

Vorspann

6.–9. Schuljahr

Autorenteam: Esther Reimann und Walter Bucher

Grafische Gestaltung: Daniel Lienhard

Projektleitung: Walter Bucher

Herausgeber: Eidgenössische Sportkommission ESK

Übersicht Lehrmittelreihe / Medien /Speziallehrmittel**Bezugsquellen:**

Band 1	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen Form. 323.001 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	CD-ROM mit Foliensatz; Modelle, Filmsequenzen u.a.m. Form. 323.001.1 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Band 2	Vorschule Form. 323.002 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Band 3	1. – 4. Schuljahr Form. 323.003 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilagen:	* Unterrichtshilfen * Sportheft 1. – 3. Schuljahr	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 4	4. – 6. Schuljahr Form. 323.004 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilagen:	* Unterrichtshilfen * Sportheft 4. – 6. Schuljahr	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 5	6. – 9. Schuljahr Form. 323.005 d * Sportheft 6. – 9. Schuljahr	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch * Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 6	10. – 13. Schuljahr (inkl. Sportheft) Form. 323.006 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	Sportheft 10. – 13. Schuljahr Form. 323.006.1 d (Broschüre)	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Musik-CD	* Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen» ISBN 3-9521843-1-5	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
VIDEO	** Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen»	** ISSW Bremgartenstrasse 145 3012 Bern

Speziallehrmittel

Schwimmen	Lehrmittel für alle Stufen inkl. Testunterlagen Form. 323.010 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	CD-ROM mit Reihenbildern, Filmsequenzen von Wassersportarten u.a.m. Nur als Macintosh-Version! Form. 323.011 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

5. Auflage Band 5

(6. – 9. Schuljahr) 2005

© Eidg. Sportkommission ESK

Form 323.005 d 2.05 2000

1 Inhaltsübersicht Band 5

Broschüre	Kapitel	Seite
Vorspann	1 Inhaltsübersicht Band 5	3
	2 Geleitwort des Herausgebers	4
	3 Vorwort des Autorenteam	5
	4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe	6
	5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe	7
	6 Sachregister	8
	7 Bearbeitungsteam Band 5	9
	8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels	10
	9 Didaktische Landkarte	12
Bro 1	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen	
	1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung	2
	2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	6
	3 Lernen und Lehren	12
	4 Sportunterricht planen	17
	5 Sportunterricht durchführen	19
6 Sportunterricht auswerten	22	
Bro 2	Bewegen, Darstellen, Tanzen	
	1 Wahrnehmen	3
	2 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen	6
	3 Rhythmisch bewegen	21
4 Darstellen	26	
5 Tanzen	31	
Bro 3	Balancieren, Klettern, Drehen	
	1 Balancieren	5
	2 Klettern	8
	3 Fliegen	11
	4 Drehen	13
	5 Bewegen auf Rollen	15
	6 Schaukeln und Schwingen	17
	7 Kooperieren	19
	8 Kämpfen	22
9 Kombinieren	25	
Bro 4	Laufen, Springen, Werfen	
	1 Laufen	4
	2 Springen	14
	3 Werfen	22
4 Kombinieren	29	
Bro 5	Spielen	
	1 Spielerziehung auf der Oberstufe	3
	2 Basketball	9
	3 Handball	20
	4 Fussball	25
	5 Unihockey	31
	6 Volleyball	36
	7 Rückschlagspiele	44
	8 Andere Spiele	51
9 Wichtige Spielregeln	58	
Bro 6	Im Freien	
	1 In der Umgebung	3
	2 Auf Rollen und Rädern	9
	3 Am und im Wasser	18
4 Auf Schnee und auf Eis	24	
Bro 7	Übergreifende Anliegen	
	1 Gesundheit	3
	2 Behinderte und Sport	6
	3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht	7
	4 Projekte	9
	5 Anlässe und Feste	12
6 Lager	14	

2 Geleitwort des Herausgebers

Neue Impulse geben – in Bewegung bringen, konkret werden lassen, was in so vielen Kommissionen und anlässlich von Kongressen für eine zeitgemässe Sporterziehung postuliert und diskutiert worden ist – genau das wollen die nun vorliegenden Lehrmittel. Sie sollen für Lehrerinnen und Lehrer eine Hilfe sein, gute Ideen und neue Einsichten der Sporterziehung in die Praxis umzusetzen.

Die Lehrmittel lassen viel Raum für Selbständigkeit und für eigene Gestaltung. Letztlich ist es die Lehrperson, die für den Unterricht verantwortlich ist. Sie arbeitet mit den geeigneten Lehrmitteln, wählt aus einem reichen Angebot aus, regt an, beobachtet, plant, evaluiert und koordiniert. Wie heisst es doch so schön bei den koordinativen Fähigkeiten: orientieren, rhythmisieren, reagieren, differenzieren und dabei immer im Gleichgewicht bleiben.

Mit grossem Aufwand und viel Engagement sind die neuen Lehrmittel erarbeitet worden. Das demokratisch breit abgestützte Projekt von Walter Bucher wird erst dann zum Erfolg, wenn die Lehrmittel im Unterricht bei den Schülerinnen und Schülern etwas auslösen, wenn sie dazu beitragen, die Ziele für eine sinnvolle Sporterziehung für Kinder und Jugendliche zu erreichen.

Für die hervorragende Arbeit danken wir dem Autorenteam Esther Reimann und Walter Bucher und allen, die mitgeholfen haben, dieses Lehrmittel mitzugestalten. Ganz besonders danken wir dem Projektleiter Walter Bucher und seinem Team, der Arbeitsgruppe Lehrmittel mit ihrem Präsidenten Martin Ziörjen und dem Beurteilungsteam unter dem Vorsitz von Raymond Bron.

Die Eidgenössische Sportkommission (ESK) ist überzeugt, dass die Lehrmittelreihe die hohen Anforderungen erfüllen wird.

März 1998

**Eidgenössische
Sportkommission**

Hans Höhener

Präsident

**Subkommission Schule und
Bildung**

Jürg Kappeler

Delegierter für Lehrmittel

3 Vorwort

In der Zeit vom 6.–9. Schuljahr wachsen die Kinder zu *Jugendlichen* heran. Die Interessen und Neigungen von Knaben und Mädchen unterscheiden sich immer deutlicher. Im Verlauf der Pubertät verändern sich die psychischen und physischen Voraussetzungen (grösseres Gewicht, veränderte Körperproportionen und Hebelverhältnisse). Bewegungsabläufe, die im Kindesalter auf Antrieb gelernt und ausgeführt werden konnten, erfordern in der Zeit des intensiven Wachstums grössere Anstrengungen.

Diese speziellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler, ihre individuellen Neigungen und Unterschiede in der Leistungsfähigkeit, müssen bei der Planung, Durchführung und Auswertung des Sportunterrichts mit einbezogen werden. Um den Jugendlichen mehr Eigenverantwortung für ihr Handeln zu übergeben und zum fairen, partnerschaftlichen Verhalten anzuleiten, müssen sie in die Planung und Realisierung des Sportunterrichts mit einbezogen werden. Auf diese Weise lernen sie mitzudenken, die Ziele ihren eigenen Möglichkeiten anzupassen und dem individuellen Handeln Sinn zu geben.

Bewegung, Spiel und Sport kann Jugendlichen neue Erlebnis- und Sichtweisen ihrer selbst sowie von ihrer Mit- und Umwelt eröffnen.

Es ist ein zentrales Anliegen des Sportunterrichts auf der Sekundarstufe I, die Jugendlichen zum selbständigen Sporttreiben anzuleiten. Ein Lehrmittel wie der vorliegende Band 5 *Sportlerziehung vom 6.–9. Schuljahr* kann lediglich Anregungen geben. Entscheidend ist und bleibt aber stets die Lehrperson, ihr Engagement, ihre Fachkompetenz, ihre pädagogisch-didaktische Kompetenz, ihre Begeisterungsfähigkeit, ihre Kooperationsbereitschaft und ihr Vorbild, kurz: *ihre Kunst des Unterrichtens*.

Wir hoffen, dass mit diesem Lehrmittel ein Instrument geschaffen wurde, welches die individuelle *Kunst des Unterrichtens* erleichtert.

März 1998

Esther Reimann und Walter Bucher

4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe

Band 1:

In *Broschüre 1* werden sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen beschrieben.

Die *Broschüren 2–6* orientieren sich an praktischen Handlungsfeldern. Die *Broschüre 7* behandelt übergreifende Themen.

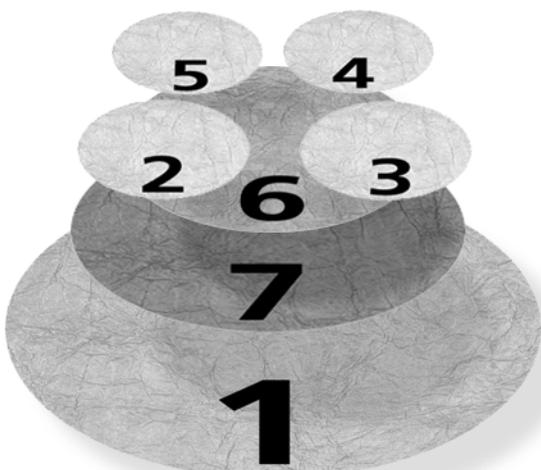
Alle Broschüren werden im Band 1 grundlegend und stufenübergreifend erläutert.

Stufenbände 2–6:

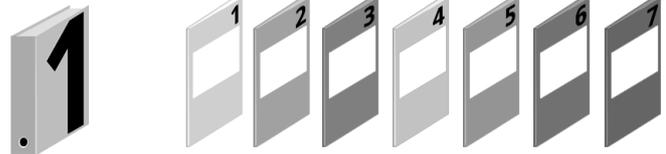
Die Stufenbände haben dieselbe Struktur wie Band 1:

In den *Broschüren 1* der *Bände 2–6* werden die Themenkreise *Sinn und Bedeutung, Inhalte und Ziele, Lernen und Lehren, Planen – Durchführen – Auswerten* stufenspezifisch behandelt.

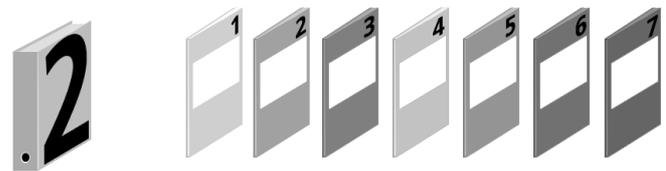
In den *Broschüren 2–7* folgen viele reich illustrierte Praxisseiten, ergänzt mit Theorie- und Didaktikhinweisen.



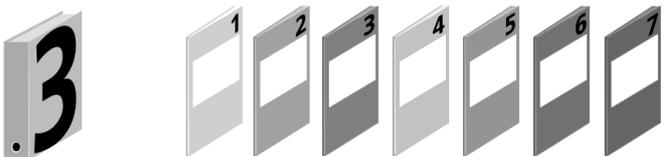
Grundlagen



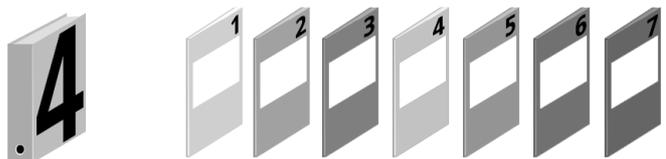
Vorschule



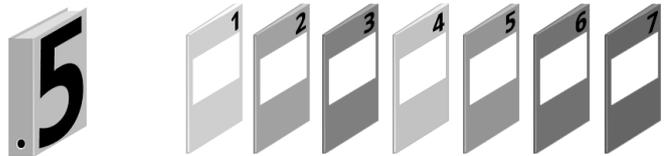
1.–4. Schuljahr



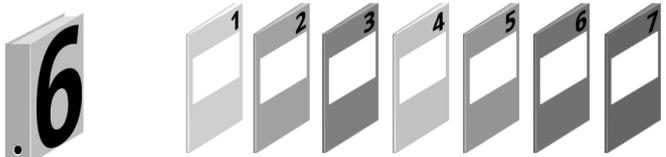
4.–6. Schuljahr



6.–9. Schuljahr



10.–13. Schuljahr



Band 6 ist mit einem Sportheft ergänzt.

Broschürenkonzept: 7 Broschüren

- Broschüre 1: *Sporttheorie und Sportdidaktik*
- Broschüren 2–5: *Praxisbeiträge*
- Broschüre 6: *Spiel und Sport im Freien*
- Broschüre 7: *Übergreifende Anliegen*

Bandkonzept: 6 Bände mit je 7 Broschüren

5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe

Die Lehrmittelreihe umfasst 6 Bände mit je 7 Broschüren.

Broschüre 1: Die Broschüre 1 von Band 1 enthält *sporttheoretische* und vor allem *sportdidaktische Grundlagen* für einen sinngeliteten Sportunterricht. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 werden diese Themenkreise stufendidaktisch umgesetzt.

Broschüre 2: *Körperwahrnehmung sowie Körper- und Bewegungserfahrungen* sind für den Menschen wichtige Elemente bewusster Lebensgestaltung. Kinder und Jugendliche sollen den Zugang zu ihrem eigenen Körper finden, ihn ganzheitlich wahrnehmen und erleben, sich mit dem Körper rhythmisch bewegen und sich in verschiedenen (Tanz-) Formen ausdrücken können.

Broschüre 3: Die Grundtätigkeiten *Balancieren, Klettern, Schwingen, Fliegen, Drehen, Bewegung auf Rollen* ermöglichen viele Bewegungserlebnisse und -erfahrungen im Umgang mit der Schwerkraft an und mit Geräten. Die Broschüre beinhaltet im Weiteren die Bereiche *Kämpfen* und *Kooperieren*.

Broschüre 4: *Laufen, Springen und Werfen* sind elementare Grundtätigkeiten. Diese werden nicht als normierte leichtathletische Disziplinen, sondern in erster Linie in ihrer Vielfalt beleuchtet. Dabei wird besonders auf individuelle Leistungsfortschritte geachtet.

Broschüre 5: *Spielen* ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Alle Spiele sollen stufengerecht und abgestimmt auf die jeweiligen Voraussetzungen unterrichtet werden. Auf diese Weise werden Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert, die über die Sportspiele hinaus auch im sozialen Umfeld wichtig sind.

Broschüre 6: *Bewegung, Spiel und Sport im Freien* bietet viele Lernmöglichkeiten: die Natur zu entdecken, sich in ihr richtig zu verhalten, sie zu schätzen und zu schützen. In dieser Broschüre geht es vor allem um Sportarten, welche unabhängig von normierten Sportanlagen auch in einfachen Verhältnissen durchgeführt werden können.

Broschüre 7: *Übergreifende Anliegen* umfasst eine Reihe von verschiedenen Beiträgen, in denen Überlegungen zu folgenden Themenbereichen behandelt werden: *Gesundheit, Behinderte im Sport, Interkulturelle Aspekte des Sportunterrichts, Projekte, Anlässe und Feste, Lager*.

Lehrmittel Schwimmen: Für den Schwimmunterricht wird die Verwendung des stufenübergreifenden *Lehrmittels Schwimmen* empfohlen:

- Broschüre 1: *Grundlagen* (für den Einstieg in den Schwimmunterricht)
- Broschüre 2: *Schwimmarten* (für gut Wassergewöhnte)
- Broschüre 3: *Weitere Schwimmsportarten* (für Schwimmer)
- Broschüre 4: *Nasse Theorie* (für die Lehrperson als Orientierungshilfe)

Nr.	Titel
	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen
	Bewegen Darstellen Tanzen
	Balancieren Klettern Drehen
	Laufen Springen Werfen
	Spielen
	Im Freien
	Übergreifende Anliegen
	Lehrmittel Schwimmen → Bezugsquelle: Vgl. Vorspann, S. 2

6 Sachregister

Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite
Anlässe und Feste, Beispiele	7	12 f.	Handlungsorientierung	1	13	Spielerziehung, Oberstufe	5	3 ff.
Anleitung, zum Gebrauch	VS	10 f.	Heben und Tragen, korrektes	2	16	Spielfähigkeiten, -fertigkeiten	5	5 f.
Anwenden, Bewegungslernen	1	12	Hochsprünge	4	17 f.	Spielleitung	5	7
Atmen	2	3	Hürdenlaufen, Übungsformen	4	10 f.	Spielregeln, wichtige	5	58 f.
Aufgaben, offene	1	19	Inline-Skating, Grundlagen	6	9	Spielverderber	5	8
Ausdauer	1	11	Interkulturelle Aspekte	7	7 f.	Sport im Freien, Grundlagen	6	2
Auswerten, Sportunterricht	1	22 ff.	Jonglieren, akrobatisches	5	57	Sportarten-Kombinationen	3	26
Badminton	5	48 f.	Kämpfen, Übungsformen	3	22	Sportbiologie, Aspekte	1	9
Balancieren, Übungsformen	3	5 ff.	Klettern, Übungsformen	3	8 ff./27	Sporterfahrungen	1	2
Baseball	5	52 f.	Koedukation	1	7	Sportpädagogik, Aspekte	1	7
Basketball, Übungsformen	5	9 ff.	Kombinationen, im Freien	6	16	Sporttag, Anregungen	7	13
Beach-Volleyball	5	41	Kombinationsformen, Geräte	3	25	Springen, Übungsformen	4	14 ff.
Bearbeitungsteam	VS	9	Konflikte und Störungen	1	21	Squash	5	46 f.
Behinderte und Sport	7	6	Konzept, inhaltliches	VS	7	Stabspringen	4	19
Behindertensport	7	6	Konzept, strukturelles	VS	6	Streetball, Basketball	5	18
Bewegen, rhythmisches	2	21 ff.	Kooperieren, Übungsformen	3	20 f.	Stretching, statisches Dehnen	2	9
Beweglichkeit	2	8	Körpererfahrungen	1	2	Strumpfball	5	56
Beweglichkeits-Test	2	10	Kraft, Krafttraining	2	12 ff.	Tanzen	2	31 ff.
Bewegte Schule	2	6	Kugelstossen	4	27 f.	Tanzformen, verschiedene	2	33 ff.
Bewegung und Schulalltag	7	5	Lager, polysportives	7	14 f.	Tchoukball	5	51
Bewegungs- u. Trainingslehre	1	10 ff.	Laufen, Übungsformen	4	4 ff.	Teambildung	5	4
Bewegungserfahrungen	1	2	Leichtathletiktests	4	31	Tennis, Minitennis	5	44 f.
Bewegungstheater	2	26	Leitideen, päd.- didaktische	1	15	Tischtennis	5	50
Darstellen	2	26 ff.	Lektionsplanung	1	18	Triathlon, Gruppentriathlon	6	22
Dauerlaufen, Übungsformen	4	12 f.	Lern- und Lehrwege	1	16	Ultimate	5	54
Dehnen	2	8	Lernaufgaben	1	19	Unihockey, Übungsformen	5	31 ff.
Drehen, Übungsformen	3	13 ff.	Lernen, bewegtes	7	5	Variété, Projektidee	7	11
Durchführen, Sportunterricht	1	19 ff.	Lernen, Bewegungen lernen	1	12 ff.	Volleyball, Übungsformen	5	36 ff.
Eislaufen	6	27	Lernergebnisse	1	22	Wahrnehmen, kinästhetisches	2	3
Entwicklungspsychologie	1	6	Lernpartnerschaften	4	7	Wahrnehmungsübungen	2	5
Ernährung und Sport	7	4	Massage	2	19 ff.	Wald, Spiel und Sport	6	3 ff.
Erwerben, Bewegungslernen	1	12	Methodenwahl	1	16	Wasser, Übungsformen	6	18 ff.
Erziehen	1	15	Musik, Funktionen	2	21	Werfen, Übungsformen	4	22 ff.
Evaluation, Begründungen	1	22 f.	Muskuläre Dysbalance	2	6 ff.			
Fachbereiche, Bezüge	7	9	Nervensystem zentrales	1	9			
Fähigkeiten, konditionelle	1	11	Orientierungsspiele	6	6 f.			
Fähigkeiten, koordinative	1	10 f.	Partnerschaftlich	1	15			
Fahrrad fahren, Übungsformen	6	15	PET-Festival, Projektidee	7	10			
Fitness	1	10	Planen, Sportunterricht	1	17 ff.			
Fitnessstraining, allgemeines	2	15	Planungshilfen	1	17			
Fliegen, Übungsformen	3	11 f.	Projekte	7	9 ff.			
Frisbee, Übungsformen	6	8	Radwandern	6	17			
Fussball, Übungsformen	5	25 ff.	Rhythmus-Übungen	2	22 ff.			
Fussgymnastik	2	11/27	Rollbrett fahren, Beispiele	6	14			
G-A-G-Methode	4	14	Rollbrett, Übungsformen	3	15 f.			
Ganzheitlich	1	15	Rollschuhlaufen, Beispiele	6	10 ff.			
Gesellschaftstanz	2	32 ff.	Rückmeldungen	1	20			
Gestalten, Bewegungslernen	1	12	Rückschlagspiele	5	44 ff.			
Gesundheit	7	3 ff.	Rugby	5	55			
Gewalt	1	8	Schaukeln, Schwingen	3	17 f.			
Haltegriffe, Hilfestellungen	3	20	Schleuderwürfe	4	25 f.			
Haltung, äussere und innere	2	7/18	Schnorcheln, ABC-Tauchen	6	19			
Handball, Übungsformen	5	20 ff.	Selbständig	1	15			
Handeln, fremdbestimmtes	1	16	Sinnesorgane	1	9			
Handeln, mitbestimmtes	1	16	Sinnrichtungen	1	3 ff.			
Handeln, selbstbestimmtes	1	16	Sitzen, belastendes	2	6			
Handlung, Begriff	1	13	Ski fahren	6	24			
Handlung, Modell	1	13	Ski-Langlaufen	6	26			
Handlungsfähigkeit	1	14	Snowboarden	6	25			
Handlungsfähigkeit, Übersicht	VS	12	Speerwurf	4	23 f.			

ABKÜRZUNGEN

Abk.	Erklärung
Bd.	Band
Bro	Broschüre(-n)
f. / ff.	folgende Seite(-n)
L	Lehrerin, Lehrer, Lehrperson, Leiterin, Leiter
li	links / linke Seite
Nr.	Nummer(-n)
re	rechts / rechte Seite
rw.	rückwärts
S	Schülerin(-nen), Schüler, Spielerin(-nen), Spieler
sw.	seitwärts
u.a.	und andere(-s), und andernorts
Vgl. / vgl.	Vergleiche
VS	Vorspann
vw.	vorwärts

7 Bearbeitungsteam Band 5

Name	Funktion	Bro	Beiträge / Mitarbeit im Kapitel:
Arazim Venzel	Mitarbeit	5	2
Bischof Margrit	Mitarbeit	2	1 / 3.1 / 3.5 / 4 / 5
Bron Raymond	Präsident Beurteilungsteam COMEV	0-7	
Bucher Walter	Projektleitung und Co-Redaktion	0-7	
	Autor	3	1.1 / 1.2 / 1.3 / 3.1 / 3.2 / 4.1 / 4.2 / 5.1 / 5.2 / 6.2 / 7.1 / 7.3 / 9.1 / 9.2 / 9.3
	Autor	5	7.1 / 7.2
	Autor	6	2.1 / 2.2 / 2.3 / 2.4 / 2.5 / 2.6 / 2.7 / 2.8 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 3.5 / 4.1 / 4.3
	Autor	7	1.2 / 1.3 / 2.1 / 2.2 / 4.1 / 4.2 / 4.3 / 6.2
Büttikofer Etienne	Mitarbeit	5	7.2
Egger Patrick	Mitarbeit	5	6.5
		6	4.2
Ernst Karl	Co-Redaktor	1	
Etter Max	Co-Redaktion	6	
Firmin Ferdy	Mitarbeit	7	1
Flühmann Werner	Mitarbeit	6	1.4 / 1.5
Fluri Hans	Mitarbeit	7	3
Fry Marc	Mitarbeit	5	7.4
Fuchs Heidi	Mitarbeit	2	5.3
Germann Peter	Mitarbeit	3	8.1 / 8.2
Häberli Roland	Mitarbeit	4	4.2
Hari Hanspeter	Mitarbeit	2	3.1 / 3.2
Hegner Jost	Beurteilungsteam	0-7	
Hirsch-Huber Regula	Mitarbeit	5	7.3
Huber Ernst Peter	Beurteilungsteam	0-7	
Illi Urs	Mitarbeit	3	
Keller Fredi	Mitarbeit	3	2
Keller Ruedi	Mitarbeit	7	4.2
Kläy Hans	Mitarbeit	5	
Kümin Markus	Mitarbeit	3	2
Lienhard Daniel	Grafik / Illustration / Fotos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Sekretär ESK		
Marti Fritz	Mitarbeit	3	6
Martin Bernhard	Bewegungs- und Organisationskizzen	2-7	
Mazola Ricco	Mitarbeit	5	4
Meier K. Marcel	Mitarbeit	5	7
Meier Max	Mitarbeit	5	6
Müller Charlotte	Mitarbeit	3	2
Mürner Peter	Mitarbeit	7	6.1 / 6.2
Nussbaum Peter	Mitarbeit	5	6
Oliveira Renate	Mitarbeit	2	3.2 / 3.3 / 3.4
Perren Ruedi	Lektorat	0-7	
Pühse Uwe	Mitarbeit	1	2.2
Reimann-Kaufmann Esther	Co-Redaktion	0-7	
	Autorin	1	1-6
	Autorin	2	2.9
	Autorin	4	1 / 4
	Autorin	5	1.1-1.5 / 2.1-2.3 / 2.10 / 3.1 / 3.2 / 4.1 / 8.1 / 8.4
	Autorin	7	5.1 / 5.2
Repond Rosemarie	Beurteilungsteam	0-7	
Roth Beatrice	Mitarbeit	5	5
Schaffer Robert	Mitarbeit	4	2
Schnyder Reinhold	Mitarbeit	3	
Schucan Ruth	Mitarbeit	7	3
Schüpbach Walter	Beurteilungsteam	0-7	
Stalder Peter	Mitarbeit	2	4.4
Vary Peter	Co-Redaktion	5	
Veith Erwin	Co-Redaktion	7	
Weber Rolf	Co-Redaktion	4	3
Weckerle Klaus	Mitarbeit	2	2
Wohlgemuth Urs	Mitarbeit	6	
Zimmermann Reto	Mitarbeit	5	8.3
		6	1.6
Ziörjen Martin	Präsident Arbeitsgruppe ALESK	0-7	

8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels

6 Bände – 1 Konzept

Das vorliegende Lehrmittel für das 6.–9. Schuljahr ist Teil einer 6-teiligen Reihe. Alle Bände haben dieselbe Struktur (7 Broschüren). In den einzelnen Bänden wird auf andere Bände verwiesen, insbesondere auf Band 1 «Grundlagen».

➔ Strukturelles und grafisches Konzept der Lehrmittelreihe: Vgl. Vorspann S. 5

Broschüre 1 – Theoretische und didaktische Grundlagen

Das Konzept ist auf der 2. Umschlagsseite der Broschüre 1 dargestellt: Vom *Verstehen* zum *Unterrichten*. In der Regel verwendet eine Lehrperson nur «ihren» Stufenband (z.B. für die 6. Klasse Band 5). Deshalb werden einige theoretische Grundlagen im vorliegenden Band erneut aufgegriffen und stufenspezifisch umgesetzt.

➔ Konzept der Broschüren 1: Vgl. 2. Umschlagsseiten der Broschüren 1; Theoretische und didaktische Grundlagen 6.–9. Klasse: Vgl. Bro 1 in diesem Band 5

Für die Arbeit mit dem Stufenband 5 ist der Band 1 eine wertvolle Ergänzung für das Verständnis eines *handlungsorientierten* Sportunterrichtes.

Praxisbroschüren 2–7

Das Inhaltskonzept der Praxisbroschüren 2–7 ist auf der 2. Umschlagsseite der entsprechenden Praxisbroschüren dargestellt: *Grundfähigkeiten* werden gezielt gefördert und in Form von *Fertigkeiten* angewendet und gestaltet.

➔ Inhaltskonzept: Vgl. 2. Umschlagsseite am Schluss der Praxisbroschüren

Auf der 3. Umschlagsseite der Praxisbroschüren sind die stufenspezifischen Schwerpunkte zusammengefasst. Die Lehrperson kann sich orientieren, welche Akzente in den «benachbarten» Stufenbänden behandelt werden.

➔ Stufenspezifische Schwerpunkte: Vgl. 3. Umschlagsseite in den einzelnen Broschüren

Theorie-Didaktik-Seiten

Jede Praxisbroschüre ist mit einzelnen stufenspezifischen *Theorie-Didaktik-Seiten* ergänzt. Diese Informationen dienen der Lehrperson als Orientierungs- und Planungshilfen für den Sportunterricht.

Praxisseiten

Auf den Praxisseiten sind in sich geschlossene *Themenbereiche* dargestellt. Dabei wurde wenn immer möglich berücksichtigt, dass eine thematische und organisatorische Einheit («roter Faden») besteht. Bei der Umsetzung in die Praxis sind die unterschiedlichen Voraussetzungen der Lernenden angemessen zu berücksichtigen (Differenzierung).

Mit dem **T**-Signet sind Formen bezeichnet, die als Lernkontrollen oder «Treffpunkte» angestrebt werden können. Die Kriterien sollen bei Bedarf den Voraussetzungen angepasst werden.

Gestaltung der Praxisseiten

Damit sich die Lehrperson bei der Vorbereitung gut orientieren und sich an eine einheitliche Struktur gewöhnen kann, wurden die meisten Praxisseiten ähnlich gestaltet.

Hinweise zu den Teilelementen einer Praxisseite:

- 1 Kapitel
- 2 Band-, Broschüren- und Seitenangabe
- 3 Themenbereich
- 4 Inhaltliche und didaktisch-methodische Hinweise: Worum geht es auf dieser Seite? Welches ist der Schwerpunkt? Welche didaktischen Konsequenzen ergeben sich daraus? Sind spezielle Sicherheitsvorkehrungen zu treffen? usw.
- 5 Dieser Hinweis richtet sich an die Lernenden.
- 6 Übungsbeschreibungen: Es liegt an der Lehrperson, diese Ideen den jeweiligen Voraussetzungen anzupassen, mit einer entsprechenden Sinnrichtung zu belegen und den geeigneten Lehr-Lern-Weg (fremd-, mit- oder selbstbestimmt) festzulegen. Die mit Punkten (•) angeführten Variationen sind als weiterführende Anregungen zu verstehen.
- 7 Skizzen illustrieren die Übungen und dienen als Orientierungshilfe und Gedächtnisstütze.
- 8 Didaktisch-organisatorische Bemerkungen, Hinweise mit speziellen Symbolen (vgl. Inhaltsverzeichnis): Sicherheitsaspekte, Bezüge zu anderen Fachbereichen, Broschüren u.a.

2 Klettern
1
2
Band 5 Broschüre 3 10

3 2 Klettertechniken lernen

An und auf den festen und beweglichen Geräten variationsreich geklettert werden. Die so erworbenen Grundlagen später auf das Klettern an der Kletterwand übertragen werden. Die Lernenden kennen wichtige Punkte der Klettertechnik.

4

Umgreifen: Im Pendelschwingen wird der Haltegriff im «toten Punkt» (Totpunkt) gewechselt.

- Von Ring zu Ring (von Affenschwanz zu Affenschwanz, von Affenschwanz zu Hilfe nehmen).
- A quer von links nach rechts.
- Von Gerät zu Gerät schwingen (z.B. von Barren zu Barren; Barren zu Reck oder Sprossenwand...).
- Auch mit geschlossenen Augen schwingen.

6

Kaminklettern: Wer kann zwischen den Kletterstangen wie in einem Kamin hochklettern bzw. sich hochstemmen («Gegendruck-Klettern»)?

- Die Hände loslassen und die Position beibehalten.
- Einen zugeworfenen Ball fangen und wieder genau zurückwerfen.
- Mit Griff an der Stange den Beindruck langsam verkleinern, bis der Körper langsam nach unten rutscht. Dann den Druck sofort wieder erhöhen, so dass der Körper wieder blockiert wird.

7

Foothook: Die S hängen mit einem Fuss ein- bzw. zueinander an der Reckleiter oder am Klettergerüst. Aus dieser Hangposition (wie ein Faultier) probieren sie, eine höhergelegene Stange oder Sprosse zu erreichen und sich daran hochzuziehen.

- Auch ohne Hilfe des Fusses
- Den Reckstangenabstand individuell vergrössern.
- An der Sprossenwand ein «Rad» (Radschlagen) klettern.
- Drei S formen ein «Gebilde» am sprunghohen Reck. Sie dürfen sich gesamthaft nur an zwei Füssen und drei Händen festhalten.
- Allein oder in der Gruppe in einer bestimmten Kletterposition eine bestimmte Zeit verharren, dann die Positionen möglichst schnell wechseln und wieder verharren (Figurenwechsel wie beim Fallschirmspringen).
- Immer wieder S-Ideen einbeziehen.

5

Wir lernen einige Elemente des Sportkletterns kennen.

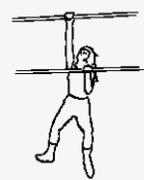
☉ Sichern, damit die S nicht rutschen und das Gerät schlagen können, von dem aus sie gestartet sind.

☉ Dank dieser Klettertechnik kann auch übergewichtigen oder schwachen S ein Erfolgserlebnis ermittelt werden.

☉ Matten legen – Helfen – Sichern.

8





9 Didaktische Landkarte

