

Inhalt

Einführung	7
1 Theorieteil	8
1.1 Aufbau und Anforderungen; Aufgaben des Lehrers	8
1.2 Mannschafts-, Individualsportarten und Konditionstraining	8
1.3 Methodisch-organisatorisches Anforderungsprofil (MOA)	9
1.4 Basismethoden einzelner Sportarten	10
2 Bemerkungen zum Unterrichten von Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen	12
2.1 Regelmodifikationen im Sportunterricht	12
2.2 Wichtige Hinweise	12
2.2.1 Zusätzliche wichtige Hinweise für die Lehrkraft	12
2.2.2 Wichtige Hinweise für die Schüler	13
2.3 Sicherheitsmaßnahmen	13
2.3.1 Sicherheitsmaßnahmen im Gerätturnen	14
2.3.2 Sicherheitsmaßnahmen in der Leichtathletik	14
2.3.3 Sicherheitsmaßnahmen im Schwimmen	15
2.4 Wichtige Helfergriffe und Hilfestellungen im Gerätturnen	15
Basketball	18
Einführung	18
Technik	20
Drehsprungwurf	20
Hakenwurf (und Hakenwurf aus dem Lauf)	22
Korbleger (aus dem Lauf nach Zuspiel)	24
Sprungwurf (aus dem Dribbeln) mit Abstoppen	26
Taktik (Angriff)	28
1-3-1-Angriffskombination gegen 2-1-2-Zonenverteidigung	28
Finte ohne Ball	30
Kreuzen	32
Taktik (Verteidigung)	34
Zonendeckung	34
Fußball	36
Einführung	36
Technik	40
Abschlag (Volley) durch Torhüter	40
Außenspannstoß	42
Finte Dribbling/Finte Körper	44
Finte Schuss	46
Hüftdrehstoß (aus dem Stand)	48
Kopfball (mit Anlauf)	50
Stoppen eines Balles aus mittlerer Höhe (mit der Innenseite)	52
Stoppen eines Hochballes (mit der Brust)	54

Taktik (Abwehr)	56
Abseitsfalle	56
Raumdeckung	58

Handball 60

Einführung	60
Technik	62
Drehfallwurf	62
Handgelenkspass	64
Sprungwurf	66
Wurftäuschung	68
Taktik (Abwehr)	70
Blocken gegen Sprungwurf (defensiv)	70
Taktik (Angriff)	72
Kreuzen	72

Volleyball 74

Einführung	74
Technik	76
Frontalaufgabe (obere)	76
Hechtbagger	78
Taktik (Angriff)	80
Angriff mit Läufersystem	80

Gerätturnen 82

Einführung	82
Balken (Schwebebalken, Schülerinnen)	84
Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	84
Handstützüberschlag vorwärts (als Abgang)	86
Rad	88
Rolle vorwärts aus dem Ausfallschritt in Hockstellung mit vorgespitztem Bein	90
Barren	92
Felgrolle in den Oberarmhang	92
Felgrolle in den Stütz	94
Felgunterschwung in den Oberarmhang	96
Kippaufschwung mit Ellgriff aus dem Anschweben	98
Kippaufschwung mit Ellgriff aus dem Vorlaufen (Laufkippe)	100
Oberarmkippe aus dem Rücksenken	102
Schwingen in den Handstand	104
Boden	106
Flickflack (Handstützüberschlag rückwärts)	106
Salto vorwärts	108
Salto rückwärts (aus der Radwende heraus)	110
Reck	112
Kippaufschwung aus dem Rücksenken	112
Riesenfelgaufschwung (Hochreck)	114
Salto rückwärts als Abgang (Hochreck)	116
Schwungholen und Schwingen im Langhang (Hochreck)	118
Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz (Hochreck)	120

Sprungpferd/Kasten (längs)	122
Handstützüberschlag (Sprungpferd/Kasten längs)	122
Stufenbarren	124
Aufhocken auf niedrigen Holm aus dem Stütz (Schülerinnen)	124
Durchhocken mit beiden Beinen aus dem Rückschwung (Schülerinnen)	126
Spreizkippaufschwung aus dem Vorlaufen (Schülerinnen)	128

Leichtathletik 130

Einführung	130
Laufen	132
Hürdenlauf	132
Springen	134
Dreisprung	134
Stabhochsprung	136
Werfen	138
Diskuswurf	138

Schwimmen 141

Einführung	141
Technik	142
Delfinschwimmen/Schmetterlingsschwimmen (gebeugter Armzug)	142
Delfinschwimmen/Schmetterlingsschwimmen (Beinschlag)	144
Delfinschwimmen/Schmetterlingsschwimmen (Gesamtbewegung)	146
Wende	148
Wende (tiefe), Rollwende vorwärts für Kraulschwimmen	148

Gymnastik/Tanz 151

Einführung	151
Grundhaltungen	152
Armhaltung	152
Hochhalte	152
Nackenthalte	152
Rückhalte	152
Seithalte	154
Tiefhalte	154
Vorhalte	154
Lage	156
Bauchlage	156
Rückenlage	156
Seitlage	156
Stand	158
Ausfallschritt	158
Grundstellung	158
Hockstand	158
Kniestand	160
Seitgrätschstellung (variable Breite)	160
Standwaage	160
Sitz	162
Grätschsitz	162
Hocksitz	162

Hürdensitz	162
Kniesitz	162
Schneidersitz	164
Schwebesitz	164
Strecksitz	164
Stütz	166
Knieliegestütz	166
Liegestütz rücklings	166
Liegestütz seitlings	166
Liegestütz vorlings	166
Grundformen der Fortbewegung	168
Federn	168
Gehen	168
Hüpfen/Hopserlauf	168
Laufen	170
Schwingen	170
Springen	170
Weitere Grundformen gymnastischer Bewegungen	172
Arme und Schultergürtelregion	172
Kreisen – Schwingen	172
Beine und Beckenregion	174
Kreisen – Spreizen	174
Rumpf und Becken	176
Beugen – Drehen – Drehbeugen	176
Einfache Bewegungsverbindungen mit Musik	178
Bewegungsverbindungen für den 4/4-Takt	178
Bewegungsverbindungen für den 3/4-Takt	180

Literatur 182

Allgemeine Sportliteratur	182
Spezialliteratur Basketball	182
Spezialliteratur Fußball	182
Spezialliteratur Handball	182
Spezialliteratur Volleyball	183
Spezialliteratur Schwimmen	183
Spezialliteratur Gymnastik	183
Spezialliteratur Kondition	183
Spezialliteratur Gerätturnen	183
Spezialliteratur Leichtathletik	183