	170
– Allgemeine Schnelligkeit (in Halle) .....	172
<b>6.1.2 Circuittraining .....</b>	<b>174</b>
– Circuittraining (auf Sportplatz) .....	174
– Circuittraining (in Halle) .....	176

## **7 Literatur** 178

<b>7.1 Spezialliteratur Gerätturnen .....</b>	<b>178</b>
<b>7.2 Spezialliteratur Leichtathletik .....</b>	<b>178</b>
<b>7.3 Spezialliteratur Schwimmen .....</b>	<b>178</b>
<b>7.4 Spezialliteratur Kondition .....</b>	<b>178</b>