

Bewegung und Sport

BILDUNGS- UND LEHRAUFGABE:

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat die Aufgabe, durch einen vielfältigen und bewegungsintensiven Unterricht zu einer umfassenden Persönlichkeitsentfaltung beizutragen, den Schüler individuell zu fördern, Schäden vorzubeugen und vorhandene Schwächen abzubauen.

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport soll durch

- Steigerung der Kooperationsbereitschaft und Interaktionsfähigkeit,
- Steigerung der Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit (Kreativität),
- Steigerung der Gefühlssprechbarkeit (Emotionalität)

zu sozialer Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen und der Umwelt erziehen und zur Selbstentfaltung und Selbstfindung des jungen Menschen beitragen.

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat daher die Fähigkeit zum Bewegen, zum Spielen, zum Leisten und zu gesunder Lebensführung beim Schüler durch folgende Zielsetzungen zu entwickeln:

- Hinführen zum elementaren Erleben der Bewegung und des Körpers (Körperbewusstsein)
- Fördern eines vielfältigen Bewegungskönnens in alltäglichen und sportmotorischen Handlungsfeldern
- Verbessern der koordinativen Grundlagen der Bewegung
- Anregen, sich durch Bewegung auszudrücken und Bewegung zu gestalten
- Entwickeln eines vielseitigen Spielkönnens und Wecken der Bereitschaft zum spontanen Spielen mit Gegenständen, Elementen, Personen und Situationen
- Vermitteln vielfältiger Spielideen und –formen und Anbahnen der Fähigkeit, Spielvereinbarungen und Spielregeln anzuerkennen, situativ abzuändern oder neu zu entwickeln
- Entwickeln des Leistungswillens und der motorischen Leistungsfähigkeit (Leistungsbreite, Leistungsverbesserung)
- Anregen zu gesundheits- und sicherheitsbewusstem Verhalten und zu sinnvoller Freizeitgestaltung
- Anbahnen einer verantwortlichen und kritischen Haltung zu den Auswirkungen des Sports auf das Individuum, die Gesellschaft und die Umwelt

LEHRSTOFF:

Grundstufe I	Grundstufe II
Motorische Grundlagen	
Grundtätigkeiten	Rhythmische Gymnastik Leichtathletik Gerätturnen
Spiele Tanzen Schwimmen Wandern Skilauf alpin/nordisch Eislauf Rodeln	

Eine Auswahl (Rahmenlehrplan) des Lehrstoffes ist im Hinblick auf unterschiedliche Voraussetzungen (Schüler, Übungsstätten, klimatische Bedingungen, Landschaft ...) vorzunehmen. Innerhalb der Jahresplanung ist jedenfalls auf die Vielseitigkeit des Übungsangebotes zu achten.

Grundstufe I

1. und 2. Schulstufe

Motorische Grundlagen

Entdecken der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers

- Anbahnen von Körperbewusstsein
Bewegungen mit dem ganzen Körper (sich strecken, rund machen, beugen ...)
Bewegungen mit den Armen, den Beinen (Zappeln mit den Beinen, Greifen mit den Zehen ...), dem Kopf
Kein Kopfkreisen!

Entwickeln einer guten Haltung

Haltungs- und Bewegungserziehung sind voneinander nicht zu trennen!

- Erfahrungen willkürlicher muskulärer Anspannung und Entspannung einzelner Körperteile
In Rücken-, Bauch- und Seitenlage; im Schneidersitz, im Kniestand und im Stand
- Finden und Erfinden von Körperpositionen
Körperhaltungen in verschiedenen Lagen in Ruhe und Bewegung
Verschiedene Arten des Sitzens, des Stehens ...

Kraft

Übungen zur Kräftigung der Arme (Hände) des Schultergürtels des Rumpfes der Beine (Füße)

Auch mit Handgeräten und mit dem Partner
In Spiel- und Zweckformen!
Den Partner nicht allein tragen!

Ausdauer

Beim Üben und Spielen „Durchhalten“ lernen

Schnelligkeit

- Wettläufe
- Reaktionsübungen
Reagieren auf verschiedene optische und akustische Zeichen

Gleichgewicht

- dynamische Gleichgewichtsübungen
Balancieren in verschiedenen Fortbewegungsarten zwischen und auf Bodenmarkierungen, auf Langbänken ...
Steigen über Hindernissen
- statische Gleichgewichtsübungen
Stehen auf einem Bein (auch mit geschlossenen Augen),
Ballenstand, Nackenstand ...

- Balancieren von Gegenständen Handgeräte (Ball, Stab ...) und andere Gegenstände (Zündholzschachtel, Luftballon ...) auf verschiedenen Körperteilen balancieren

Grundtätigkeiten

- Gehen Vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kleinen und großen Schritten, langsam und schnell ...
Auf den Fußballen, den Fersen ...
Allein, zu zweit, in Gruppen

Laufen

- gewandtes Laufen Freies Laufen ohne zusammenzustoßen
Verschiedene Lauf- und Fangspiele
Hindernisläufe, Slalomläufe ...
- ausdauerndes Laufen Laufen über längere Strecken mit geringer Laufgeschwindigkeit, womöglich im Freien!
Vielfältige Laufformen: Erproben im Fahrspiel, in Geländeläufen, bei Tempowechselläufen, in Minutenläufen ...
- schnelles Laufen Lauf- und Fangspiele
Massen-, Gruppen- und Nummernwettläufe
Schnellläufe bis 30 m
Starten aus verschiedenen Positionen
- rhythmisches Laufen Im eigenen Rhythmus und mit rhythmischer Unterstützung, allein und mit Partner(n)

Hüpfen und Springen

- rhythmisches Hüpfen und Springen Im eigenen Rhythmus und mit rhythmischer Unterstützung, allein und mit Partner(n)
Vorwärts, rückwärts und seitwärts (Seitgalopp, Pferdchensprung, einfacher Laufsprung ...)
- Springen aus dem Stand Freie Sprünge und Stützsprünge über kleine Hindernisse (Seil, Zauberschnur, Reifen, Medizinball, Langbank ...)
Springen im schwingenden Seil und mit dem selbstgeschwungenen Seil
Streck- und Hocksprünge von niederen Geräten
- Springen aus dem Lauf mit einbeinigem Absprung Über niedere Hindernisse (ein- und beidbeinige Landung, auch mit Drehung)
Weithochsprünge (auch mit Absprunghilfen)
Aus markierten Zonen springen
- Springen aus dem Lauf mit beidbeinigem Lauf Absprung Stützsprünge auf und über niedere Geräte (Aufknien, Aufhocken, Aufgrätschen, Hockwende ...)

Rollen mit verschiedenen Geräten

Geeignete Geräte: zB Bälle, leichte Kugeln, Reifen ...
Dem Partner zurollen, auf ein Ziel zurollen
Rollen, mitlaufen und aufnehmen

Prellen	Gegen den Boden, an die Wand, zum Partner Am Platz und in Vorwärtsbewegung Im eigenen Rhythmus und mit rhythmischer Unterstützung
Werfen und Fangen	Verschiedene Bälle und andere geeignete Geräte (Frisbeescheiben ...)
– Hochwerfen und selbst fangen	Am Platz und in der Bewegung Auch mit rhythmischer Unterstützung
– Zuwerfen und fangen	Einhändig und beidhändig Am Platz und in der Bewegung Auch mit rhythmischer Unterstützung Auch in Verbindung mit Geschicklichkeitsaufgaben
– Zielwerfen	In verschiedene Felder an der Wand (Markierungen; Gitterleiter, Kletterstangen, Sprossenwand ...) Auf Ziele am Boden (Medizinbälle, Reifen, Kastenteile ...)
– Weitwerfen	Beidarmig und einarmig (Schlagwurf) aus der Schrittstellung Mit verschiedenen Bällen und anderen geeigneten Geräten
Klettern	Vielfältige Erfahrungen an Klettergeräten und anderen Geräten (auch an Gerätekombinationen) sammeln
– Hinauf- und Hinunterklettern	
– Überklettern	
– Umklettern	
Hangeln	An Barren, Reck, Sprossenwand ...
– viergriffiges Hangeln	
– Hangeln im Streckhang	
Schaukeln, Schwingen	An Tauen und Ringen, am Reck ... Von Markierung zu Markierung Von Gerät zu Gerät, über Geräte, auf Geräte hinauf (Matten, Bänke, niedere Kästen ...)
Rollen	Um die Körperlängsachse (Wälzen) Rückschaukel Rolle vorwärts Rolle rückwärts (auch auf schiefer Ebene) Rollen auf niedere Geräte (Kasten lang, Mattenstapel ...)
Überdrehen	Rückwärts und vorwärts Am Reck, an den Ringen, an Kletterstangen, an Tauen, am Barren ... <i>Das Sichern üben und anwenden!</i>
Stützen	
– am Boden und auf niedrigen Geräten	Fortbewegen auf allen Vieren vorlings und rücklings Hockwenden Zappelhandstand, Handstand an der Sprossenwand (mit den Füßen an der Sprossenwand hochsteigen) ... Radwendeartiges (Handstützüberschlag seitwärts) Über- winden von Bänken, Kastendeckeln und Matten ...

- auf brusthohen Geräten
Sprung in den Stütz und Niedersprung rückwärts
Sprung in den Stütz und Hüftabschwung
Hüftaufschwung an verschiedenen Geräten (auch mit unterschiedlichen Hilfen)
- Ziehen und Schieben
Mit Partner und Geräten
- Hindernisse überwinden
*Zur Entwicklung von Gewandtheit und Geschicklichkeit:
durch eine Vielfalt von Geräten (Gerätebahnen, Geräte-
kombinationen),
durch vielseitiges und intensives Bewegen,
durch Finden möglichst eigenständiger Lösungen.*
- Richtiges Benennen der Geräte
- Sachgerechtes Auf- und Abbauen der Geräte
- Spiele*
- Spontanes und kreatives Spielen
Mit verschiedenen Gegenständen
In verschiedenen Situationen
- Laufspiele mit einfachen Anforderungen an Regelverständnis und Sozialverhalten
Platzsuchspiele, Fangspiele, Nummern-, Massen- und Gruppenwettläufe
- Kraft- und Geschicklichkeitsspiele in einfachen Formen
Zieh- und Schiebekämpfe zu zweit und in kleinen Gruppen
Hüpfspiele (auch in Freizeitformen: Tempelhüpfen, Gummitwist ...)
- Fertigkeitsschwerpunkte:
 - Ziehen und Schieben
 - Hüpfen
 - Gleichgewicht halten und aus dem Gleichgewicht bringen
- Ballspiele mit einfachen Regeln
Fertigkeitsschwerpunkte:
 - Zuspielen
 - Fangen
 - Zielwerfen (-rollen)
 - PrellenSpielen allein, zu zweit und in Gruppen mit verschiedenartigen Bällen (auch mit anderen Wurfgeräten):
Wanderballspiele, Treffballspiele, Ballspiele über die Schnur ...
Auch Spiele selbst erfinden (Regeln) und erproben
Auswahl geeigneter Geräte (zB Weichbälle) im Hinblick auf Angstabbau, Lernfortschritt und Verringerung der Verletzungsgefahr
- Sinnesübende Spiele
 - zum genauen Beobachten
 - zum schnellen Reagieren
 - zum Orientieren im Raum
 - zur Steigerung der AufmerksamkeitSpiele mit einfachen visuellen, akustischen und taktischen Wahrnehmungsaufgaben: Nachahmungsspiele, Anschleichspiele, Reaktionsspiele ...
Spiele mit geschlossenen Augen
Spiele mit Schätzen der Entfernung ...

Kooperationsspiele	Spiele, die zum Kooperieren und nicht zum Konkurrieren führen: Kennenlernspiele, Vertrauensspiele, Spiele ohne Sieger ...
– zum gegenseitigen Kennenlernen	
– zur Kommunikation und Gruppenbildung	
– zum Abbau aggressiven Verhaltens	
<i>Tanzen</i>	
Einfache Bewegungen zum Rhythmus von Sprechversen	
Singspiele und Kindertänze	Wechsel zwischen Improvisation und vorgegebener Form Suchen verschiedener Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Körpers durch Bewegung (Ausdrucksgestaltung zum Wortfeld Gehen ...) Einfache Ordnungsformen (Linie, Kreis, Gasse ...) in kleinen Tanzformen
Einfache Tanzschritte	Nachstellschritt, Tippschritt ...
Einfache Tanzfassungen	Einhand-, Zweihandfassungen
<i>Schwimmen</i>	
Wassergewöhnung	
– Gewöhnen an Kälte, Nässe, Widerstand, Druck	Verschiedene Spiele im hüfttiefen Wasser (Fangspiele, Spritzen ...)
– Erfahren des Auftriebes	Schweben in verschiedenen Lagen Hockschwebe, Wassertreten, Stützel ...
– Tauchen	Atemanhalten, Untertauchen, auf den Grund setzen, Augen öffnen Verschiedene Gegenstände herausholen ...
– Gleiten	Passiv und aktiv in Brust- und Rückenlage, Aufstehen aus den Gleitlagen ...
– Atmen	Ins Wasser blasen, unter Wasser ausatmen ...
– Springen	Verschiedene Fußsprünge (vom Beckenrand ...)
Erlernen einer Technik	
– Kraulen oder Brustschwimmen	Gleiten mit Kraulbeinschlag oder Schwunggrätsche In Brust- und allenfalls Rückenlage <i>Armzug ohne und mit Beinbewegung</i> <i>(Schwimmhilfen einsetzen: Schwimmbrett ...)</i>
Baderegeln	Im Hinblick auf Sicherheit und Hygiene erfahren und anwenden (Schwimmkleidung, Duschen, Desinfektion ...)

Skilauf/alpin (Grundstufe I und II)

Bewegen im Schnee	Spiele ohne, mit einem und mit zwei Ski Aufstiegsarten mit Ski Stürzen lernen
Spielerisches Fortbewegen (Spielen auf Ski)	Lauf- und Fangspiele (auch mit geeigneten Geräten) ...
Erlernen, Festigen und Verbessern der alpinen Skitechnik gemäß dem „Österreichischen Skilehrplan“	<i>Der „Österreichische Skilehrplan“ ist als Teil der Lehrgänge zur Ausbildung von Skilehrern und Skilehrwarten veröffentlicht. Dem individuellen Können ist jeweils Rechnung zu tragen.</i>
Richtiges Verhalten bei Skiunfällen	Grundwissen über: Pistenregeln; konditionelle Vorbereitung; Ausrüstung, Kleidung; Wahl der Abfahrtsroute ...
Erkennen und Vermeiden von Gefahren	

Skilauf/nordisch (Grundstufe I und II)

Gehen, Laufen	Innerhalb und außerhalb des verspurten Geländes Gleichgewichtes- und Geschicklichkeitsspiele
Erlernen der Grundtechniken	Diagonalschritt; allenfalls Schlittschuhschritt; Aufstieg; Abfahren; Bremsen ...
Allenfalls Wettkampfformen (auf Strecken bis 2 km Länge) Loipenregeln	

Eislauf

Erlernen der Eislauf-Grundhaltung	Mit Schonern an den Eislaufschuhen gehen; daheim, in der Klasse, um einen Sessel ... Vielseitige Spiel- und Übungsformen; anfangs an der Bande, dann im Übungsraum: Hocke, Knie heben, wippen; Beistellschritte seitwärts, vorwärts, rückwärts Seitliches Drehen links, rechts; Zwergerlfahren, Storchengang <i>Kein Abstützen auf einem Mitschüler!</i>
Vorwärtslaufen	
– Gleiten auf der Innenkante oder Außenkante	Vom Entenschritt zum Gleiten; Tausendfüßler (Schlange); beidbeinige Schlangenbögen, um kleine Hindernisse und frei fahren ... Fische (ganz, halb, mit Hals) In Rudelläufen und Fangspielen; Ausweichen üben <i>Bei Sturzgefahr immer Oberkörper leicht vornehmen (Auflegen der Hände auf die Knie), in die Hocke gehen!</i>
Bremsen	
– Pflugbremse	Zielbremsen, Bremsen auf Zuruf ...

- T-Bremse T-Bremse links und rechts üben
- Abstoßen
- T-Abstoß Rollerfahren entlang der Bande und frei
- Seitabstoß Rechts oder links abstoßen
(Nicht die Zacken verwenden!)
- Rückwärtslaufen
- Gleiten auf der Innenkante oder Außenkante Vom Pinguinschritt zum Rückwärtslaufen
Fische rückwärts (ganz, halb, mit Hals)
- Richtungsänderung
- vorwärts auf rückwärts
- rückwärts auf vorwärts
- Rodeln, Wandern*
- Spielerisches Fortbewegen Gehen, Laufen (Traben, Treiben ...), Springen, Kriechen ...
- in geländeangepasster Form
- mit einfachsten Orientierungsaufgaben Im unmittelbaren Schulbereich und in der weiteren Umgebung
- Kleine Wanderungen *Für das Ausmaß der körperlichen Beanspruchung ist die Leistungsfähigkeit der schwächeren Teilnehmer an einer Wanderung zu berücksichtigen.*
- Grundstufe II**
- 3. und 4. Schulstufe**
- Motorische Grundlagen*
- Körperbewusstsein Über das Entdecken der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers hinaus Bewusstmachen der Übungswirkung
Bewusst machen einer guten Haltung; Bewusstmachen der Atmung, vor allem der Ausatmung
Puls fühlen und messen; Erkennen des Zusammenhanges zwischen Puls und Belastung
Notwendigkeit der Körperspannung bei Haltung und Bewegung erkennen
Erkennen der Erholungsmöglichkeit durch Entspannung
- Entwickeln einer guten Haltung *Haltungs- und Bewegungserziehung sind voneinander nicht zu trennen.*
- Erfahrungen willkürlicher muskulärer Anspannung und Entspannung einzelner Körperteile In Rücken-; Bauch- und Seitenlage; im Schneidersitz, im Kniestand und im Stand

- Finden und Erfinden von Körperpositionen
- Körperhaltung in verschiedenen Lagen in Ruhe und Bewegung
Verschiedene Arten des Sitzens, des Stehens ...

Kraft

- Übungen zur Kräftigung
der Arme (Hände)
des Rumpfes
des Schultergürtels
der Beine (Füße)
- Mit Handgeräten, an Geräten und mit Partnern
Allenfalls Zirkeltraining

Ausdauer

- Dauerlauf
 - Geländelauf
 - Wandern
 - allenfalls Skilanglauf
 - allenfalls Schwimmen
- Allmähliche individuelle Steigerung der Streckenlänge
Richtwert: 1 Minute pro Lebensjahr
Gleichmäßige Geschwindigkeit anstreben!
Allenfalls Zirkeltraining

Schnelligkeit

- Laufspiele, Fangspiele
 - Wettläufe
 - Reaktionsübungen
- Gruppen-, Nummern- und Staffelwettläufe
- Reagieren auf optische und akustische Zeichen, Starten aus verschiedenen Ausgangsstellungen

Gleichgewicht

- dynamische Gleichgewichtsübungen
 - statische Gleichgewichtsübungen
 - Balancieren von Gegenständen
- Balancieren in verschiedenen Fortbewegungsarten auch auf höher gestellten Geräten
Allenfalls Erfahrungen mit Rollschuhen, Skateboard ...
- Standwaage, Schwebesitz auf einem Gerät ...
- Handgeräte (Stab, Keule ...) und andere Geräte in der Fortbewegung balancieren

Gelenkigkeit

Übungen zur Erhaltung bzw. Verbesserung des Bewegungsumfanges

- Dehnübungen
- Aktiv und passiv bis an den Grenzbereich des Bewegungsumfanges
Dauernde Anpassung an den erreichten Bewegungsumfang!
Kein Kopf-, Becken- und Rumpfkreisen!

Rhythmische Gymnastik

Laufen

- lineare und kurvige Raumformen laufen Allein, mit dem Partner und in der Gruppe
Aufgaben des räumlichen Führens und Folgens

Federn

Hüpfen

- lineare, kurvige Formen Am Platz und vom Ort; einbeinig, beidbeinig, Wechselfedern
- kreisförmige Formen Allein, mit dem Partner und in der Gruppe
Vorwärts, rückwärts und seitwärts

Springen

- Sprünge mit Drehungen Seitgalopp mit halber und ganzer Drehung ...
Strecksprung und seine Variationen (halbe, ganze Drehung,
Hocksprung, Grätschsprung)

Ball

- Rollen Zurollen zum Partner mit einem oder zwei Bällen
- Prellen Prellen mit Hüpfen und im Seitgalopp
- Werfen und Fangen Zuwerfen und Fangen in Paaren mit einem oder zwei Bällen

Reifen

- Rollen Rollen und nachlaufen; rollen und überholen; rollen und
durchschlüpfen ...
Dem Partner zurollen
- Zwirbeln Den sich drehenden Reifen umlaufen

Seil

- Springen mit dem selbstgeschwungenen Seil Springen in verschiedenen Formen am Platz, in der Vorwärts-
und Rückwärtsbewegung
- Springen in einem vom Partner gedrehten Seil

Band

- In Bewegung halten Am Platz und in der Fortbewegung
*Der Aufforderungscharakter der Handgeräte, auch der
jeweiligen Bewegungsbegleitung, soll im freien Lösen von
Bewegungsaufgaben erfasst werden. Rhythmische
Unterstützung der Bewegung mit Klanggesten und einfach
zu handhabenden (Orff-) Instrumenten durch Lehrer und
Schüler.*
Einfache selbst gefundene und vorgegebene Verbindungen

der Grundformen (mit und ohne Gerät in zeitlicher und räumlicher Ordnung) ausführen

Leichtathletik

Lauf

– Technik

Laufen mit Tempo-, Rhythmus- und Richtungsänderungen in Spiel- und Übungsformen, Laufen über Hindernisse (Seile, Bänke, Kinderhürden ...)
Kniehebeläufe, Ballenläufe, Anfersen ...
Aus dem langsamen Vorwärts- und Rückwärtslaufen starten, Hochstart aus der Schlussstellung (Fallstart) und Schrittstellung, Starten aus der Hock-, Bank- und Kauerstellung (Tiefstart) ...

– Ausdauer

Dauerlaufgeschwindigkeit festigen durch Verbesserung des Zeitgefühls
Fahrtspiel, Minutenläufe, Dreiecks- und Vierecksläufe mit wechselndem Tempo ...
Auch als Geländeläufe
Zeitgenauigkeitsläufe
Dauerleistung bis zu 10 Minuten steigern
Pulskontrollen durchführen (Gesundheitswert des ausdauernden Laufens bewusst machen)

– Schnelligkeit

Laufspiele
Vorgabeläufe, Verfolgungsläufe, Gruppenwettläufe
Pendel- und Umkehrstaffel über kurze Distanzen bis 40 m
Übergabe von Handgeräten (Bälle, Keule, Staffelhölzer ...)
Wettläufe bis 60 m
Zeitmessungen nur gelegentlich durchführen!

Sprung

– Weitsprung

Sprünge über niedere Hindernisse
Sprünge von Absprunghilfen
Standweitsprünge (Achten auf die Hangphase)
Sprünge aus markierten Zonen (auch mit 3 und 5 Schritten Anlauf)
Sprünge mit Zonenabsprung auch mit längerem Anlauf
(in die Sprunggrube oder auf die Aufsprungmatte)

– Hochsprung

Steigesprünge und Hocksprünge auf Mattenstapel (auch mit halber Drehung und auch aus dem Anlauf)

Wurf

Werfen mit verschieden großen und verschieden schweren Bällen
Zielwurf in Spielformen
Werfen aus der Schrittstellung (auch mit Schlagbällen; Wurfauslage beachten)
Werfen aus dem Angehen mit 3 Schritten und 5 Schritten
Allenfalls Werfen aus dem Anlauf mit Impulsschritt; auch zB Hoch-Weitwurf über ein Tor, eine Schnur ...

Gerätturnen

- Hochsprung
Verbessern der Gewandtheit und Geschicklichkeit durch Üben an Gerätebahnen und Gerätekombinationen (Steigen, Springen, Klettern, Winden, Kriechen, Hangeln, Schaukeln ...)
Erproben und Vergleichen verschiedener Möglichkeiten beim Überwinden von Geräten und Gerätekombinationen

Rollen

- Rolle vorwärts
Aus dem Hockstand zum Hockstand
Auf niedere Geräte und über niedere Hindernisse (Medizinball, Schnur ...)
- Rolle rückwärts
Aus dem Hockstand zum Hockstand
Abrollen aus dem Nackenstand zum Hockstand
Handstandabrollen aus der Bauchlage auf dem Kasten
Abrollen aus dem Handstand

Stände

- Handstand
Handstand gegen die Wand ...
Freier Handstand
- Kopfstand
Kopfstand aus dem Hockstand, aus dem Grätschstand ...

Überschläge

- Rad
Aus dem Stand
Aus dem Ansprung (Hopser)

Sprünge

- freie Sprünge
Strecksprünge, Hocksprünge, Grätschsprünge; mit Drehungen um die Längsachse; auch in Übungsverbindungen mit Rollen
- Stützsprünge
Aufhocken auf den Kasten mit anschließendem Strecksprung; Grätsche über den Bock; Hocke über den quer gestellten Bock; Hocke über den quer gestellten Kasten (allenfalls Bock); Hockwende über den Kasten ...

Auf- und Umschwünge

Hüftaufschwung
Knieaufschwung
Allenfalls Hüftumschwung
Allenfalls Spreizumschwung (Mühlumschwung)
Unterschwung aus der Schrittstellung

Schaukeln, Schwingen

An reichhohen Ringen, Tauen ...
Matten im gesamten Schaukelbereich!

Schwebegehen

Auf Turnbänken und Übungsbalken

	Gehen vorwärts und rückwärts Ballengang vorwärts und rückwärts Gehen mit Abrollen von den Zehenballen zu den Fersen (Schreitgang vorwärts)
– Drehen	Drehungen im Ballenstand und Hockstand (enge Fußstellung)
– allenfalls Springen	
– Schrittformen und Drehungen in Übungsverbindungen	
Umgang mit Geräten	Gemeinsamer Auf- und Abbau von Turngeräten Sachgerechter Umgang mit allen Sportgeräten Richtiges Bezeichnen von Geräten und Übungen
Helfen und Sichern	Übernehmen von kindgemäßen Aufgaben des Helfens und Sicherns <i>Das Helfen mit fortschreitender Sicherheit abbauen!</i> Unfallgefahren erkennen und vermeiden
<i>Spiele</i>	
Laufspiele mit gesteigerten Anforderungen an Geschicklichkeit, Ausdauer, Regelverständnis und Ko- operationsbereitschaft	Platzsuchspiele, Fangspiele (auch Parteifangspiele) Gruppen-, Nummern- und Staffelwettläufe
Kraft- und Geschicklichkeitsspiele mit gesteigerten Anforderungen an das soziale Verhalten	Zieh- und Schiebekämpfe auch als Parteespiele ... <i>Einbringen bodenständigen Spielgutes!</i>
Fertigkeitsschwerpunkte: – Ziehen und Schieben – Hüpfen – Gleichgewicht halten und aus dem Gleichgewicht bringen	
Ballspiele mit gesteigerten Anforderungen an das Zusammenspiel innerhalb der Gruppe	Weiterführen der Spiele mit einfachen Regeln: Wander- ballspiele, Treffballspiele, Abfangspiele ... Regeln erfinden bzw. ausbauen oder verändern
Fertigkeitsschwerpunkte: – Zuspielen – Fangen – Prellen – Zielwerfen – Schnappen	Einführen einiger Mannschaftsspiele: Ball über die Schnur, Völkerball, Schnappball ... Vorformen der Sportspiele Vorformen von Rückschlagspielen (Indiaca, Tischtennis ...)
Sinnesübende Spiele – zum genauen Beobachten – zum schnellen Reagieren – zum Orientieren im Raum – zur Steigerung der Aufmerksamkeit	Spiele mit visuellen, akustischen und taktilen Wahrneh- mungsaufgaben: Nachahmungsspiele, Anschleichspiele, Reaktionsspiele, Spiele mit geschlossenen Augen, Spiele mit Schätzen der Entfernung ...

Kooperationsspiele	Spiele mit Kooperationsaufgaben: Körperkontaktspiele, Vertrauensspiele, Problemlösungsspiele ...
– zur Kommunikation und Gruppenbildung	
– zum Abbau aggressiven Verhaltens	
– zur Entwicklung des Durchsetzungsvermögens	
<i>Tanzen</i>	
Pantomimisches Darstellen	<i>Inhalte aus der Erlebnis- und Vorstellungswelt des Kindes</i>
Einfache Tanzkompositionen	
Erweiterung der Tanzschritte	Kreuzschritt, Wiegeschritt ...
Erweiterung der Fassungen und Figuren	Kette, Tor ...
Einfache Tänze und Tanzformen aus verschiedenen Ländern	Platzwechsel
<i>Schwimmen</i>	
Tauchen mit gesteigerten Anforderungen	Durch gegrätschte Beine tauchen, durch Reifen tauchen, Handstand ... Auch mit Hilfsmittel (zB ABC-Ausrüstung) Delfinsprünge, Rollen vor- und rückwärts ...
– Streckentauchen	Tauchzug, Streckentauchen auch mit Flossen ...
– Tieftauchen	Heraufholen von Gegenständen (Teller, Ringe, Steine ...) Abtauchen aus dem Schwimmen ...
Springen	<i>Auf ausreichende Wassertiefe achten!</i>
– Fußsprünge	Fußsprünge vom Beckenrand, Startsockel, 1-m-Brett (allenfalls vom 3-m-Brett)
– Kopfsprünge	Kopfsprünge vorwärts
– Startsprung	<i>Dem Könnensstand und möglichen Angstbarrieren bei den Schülern ist durch den Lehrer bei der Wahl der Unterrichtsmethode Rechnung zu tragen</i>
Verbessern der Schwimmtechnik (Kraulen oder Brustschwimmen)	Verschiedene Spiel- und Übungsformen (Staffeln, Wett-schwimmen ...)
– Koordination	<i>Schwimmhilfen einsetzen (Flossen, Schwimmbrett ...)</i>
– Ausdauer	
– Schnelligkeit	
Allenfalls Erlernen einer weiteren Schwimmtechnik	In Brust- oder Rückenlage

Baderegeln Im Hinblick auf Sicherheit und Hygiene erfahren und anwenden (Schwimmkleidung, Duschen, Desinfektion ...)

Eislauf

Übersteigen Im Kreis mit Handfassung, mit Partner, in der Kette, allein ...
– vorwärts Nach rechts und nach links üben

Halbbogen Mit T-Abstoß
– vorwärts Gleiten auf einer Kante zum Viertelkreis, zum Halbkreis (entlang einer Linie)

Beidbeiniger Dreier Umkehrbewegung im Stand mit Partnerhilfe und allein
Aus dem Gleiten

Allenfalls weitere Inhalte:

- Einfache Sprünge Frosch ...
- Eisschnelllauf

Rodeln, Wandern/Orientierungswandern

Spielerisches Fortbewegen in gelände- Gehen, Laufen (Traben, Treiben ...), Springen, Kriechen ...;
angepasster Form allenfalls Fahrtenspiel

Geländespiele ZB Verstecken, Abpassen ...
Mit einfachen Orientierungsaufgaben ...
Auch mit einfachen Hilfsmitteln (Skizzen, Plänen ...)

Ausdauerndes Wandern *Im Allgemeinen Inhalt von Schulveranstaltungen;
Stundenblockungen nur in Ausnahmefällen
Für das Ausmaß der vorgesehenen körperlichen Beanspruchung ist die Leistungsfähigkeit der schwächeren Teilnehmer einer Wanderung zu berücksichtigen.*

DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE:

Den im allgemeinen Teil des Lehrplanes verankerten didaktischen Grundsätzen ist im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport in sachgerechter Weise zu entsprechen.

Tragender Leitgedanke für die Unterrichtsgestaltung ist es, den Kindern bewegungsreiche, freudereiche, leistungsorientierte und sicherheitsorientierte körperliche Aktivitäten zu ermöglichen.

Bei der Unterrichtsplanung ist insbesondere das motorische und soziale Entwicklungs- bzw. Leistungsniveau zu berücksichtigen.

Der Unterricht soll grundsätzlich in dafür vorgesehenen Übungsstätten (Turnhalle, Freiplatz, Schwimmbad ...) abgehalten werden.

Grundsätzlich sollte der Unterricht in gleichmäßig aufgeteilten Einzelstunden vorgesehen werden.

Die Teilnahme an Spielfesten, Sportfesten und schulbezogenen Veranstaltungen soll als Bereicherung von Bewegung und Sport weitere Möglichkeiten der Motivation und der Kommunikation schaffen.

Haltungs- und Bewegungserziehung wie auch die Gesundheitserziehung (Körperpflege – zB Duschen nach der Turnstunde; Hygiene – zB saubere und zweckmäßig Turnkleidung, Ernährung ...) sind im Hinblick auf Anbahnung eines positiven Körperbewusstseins aufzufassen.

Hinweise zu den einzelnen Teilbereichen:

Motorische Grundlagen

Das Anbahnen, Verbessern und Erhalten der motorischen Grundlagen ist als wesentliche Voraussetzung für das Lernen in den weiteren Teilbereichen anzusehen.

Grundtätigkeiten

Auf das vielfältige und möglichst bewegungsreiche Erleben der einzelnen Grundtätigkeiten ist im Bereich der Grundstufe I besonders zu achten, um den Schülern das Erreichen weitergesteckter Lernziele in den verschiedenen Teilbereichen in der Grundstufe II zu ermöglichen. Die Grundtätigkeiten sollen als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel herangezogen und für die Entwicklung der Kreativität neben der Interaktionsfähigkeit schwerpunktmäßig beachtet werden.

Leichtathletik

Der Unterricht in diesem Bereich soll nach Möglichkeit im Freien durchgeführt werden. Stehen an der Schule keine Leichtathletikanlagen zur Verfügung, sollen Anlagen in zumutbarer Entfernung wenigstens fallweise benützt werden; jedenfalls sind einzelne Übungsbereiche entweder in geeigneten Freianlagen (Spielplatz, Schulgarten ...) oder im Turnsaal zu berücksichtigen.

Gerätturnen

Bei der Wahl der Inhalte oder bei der Wahl des Schwierigkeitsgrades einer Übung soll den Kindern ein angemessener Spielraum für eigene Entscheidungen gelassen und damit ihr Selbsteinschätzungsvermögen entwickelt werden.

Spiele

In der Grundstufe I kommen dem Spiel und spielerischen Übungsformen im Hinblick auf motivierendes, entdeckendes, kreatives und angstfreies Lernen besondere Bedeutung zu.

In der Grundstufe II können auch genormte Vorformen der Sportspiele (zB Minibasketball, Minifußball), auch unter Berücksichtigung der Teilnahme an schulbezogenen Veranstaltungen, vorgesehen werden.

Tanzen

Die Unterrichtsgestaltung sollte in Verbindung mit den Teilbereichen Musikerziehung, Deutsch und Bildnerische Erziehung geschehen.

Schwimmen

Das Erlernen des Schwimmens soll, wenn nötig, durch Einrichtung eigener Lehrgänge (Kurse innerhalb des Pflichtgegenstandes, unverbindliche Übungen bzw. Schulschwimmwochen) ermöglicht werden.

Skilauf, Eislauf

Werden Lehrgänge im Skilauf, Eislauf oder Schwimmen erst im Verlauf der Grundstufe II begonnen, so sind zunächst sinngemäß die Inhalte der Grundstufe I heranzuziehen.

Wandern

Wandern wird im Allgemeinen mit ein Inhalt von Schulveranstaltungen (zB Wandertag, Schullandwoche, Schulsportwoche) sein. Bei Wanderungen im Rahmen des Pflichtgegenstandes Bewegung

und Sport soll auf die Dauer einer Unterrichtsstunde Bedacht genommen und nur in Ausnahmefällen sollen Unterrichtsstunden zusammengezogen werden.