

## Schuleigener Arbeitsplan Sport Jahrgang 1

Bewegungsfeld	Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Erläuterungen zu den erwarteten Kompetenzen:  Die Kinder...	Inhalte→Beispiele
„Spielen“	Ca.10 Stunden	Allgemeine Spielfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erfassen/erklären einfache Spielideen und setzen sie um.</li> <li>• verstehen einfache Spielregeln und halten sie ein.</li> <li>• spielen miteinander und gegeneinander fair.</li> <li>• werfen/fangen Bälle in Spielsituationen und treffen Ziele.</li> </ul>	→ Linienticker; MickeyMouseTicker; Kettenfangen; Brückenticker; Feuer, Wasser, Erde; Zombieball; Hase und Jäger; Fischer, Fischer,...
„Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“	Ca. 10 Stunden	Bewegungen rhythmisieren und ein Gefühl für Rhythmus entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erleben Musik als individuellen Bewegungsanreiz.</li> <li>• nehmen Rhythmen auf und setzen sie in Bewegung um.</li> </ul>	Freies Bewegen, Rhythmus-/ Klatschspiele, Bewegungs-/ Musikgeschichten → Zeitungs-/Stopptanz, Bewegen wie Tiere
„Laufen, Springen, Werfen“	Ca. 10 Stunden	<b>Laufen:</b> Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC spielerisch um.</li> <li>• reagieren schnell auf ein Signal.</li> </ul>	→ Ausdauerspiele, Reaktionsspiele, Laufspiele, Staffeln, Laufabzeichen 15min
		<b>Werfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• werfen in verschiedenen Wurftechniken unterschiedliche Bälle/Wurfgegenstände.</li> </ul>	→ Materialien erproben, Spielerisches Werfen an Stationen
		<b>Springen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben unterschiedliche Formen des Hüpfens und Springens.</li> </ul>	→ Variantenreiches Springen, Seilspringen

„Kämpfen“	Ca. 2 Stunden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fair kämpfen.</li> <li>2. Eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• halten vereinbarte Regeln ein.</li> <li>• achten auf die Unversehrtheit des Partners/ der Partnerin.</li> <li>• lassen Körperrnähe zu, halten sie aus und bauen Vertrauen auf.</li> <li>• halten das Gleichgewicht beim Kämpfen</li> </ul>	Körperkontaktspiele, Kräfteressen → Hahnenkampf, Armdrücken, Ritterkampf auf der Bank, Partner-Tauziehen, Entspannungsgeschichte am Ende!
„Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“		an der GS Mühlenweg nur im Jahrgang 3/4		
„Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“	Ca. 10 Stunden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das dynamische Gleichgewicht halten.</li> <li>2. Bewegungen des Gleitens ausführen.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• halten das Gleichgewicht auf gleitenden Geräten.</li> <li>• bewegen sich mit gleitenden Geräten kontrolliert fort.</li> <li>• halten grundlegende Regeln für ein verantwortungsvolles/ sicherheitsbewusstes Gleiten ein.</li> </ul>	→ Teppichfliesen (Winterolympiade), Rollbretter (einfache Regeln, freies Erproben)
„Turnen und Bewegungskünste“	Ca. 10 Stunden	Umgang mit Geräten kennenlernen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lernen Geräte kennen und sicher zu transportieren.</li> <li>• balancieren, schaukeln, klettern, schwingen und hangeln auf/an verschiedenen Geräten.</li> </ul>	→ Umgang mit Geräten: kleine Matte (4), Langbank (6), kleiner Kasten (4/2), Weichboden (8, schieben/tragen), großer Kasten (3); Spielen mit Geräten; Rollen über die Längsachse; Klettern, Hangeln, Schaukeln, Balancieren, Schwingen an Seilen

## Schuleigener Arbeitsplan Sport Jahrgang 2

Bewegungsfeld	Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Erläuterungen zu den erwarteten Kompetenzen  Die Kinder...	Inhalte→Beispiele
„Spielen“	Ca. 10 Stunden	Allgemeine Spielfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erfassen/ erklären einfache Spielideen und setzen sie um.</li> <li>• verstehen einfache Spielregeln und halten sie ein.</li> <li>• spielen miteinander und gegeneinander fair.</li> <li>• werfen/fangen Bälle in Spielsituationen und treffen Ziele.</li> <li>• entwickeln eigene Spielideen.</li> </ul>	→ Chinesische Mauer, Haltet das Spielfeld frei, Bändchenklau, Sanitäterspiel
„Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“	Ca. 10 Stunden	(Fortsetzung aus Klasse 1) Rhythmen mit /ohne Gerät in entsprechende Bewegungen umsetzen	(Fortsetzung aus Klasse 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>• erlernen einfache Grundschritte rhythmisch zur Musik.</li> <li>• führen einfache Formen des Seilspringens aus.</li> </ul>	Kinder-/Trendtänze, rhythmisches Bewegen → Bewegungen mit Tüchern und Bällen, Seilsprung-Diplom, klassische Kindertänze
„Laufen, Springen, Werfen“	Ca. 10 Stunden	<b>Laufen:</b> 1. Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen. 2. Auf kurzer Strecke schnell laufen.  <b>(Weit-) Werfen</b>  <b>(Weit-) Springen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nehmen unterschiedliche körperliche Reaktionen (z.B. Herzschlag, Schwitzen) wahr und beschreiben diese</li> <li>• laufen ausdauernd mind. das Lebensalter in Minuten ohne Pause</li> <li>• laufen geradlinig und zielgerichtet mind. 30m in max. Tempo</li> <li>• erproben die Schlagballwurftechnik</li> <li>• springen aus einem Anlauf einbeinig ab und landen beidbeinig</li> </ul>	→ Puzzle-Staffeln, Hase Joggi, Zeitschätzläufe (Herzschlag, Schwitzen), Laufabzeichen 15min, Reaktionsläufe  → Stationen zum Zielwerfen und Weitwerfen → einbeiniges/zweibeiniges Abspringen

„Kämpfen“	Ca. 10 Stunden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fair kämpfen</li> <li>2. Eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vereinbaren Regeln/ Rituale und halten diese ein.</li> <li>• übernehmen Verantwortung für die Unversehrtheit der Partnerin/ des Partners.</li> <li>• lassen Körpernähe zu, halten sie aus und bauen Vertrauen auf.</li> <li>• erfahren ihren eigenen Krafteinsatz.</li> <li>• halten das Gleichgewicht beim Miteinanderkämpfen.</li> </ul>	<p>Kooperations-/Vertrauensspiele, Körperkontaktspiele, Kräfteressen, Kämpfe um Räume/Geräte Kämpfe in unterschiedlichen Körperlagen → Rituale einführen, Liegestützkampf, Tauziehen, Pool-Noodle-Kampf, Rückenhakeln, Schildkröte umdrehen, Kampf um den Ball, Entspannungsphase am Ende (Geschichte, Musik, Massage)</p>
„Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“		an der Gs Mühlenweg nur im Jahrgang 3/4		
„Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“	Ca. 10 Stunden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das dynamische Gleichgewicht halten.</li> <li>2. Bewegungen des Gleitens und Rollens ausführen.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• halten das Gleichgewicht in verschiedenen Körperpositionen auf rollendem/ gleitenden Geräten</li> </ul>	→ Rollbrettführerschein
„Turnen und Bewegungskünste“	Ca. 10 Stunden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umgang mit Geräten kennenlernen</li> <li>2. Helfen und Sichern lernen</li> <li>3. Grundlegende turnerische Bewegungsformen am Boden erlernen</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lernen Geräte kennen und sicher zu transportieren.</li> <li>• turnen eine Rolle vorwärts aus dem Stand.</li> <li>• stützen und halten ihr eigenes Körpergewicht.</li> <li>• balancieren, schaukeln, klettern, schwingen und hangeln mit Körperspannung auf/ an verschiedenen Geräten.</li> </ul>	→ Rolle vorwärts, Themen aus 1 kombiniert in Bewegungslandschaften

		<p>4. Grundlegende turnerische Bewegungsformen an und auf Geräten erlernen</p> <p>5. Einfache akrobatische Bewegungen mit und ohne Geräte erlernen</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• landen beidbeinig sicher aus unterschiedlichen Höhen im kontrollierten Niedersprung im Stand.</li><li>• bewältigen selbstsichernd einfache Gerätearrangements.</li><li>• lernen mit verschiedenen Geräten erste einfache Jonglage-Übungen kennen.</li></ul>	
--	--	--	---	--

## Schuleigener Arbeitsplan Sport Jahrgang 3

Bewegungsfeld	Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Erläuterungen zu den erwarteten Kompetenzen:  Die Kinder...	Inhalte→Beispiele
„Spielen“	Ca.10 Stunden	Allgemeine Spielfähigkeit und Fairplay entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>erfassen/erklären komplexere Spielideen und setzen sie regelkonform um.</li> <li>wenden einfache Strategien in konkreten Spielsituationen und festen Spielfeldgrenzen an.</li> </ul>	→ Völkerball (Variante 1: Fangvölkerball, Variante 2: Amerika) -> erweiterbar; Brennball
„Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“	Ca. 10 Stunden	Bewegungen rhythmisieren und ein Gefühl für Rhythmus entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen vorgegebene rhythmische Bewegungen um.</li> <li>gehen kreativ mit Rhythmus und Bewegung um.</li> </ul>	Freies Bewegen, Rhythmus-/Klatschspiele, Bewegungs-/Musikgeschichten, Kindertänze → Bewegungslieder, Großgruppentänze
„Laufen, Springen, Werfen“	Ca. 10 Stunden	<b>Laufen:</b> 1. Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen. 2. Auf kurzer Strecke schnell laufen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>erfahren und erklären weitere körperliche Reaktionen (z.B. Atmung, Puls).</li> <li>passen ihre Laufbewegung an wechselnde Bedingungen an.</li> <li>laufen ausdauernd das 1,5-fache des Lebensalters in Minuten ohne Pause.</li> <li>laufen geradlinig und zielgerichtet mind. 50m in max. Tempo.</li> <li>reagieren schnell auf ein Startkommando.</li> </ul>	→ Sprintspiele, Busreise, Schattenlauf, Ausdauerläufe, Laufabzeichen 15/30 min
		<b>(Weit- )Werfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>führen einfache Formen des Schlagballwurfs aus dem Stand aus.</li> </ul>	→ Stationen zum Weitwerfen, Stationen zum Zielwerfen
		<b>(Weit-)Springen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>springen aus einem schnellen Anlauf einbeinig ab, setzen diesen effektiv in die Weite um und landen sicher beidbeinig.</li> </ul>	→ Technischulung Weitsprung, rhythmischer Anlauf mit Reifen,

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• springen in die Höhe und landen sicher.</li> </ul>	<p>einbeiniges Abspringen, zweibeinige Landung</p>
„Kämpfen“	Ca.10 Stunden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fair kämpfen</li> <li>2. Eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander.</li> <li>• lassen sich auf körperliche Nähe im Zweikampf mit verschiedenen Partnerinnen/ Partnern ein.</li> <li>• setzen die eigene Kraft situationsangemessen und verantwortungsvoll ein.</li> </ul>	<p>Gemeinsame Regelplakate erarbeiten, Rituale einführen, Körperkontaktspiele, Kräftemessen, Kämpfe um Räume und Geräte, Kämpfe in unterschiedlichen Körperlagen, Übungen zur An- und Entspannung</p> <p>→ „Oh, wie ist mir schlecht“ (Kontaktspiel ähnlich „Sanitäter“), Kissenschlacht auf Balken oder Bank, Partner von Matte schieben, Ein-/Ausbrechen aus dem Kreis, Entspannungsgeschichte: Pizzabäcker (Rückenmassage)</p>
„Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“	Ca. 10 Stunden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öffentliche Schwimmbäder den Regeln entsprechend nutzen</li> <li>2. Wassergewöhnung</li> <li>3. Wasserbewältigung</li> <li>4. Sich schwimmend fortbewegen</li> <li>5. Tauchen</li> <li>6. Wasserspringen</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Baderegeln und halten sie ein.</li> <li>• setzen die hygienisch notwendigen Maßnahmen selbstständig um.</li> <li>• bewegen sich im bauchtiefen Wasser mit Armeinsatz.</li> <li>• tauchen unter und lassen unter Wasser die Augen geöffnet.</li> <li>• atmen unter Wasser durch Mund und Nase aus.</li> <li>• schweben auf der Wasseroberfläche</li> <li>• stoßen sich vom Beckenrand in Bauch- und Rückenlage ab und gleiten möglichst weit.</li> </ul>	<p>Spiele im brusttiefen Wasser, Tauchspiele, Schweb-/Gleitspiele, Springen fußwärts/ kopfwärts, Strecksprung,</p> <p><u>evtl. Möglichkeiten zur Abnahme von Schwimmabzeichen (-&gt; nicht im KC vorgesehen!)</u></p> <p>→ Fischer, Fischer..., Feuer/Wasser/Blitz, Schatztauchen, Tauchfangen, Qualle, Seestern, Hechtschießen, Sprünge vom Beckenrand aus der</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegen sich mit Schwimm-/ Auftriebshilfe schwimmend im brusttiefen Wasser.</li> <li>• bewegen sich schwimmend in Bauch- und Rückenlage fort.</li> <li>• tauchen kopfwärts im mind. schultertiefen Wasser ab und holen einen Gegenstand hoch.</li> <li>• kennen den Druckausgleich und wenden ihn an.</li> <li>• führen einen Sprung aus und schwimmen anschließend weiter.</li> </ul>	Hocke/Stand, Erweiterung: Sprünge vom Startblock
„Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“	Ca. 10 Stunden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das dynamische Gleichgewicht halten.</li> <li>2. Bewegungen des Gleitens und Rollens ausführen.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erleben und beherrschen Geschwindigkeit, Flieh- und Beschleunigungskräfte auf rollenden/gleitenden Geräten.</li> <li>• bewältigen mit rollenden/gleitenden Geräten komplexe und differenzierte Bewegungsanforderungen.</li> </ul>	→ themenübergreifender Einsatz des Rollbretts (angewandt in Staffeln, Kooperation, Parcours erstellen)
„Turnen und Bewegungskünste“	Ca. 10 Stunden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umgang mit Geräten kennenlernen</li> <li>2. Helfen und Sichern lernen</li> <li>3. Grundlegende turnerische Bewegungsformen am Boden erlernen</li> <li>4. Einfache akrobatische Bewegungen mit und ohne Gerät erlernen.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bauen Geräte sachgerecht und sicher auf und ab.</li> <li>• stützen und halten ihr eigenes Körpergewicht mit Körperspannung/ auch an Geräten.</li> <li>• bewältigen selbstsichernd Gerätearrangements.</li> </ul>	→ Stützen, Hockwende Handstand aus dem Stand (mit Hilfe: Sprossenwand, kleine Kästen an der Wand usw.) Schwingen an Ringen (Körperspannung, Anschwung, bremsen)

## Schuleigener Arbeitsplan Sport Jahrgang 4

Bewegungsfeld	Zeitraum	Erwartete Kompetenzen	Erläuterungen zu den erwarteten Kompetenzen  Die Kinder...	Inhalte→Beispiele
„Spielen“	Ca. 10 Stunden	<ol style="list-style-type: none"> <li>Allgemeine Spielfähigkeit und Fairplay entwickeln.</li> <li>Spielformbezogene Spielfähigkeit entwickeln.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erfassen/erklären komplexere Spielideen und setzen sie regelkonform um.</li> <li>wenden einfache Strategien in konkreten Spielsituationen und festen Spielfeldgrenzen an.</li> <li>nutzen Schläger und Bälle im Spiel sachgerecht.</li> <li>spielen ein großes Sportspiel in vereinfachter Form regel- und sportartgerecht.</li> <li>wenden einfache Taktiken (Freilaufen, Anbieten) an und spielen mannschaftsdienlich.</li> </ul>	→ Uni-Hockey, Wdh. Spiele aus 3
„Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“	Ca. 10 Stunden	Rhythmen mit oder ohne Gerät in entsprechende Bewegungen umsetzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>gestalten in der Gruppe Tanzsequenzen (mit oder ohne Gerät) und präsentieren diese.</li> <li>entwickeln Formen des Seilspringens weiter und führen sie vor</li> </ul>	Kinder-/Trendtänze, rhythmisches Bewegen z.B. mit Tüchern → Aufwärmen nach Musik, einen Tanz in Kleingruppen erarbeiten und präsentieren, aerobicähnliche Formen (Vor/Nachmachen zu Musik)
„Laufen, Springen, Werfen“	Ca. 10 Stunden	<b>Laufen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge und verschiedene Bedingungen anpassen.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erfahren und erklären weitere körperliche Reaktionen (z.B. Atmung, Puls).</li> <li>passen ihre Laufbewegung an wechselnde Bedingungen an.</li> <li>laufen ausdauernd mind. zweimal das Lebensalter in Minuten ohne Pause.</li> </ul>	→ Starten aus verschiedenen Startpositionen, Technik Hoch-/Tiefstart, Laufabzeichen (15 min, 30 min), Würfellauf

		<p>2. Auf kurzer Strecke schnell laufen.</p> <p><b>(Weit-)Werfen</b></p> <p><b>(Weit-)Springen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• laufen geradlinig und zielgerichtet mind. 50m in max. Tempo.</li> <li>• reagieren schnell auf ein Start-kommando.</li> <li>• starten aus verschiedenen Positionen.</li> </ul> <p>führen einfache Formen des Schlagballwurfs aus dem Stand aus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• springen aus einem schnellen Anlauf einbeinig ab, setzen diesen effektiv in die Weite um und landen sicher beidbeinig.</li> <li>• springen in die Höhe und landen sicher.</li> </ul>	<p>→ Schlagballwurftechnik ohne Anlauf</p> <p>→ Weitsprungtechnik</p>
„Kämpfen“	Ca. 10 Stunden	<p>1. Fair kämpfen</p> <p>2. Eigene Kräfte situationsangemessen einsetzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander.</li> <li>• übernehmen einfache Schiedsrichterfunktionen.</li> <li>• lassen sich auf körperliche Nähe im Zweikampf mit verschiedenen Partnerinnen/ Partnern ein.</li> <li>• setzen die eigene Kraft situationsangemessen und verantwortungsvoll ein.</li> <li>• finden in Partnerkämpfen Lösungen zur Erhaltung des Gleichgewichts (einfache taktische Elemente).</li> </ul>	<p>Gemeinsame Regelplakate erarbeiten, Rituale einführen, Körperkontaktspiele,</p> <p>Kräftemessen, Kämpfe um Räume und Geräte, Kämpfe in unterschiedlichen Körperlagen, Übungen zur An- und Entspannung</p> <p>→ Schweben mit Musik (Kontaktspiel/Kinder lassen sich von anderen auf den Unterarmen tragen), Kaiserspiel, Romeo und Julia, Massagezirkel (Entspannung)</p>
„Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“	Ca. 10 Stunden	<p>1. Öffentliche Schwimmbäder den Regeln entsprechend nutzen</p> <p>2. Sich schwimmend fortbewegen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen die Baderegeln und halten sie ein.</li> <li>• setzen die hygienisch notwendigen Maßnahmen selbstständig um.</li> <li>• beherrschen die Grundlagen einer Schwimmtechnik (Brust-, Rücken- oder Kraulschwimmen).</li> </ul>	<p>Tauchspiele, Streckentauchen durch einen Reifen, Springen fußwärts/ kopfwärts, Paketsprung, Strecksprung,</p>

		<p>3. Tauchen 4. Wasserspringen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>schwimmen 200m ohne Pause.</li> <li>kennen den Druckausgleich und wenden ihn an.</li> <li>stoßen sich in Bauchlage vom Beckenrand ab und gleiten / schwimmen unter Wasser möglichst weit.</li> <li>präsentieren zwei verschiedene Sprünge vom Beckenrand und aus erhöhter Position.</li> </ul>	<p>evtl. Möglichkeiten zur Abnahme von <u>Schwimmabzeichen (-&gt; nicht im KC vorgesehen!)</u> → Ringe-Tauchen, Weittauchen, Tunneltauchen, Tauchstaffeln, Sprünge: Weitsprung, Drehsprung, Froschsprung, Paketsprung, Erweiterung: Einführung Startsprung/ Sprung vom 1m- + 3m-Brett</p>
„Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“	Ca. 10 Stunden	<p>1. Das dynamische Gleichgewicht halten. 2. Bewegungen des Gleitens und Rollens ausführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erleben und beherrschen Geschwindigkeit, Flieh- und Beschleunigungskräfte auf rollenden/ gleitenden Geräten.</li> <li>bewältigen mit rollenden/ gleitenden Geräten komplexe und differenzierte Bewegungsanforderungen.</li> </ul>	→ Wenn möglich: Wave-Board
„Turnen und Bewegungskünste“	Ca. 10 Stunden	<p>1. Umgang mit Geräten kennenlernen, 2. Helfen und Sichern lernen 3. Grundlegende turnerische Bewegungsformen am Boden und an/ auf Geräten erlernen 4. Akrobatische Bewegungen mit und ohne Geräte erlernen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bauen Geräte sachgerecht und sicher auf und ab.</li> <li>verbinden und präsentieren flüssig zwei Bewegungselemente aus dem Bodenturnen.</li> <li>stützen und halten ihr eigenes Körpergewicht mit Körperspannung (z.B. Handstand mit Hilfe oder Rad).</li> <li>stützen und halten ihr eigenes Körpergewicht mit Körperspannung an Geräten.</li> <li>turnen mit beidbeinigem Absprung (von einer Absprunghilfe) einen Stützsprung aus dem Anlauf heraus auf bzw. über ein Gerät und landen sicher.</li> <li>bewältigen selbstsichernd Gerätearrangements.</li> <li>präsentieren mit einer Partnerin/ einem Partner oder in Gruppen ein akrobatisches Kunststück</li> </ul>	→ Handstand aus dem Stand mit Hilfe/ohne Hilfe Rad ansetzen/anbahnen Schwingen an Ringen (Anschwing, Körperspannung, Drehung) Übungen an den stillen Ringen (Überdrehen vw/rw, Sturzhang, Kniehang) Akrobatik