

Jahrgang: 1/2

Bereich: Körperwahrnehmung und Bewegungsfähigkeit

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Sinne üben	- bewegen sich im Raum und nutzen dabei unterschiedliche Wahrnehmungshilfen.	Wahrnehmungsübungen (taktil-kinästhetisch, vestibulär, auditiv und visuell)	EA/PA/GA: Muskeln fühlen, Gleichgewicht halten, Raumorientierung nach Sicht und Gehör	Alltagsmaterialien (Bierdeckel, Joghurtbecher, Luftballons etc.), Bänke, Kästen, Kleingeräte (Seilchen, Bälle, Sandsäckchen etc.)	Bewegung im Raum unter Nutzung unterschiedlicher Wahrnehmungshilfen  Wahrnehmung des Körperschemas	SU: Sinne Körper  MA: Zahlen Zählen Strichlisten Tabellen
Körperbewusstsein	nehmen ihr Körperschema wahr und nutzen ihre Erfahrungen beim Spielen und Bewegen	Körperteile erspüren, Rechts-Links-Orientierung, Körperhaltung, Spannungszustände der Muskulatur	EA/PA/GA: Fußparcours, nach Anweisung im Raum bewegen, Roboterlauf, Gummimensch etc.	Alltagsmaterialien, Kleingeräte (s.o.)	Erfahrung von Spannung und Entspannung	MU: Geräusche Rhythmus
Anspannung/Entspannung	erfahren Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen und stellen diese zielgerichtet her.	Körperspannung entwickeln und erproben	☞ siehe Bereiche: Ringen und Kämpfen, Bewegen an Geräten – Turnen		Erfahrung von Körperreaktionen u. Erkennen von Ursache - Wirkung	
Körperreaktionen	erfahren die Reaktion ihres Körpers bei Bewegungsbelastungen und beschreiben erste Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge.	Herzschlagveränderungen unter Belastung/erste Messversuche	EA: Lauferfahrungen sammeln/Laufspiele, Körperreaktionen wahrnehmen/einschätzen (Herzschlag/Puls)	Stoppuhr, Parteibänder, Pylonen etc.	Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten	
Koordination/Kondition	verbessern durch Üben ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und sprechen darüber.	Kräfte individuell erfahren, Geschicklichkeits- und Balancierangebote nutzen	EA: Hängen/Hangeln, Klimmen/Klettern, Überwinden von Hindernissen	Taue, Barren, Ringe, Kasten, Sprossenwand, Gitterleiter etc.	soziale Kompetenzen	

**Jahrgang: 1/2 Bereich: Spielen entdecken, Spielräume nutzen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs-Bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Spielmöglichkeiten entdecken, Spiel- und Bewegungsräume erschließen	spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten, in unterschiedlichen Spielrollen und Spielräumen	Spielen mit unterschiedlichen Kleingeräten (Reifen, Stäbe, Seilchen, Zeitung)	PA/GA: dem Material angepasste Spielformen finden (z.B. Wurfspiele für Wurfgeräte, unterscheiden von harten und weichen Wurfgeräten, ...)	Kleingeräte (Reifen, Stäbe, Seilchen, Zeitung, Ringe, Luftballons, Bierdeckel, Chiffontücher, Kartons etc.)  Plakat, Stifte	situationsgerechter Einsatz verschiedener Kleingeräte  Spielideen entwickeln und versprachlichen  regelgerechte Teilnahme  Versprachlichen von Regeln und Änderungswünschen  soziale Kompetenzen	SU: Spiele früher und heute  D: Aufschreiben einer Spielanleitung
Spielideen entwickeln	entwickeln eigene Spielideen und setzen sie um.	Spielideen mit/ohne Material erfinden, vorstellen und verändern Kennenlernen einer Vielzahl von „Kleinen Spielen“ zum Aufbau eines Spielerepertoires;	PA/GA: Erfinden und Erproben von Spielvariationen, Entwickeln neuer Spielideen/ Aufstellen von Spielregeln, Dokumentieren der gefundenen Spielformen			
Spielvereinbarungen treffen	erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen und Absichten beim Spielen und einigen sich auf gemeinsame Spiellösungen.	Austausch über Regeln, Regeleinhaltungen, Regelveränderungen	GA: Kreisgespräche			

**Jahrgang: 1/2 Bereich: Leichtathletik**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Lauf- erfahrungen machen	laufen, springen und werfen in unterschiedlichen Bewegungssituationen und beschreiben ihre Erfahrungen.	Lauferfahrungen sammeln (Lauf tempi, Untergründe);  Körperreaktionen wahrnehmen  Sprünge erproben (Weite, Höhe etc.)	EA/PA/GA: Belastung und Wohlbefinden erfahren, Schwitzen/Cooldown, Anspannung/Entspannung, Belastungs- / Ruhepuls	Stoppuhr, unterschiedliche Hindernisse (Kartons, Minihürden, Bänke etc.), Puzzles	sich auf verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurfmöglichkeiten einlassen	MA: Größen (min/sek, m/cm)  SU: Tiere (Sprungverhalten)
Viefältige Sprungformen entdecken u. anwenden	führen einfache leichtathletische Bewegungen aus und vergleichen ihre Leistungen in selbst gesetzten und vorgegebenen Bewegungsanforderungen und erfahren ihre Leistungsmöglichkeiten und -grenzen.	Werfen erproben (Höhe, Weite, Ziele, unterschiedliche Materialien)	EA: über unterschiedliche Hindernisse/von unterschiedlich hohen Kästen springen, Unterschied ein-/beidbeiniger Absprung erfahren, Sprungstafeln	Hürden, Kästen, Bänke, Niedersprungmatte, Teppichfliesen, Kisten, Seil etc.	Bereitschaft zum Üben und Wiederholen/individuelle Leistungssteigerung  die gewonnenen Bewegungserfahrungen zielgerichtet einsetzen/optional: Erwerb des Sportabzeichens	
Viefältige Wurfarten entdecken u. anwenden		Hinführung zu den klassischen Techniken (Sprint, Ausdauerlauf, Staffellauf, Weitsprung, Weitwurf)	GA: Reflexion: Wie muss ich mit den unterschiedlichen Bällen werfen, um ein Ziel zu treffen, bzw. möglichst weit/hoch zu werfen?	unterschiedliche Bälle (Tennisbälle, Softbälle, Basketbälle, Schweifbälle etc.) in Basketballkörbe, durch Reifen etc.		
Elementare leichtathletische Formen erlernen und anwenden		Spiel- und Sportfest/Sportabzeichen	EA/GA: Dauerläufe, Zeitschätz-Läufe Reaktionsspiele (Schwarz-Weiß), unterschiedliche Startpositionen, Staffelläufe, Steigerungsläufe, Weitsprung, Schlagballweitwurf mit/ohne Anlauf, Erlernen der korrekten Wurftechnik	Stoppuhr, Startklappe, Staffelstäbe, Tennisringe, Bälle etc. Schlagbälle	Ausführung einfacher leichtathletischer Bewegungsformen Leistungsvergleich: Erfahren der (eigenen) Leistungsmöglichkeiten u. Grenzen soziale Kompetenzen	

**Jahrgang: 1/2 Bereich: Schwimmen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Bewegungsraum Wasser	nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper und sollen lernen, damit reflexiv und verantwortungsbewusst umzugehen	Kennenlernen von Schwimmbad, Schwimm- und Sicherheitsregeln;	EA/PA/GA: elementare Wassergewöhnung/Bewegungserfahrungen (Gleiten, Kunststücke etc.) Spiele	Schwimmbrett, Poolnudel etc.	regelgerechtes Verhalten im Schwimmbad  sich auf verschiedene Bewegungserfahrungen im Wasser einlassen	SU: Schwimmen und Sinken
Vielfältige Sprungmöglichkeiten	springen ins Wasser und kennen und wenden Sprungregeln an.	Sprünge aus unterschiedlichen Positionen	EA: Springen vom Beckenrand, Startblock (Fuß-, Paketsprung), Hinführung zum Startsprung, Regeln für das Springen: Wassertiefe beachten, nur mit Erlaubnis, Abstand zum Rand halten	Beckenrand, Reifen, Poolnudeln etc.	Kennen und Anwenden von vereinbarten Bade-, Sprung- und Tauchregeln  Bereitschaft zum Üben und Wiederholen/individuelle Leistungssteigerung	
Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser	orientieren sich unter Wasser und holen einen Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser. kennen Tauchregeln und wenden diese an.	Taucherfahrten (Strecken- und Tieftauchen)	EA/PA/GA: Zahlen zeigen, Lieder singen, Wasserpumpe, auf den Boden hocken/knien, nach Schätzen tauchen etc	Tauchringe, andere „Schätze“	Erlernen der Brustschwimmtechnik/ Erwerb des Seepferdchens	
Elementare Schwimmtechniken	schwimmen 25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in Grobform. kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität.	Erlernen der Brustschwimmtechnik	EA/GA: (Gleiten, Beinschlag, Armzug, Gesamtkoordination)	Schwimmbretter, Poolnudeln, Pull-boys		

**Jahrgang: 1/2 Bereich: Turnen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Gleichgewicht	nutzen Geräte zum Balancieren in unterschiedlichen Richtungen.	Balancieren	EA/PA/GA: Balancieren auf stabilen/labilen Untergründen, vw/rw/seitwärts, über Hindernisse etc.	Linien, Bänke, Reckstangen, Barren, Kastenoberteile, Kleingeräte (Seilchen, Bälle, Tennisringe, Pylonen etc.)	Balancieren in unterschiedliche Richtungen	
Fliegen, Drehen, Rollen	lassen sich auf ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungserfahrungen ein.	Schaukeln/Schwingen  Springen (auf/über Hindernisse/Geräte)	Schaukeln und Schwingen Springen/Fliegen, Rollen/Drehen: über schiefe Ebenen	Ringe, Taue etc.  Minihürden, Niedersprungmatten	Einlassen auf ungewohnte Bewegungserfahrungen (Fliegen/Drehen/Rollen)	
Körperspannung und Kraft	erproben und entwickeln ihre Körperspannung und Kraft beim Erlernen turnerischer Bewegungen.	Spiele und Übungen zum Aufbau von Körperspannung	Schubkarre, Zappelhandstand, Stützhangeln etc.	Reuterbrett +Matte (schiefe Ebene)	Erproben/Entwickeln von Körperspannung und Kraft	
Kunststücke	erfinden und erproben einfache Bewegungskunststücke, führen diese anderen vor und entwickeln dabei Sicherheitsbewusstsein.	Kraftschulung (Klettern, Stützen, Hangeln/Hängen)	Klettern, Hangeln Übungen zur Körperspannung (Pendel, Baumstammrollen etc.)	Gitterleiter, Sprossenwand	Erfinden, Erproben, Vorführen einfacher Bewegungskunststücke	
Gerätekombinationen	nutzen verschiedene Gerätekombinationen für vielfältiges Bewegen	Hinführung zum selbstständigen Geräteaufbau (Gerätearrangements)	Einüben von Kunststücken sachgerechter Transport, Sicherheitsregeln beim Turnen	Turngeräte: großer Kasten mit Reuterbrett und Niedersprungmatte, Niedersprungmatte + Reuterbrett (schiefe Ebene)	Vielfältiges Bewegen an Gerätekombinationen	
Elementare turnerspezifische Bewegungsformen	führen einfache turnerische Bewegungsformen aus.	Erlernen spezifischer Turnübungen	Rolle vw, Zappelhandstand, Hockwende über den Kasten		Ausführen einfacher turnerischer Bewegungsformen  soziale Kompetenzen	

**Jahrgang: 1/2 Bereich: Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Vielfalt von Bewegungs- möglichkeiten	entdecken und erproben vielfältige Bewegungsformen - auch mit Handgeräten und Objekten - und führen diese strukturgerecht aus.	Erproben unterschiedlicher Fortbewegungsarten, Raumdimensionen wahrnehmen	EA/PA/GA: Laufen, Gehen, Hüpfen etc. vw/rw/sw, mit/ohne Kleingerät/Material	Musik, Tücher, Reifen, Seilchen, Gymnastikball, Alltagsmaterialien	Entdecken / Erproben vielfältiger Bewegungsformen – auch mit Handgeräten  sich in der Kombination von Bewegung, Rhythmus und Musik auf verschiedene Bewegungserfahrungen/- erlebnisse einlassen	MU:  Erkennen/Erzeugen von unterschiedlichen Rhythmen mit dem Körper/Instrumenten
Bewegungs- kunststücke	erfinden, erproben und üben kleine Bewegungskunststücke und zeigen sie.	Individuelle Kunststücke erfinden	EA/PA/GA: Bewegungsgrundformen kombinieren (z.B. Laufen, Gehen, Hüpfen, dabei Ball prellen oder um die eigene Körperachse drehen und weiter laufen etc.)	s.o.	Verbessern der Bewegungsabläufe durch Üben und gestalterische Weiterentwicklung	
Rhythmus, Musik und Bewegung	passen ihre Bewegungen einem vorgegebenen Rhythmus/einer vorgegebenen Musik an.	Rhythmen in Bewegung umsetzen	EA/PA/GA: Rhythmen erkennen/in Bewegungen umsetzen	Musik	Improvisationen und Präsentationen	
Tänze und Bewegungs- gestaltungen	stellen mit Bewegung Alltagssituationen, Rollen, Gefühle und Stimmungen dar.	Ausdruck/Darstellung durch Bewegung	EA/PA/GA: pantomimisches Darstellen, Reagieren auf akustische Signale/ Zuordnen einer entsprechenden Bewegung	Musik, evtl. Bild- /Wortkarten mit Anregungen	die gewonnenen Bewegungserfahrungen zielgerichtet einsetzen (Singspiele/Tänze)  soziale Kompetenzen	

**Fortsetzung: Jahrgang: 1/2**

**Bereich: Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Mitteilen durch Bewegung	realisieren vorgegebene Singspiele und Tänze und beachten dabei einfache rhythmische und räumliche Kriterien.	Sing- und Tanzspiele	freies/angeleitetes Bewegen zu vorgegebener Musik, rhythmisches Bewegen zu thematischer Musik	Musik, evtl. anderes Material, z.B. Bänder, Tücher	s.o.	s.o.

**Jahrgang: 1/2 Bereich: Sportspiele**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Spielideen / Spielstrukturen	kennen und verwirklichen Spielideen und Regelungen einfacher Spiele	Lauf- und Fangspiele	GA: Kleine Lauf- und Fangspiele; Vorformen von Sportspielen (Ball über die Schnur, Haltet das Feld frei etc.)	Bälle, Zauberschnur, Pylonen, Reifen, Parteibänder etc.	Kenntnis und Umsetzung einfacher Spielideen  Anwendung spielspezifischer motorischer Fertigkeiten	D: Spielregeln formulieren, aufschreiben
Spezielle motorische Fertigkeiten und taktische Verhaltensweisen	wenden spielspezifische motorische Fertigkeiten in einfachen Spielen an.  erfahren elementare taktische Verhaltensweisen und erläutern die Bedeutung für die Spielhandlung.	Verbessern der motorischen und taktischen Voraussetzungen für ein erfolgreiches Zusammenspielen in Mannschaften	GA: Hinführung zu Sportspielen, z.B. Basketball (Prellen, Fangen, Werfen mit verschiedenen Bällen, Schulung von schnellem, wendigem, ausweichendem, abbremsendem, stoppendem Laufen, Reaktionsspiele)	Bälle, Zauberschnur, Pylonen, Reifen, Parteibänder etc.	Erfahren elementarer taktischer Verhaltensweisen  Gesprächsfähigkeit bei Nichteinhaltung von Regeln – Entwicklung von Lösungen	
Einhalten / Verändern von Spielregeln	spielen nach vorgegebenen Regeln, halten diese ein und begreifen deren Bedeutung für gelingendes Spiel.  sprechen über Probleme bei Nichteinhaltung von Regeln und entwickeln erste Lösungsansätze	Einhalten und Reflektieren eingeführter Regeln	GA: Regeln einhalten und modifizieren (Spielfeld-, Mannschaftsgröße, Anzahl der Ballkontakte)	je nach Spiel: Bälle, Zauberschnur, Pylonen, Reifen, Parteibänder etc	Einsatz im Spiel  soziale Kompetenzen	



**Fortsetzung: Jahrgang: 1/2      Bereich: Sportspiele**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Grundformen der Sportspiele	bringen sich in die Grundformen ausgewählter Sportspiele entsprechend ihren technischen und taktischen Möglichkeiten ein	Elementarformen von Wurf-, Torschuss- und Rückschlagspielen	PA/GA: Parteiball, vereinfachte Formen von Basketball, Handball, Fußball, Hockey, Badminton,	Softbälle, Basketbälle, Hockeyschläger/-ball, Badmintonschläger/- ball, ggf. Feldbegrenzungen	s.o.	s.o.

**Jahrgang: 1/2 Bereich: Gleiten, Fahren, Rollen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Adäquater Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten	lernen die Fahreigenschaften verschiedener Gleit-, Fahr- und Rollgeräte kennen und nutzen diese in einfach strukturierten Bewegungssituationen.  beachten und beschreiben grundlegende Sicherheitsaspekte.	verschiedene Fahr- und Rollgeräte sicher nutzen lernen	EA/PA/GA: Rutschen, Schlittern, Gleiten, Rollen mit verschiedenen Materialien (Teppichfliesen, Tücher, Pedalos, Rollbretter)	Pedalos,  Rollbretter,  Teppichfliesen,  Tücher  Seilchen,	Kennenlernen der Fahreigenschaften speziell von Rollbrett und Pedalo    Beachtung/ Beschreibung grundlegender Sicherheitsaspekte Erprobung einfacher Kunststücke	SU: Bauen von Fahrzeugen
Erweiterung des Bewegungskönnens	sollen einfache Kunststücke mit verschiedenen Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erproben.	Kunststücke erproben/präsentieren	EA/PA: Entwickeln von Bewegungsideen: Fahren/ Rollen/Gleiten alleine/mit Partner, mit/ohne Materialtransport, untersch. Geschwindigkeiten	Reissäckchen,  Pylonen etc.	       Nutzung unterschiedlicher räumlicher Gegebenheiten zum Gleiten, Fahren und Rollen	
Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt	nutzen unterschiedliche räumliche Gegebenheiten zum Gleiten, Fahren und Rollen.	Geschicklichkeitsparcours	EA/PA/GA Gestalten eines Rollbrett-Parcours / Fahrschule für den Rollbrettführerschein		soziale Kompetenzen	

**Jahrgang: 1/2 Bereich: Ringen und Kämpfen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Spielerische Kampfformen	erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form. halten vorgegebene Regeln ein und besprechen ihre Bedeutung.	Kooperative Spiele, Kontakt- und Berührungsspiele	GA/Spiele: z.B. Flucht aus dem Gefängnis, Minifootball, Burgwächter, Tauziehen, Platzhirsch etc. PA: Handflächenkampf, Hahnenkampf, Linienkampf	Linien, Matten, Bälle, Pylonen, Bänke, Tau etc.  (als Begrenzung der Kampffläche oder Hilfsmittel)  Stationskarten	Erprobung von Ringen und Kämpfen in spielerischer Form  Einhaltung und einsehen von Regeln  Anpassung der eingeführten Kampfformen und Regeln an die jeweilige Situation	D: Verschriftlichen von Regeln  KU: Gestalten von Regelplakaten/ Aufgabenkarten
Entwickeln von Kampfformen / Regelungen	passen eingeführte Kampfformen sowie deren Regeln situations- und/oder bedürfnisgerecht an.	Erarbeiten gemeinsamer Regeln	PA/GA: Freiwilligkeitsprinzip, Funktion des Schiedsrichters, Stoppregel, Start- /Abschlussrituale einer Kampfbegegnung (High five, Verbeugung)		Zeigen grundlegender technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten Sich einlassen auf wechselnde Gegner	
Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten	zeigen elementare technische Fertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten.	Erlernen verschiedener Griffmöglichkeiten	PA/GA: Ziehen, Schieben und Drücken in unterschiedlichen Spielen		Achtsamer Umgang mit dem Gegner  soziale Kompetenzen	

**Fortsetzung: Jahrgang: 1/2      Bereich: Ringen und Kämpfen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Achtung vor dem Partner	erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen der Gegnerin/des Gegners und gehen unter Einhaltung aller gelernten Regeln achtsam miteinander um	Anbahnung von Handicap- Regeln zur Sicherstellung fairer Kämpfe/Fairplay	PA/GA: Partnerkämpfe an Stationen, Zweikampfturniere		s.o.	s.o.

Jahrgang: 3/4

Bereich: Körperwahrnehmung und Bewegungsfähigkeit

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Sinne üben	... bewegen sich sicher im Raum und behalten die Bewegungssicherheit auch dann, wenn die akustische und optische Wahrnehmung eingeschränkt oder ausgeschaltet wird.	Wahrnehmungsübungen (taktil-kinästhetisch, vestibulär, auditiv und visuell)	EA/PA/GA: Muskeln fühlen, Gleichgewicht halten, Raumorientierung nach Sicht und Gehör	Alltagsmaterialien (Bierdeckel, Joghurtbecher, Luftballons etc.), Bänke, Kästen, Kleingeräte (Seilchen, Bälle, Sandsäckchen etc.)	Nutzung unterschiedlicher Wahrnehmungshilfen soziale Kompetenzen (Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Kooperationsbereitschaft, Fairness und die Fähigkeiten zur Konfliktbewältigung)	SU: Sinne Körper MU: Geräusche Rhythmus, Verklanglichung
Körperbewusstsein entwickeln	... werden sich ihres Körperschemas bewusst und verhalten sich körpergerecht in der Ruhe und in der Fortbewegung.	Körperteile erspüren, Rechts-Links-Orientierung, Körperhaltung, Spannungszustände der Muskulatur	EA/PA/GA: Fußparcours, nach Anweisung im Raum bewegen, Roboterlauf, Gummimensch etc.	Alltagsmaterialien, Kleingeräte	Wahrnehmung des Körperschemas soziale Kompetenzen	
Anspannung/Entspannung erfahren	... nutzen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen, stellen diese bewusst her und wenden sie selbständig im Schulalltag an.	Körperspannung entwickeln und erproben	<i>☞ siehe Bereiche: Ringen und Kämpfen, Bewegen an Geräten – Turnen</i>		Anwendung von Spannung und Entspannung soziale Kompetenzen	
Körperreaktionen wahrnehmen und deuten	... nutzen die Ursache- und Wirkungszusammenhänge von Körperreaktion auf Bewegungsbelastungen und können sie individuell dosiert belasten.	Herzschlagveränderungen unter Belastung / erste Messversuche	EA: <i>Lauferfahrungen sammeln / Laufspiele, Körperreaktionen wahrnehmen (Herzschlag / Puls)</i>	Stoppuhr, Parteibänder, Pylonen etc.	Erfahrung von Körperreaktionen u. Erkennen von Ursache - Wirkung soziale Kompetenzen	MA: Zahlen Zählen Strichlisten Tabellen

**Fortsetzung: Jahrgang: 3/4**

**Bereich: Körperwahrnehmung und Bewegungsfähigkeit**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Veränderbarkeit von Koordination/Kon- dition erfahren	... kennen elementare Regeln zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, wenden diese an und kennen deren Bedeutung für ihr Bewegunghandeln.	Kräfte individuell erfahren Geschicklichkeits- und Balancierangebote nutzen	EA: Hängen/Hangeln, Klimmen/Klettern, Überwinden von Hindernissen	Taue, Barren, Ringe, Kasten, Sprossenwand, Gitterleiter etc.	Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten soziale Kompetenzen	

**Jahrgang: 3/4 Bereich: Spielen entdecken, Spielräume nutzen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Spielmöglichkeiten entdecken, Spiel- und Bewegungsräume erschließen	... entwickeln und verwirklichen eigene Spielideen und treffen Vereinbarungen zur Aufrechterhaltung des Spiels.	Spiele(n) mit unterschiedlichen Kleingeräten, deren Eigenschaften entdecken und nutzen Spielideen mit / ohne Material erfinden / vorstellen /verändern	PA/GA: dem Material angepasste Spielformen finden (z.B. Wurfspiele für Wurfgeräte, Unterscheiden von harten und weichen Wurfgeräten, ...)	Kleingeräte (Reifen, Stäbe, Seilchen, Zeitung, Ringe, Luftballons, Bierdeckel, Chiffontücher, Kartons etc.)	kreatives Spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten soziale Kompetenzen	SU: Spiele früher und heute Kunst: Spielobjekte herstellen (Hüte, Fahnen, Bälle..)
Spielideen entwickeln	... erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen und Absichten beim Spielen und einigen sich auf gemeinsame Spiellösungen.	Erweiterung des im 1. und 2. erlernten Spielerepertoires	PA/GA: Erfinden und Erproben von Spielvariationen, Entwickeln neuer Spielideen / Aufstellen von Spielregeln, Dokumentieren der gefundenen Spielformen	Kleingeräte	Entwicklung / Umsetzung eigener Spiele soziale Kompetenzen	D: Aufschreiben einer Spielanleitung
Spiel- verein- barungen treffen		Gespräche über Regeln, Regeleinhaltungen, Regelveränderungen	GA: Kreisgespräche	Plakat, Stifte	Einigung auf gemeinsame Spiellösungen soziale Kompetenzen	Deutsch: zu anderen sprechen Unterrichtsgespräche

**Jahrgang: 3/4**

**Bereich: Leichtathletik**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Lauferrfahrungen n machen	... erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen und gestalten ihr Lauftempo situationsgerecht.	Lauferrfahrungen erweitern Körperreaktionen wahrnehmen und reflektieren	EA/PA/GA: Belastung und Wohlbefinden erfahren, Schwitzen / Cooldown, Anspannung / Entspannung, Belastungs- / Ruhepuls	Stoppuhr, unterschiedliche Hindernisse (Kartons, Minihürden, Bänke etc.), Puzzles	Erfahren von unterschiedlichen Lauf-, Sprung- und Wurfmöglichkeiten und Beschreibung der Erfahrungen soziale Kompetenzen	
vierrätige Sprungformen entdecken u. anwenden	... erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Sprunganforderungen und springen koordiniert.	Sprungerrfahrungen erweitern	EA: über unterschiedliche Hindernisse / von unterschiedlich hohen Kästen springen Sprungstaffeln	Hürden, Kästen, Bänke, Niedersprungmatte, Teppichfliesen, Kisten, Seil etc.		
Vielfältige Wurfarten entdecken u. anwenden	... wenden situationsangemessen verschiedene Wurfarten an und werfen koordiniert mit unterschiedlichen Wurfobjekten.	Wurferrfahrungen erweitern	GA: Reflexion: Wie muss ich mit den unterschiedlichen Bällen werfen, um ein Ziel zu treffen / möglichst weit / hoch zu werfen?	unterschiedliche Bälle (Tennisbälle, Softbälle, Basketbälle, Schweifbälle bzw. – korken, ...), Basketballkörbe, Reifen etc.		
Elementare leichtathletische Formen erlernen und anwenden	... beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire. ... erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen, erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Übung und Leistungsverbesserung. ... erkennen Probleme bei Leistungsvergleichen und entwickeln Lösungsvorschläge.	Ausdauerlauf Sprint Werfen Reflexionen über individuelle Leistungssteigerungen in Abhängigkeit von der verwendeten Technik und den körperlichen Voraussetzungen Sport- und Spielfest / Sportabzeichen	EA/GA: Dauerläufe, Zeitschätz-Läufe Reaktionsspiele (Schwarz-Weiß), unterschiedliche Startpositionen, Staffelläufe, Steigerungsläufe Schlagballweitwurf mit und ohne Anlauf, Erlernen der korrekten Wurftechnik	Stoppuhr, Startklappe, Staffelstäbe, Tennisringe, Bälle etc. Schlagbälle	Ausführung einfacher leichtathletischer Bewegungsformen Leistungsvergleich: Erfahren der (eigenen) Leistungsmöglichkeiten u. Grenzen soziale Kompetenzen	MA: Größen (Minuten / Sekunden, Meter / Zentimeter)



**Jahrgang: 3/4**

**Bereich: Schwimmen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Bewegungsraum Wasser	... nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper und sollen lernen, damit reflexiv und verantwortungsbewusst umzugehen.	Sammeln von Bewegungserfahrungen Übungen zur elementaren Wassergewöhnung	EA/PA/GA: Spiele, Bewegungsaufgaben, Gleiten (vom passiven zum aktiven Gleiten) Kunststücke im Wasser erfinden und erproben	Bälle, Tischtennisbälle, Schwimmbrett, Poolnudel	bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper im Wasser soziale Kompetenzen	SU: Schwimmen und Sinken
Vierfältige Sprungmöglich- keiten	... springen ins Wasser und kennen und wenden Sprungregeln an.	Sprünge aus unterschiedlichen Positionen erfinden und durchführen Erarbeiten von Regeln für das Springen	EA: Hinführung zum Startsprung Regeln für das Springen: Wassertiefe, Erlaubnis, Abstand zum Rand	Reifen, Luftballons	Springen aus unterschiedlichen Positionen, Beachtung der Sprungregeln soziale Kompetenzen	
Vierfältige Bewegungsm öglichkeiten unter Wasser	... orientieren sich unter Wasser und holen einen Gegenstand mit den Händen aus schulertiefem Wasser. ... kennen Tauchregeln und wenden diese an.	Taucherfahrten sammeln mit / ohne Partner Unterschiede zwischen Strecken- und Tieftauchen erfahren	EA/PA/GA: Zahlen zeigen, Lieder singen, Wasserpumpe, auf den Boden hocken/knien, nach Schätzen tauchen etc.	Tauchringe, andere „Schätze“	Tauchen in die Tiefe und in die Weite soziale Kompetenzen	
Elementare Schwimmtechniken	... schwimmen 25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in Grobform. ... kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität.	Erlernen der Brustschwimmtechnik und weiterer Schwimmtechniken, Ausdauerschwimmen einfache Wenden Staffelspiele Schwimmabzeichen (Bronze, Silber)	EA/GA: Beinschlag, Armbewegung, Gesamtkoordination Kraul, Rückenkräul T-shirt-Staffel, Mattentransport, Balltransport	Schwimmbretter, Poolnudeln, Pullbuoys, Matten, T-shirts, Bälle	Fähigkeit, ohne Schwimmhilfen in einer vorgegebenen Technik zu schwimmen soziale Kompetenzen	

**Jahrgang: 3/4**

**Bereich: Turnen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Gleichgewicht	SuS: ... bewältigen Balancier- aufgaben mit komplexen Anforderungen.	Balanciererfahrungen erweitern	EA/PA: Balancieren an Großgeräten	Großgeräte, Kleingeräte (Seilchen, Bälle, Pylonen etc.)	Balancieren in unterschiedliche Richtungen soziale Kompetenzen	
Fliegen, Drehen, Rollen	... bewältigen ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungsanforderungen im Fliegen, Drehen und Rollen.	Erfahrungsbereiche erweitern	EA: im Schaukeln und Schwingen Springen / FliegenRollen / Drehen: über schiefe Ebenen	Ringe, Taue etc. Zauberschnüre, Minihürden, Niedersprungmatte Matten, Bänke, Reuterbrett	Einlassen auf ungewohnte Bewegungs- erfahrungen (Fliegen / Drehen / Rollen) soziale Kompetenzen	
Körperspannung und Kraft	... nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen und das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen.	Stützübungen als Voraussetzung zur Kraftentwicklung beim Handstand Klettern und Hangeln an unterschiedlichen Gerätekombinationen Grundlagen der Akrobatik	EA/PA: Schubkarre, Zappelhandstand, Stützhangeln etc. Klettern, Hangeln Übungen zur Körperspannung	Bänke, Barren, Taue, Gitterwand	Erproben / Entwickeln von Körperspannung und Kraft soziale Kompetenzen	
Kunststücke	... bewältigen und variieren selbst gefundene und vorgegebene Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität durch Üben und zeigen beim Präsentieren Selbstbewusstsein.	Kunststücke an Geräten Akrobatik	EA/PA/GA: Einüben, von Kunststücken, Sichern und Helfen, „Le Parkour“, Partnerakrobatik, Menschenpyramiden	Turngeräte, Matten, Stationskarten für akrobatische Figuren	Erfinden, Erproben, Vorführen einfacher Bewegungskunststück e soziale Kompetenzen	
Gerätekombi- nationen	... erstellen für unterschiedliche Bewegungsabsichten angemessene Bewegungslandschaften, kennen und berücksichtigen dabei die notwendigen Sicherheitsaspekte.	Gerätekombinationen zu unterschiedlichen Themen planen, aufbauen, erproben und gegebenenfalls verändern	EA/PA/GA: selbstständiger Geräteaufbau, sachgerechter Transport, Sicherheitsregeln beim Turnen	Turngeräte	Vielfältiges Bewegun an Gerätekombina- tionen soziale Kompetenzen	

**Fortsetzung: Jahrgang: 3/4      Bereich: Turnen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Elementare turnspezifische Bewegungsformen	... beherrschen turnerische Bewegungsfertigkeiten in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire. Sie kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität.	Boden Sprung Stützen / Schwingen	EA/PA/GA: Rolle vw / rw, Rad, Handstand Durchhocken am Kasten, Hockwende über den Kasten, Springen über einen Bock		Ausführen einfacher turnerischer Bewegungsformen soziale Kompetenzen	

**Jahrgang: 3/4**

**Bereich: Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Vielfalt von Bewegungs- möglichkeiten	... erweitern und verbessern ihr Repertoire an Bewegungsformen, kombinieren und variieren diese.	Erweitern, Verbessern, Kombinieren und Variieren der bereits bekannten (Fort)-Bewegungsarten	EA/PA/GA: Bewegungsfolge / Kür mit oder ohne Geräte erfinden / erproben	Musik, Gymnastikband, Reifen, Seilchen, Gymnastikball	Entdecken / Erproben vielfältiger Bewegungsformen – auch mit Handgeräten soziale Kompetenzen	MU: Erkennen von unterschiedlichen Rhythmen
Bewegungs- kunststücke	... üben selbst erfundene sowie vorgegebene anspruchsvollere Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität und gestalten Präsentationen.	Erweitern und Verbessern der bereits erprobten Bewegungsfolgen / -arten zu individuellen Küren / Kunststücken alleine, mit einem Partner oder in der Gruppe	EA/PA/GA: Hula-Hoop, Jonglieren mit Bällen / Tüchern, Partnerakrobatik / Menschenpyramiden, Rope-Skipping, Ballkorobics	Musik, Gymnastikreifen, Bälle, Tücher etc.	Erfinden, Erproben, Üben und Zeigen kleiner Bewegungskunststücke soziale Kompetenzen	
Rhythmus, Musik und Bewegung	... nehmen Strukturen von Musik wahr und beziehen ihr Bewegungsverhalten gestalterisch darauf.	Erweitern der Bewegungs- und Rhythmuskompetenzen	EA/PA/GA: Bewegen nach Musik (alleine, mit Partner, in der Gruppe)	Musik	Anpassung der Bewegung an die Musik soziale Kompetenzen	Musik: Bewegung nach Musik, szenische Darstellung
Tänze und Bewegungs- gestaltungen	... verbessern ihre pantomimischen und szenischen Darstellungsmöglichkeiten und gestalten Präsentationen.	Kleine Bewegungsabfolgen zu aktuellen Popsongs	EA/PA/GA: Erlernen von Gruppentänzen: Maccarena, Cleeveland, Jumpstyle	Musik	Darstellung durch Bewegung (z.B. Stimmungen) soziale Kompetenzen	Deutsch: szenische darstellung
Mitteilen durch Bewegung	... realisieren und variieren vorgegebene Tänze und entwickeln eigene Bewegungsgestaltungen zu Musik, dabei berücksichtigen sie rhythmische, räumliche und formbezogene Gestaltungskriterien.	☞ <i>siehe vorangegangene Schwerpunkte</i>	s.o.	Musik, evtl. anderes Material, z.B. Gymnastikbänder	Realisierung vorgegebener Singspiele und Tänze soziale Kompetenzen	Deutsch: szenische Darstellung

Jahrgang: 3/4

Bereich: Sportspiele

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Spielideen / Spielstrukturen	... kennen und verwirklichen die Spielideen und Regelungen komplexerer Spiele und verändern diese.	Erproben vielfältiger Variationen von Völkerball, Brennball, Ball über die Schnur etc.	GA: verschiedene Spielrollen akzeptieren, Spielregeln annehmen und ggf. verändern, Mannschaftsgröße, Spielfeld etc. variieren, verschiedene Formen der Mannschaftsbildung kennenlernen	Bälle, Zauberschnur, Pylonen, Reifen, Parteibänder etc.	Kenntnis und Umsetzung einfacher Spielideen soziale Kompetenzen	
Spielspezifische motorische Fertigkeiten und taktische Verhaltensweisen	... erweitern und verbessern ihre spielspezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden sie situationsgerecht in Spielen an. ... nutzen spieltaktische Elemente situationsgerecht und erkennen ihre Bedeutung für gelingende Spielhandlungen.	Verbessern der motorischen und taktischen Voraussetzungen für ein erfolgreiches Zusammenspielen in Mannschaften	GA: Ball über die Schnur, Macht das Feld voll!, Fang doch!, Brennball, Völkerball, Mattenball / Kastenball, Feuerkegeln	Bälle, Zauberschnur, Pylonen, Reifen, Parteibänder etc.	Anwendung spielspezifischer motorischer Fertigkeiten Erfahren elementarer taktischer Verhaltensweisen soziale Kompetenzen	
Einhalten / Verändern von Spielregeln	... zeigen im Spiel Regelverständnis, hinterfragen Regelungen und modifizieren Regelvorgaben vor dem Hintergrund erkannter Spielprobleme.	Einhalten und Reflektieren eingeführter Regeln	GA: Berücksichtigen von Spielfeld- und Mannschaftsgröße, Voraussetzungen der Spieler	Bälle, Zauberschnur, Pylonen, Reifen, Parteibänder etc.	Gesprächsfähigkeit bei Nichteinhaltung von Regeln – Entwicklung von Lösungen soziale Kompetenzen	
Grundfor- men der Sportspiel- e	... bringen sich in die Grundformen ausgewählter Sportspiele entsprechend ihren technischen und taktischen Möglichkeiten ein.	Torwurfspiele Torschussspiele Rückschlagspiele	GA: Basketball Fußball, Hockey Speckbrett-Tennis, Badminton	Basketbälle, Fuß-bälle, Hockeyschläger und – bälle, Speckbrett- Tennisschläger und - bälle	Einsatz im Spiel soziale Kompetenzen	

**Jahrgang: 3/4**

**Bereich: Gleiten, Fahren, Rollen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Adäquater Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten	... bewegen sich koordiniert und nutzen Gleit-, Fahr- und Rollgeräte in komplexen Bewegungssituationen sicher. ... beachten Sicherheitsaspekte in Abhängigkeit von materialen, räumlichen und personalen Gegebenheiten.	verschiedene Fahr- und Rollgeräte sicher nutzen lernen Kennenlernen und Einhalten von Sicherheitsaspekten (Helm, Abstand etc.)	EA/PA/GA: Erproben der Geräte Roller, Inliner und Fahrrad (draußen)	Roller, Inliner, Fahrrad, Helme	Kennenlernen der Fahreigenschaften versch. Gleit-, Fahr- und Rollgeräte Beachtung und Beschreibung grundlegender Sicherheitsaspekte soziale Kompetenzen	SU: Bauen von Fahrzeugen
Erweiterung des Bewegungsskönnen	... bewältigen vorgegebene und selbst erfundene Kunststücke und definierte Anforderungen mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten.	Kunststücke alleine oder in Partnerarbeit erfinden, diese üben und präsentieren	EA/PA: Fahren mit Partner (Handfassung, zu zweit), mit Materialtransport	Roller, Inliner, Fahrrad, Helme, Pylonen, Sandsäckchen etc.	Erprobung einfacher Kunststücke soziale Kompetenzen	
Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt	... bewältigen komplexe Herausforderungen in natürlicher und gestalteter Umwelt. ... bewerten und reflektieren ihre umweltbezogenen Erfahrungen.	Geschicklichkeitsparcours erstellen, verantwortungsbewusster Umgang mit Geschwindigkeit, Gefahrensituationen erkennen und angemessen reagieren	EA/PA/GA: Fahrtrichtungen ändern, Kurven / Slalom fahren, Hindernissen ausweichen, Bremsen, Spuren folgen, einhändig fahren	Roller, Inliner, Fahrrad, Helme, Pylonen, Sandsäckchen etc.	Nutzung unterschiedlicher räumlicher Gegebenheiten zum Gleiten, Fahren und Rollen soziale Kompetenzen	

**Jahrgang: 3/4**

**Bereich: Ringen und Kämpfen**

Schwerpunkt	Kompetenzerwartungen Die SuS...	Unterrichtsgegenstand	Lernformen und Methoden	Medien	Leistungs- bewertung - Indikatoren	Verknüpfung mit anderen Fächern
Spielerische Kampfformen	... erproben Ringen und Kämpfen in spielerischer Form. ... halten vorgegebene Regeln ein und besprechen ihre Bedeutung.	Wiederholung und Vertiefung der bereits bekannten Spielformen und Partnerkämpfe Erweiterung des Spiel- und Partnerkampfrepertoires Erlernen spielerischer Gruppenkämpfe	PA/GA: Gordischer Knoten, Schildkrötenwenden, Flucht aus dem Gefängnis, Minifootball, Burgwächter Tauziehen, Platzhirsch	Matten, Bälle etc.	Erprobung von Ringen und Kämpfen in spielerischer Form Einhaltung und einsehen von Regeln soziale Kompetenzen	
Entwickeln von Kampfformen / Regelungen	... erfinden, erproben und bewerten eigene Kampfformen und legen die Regeln fest.	Wiederholung und Ergänzung der bisher erarbeiteten Regeln Einführung eines Start- und Schlussrituals Variationen bekannter Ring- und Kampfformen entwickeln	PA/GA: Freiwilligkeitsprinzip, Schiedsrichter, Stoppregel Give five, Verbeugung Veränderung der Körperlage, Ausgangsposition, Erproben verschiedener Möglichkeiten des Schiebens, Drückens und Ziehens	Matten	Anpassung der eingeführten Kampf- formen und Regeln an die jeweilige Situation soziale Kompetenzen	
technische Fertigkeiten und taktische	zeigen Bewegungssicherheit bei der Anwendung technischer Fertigkeiten und setzen taktische Fähigkeiten bewusst in Kampfformen ein.	Erlernen verschiedener Griffmöglichkeiten Kennenlernen, Üben und Refl. von Fertigkeiten, Techniken und Taktiken	PA/GA: Handgelenksgriff Ziehen, Schieben und Drücken in unterschiedlichen Spielen	Matten	Zeigen grundlegender technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten soziale Kompetenzen	
Achtung vor dem Partner	erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen der Gegnerin / des Gegners und gehen unter Einhaltung aller gelernten Regeln achtsam miteinander um.	Verletzungsgefahren erkennen und Sicherheitsregeln beachten Partnerkämpfe an Stationen Zweikampfturniere	PA/GA: Kämpfen im Kniestand, Kampfende bei Bodenkontakt mit vereinbartem Körperteil oder Verlassen der Kampffläche	Matten, Bälle etc.	Achtsamer Umgang mit dem Gegner soziale Kompetenzen	