

Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 72h

Generelle Vorbemerkungen:

Im Bereich Spielen steht die **integrative Sportspielvermittlung** im Zentrum. Die grundlegenden Spielsituationen der großen Zielschussspiele Fußball, Handball und Basketball mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen sollen über kleine Spiele (Vehikelspiele) erarbeitet werden.

Sportpädagogische Perspektiven:

Ende Klasse 6 sollen die vier großen Ballsportarten als **vereinfachte Zielspiele** vorbereitet werden (Empfehlung - zwei Sportarten pro Schuljahr als Schwerpunkt):

HB: Spiel mit Wurfkreis, Schritt- und Foulregel. Überzahl- und Gleichzahlspiel bis 3:3.

BB: Vom Bandbasketball zum Spiel 3:3 auf einen Korb. Dribbel-, Schritt- und Foulregel.

FB: Überzahl- und Gleichzahlspiel bis 3:3

VB: von 1mit1 bis 2:2

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogenen Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
<p>Bewegungskompetenz Alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen, koordinative Fähigkeiten, technische Fertigkeiten bewältigen und grundlegendes Fachwissen anwenden.</p> <p>Personalkompetenz eigene Emotionen und Bedürfnisse wahrnehmen und regulieren</p> <p>Sozialkompetenz bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren, konkurrieren.</p>	<p>UV1 Zielschusspiele (kleine Spiele)</p>	<p>Vorbereitende Vehikelspiele z.B. Roll-/Aufsetzer-/Wand-/Stangentor-/Matten-/Burg-/Reboundball Schuh-/Floor-/Ringhockey</p> <p>Spielformen z.B. Weingärtner Übertragungsmodell Unterschiedliche Spielsituationen zur vereinfachten Umsetzung von Technik und Taktik, z.B.: 1:0 -> 1:1 2:0+2 -> 2:1+1 -> 2:2 3:0+3 -> 3:1+2 -> 3:2+1 -> 3:3 Angriffsdreieck / Deckungsschatten (z.B. Tigerball, Parteiball) Verteidigungsverhalten / innere Linie</p>	<p>Spiele erfinden und verändern</p> <p>vereinfachte Spielregeln</p> <p>Fairness (ohne Schiedsrichter, S. als Schiedsrichter)</p> <p>Kommunikation (Zuruf, Handzeichen, Blickkontakt)</p>
	<p>UV2 Rückschlagspiele</p>	<p>Schwerpunkt: Schulung des oberen Zuspiels Fangen in Pritschhaltung Pritschen des angeworfenen Balls (Doppel-)Pritschen im 1mit1 viele kooperierende Spielformen (Miteinander statt Gegeneinander) Turnierformen 1:1 bis 2:2 unteres Zuspiel in Grobform</p>	
	<p>UV3 Ballkoordination</p>	<p>vielseitige, allgemeine Ballkoordination: Werfen, Passen, Dribbeln, Fangen unter verschiedenen Bedingungen wie z.B.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Balltransport mit verschiedenen Bällen (1 Ball/2 Bälle, prellend, rollen, kicken, balancieren ...) 2) Passen und Fangen: ein-/beidhändig; Aufsetzer-/Druck-/Überkopf-/Schlagwurf; mit Fuß/Hand/Kopf/Schläger) 3) Variation von 1+2 unter bestimmten Bedingungen: unter Zeitdruck/Präzisionsdruck; verschiedene Spielfeldgrößen; kooperierend/konkurrierend 	

Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen – ca. 26h

Generelle Vorbemerkungen:

Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen, fähigkeitsorientierten und erlebnisintensiven Sammeln und Erweitern von grundlegenden Bewegungserfahrungen (unter Beachtung des Prinzips der Vielseitigkeit und Vielfältigkeit), Spilleichtathletik

Sportpädagogische Perspektiven:

z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“, „Das Leisten erfahren und reflektieren“

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]	Schnell, gewandt und ausdauernd laufen	Laufspiele Läufe bis 12 Min. Cooper-Test → <i>Leistungskontrolle</i> Lauf-ABC 50/75m → <i>Leistungskontrolle</i> Hochstart Start-, Reaktions- und Staffelspiele	Vielfältige Erfahrungen ermöglichen, auch durch die Einbeziehung von Geländeformen Kombinationen z.B. Laufen mit Springen, Laufen mit Werfen (Biathlon) Durch unterschiedliche Wurfgeräte, -arten, -aufgaben vielfältige Erfahrungen ermöglichen
	Weit- und zielgenau Werfen	Wurfschule mit verschiedenen Bällen und Geräten Schlagwurf mit 3er/5er – Anlauf: 80g/200g → <i>Leistungskontrolle</i>	
	Weit- und/oder Hochspringen	Sprung-ABC/Sprunggarten: Mehrfachsprünge, Sprungbeinkontrolle, Koordination, Seilspringen Weitsprung: Hocksprung → <i>alternative Leistungskontrolle (Zonen)</i> Sprungvariationen (z.B. Hochweitsprung-Kastentreppe)	
Personalkompetenz 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern			

Pflichtbereich 3: Bewegen an Geräten – ca. 36

Generelle Vorbemerkungen:

Ziel des Unterrichts ist es, die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten im Raum durch Geräte zu erfahren, um so vielfältige und vielseitige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Dazu bewegen sich die Inhalte teils näher am Geräteturnen, teils näher am normungebunden Turnen sowie dem Abenteuerturnen. Gruppengestaltungen und Gemeinschaftspräsentationen bieten Möglichkeiten und Anreize zur Kooperation.

Sportpädagogische Perspektiven:

z.B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern. Gemeinsam handeln, wettkämpfen und verständigen.“

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>1. alters- und entwicklungs-gemäße konditionelle Anforderungen bewältigen</p> <p>2. koordinativen Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>1. Ein realistisches Selbstbild entwickeln</p> <p>2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben</p> <p>5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen</p> <p>2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren</p>	<p>(1) turnerische Grundtätigkeiten [...] an unterschiedlichen Geräten [...] und Gerätekombinationen anwenden</p> <p>2) normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen (z. B. Handstand schwingen, Rad, Schwingen im Stütz, Kehre, Sprünge mit Minitrampolin, Hüftaufschwung)</p> <p>(4) den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen</p> <p>(5) einfache Helferhandlungen ausführen</p> <p>(7) Maßnahmen des Helfens und Sicherns benennen</p>	<p>Bewegungserfahrungen an Geräten und Geräte-kombinationen (4 von 5 Geräten)</p> <p><u>Boden</u>: Rollen in Variationen, Handstand, Rad</p> <p><u>Schwebebalken/Bänke</u>: Balancieren, Drehen, Aufspringen, einfache Sprünge (z.B. Pferdchensprung)</p> <p><u>Barren</u>: Hangeln, Schwingen im Stütz, Grätschsitz, Kehren</p> <p><u>Reck</u>: Felgaufschwung, Felgunterschwung</p> <p><u>Sprünge</u> mit dem Minitrampolin / Reutherbrett: Fußsprünge, Rotationen um die Breitenachse auf den Mattenberg, Stützsprünge</p> <p>Helfergriffe einüben (Klammergriff, Stützen bei Handstand)</p> <p>Geräte auf- und abbauen</p>	<p>offene und gebundene Aufgaben zum „Rollen“</p> <p>Lernen durch erleichterte Bedingungen</p> <p>Binnendifferenzierung durch sukzessives Erschweren der Bewegungsfertigkeit</p> <p>Stationenlernen mit differenzierten Aufgaben</p> <p>Turnen an Stationen</p> <p>Thematisieren von Helfen und Sichern, z.B. Sportgeräteführerschein</p> <p>Lernaufgaben</p> <p>Gestaltungsaufgaben</p> <p>Sicherheitsaspekte</p>

<p>4. [...] verantwortungsvoll handeln 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p>	<p>(8) in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln (9) [...] Bewegungsverbindungen umgestalten und [...] präsentieren [...] (10) gemeinsam [...] eine Gruppenpräsentation nachgestalten und präsentieren</p>	<p>Erarbeiten einer turnerisch-akrobatischen Gemeinschaftspräsentation Erproben einfacher akrobatischer Elemente (z.B. Flieger, einfache Pyramiden) Erproben von Bodenelementen (z.B. rollen, auf den Händen stehen) Entwickeln einer Gruppenkür</p>	<p>beachten Kriterien für Gemeinschaftspräsentation</p>
---	---	--	---

Pflichtbereich 4: Bewegen im Wasser – 16h

Generelle Vorbemerkungen:

Ziel des Unterrichts ist es, die Besonderheiten des Bewegens im Wasser experimentierend zu erfahren (Auftrieb, Widerstand, Gleiten) und damit das Wasserbewegungsgefühl als Basis der Schwimmfähigkeit zu entwickeln. Darauf aufbauend erwerben bzw. vertiefen die Schülerinnen und Schüler die grundlegenden Bewegungsabläufe von Schwimmtechniken, um sich flüssig und sicher im Wasser fortzubewegen

Sportpädagogische Perspektiven: z.B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern – das Leisten erfahren und reflektieren

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen</p> <p>2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>4. [...] verantwortungsvoll handeln</p> <p>5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten – auch bei Erfolgs- und Misserfolgslebnissen</p> <p>Reflexions- und Urteilskompetenz</p> <p>Personalkompetenz</p>	<p>(1) gleiten und schweben, Delfinsprünge ausführen, springen und tauchen</p> <p>(2) eine Schwimmtechnik mit Start und Wende demonstrieren</p> <p>(3) grundlegende Bewegungsabläufe von zwei unterschiedlichen Schwimmtechniken ausführen (z.B. Wechselarmzug)</p> <p>(4) Ihre Schwimmtechnik an ausdauerndes bzw. schnelles Schwimmen anpassen</p> <p>(5) [...] Sinnrichtungen erkennen</p> <p>(6) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und anwenden</p> <p>(7) einen schwimmspezifischen Organisationsrahmen einhalten</p> <p>(8) Regeln bei Wettbewerben einhalten</p>	<p>- vielfältige Bewegungserfahrungen beim Gleiten, Schweben und Tauchen sammeln (auch mit verschiedenen Geräten und Materialien)</p> <p>- Verstehen und Anwenden des Prinzips „Antrieb erzeugen“, „Widerstand vermeiden“</p> <p>- Brustschwimmen lernen</p> <p>Technik 25 Meter</p> <p>→ Rückenschwimmen in Grobform</p> <p>→ Kraulschwimmen in Grobform</p> <p>→ Brustschwimmen in Feinform</p> <p>- 25m schnell schwimmen</p> <p>- Start und Wende demonstrieren</p> <p>- 10 Minuten ohne Unterbrechung schwimmen</p> <p>- vielfältige Sprünge erproben</p>	<p>- grundlegende Erfahrungen aufgreifen, z.B. ins Wasser ausatmen</p> <p>- Prinzip des Gleitens und Wasserfassens</p> <p>- Schwimmtechniken werden durch vielfältige Bewegungsaufgaben, auch unter Verwendung von Materialien entwickelt und ausgeführt</p> <p>- weitere spielerische Technikerfahrungen ermöglichen</p> <p>- ausdauernd schwimmen auch mit wechselnden Techniken, spielerische Ausdauerschulung</p> <p>- reflektierter Umgang mit Wagnissituationen</p> <p>- Bade und Sicherheitsregeln (z.B. Memory)</p> <p>- spielerische Übungen und Wettbewerbe als Gruppen- und Klassenwettkämpfe</p>

Pflichtbereich 5: Tanzen, Gestalten, Darstellen – 15h

Generelle Vorbemerkungen:

Ziel des Unterrichts ist es, die Bewegungsvielfalt des eigenen Körpers wahrzunehmen und sich durch freie Bewegung und gymnastische Grundformen im Rhythmus von Musik darzustellen. Gruppengestaltungen und Gemeinschaftspräsentationen bieten Möglichkeiten und Anreize zur Kooperation.

Sportpädagogische Perspektiven:

sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
<p>Bewegungskompetenz Koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken.</p> <p>Reflexions- und Urteilskompetenz Durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen.</p> <p>Personalkompetenz Aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben.</p> <p>Eigene Emotionen und Bedürfnisse wahrnehmen und regulieren.</p> <p>In sportlichen Handlungssituationen die Aufmerksamkeit steuern.</p> <p>Sozialkompetenz Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen und ihnen helfen.</p> <p>Wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren. Bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen.</p> <p>Bei sportlichen Aktivitäten</p>	<p>- Gymnastische Grundformen auch in Verbindungen ausführen</p> <p>- Vorgegebene Bewegungen in einfachen Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen</p> <p>- Ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität umsetzen</p> <p>- Einfache Aufstellungsformen umsetzen</p> <p>- Gestalterische Bewegungsaufgaben in der Gruppe lösen</p> <p>- Bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen</p> <p>- Grundlegende Gerätetechniken benennen</p> <p>- Ausgewählte Gestaltungskriterien erkennen und benennen</p> <p>- Merkmale von Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen</p>	<p>Wir bewegen uns auf Musik.</p> <p>Erarbeitung der Grundschriffe aus den Grundformen Laufen, Hüpfen und Drehen mit Musik und oder anderen akustischen Mitteln.</p> <p>Erlernen einer Choreografie mit verschiedenen Raumwegen (z.B. vorwärts/ rückwärts, diagonal, außen/innen), verschiedenen Aufstellungsformen (z.B. Block, Linie, Gasse, V-/A-Form, Face-to-Face) und mit wechselndem Tempo.</p>	<p>Videoaufnahmen und –analysen zur Verbesserung der Synchronität der Gruppe sind möglich</p> <p>z.B. Gegenseitige Rückmeldung mithilfe von Feedback-Bögen oder bestimmten Beobachtungskriterien</p> <p>Präsentation im Rahmen von schulischen Veranstaltungen sind möglich (z.B. Tag der offenen Tür)</p>
<p>Bei sportlichen Aktivitäten</p>	<p>- Einfache Techniken mit verschiedenen Materialien und Geräten ausführen</p> <p>- Einfache Aufstellungsformen umsetzen</p> <p>- Gestalterische</p>	<p>Wir gestalten eine Bewegungsverbinding z.B. mit dem Seil.</p> <p>Erlernen der verschiedenen Grundsprünge (z.B. Einer-/ Zweierlauf und Schlussprünge (ein- und beidbeinig, vorwärts und</p>	<p>z.B. Rope Skipping</p> <p>z.B. auch mit musikalischer Unterstützung</p> <p>Differenzierung: Sprünge zu zweit in einem Seil oder</p>

<p>kommunizieren, kooperieren und konkurrieren.</p>	<p>Bewegungsaufgaben in der Gruppe lösen - Merkmale von Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen</p>	<p>rückwärts)) Erarbeiten einer Choreografie mit anderen unter Berücksichtigung der erlernten Raumwege, der verschiedenen Aufstellungsformen und mit wechselndem Tempo.</p>	<p>synchron springen Präsentation der Gruppenchoreografien vor der Klasse oder Videoanalysen sind möglich</p>
---	---	---	---

Wahlpflichtbereich 1: Fahren, Rollen, Gleiten – ca. 8h (Kompaktphase)

Generelle Vorbemerkungen:

Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen, erlebnisintensiven Erkunden und Erfahren von grundlegenden Bewegungserfahrungen beim Fahren, Rollen und Gleiten (Schwerpunkt liegt auf Gleiten im Schnee; evtl. auch Eis). Sie können sich mit einem (Fahr-, Roll- oder) Gleitgerät sicher fortbewegen und grundlegende Techniken ausführen (z. B. Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen, Bremsen)

Sportpädagogische Perspektiven:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern. Etwas wagen und verantworten

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise
<p>Bewegungskompetenz</p> <p>2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</p> <p>4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen</p> <p>2. aufgrund ihrer sportpraktischen Erfahrungen [...] Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>1. MitschülerInnen [...] unterstützen und ihnen [...] helfen</p> <p>4. [...] verantwortungsvoll handeln</p> <p>6. [...] bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren, und konkurrieren</p>	<p>(1) [...] sich mit einem Fahr-, Roll- oder Gleitgerät sicher fortbewegen und grundlegende Techniken ausführen (z. B. Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen, Bremsen)</p> <p>(2) [...] bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen</p> <p>(3) [...] Gefahrensituationen beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere erkennen, benennen und einschätzen und vereinbarte Sicherheits- und Ordnungsmaßnahmen einhalten</p> <p>(5) [...] sich beim Fahren, Rollen oder Gleiten umweltgerecht verhalten</p> <p>(6) [...] Bewegungsaufgaben allein oder in der Gruppe lösen</p>	<p>1) Wie wirken Kräfte von innen und von außen auf uns</p> <p>- Vielfältige Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Fortbewegungsarten auf Schnee (Rennen, Robben, Rutschen, Ski, Snowboard etc.)</p> <p>- Variantenreiches Fahren mit unterschiedlichen Radien und Geschwindigkeiten; auf der Piste; evtl. auch im verbauten Schnee oder Tiefschnee</p> <p>- gedriftete bzw. gearvte Bögen</p> <p>- spielerische Variationen mit unterschiedlichen Positionen über dem Gerät</p> <p>Zusätzl. Möglichkeiten bspw. im Skischullandheim:</p> <p>- Spielerische Übungen als Gruppenaufgaben (Synchronfahren) oder Klassenwettbewerbe (Rennen)</p> <p>- weitere spielerische Technikerfahrungen machen durch zusätzliche Bewegungsaufgaben</p> <p>2) Schlittschuhlaufen:</p> <p>- grundlegende Bewegungserfahrungen mit den Schlittschuhen</p>	<p>- grundlegende Erfahrungen aufgreifen (Beschaffenheit von Schnee, Eis)</p> <p>- Prinzip des Gleitens, Driftens/Rutschens und Kantens</p> <p>- Sicherheitsaspekte und Gefahrensituationen erkennen und beachten (Regeln)</p> <p>- Thematisierung ökologischer Faktoren beim Sporttreiben im Schnee</p> <p>Zusatz:</p> <p>- Gruppenaufgaben (Synchronfahren) abstimmen und erarbeiten</p>

		<ul style="list-style-type: none">- sicheres Fortbewegen und Anwendung der grundlegende Techniken zum Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen und Bremsen auf Eis- Miteinander gleiten (Halten des Abstands, der Geschwindigkeit etc.)	
--	--	---	--

Wahlbereich 1: Miteinander/gegeneinander kämpfen – ca. 8h Klasse 5/6

Generelle Vorbemerkungen:

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren die Unterschiede zwischen Kämpfen und Streiten. Sie sammeln Bewegungserfahrungen im verantwortungsbewussten Umgang mit einer Partnerin/ einem Partner und im Kämpfen. Das bedeutet, sie entwickeln Verantwortung gegenüber der Partnerin/ dem Partner und schaffen Vertrauen. Der beim Kämpfen notwendige Körperkontakt muss sensibel angebahnt werden.

Sportpädagogische Perspektiven: „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ und „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung	Ergänzende Hinweise	
<p>Bewegungskompetenz Alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen und</p> <p>Koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden.</p> <p>Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. kurze und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 3. eigene Emotionen und Bedürfnisse wahrnehmen und regulieren</p> <p>Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen und ihnen helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten – auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen</p>	<p>Abbau von Berührungssängsten Fairness, Regeln und Rituale erfahren und erhalten Gruppenkämpfe</p>	<p>Vertrauensbildende Übungen u.a. in Ballspielen (z.B. Rugby), oder beispielsweise sinkendes Floß, Karottenziehen, Pendel, Roboterspiel...</p> <p>Kooperations-, Kommunikations- und Koordinationsspiele (z.B. der Sitzende Kreis, Henne und Fuchs, Baumstammtransport...)</p>	<p>Empfehlung Haltezeit von 10 Sekunden</p> <p>Häufiger Partnerwechsel sinnvoll, da viele Bewegungserfahrungen gesammelt werden können</p>	
	<p>Zweikampfspiele Spielformen zum Festhalten und Befreien im Boden/ Kniestand/ induktives Herausfinden von effektiven Festhaltetechniken</p>	<p>- Zieh- und Schiebewettkämpfe (z.B. Hahnenkampf, Liegestütz, Bänderklau, Sumo, Reiterkampf) - Belastungsübungen und Halteübungen zum Fixieren des Partners am Boden, Befreiungsvarianten erproben (z.B. Schildkröten Spiel; Partner fixieren in Rückenlage) - Übungskämpfe in der Bodenlage mit unterschiedlichen Ausgangspositionen (z.B. Bauchlage, Rückenlage,...) und häufige Partnerwechsel</p>		
	<p>Reflektierter Umgang mit Mitschülern, Emotionen und Regeln</p>	<p>Rituale und Richtlinien vor, während und nach den Kampfspielen/ Kampfformen festlegen (Stoppregeln einführen, Umgangsformen einhalten)</p>		
	<p>Den Gegner/Partner achten und respektvoller Umgang mit diesem</p>			