

# Vorspann

# 10.–13. Schuljahr

**Autoren:** Walter Mengisen und Roland Müller

**Grafische Gestaltung:** Daniel Lienhard

**Projektleitung:** Walter Bucher

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportkommission ESK



**Lehrmittel Sporterziehung Band 6**

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

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

**Speziallehrmittel**

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

**3. Auflage Band 6**

(10. – 13. Schuljahr) 1999

© Eidg. Sportkommission ESK

Form 323.006 d

# 1 Inhaltsübersicht Band 6

Broschüre	Kapitel	Seite
<b>Vorspann</b>	1 Inhaltsübersicht Band 6	3
	2 Geleitwort des Herausgebers	4
	3 Vorwort des Autorenteam	5
	4 Strukturelles und grafisches Konzept der Lehrmittelreihe	6
	5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe	7
	6 Sachregister	8
	7 Bearbeitungsteam Band 6	9
	8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels	10
	9 Didaktische Landkarte	12
<b>Bro 1</b>	<b>Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen</b>	
	1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung	3
	2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	10
	3 Lernen und Lehren	15
	4 Sportunterricht planen	23
	5 Sportunterricht durchführen	24
	6 Sportunterricht auswerten	25
7 Das Sportheft	26	
<b>Bro 2</b>	<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>	
	1 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen	3
	2 Wahrnehmen / Rhythmisch bewegen	12
	3 Darstellen	15
4 Tanzen	18	
<b>Bro 3</b>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>	
	1 Balancieren	3
	2 Klettern	4
	3 Fliegen und Drehen	8
4 Kämpfen	14	
<b>Bro 4</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	
	1 Laufen	4
	2 Springen	8
3 Werfen – Stossen – Schleudern	12	
<b>Bro 5</b>	<b>Spielen</b>	
	1 Spielen	3
	2 Traditionelle Sportspiele	
	• Basketball	6
	• Handball	8
• Fussball	10	
• Hockey	12	
• Volleyball	14	
3 Rückschlagspiele	16	
4 Andere Spiele	20	
<b>Bro 6</b>	<b>Im Freien</b>	
	1 In der Umgebung, im Wald, auf Rasen...	3
	2 Auf Rollen und Rädern	11
	3 Im Wasser	14
4 Auf Schnee und auf Eis	17	
<b>Bro 7</b>	<b>Übergreifende Anliegen</b>	
	1 Gesundheit	3
	2 Sicherheit	7
	3 Soziale Aspekte im Sportunterricht	9
	4 Anlässe und Feste	13
	5 Lager	14
6 Ausserschulischer Sport	15	
<b>Sportheft</b>	<b>ready – steady – go...</b>	

---

## 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 Walter Mengisen und Roland Müller 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.

Im Frühling 1998

**Eidgenössische  
Sportkommission**

Hans Höhener  
Präsident

**Subkommission Schule und  
Bildung**

Jürg Kappeler  
Delegierter für Lehrmittel

---

---

## 3 Vorwort

---

Dieser Band ist ein Lehrmittel für die Sekundarstufe II, welches den Sportunterricht an Berufs- und Mittelschulen gleichermaßen berücksichtigt.

Bewegung, Sport und Spiel haben bei Jugendlichen beider Schultypen einen hohen Stellenwert und sind während der Phase der Adoleszenz und Neuorientierung wichtige Sozialisationsfelder.

Der vorliegende Band geht von einem mehrperspektivischen, handlungsorientierten Unterrichtsverständnis aus. Er soll eine praxisnahe Hilfe bei der Gestaltung attraktiver Sportlektionen sein.

Das Sportheft bietet eine Möglichkeit, Schülerinnen und Schülern im unmittelbaren Sportunterricht nützliche Informationen zum Sport zu vermitteln, die auch ausserhalb der Schule von Bedeutung sind. Im Zentrum steht das Anliegen, die jungen Erwachsenen zum selbständigen Sporttreiben anzuregen.

Es ist unsere Absicht, Anstösse zum Überdenken des Unterrichts zu geben und Diskussionen in Fachkollegien, in der Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie mit den Schülerinnen und Schülern zu fördern.

Wir danken allen, die zum Entstehen dieses Bandes beigetragen haben.

Frühling 1998

Walter Mengisen und Roland Müller

---

## 4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe

### Band 1:

In *Broschüre 1* von *Band 1* werden die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen entwickelt.

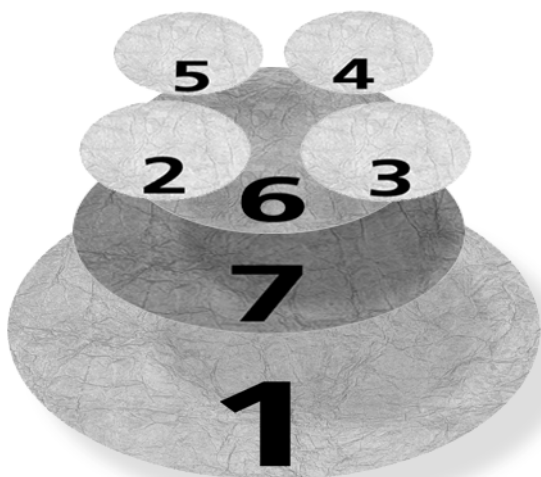
Die *Broschüren 2–6* orientieren sich an praktischen Handlungsfeldern. Die *Broschüre 7* behandelt übergreifende Themen. Alle *Broschüren* werden im *Band 1* grundlegend und stufenübergreifend erläutert.

### Stufenbände 2–6:

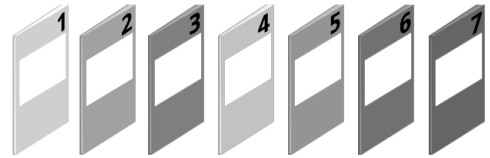
Sie haben dieselbe Struktur wie *Band 1*:

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

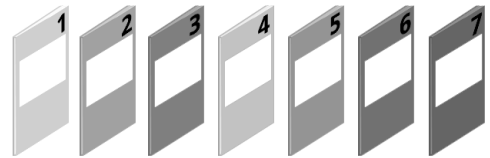
In den *Broschüren 2–7* folgen viele reich illustrierte Praxisseiten, ergänzt mit Theorie- und Didaktikhinweisen.



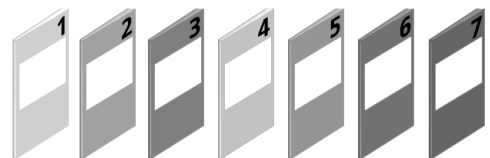
### Grundlagen



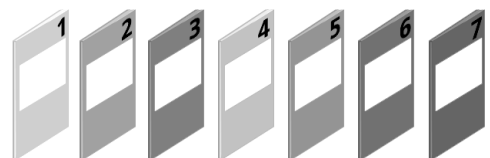
### Vorschule



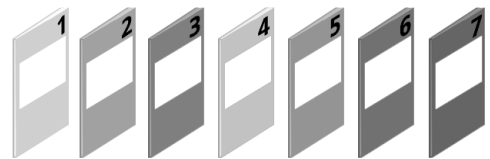
### 1.–4. Schuljahr



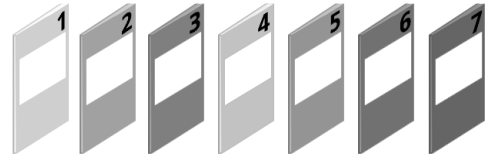
### 4.–6. Schuljahr



### 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 sportdidaktische Grundlagen für einen sinngeliteten Sportunterricht. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 sind die stufendidaktischen Grundlagen zu finden.

**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, Rutschen und Gleiten ermöglichen viele Bewegungserlebnisse und -erfahrungen im Umgang mit der Schwerkraft an und mit Geräten. Die Broschüre stellt im Weiteren das Kämpfen und Kooperieren dar.

**Broschüre 4:** Laufen, Springen und Werfen sind elementare Grundtätigkeiten. Diese werden nicht nur als normierte leichtathletische Disziplinen, sondern auch in ihrer Vielfalt beleuchtet. Dabei wird besonders auf den individuellen Leistungsfortschritt 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: *Bewegte Schule, Behinderte im Sport, Interkulturelle Aspekte des Sportunterrichts, Projekte, Sportanlässe und Feste, Lager* sowie *Didaktische Unterrichtshilfen*.

**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
	<b>Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen</b>
	<b>Bewegen Darstellen Tanzen</b>
	<b>Balancieren Klettern Drehen</b>
	<b>Laufen Springen Werfen</b>
	<b>Spielen</b>
	<b>Im Freien</b>
	<b>Übergreifende Anliegen</b>
	<b>Lehrmittel Schwimmen</b> ➔ Bezugsquelle: Vgl. S. 2



# 6 Sachregister

Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite
Aggression und Gewalt	7	11	Helfen und Sichern	3	2	Sport, ausserschulischer	7	15
Anatomie, funktionelle	2	5	Hip-Hop	2	19	Sport, Auswahl	1	7
Anwenden	1	16 ff.	Hochsprung	4	9	Sport, Bedeutung	1	3
Ausdauertraining, Belastung	2	4	Hockey	5	12 f.	Sport, Lifetime-Sport	1	14
Ausdauertraining, Kriterien	2	4	Hürdenlauf	4	6	Sport, ungebundener	1	14
Ausdauertraining, Tips	4	4	Improvisationen	2	17	Sportlerfahrungen	1	3/5/11
Auswerten, Aspekte	1	25	Individualisieren	5	5	Sportlerziehung	1	21
Basketball	5	6 f.	Inhaltsdimensionen	1	11	Sportheft	1	26 f.
Begegnen	1	12	Inline-Skating	6	12	Sportspiele, geregelter	5	6 ff.
Behinderte und Sport	7	10	Intercross	3	3	Sporttag, individueller	7	13
Belasten	2	3	Interkulturelle Aspekte	6	3	Sportunterricht, geregelter	1	14
Belastungen, Landungen	3	8	Jugend und Sport	7	9	Springen	4	8 ff.
Berufsschule	1	2/10	Kämpfen	7	15	Sprungschulung	4	11
Bewegen	1	11	Kampfsport, -technik	3	14	Stabhochsprung	4	10
Bewegen	2	3	Klettern	3	15	Tanz, freier	2	18
Bewegen, rhythmisches	2	12	Kletterwand	3	4 ff.	Tanzen	2	18 f.
Beweglichkeit	2	7 ff.	Koedukation, Argumente	3	6 f.	Trägheitsmoment	3	9
Bewegungserfahrungen	1	9/11	Körpererfahrungen	1	12	Trendsportarten	3	3
Bewegungsgesetze	3	9	Kräftigen	1	5/11	Umfeld	1	10
Bewegungslernen	1	16 ff.	Kugelstossen, Techniken	2	7 ff.	Unfälle, Vermeidung	7	7
Bewegungslernen, bewusstes	4	3	Lager, Treckinglager	4	14	Unfallprävention	3	8
Big-Foot	6	17	Landetechniken	7	14	Unfallträchtige Situationen	7	7
Biomechanik, Experimente	3	11 ff.	Laufen	3	8	Unterrichten	1	21
Biomechanik, Grundlagen	3	9	Lebenssituation	4	4 ff.	Verantwortung, rechtliche	7	8
Bogenschiessen	6	8	Lehrperson	1	10	Vereinsport	1	14
Bumerang	6	6	Lehrpläne	1	12	Verhaltensdimensionen	1	11
Choreographie	2	18	Leistung, individuelle	1	14	Verstehen	1	11
Darstellen, Praxisbeispiele	2	15	Leistungsbereitschaft	4	3	Vertrauen	1	24
Dauerlaufen	4	7	Leistungsfähigkeit	2	3	Vielseitigkeit	4	2
Dehnen	2	7 ff.	Leistungsvermögen	2	3	Volleyball	5	14 f.
Didaktik-Ball	1	15	Leitideen	2	3	Wald	6	2
Differenzieren	5	5	Leitideen, pädagogische	1	9	Wald-Fitness	6	10
Diskuswurf	4	15	Lektion, planen	1	22	Walking	6	9
Drachen	6	7	Lern-Lehr-Prozess, Aspekte	1	23	Wasser	6	14 ff.
Drall	3	9	Lern-Lehr-Wege	1	19 f.	Wassersport, polysportiver	6	16
Drehachsen	3	9	Lernen und Lehren	1	16	Werfen, Stossen, Schleudern	4	12 ff.
Drehen	3	9	Methodenwahl	1	15 ff.	Werkstattunterricht	3	2
Drehmoment	3	10	Mitbestimmtes Handeln	1	19 f.	Werkstattunterricht, Merkmale	4	8
Drogen	7	6	Mittelschule	1	18	Wintersport, polysportiver	6	19
Durchführen	1	24	Mountain-Biking	1	2/10			
E-A-G-Modell	1	16 f.	Muskelgruppen, Funktionen	6	11			
Einstimmen, körperbewusstes	2	10	Muskuläre Dysbalance	2	5			
Eis	6	19	Muskulatur, phasische	2	5			
Entlasten	2	3	Muskulatur, tonische	2	5			
Entspannen	2	3	Natur, Verhalten	6	2			
Entspannen	2	11	Partnerschaftlich	2	5			
Entwicklungssituation	1	11	Passung und Anpassung	1	22			
Erleben	1	11/21	Personale Aspekte	1	24			
Ernährung	7	5	Planen	1	10			
Erwerben	1	16 ff.	Planen, rollend	1	23			
Erziehen	1	21	Projektunterricht	1	23			
Erziehung im und durch Sport	7	4	Rhythmusspiele	1	14			
Evaluiere, Aspekte	1	25	Rollsport, polysportiver	2	13 f.			
Fachbereiche, andere, Bezüge	3	2	Rotationen, Auslösung	6	13			
Fähigkeiten und Fertigkeiten	4	2	Rückschlagspiele	3	10			
Fehlhaltung, Probleme	2	6	Rudern	5	16 ff.			
Fitness	2	3	Rugby	6	15			
Fitnessstraining	2	3	Schnee	6	5			
Flag-Football	6	4	Schrauben, Auslösung	6	17 ff.			
Fliegen	3	8 ff.	Schulkonzepte	3	10			
Flow-Erlebnis	1	24	Schulsport, Erwartungen	1	14			
Freizeit, Freizeitsport	7	4	Schulsport, freiwilliger	1	9			
Freizeitsport	7	15	Selbständig	1	14			
Fremdbestimmtes Handeln	1	18	Selbstbestimmtes Handeln	7	15			
Frisbee	6	6	Sicherheit	1	18			
Fussball	5	10 f.	Sinnrichtungen	1	7 f.			
G-A-G-Prinzip im Spiel	5	5	Soziale Aspekte	1	6			
Ganzheitlich	4	22	Spielanalyse	7	9 ff.			
Ganzheitlich, Training	1	13	Spiele, andere	5	5			
Gestalten	1	16 ff.	Spielelemente	5	20 ff.			
Gesundheit	7	3 ff.	Spiele	5	4			
Gesundheitserziehung	7	3	Spielelemente	5	2			
Handball	5	8 f.	Spielfähigkeit	5	4			
Handeln, Begriff	1	21	Spielvererber	5	4			
Handlungskompetenzen	1	9		1	13			

## ABKÜRZUNGEN

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

## 7 Bearbeitungsteam Band 6

Name	Funktion	Bro	Beiträge / Mitarbeit im Kapitel:
Bischof Margrit	Mitarbeit	2	1.8 / 1.9 / 2.1 / 2.2 / 2.3 / 3.1 / 3.2 / 3.3
Bodenmann Ueli	Autor	6	3.2
Bron Raymond	Präsident Beurteilungsteam COMEV	0-7	
Bucher Walter	Projektleitung und Co-Redaktion	0-7	
	Mitarbeit	3	2.3
	Mitarbeit	6	3.2
Bütikofer Etienne	Mitarbeit	5	3.2
Ernst Karl	Co-Redaktion	1	
Firmin Ferdy	Mitarbeit	7	1.1
Frey Marc	Mitarbeit	5	3.1
Germann Peter	Mitarbeit	3	
Häberli Roland	Mitarbeit	7	3.1
Hartmann Hans-Ruedi	Mitarbeit	5	2.3 / 2.4 / 2.7 / 2.8
Häusermann Stefan	Mitarbeit	7	3.1
Hegner Jost	Mitarbeit	2	1.5
	Beurteilungsteam	0-7	
Huber Ernst Peter	Beurteilungsteam	0-7	
Huber-Hirsch Regula	Mitarbeit	5	3.4
Illi Urs	Mitarbeit	3	
Keller Ruedi	Mitarbeit	5	1.4
Kläy Hans	Mitarbeit	5	4.3
Kümin Markus	Mitarbeit	3	2
Lehmann Anton	Mitarbeit	7	1.3
Lienhard Daniel	Grafik / Illustration / Fotos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Sekretär ESK		<i>Administration / Finanzen</i>
Martin Bernhard	Bewegungs- und Organisationskizzen	2-7	
Mazzola Ricco	Mitarbeit	5	2.5 / 2.6
Meier K. Marcel	Mitarbeit	5	3.3
Mengisen Walter	Co-Redaktion	0-7	
	Autor / Co-Redaktion	1	
	Autor / Redaktion	2	
	Autor / Redaktion	3	
	Autor / Redaktion	4	
	Autor / Co-Redaktion	<b>Sportheft</b>	
Müller Charlotte	Mitarbeit	3	2
Müller Roland	Co-Redaktion	0-7	
	Autor / Co-Redaktion	1	
	Autor / Redaktion	5	
	Autor / Redaktion	6	
	Autor / Redaktion	7	
	Autor / Co-Redaktion	<b>Sportheft</b>	
Mürner Peter	Mitarbeit	7	4.1 / 5.1
Nussbaum Peter	Mitarbeit	5	2.9 / 2.10
Perren Ruedi	Lektorat	0-7	
Pühse Uwe	Mitarbeit	7	3.3
Reimann Esther	Co-Redaktion	4	1.1-1.4
Repond Rosemarie	Beurteilungsteam	0-7	
Schaffer Robert	Mitarbeit	4	2.1-2.4
Schnyder Reinhold	Mitarbeit	3	
Schucan-Kaiser Ruth	Mitarbeit	7	3.1
Schüpbach Walter	Beurteilungsteam	0-7	
Spring Peter	Mitarbeit	7	2.1 / 2.2
Stalder Peter	Mitarbeit	2	3.1 / 3.3
Vary Peter	Co-Redaktion / Mitarbeit	5	
Veith Erwin	Co-Redaktion / Mitarbeit	7	3.3 / 6.1 / 6.2
Venzel Arazim	Mitarbeit	5	2.1 / 2.2
Weber Rolf	Co-Redaktion	4	3.1-3.4
Weckerle Klaus	Mitarbeit	2	1.3 / 1.1 / 1.5 / 1.6
Zimmermann Reto	Mitarbeit	6	1.4
Ziörjen Martin	Präsident Arbeitsgruppe ALESK	0-7	

## 8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels

---

### 6 Bände – 1 Konzept

Das vorliegende Lehrmittel für die 10.-13. Klasse ist Teil einer 6-teiligen Reihe. 5 Stufenbände (2–6) orientieren sich am Grundlagenband 1. Jeder Band hat dieselbe Struktur (7 Broschüren). In den einzelnen Bänden wird auf andere Bände verwiesen, insbesondere immer wieder auf den Grundlagenband 1.

➔ Strukturelles und grafisches Konzept: Vgl. Vorspann, S. 5

### Broschüren 1 – Theoretische und didaktische Grundlagen

Das Grundkonzept ist auf der 2. Umschlagsseite der Broschüren 1 dargestellt: Vom *Verstehen* zum *Unterrichten*. In der Regel verwendet eine Lehrperson nur diesen Stufenband. Deshalb werden einige theoretische Grundlagen in jedem Stufenband bewusst wiederholt und dort stufenspezifisch umgesetzt. Für die Arbeit mit diesem Stufenband 6 ist der Grundlagenband 1 zwar nicht zwingend nötig, bedeutet aber eine wertvolle Ergänzung für das vertiefte Verständnis eines *handlungsorientierten* Sportunterrichts.

➔ Broschüren-1-Konzept: Vgl. 2. Umschlagsseiten der Broschüren 1; Theoretische und didaktische Grundlagen 10.–13. Klasse: Vgl. Bro 1 in diesem Band 6

### Praxisbroschüren 2–7

Das Inhaltskonzept der Broschüren 2–7 ist auf der 2. Umschlagsseite der einzelnen *Praxisbroschüren* dargestellt. Das Modell gibt eine Übersicht, von welchen *Grundfähigkeiten* ausgegangen wird, wie sie gezielt gefördert und letztlich in Form von *Fertigkeiten* vielseitig angewendet werden können.

➔ Broschürenthemen auf einen Blick: Vgl. 2. Umschlagsseite in den Praxisbroschüren

### 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.

### Schwerpunkte in Band 6

Die Jugendlichen sollen in angemessener Weise beim Sportunterricht in die Planung, Durchführung und Auswertung einbezogen werden. Damit übernehmen sie Mitverantwortung für die Gestaltung des Unterrichts. Individuelle Neigungen sollten angemessen berücksichtigt werden.

Das Sportheft hilft Lehrpersonen und Jugendlichen, den Sportunterricht partnerschaftlich zu gestalten. Die im Sportheft angesprochenen Themen und Inhalte sollen zu Diskussionen führen und zum aktiven Freizeitsport anregen.

➔ Bezugsquelle: Vgl. Vorspann, S. 2

---

**Praxisseiten**

Auf den Praxisseiten sind *Themenbereiche* zusammengefasst. Je nach Zielsetzung können einzelne Praxisseiten direkt im Unterricht umgesetzt oder einzelne Elemente zu einem Lektionsthema zusammengefasst werden.

**Gestaltung der Praxisseiten**

Damit sich die Lehrperson an eine einheitliche Struktur gewöhnen kann, wurden die meisten Praxisseiten gleich gestaltet.

*Hinweise zu den Teilelementen:*

- 1 Überschrift.
- 2 Angabe bezüglich Band und Broschüre, inkl. Seitenangabe.
- 3 Themenbereich/Titel (meistens 1 Themenbereich pro Seite).
- 4 Kurze methodisch-didaktische Hinweise: Worum geht es auf dieser Seite? Welches ist der Schwerpunkt? Welche didaktischen Konsequenzen sind zu berücksichtigen? Sind spezielle Sicherheitsvorkehrungen zu treffen? usw.
- 5 Das ist die «Botschaft» oder Leitidee des Themenbereiches. Diese Aussage oder Frage kann z.B. als Einstimmung dienen.
- 6 Übungsbeschreibung: Es liegt an der Lehrperson, die vorgeschlagenen Ideen den jeweiligen Voraussetzungen anzupassen, mit einer entsprechenden Sinnrichtung zu belegen und den geeigneten Lehr-Lern-Weg festzulegen. Die mit Punkten (•) angeführten Variationen sind als weiterführende Anregungen zu verstehen.
- 7 Jede einzelne Übung ist mit einer Skizze illustriert. Sie soll als textergänzende Orientierungshilfe und als Gedächtnisstütze dienen.
- 8 Auf der Hinweisspalte sind ergänzende didaktisch-organisatorische Bemerkungen, Hinweise auf Sicherheitsaspekte, Vernetzungen mit anderen Fachbereichen und Broschüren u.a. aufgeführt.

**3 Fliegen und Drehen** Band 6 Broschüre 3 11

**3.3 Vom Erleben zum Verstehen**

Die Schüler und Schüler erleben in Form von kleinen Experimenten verschiedene Bewegungen. Unter Anleitung der Lehrperson entdecken und verstehen sie die entscheidenden Kriterien für die Auslösung von Rotationen.

**Einige biomechanische Grundgesetze von Rotationsbewegungen und v...**

**Bewegungsaufgabe 1:** 1 f versucht aus Start, möglichst viele Drehungen um die Körperlängsachse auszuführen.

- Variante A: mit 2tem Bodenkontakt, z.B. in Tarschalen
- Variante B: mit 1tem Bodenkontakt, z.B. in Socken

**Beobachtungsaufgabe 1:**

- Welche Techniken führen zur Auslösung einer Rotation?
- Mit welcher Technik können die meisten Drehungen erzielt werden und warum?

**Bewegungsaufgabe 2:** 1 f lässt gestrecktes springendes Bein. Diese werden mit so gedreht, dass die Beine verdrillt sind. Nach dem Locklassen während der Drehung um die Längsachse die Beine spreizen bzw. schließen.

**Beobachtungsaufgabe 2:**

- Was kann beobachtet werden?
- Was hat die ausführende Person erlebt (Aus- und Aussehen ist gegenseitig vergleichbar)?

**Bewegungsaufgabe 3:** 1 f schwingt in der Handtasche auf, verliert ein Moment (oder wird ein Moment in dieser Position gehalten) und lässt sich möglichst langsam mit gestrecktem Körper nach vorne fallen, bevor der Körper sich selbst einrollt.

**Beobachtungsaufgabe 3:**

- Was kann beobachtet werden?
- Was hat die ausführende Person erlebt?
- Was geschieht, wenn die Beine sehr früh zusammenfallen?

**Bewegungsaufgabe 4:** 1 f führt eine Felle um am Kopf aus. Die Frage muss bei der Auslösung der Bewegung an den Oberkörpern liegen.

**Beobachtungsaufgabe 4:**

- Was kann beobachtet werden?
- Wie erfolgt und begründet eine Schlenk, welche die Technik der Felle um beiderseitig des Bewegungsaufbaus?
- Was ist die kritische Phase und wie kann der Bewegungsaufbau durch Hilfestellung unterstützt werden?

**EDUKATION:** Alle Schülerinnen und Schüler übernehmen bei allen Übungen sowohl die Rolle der Ausführenden als auch der Beobachtenden.

**EDUKATION:** Vgl. Bro 2/6, S. 9

**EDUKATION:** die Masse von ...

**EDUKATION:** Drehmasse zu Drehachse bringen heißt ...

**EDUKATION:** Bedeutung der Körperdrehachsenparallelschlag; möglichst lang den Körper gestreckt halten.

# 9 Didaktische Landkarte

