

# Inhalt

Einleitung .....	8
1 Ausgangslage .....	10
2 Strukturelle Unterstützungsleistungen und Qualitätsmerkmale .....	12
3 Inhaltliche Dimension der Leitlinie .....	14
4 Pädagogische Aspekte .....	16
5 Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training .....	18
5.1 Methodische Grundsätze .....	20
5.2 Hilfestellungen und Sicherheit .....	21
5.3 Definition der koordinativen Fähigkeiten .....	22
Orientierungsfähigkeit .....	22
Differenzierungsfähigkeit .....	22
Gleichgewichtsfähigkeit .....	22
Reaktionsfähigkeit .....	22
Rhythmisierungsfähigkeit .....	23
Kopplungsfähigkeit .....	23
Umstellungsfähigkeit .....	23
Abgleich der Begrifflichkeiten der koordinativen Fähigkeiten mit den Bereichen des Lehrplans .....	23
5.4 Definition der konditionellen Fähigkeiten .....	24
Beweglichkeit .....	25
Kräftigung .....	25
Schnelligkeit .....	26
Ausdauer .....	27
Abgleich der Begrifflichkeiten der konditionellen Fähigkeiten mit den Bereichen des Lehrplans .....	27
6 Übungskatalog .....	28
Anleitung für das Pocketformat .....	28
Anleitung für die Stundenverlaufspläne .....	29

6.1	Koordinative Fähigkeiten im Pocketformat .....	32
	Orientierungsfähigkeit .....	32
	Differenzierungsfähigkeit .....	33
	Gleichgewichtsfähigkeit .....	34
	Reaktionsfähigkeit .....	35
	Rhythmisierungsfähigkeit .....	36
	Kopplungsfähigkeit .....	37
	Umstellungsfähigkeit .....	38
6.2	Konditionelle Fähigkeiten im Pocketformat .....	39
	Beweglichkeit .....	39
	Kräftigung .....	40
	Schnelligkeit .....	50
	Ausdauer .....	51
6.3	Grundfertigkeiten „Bewegen an Geräten – Turnen“ .....	52
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2 .....	57
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4 .....	68
6.4	Grundfertigkeiten „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ .....	82
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2 .....	86
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4 .....	98
6.5	Grundfertigkeiten „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ .....	111
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2 .....	118
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4 .....	125
6.6	Grundfertigkeiten „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ .....	131
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2 .....	139
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4 .....	151
<b>Anhang</b>	.....	<b>160</b>
1	Codierung der einzelnen Kraftübungen.....	160
2	Die Autoren .....	162
3	Literaturverzeichnis .....	165
4	Bildnachweis .....	168