

Jahrgangstufe 10

1. Halbjahr

BF 3: Orientierungslauf - einen alternativen leichtathletischen Wettbewerb durchführen

BF 7: Wir spielen auf eine Endzone – Körperlose Endzonenspiele unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen

BF 2: Life Kinetik – Wir trainieren unser Gehirn durch Bewegung

2. Halbjahr

BF 6: „Wir bewegen etwas“ – gymnastische Bewegungsgestaltung mit Handgeräten unter Nutzung des Videofeedbacks

BF 7: Im Team mit- und gegeneinander spielen – Basketball 5:5

BF 3: Erlernen des Kugelstoßens

Jahrgangsstufe 10 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

BF 3.6 : Orientierungslauf - einen alternativen leichtathletischen Wettbewerb durchführen

Inhaltsfeld: Kooperieren und Konkurrenz (e) Gesundheit (f)	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca. 10	Jahrgangsstufe: 10
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte des Unterrichtsvorhabens: siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)

1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:	2. Sachkompetenz	3. Methodenkompetenz	4. Urteilskompetenz
alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen	Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern	Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren	gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit-und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Schärfung des Gesundheitsbewusstseins und Bildung gesundheitsgerechter Gewohnheiten</p> <p>theoretische Grundlagen des Ausdauertrainings erfahren und erkennen</p> <p>Trainingsziele setzen und langfristig verfolgen</p> <p>Erlernen eines effizienten Laufstils und Finden eines individuellen Rhythmus</p> <p>Zuverlässige Pulskontrolle</p>	<p>Pulsmessung zur individuellen Kontrolle der körperlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Zeitschätz-, Intervall-, Staffelläufe und Laufspiele</p> <p>Kennenlernen von unterschiedlichen Trainingsmethoden</p> <p>Erstellen und Erproben einer Trainingseinheit</p> <p>Methoden der Herzfrequenzmessung (manuell/ Pulsuhr)</p> <p>Erproben unterschiedlicher Organisationsformen (PA, GA)</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>richtige Atmung, ohne Seitenstiche zu bekommen</p> <p>Auswirkungen eines langfristigen Trainingsprogrammes</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Ruhe-, Belastungs- und Erholungspuls</p> <p>extensive/ intensive Intervall-, Dauermethode</p> <p>Kondition, Ausdauer, Puls etc.</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>die SuS können ihre eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und verbessern</p> <p>individueller Fortschritt</p> <p>Einbringen in die Organisation des Orientierungslaufs</p> <p>Engagement bei der Gruppen- und Partnerarbeit</p> <p>Unterrichtsbeiträge</p> <p>punktuell:</p> <p>Bewertung der Gruppenarbeit und der entsprechenden Lösung des Orientierungslaufs der anderen</p>

Jahrgangsstufe 10: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

BF 7.9: Wir spielen auf eine Endzone – Körperlose Endzonenspiele unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e) Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten Interaktion im Sport	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca. 12	Jahrgangsstufe: 10
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen ein Endzonenspiel (Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen	2. Sachkompetenz Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern	3. Methodenkompetenz Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportlichen Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen	4. Urteilskompetenz die Schüler können das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Flag Football, OK-Rugby, Ultimate Frisbee</p> <p>Einführung der sportartspezifischer Wurf- und Fangtechnik</p> <p>Einführung von Spielaufbau und Raumnutzung in konstruierten Angriff- und Verteidigungssituationen</p> <p>Verständnis für faires und mannschaftsdienliches Verhalten vertiefen</p>	<p>ganzheitlich-analytische Vorgehensweise (von einfachen zu komplexeren Spielsituationen)</p> <p>Spielgemäßes Konzept</p> <p>Adressatengerechte Reduktion der Spielregeln</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Angriffs- und Verteidigungsverhalten (Aufstellung, Laufwege, Mann- und Raumdeckung)</p> <p>sportartspezifische Spielregeln und Spielzüge</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Begriffe zum Passen, Dribbling, Fangen</p> <p>Mannschaftsaufstellung (Positionen)</p> <p>Begriffe für Raumgewinn und Punkte (Try, Touchdown etc.)</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Kooperationsbereitschaft</p> <p>Beiträge zum Unterrichtsgespräch</p> <p>punktuell:</p> <p>Beobachtung Technik + Taktik + Spielfähigkeit</p>

Jahrgangsstufe 10 – Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Thema 2.4: Life Kinetik – Wir trainieren unser Gehirn durch Bewegung

Inhaltsfeld: BEWEGUNGSSTRUKTUR UND BEWEGUNGSLEARNEN (A) GESUNDHEIT (F)	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca. 10	Jahrgangsstufe: 10
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen	2. Sachkompetenz die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben	3. Methodenkompetenz unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren	4. Urteilskompetenz den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen des Ansatzes der Life Kinetik, z.B. anhand von Erklärvideos oder ersten Übungen • Erproben verschiedener Life Kinetik Übungen und Erarbeiten der Prinzipien zur Übungsgestaltung: Kombination bekannter mit ungewohnten Bewegungsaufgaben, Bewegungsaufgaben mit zusätzlichem kognitiven Anteil, Aufgabenwechsel bevor es zur Automatisierung kommt • SuS entwickeln eigenständig verschiedene Übungs-/Spielformen in Bezug auf verschiedene Sportarten oder sportartübergreifend • Bewegungsaufgaben können ggf. auch im Klassenunterricht als Bewegungspausen zur Verb. der Konzentrationsfähigkeit eingesetzt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständiges Arbeiten in Kleingruppen • Variation/Entwicklung von Übungs-/Spielformen nach Sportarten geordnet, z.B. wie könnte mir Life Kinetik beim Fußball/Basketball etc. helfen? • auch sportartübergreifende Herangehensweise möglich, z.B. Wie helfen mir die Übungen im Alltag/in der Schule? • Internetrecherche • Bezug KAR-Modell 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steuerung von Lernprozessen im Gehirn • Aufgabenbereiche der verschiedenen Dimensionen des Gehirns • Variation/Entwicklung einer Übungs-/Spielform nach bestimmten Zielsetzungen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grobform, Feinform • Dimensionen des Gehirns und Aufgabenbereiche: Lateralität, Fokussierung, Zentrierung • koordinative Fähigkeiten • KAR-Modell 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Kooperationsfähigkeit, Einsatzbereitschaft, Beiträge zum Unterrichtsgespräch</p> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln einer Übungs-/Spielform nach dem Ansatz der Life Kinetik in Kleingruppen • kurze Reflexion der Übungs-/Spielform <p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <p>Präsentationskompetenz, angemessene Vorbereitung der Übungs-/Spielform, flexibles Reagieren auf veränderte Rahmenbedingungen</p>

Jahrgangsstufe 10 Gestalten, Tanzen, Darstellen

BF 6.5: „Wir bewegen etwas“ – gymnastische Bewegungsgestaltung mit Handgeräten unter Nutzung des Videofeedbacks

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung Bewegungsgestaltung (b) - Variation von Bewegung - Präsentation von Bewegungsgestaltungen - Ausgangspunkte von Gestaltungen - Gestaltungskriterien	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: Musik	Umfang: ca. 12	Jahrgangsstufe: 10
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: eine selbstständig um- oder neugestaltete Bewegungsgestaltung mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren	2. Sachkompetenz ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen	3. Methodenkompetenz Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden	4. Urteilskompetenz den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Bewusstmachung, Erfahrung und Wahrnehmung bei der Bewegung verschiedener Handgeräten mit Materialien</p> <p>Isolierung einzelner Körperextremitäten</p> <p>Variation von Bewegung</p> <p>Rhythmusschulung</p> <p>Aspekte der Raumwege berücksichtigen</p> <p>Erfahrungen dynamischer Bewegungen</p> <p>Kooperation in der Gruppe sowie Präsentation der Choreografie vor der Klasse</p>	<p>Erlernen verschiedener Möglichkeiten, sich mit Handgeräten zu bewegen entweder in der Gruppe, oder als Partnerarbeit</p> <p>Bewertungskriterien gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern erstellen, Schaffung von Transparenz</p> <p>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen mit Hilfe des Videofeedbacks</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>(Zwischen-) Ergebnisse werden im Plenum vorgeführt und mit Hilfe der Videoanalyse auf vorher definierte Kriterien reflektiert</p> <p>Variation von Bewegungen</p> <p>Partner- und Gruppenrückmeldung</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Rhythmus, Takt, Raumwege, Körperisolation</p> <p>Bewertungs-, Gestaltungs- und Ausführungskriterien</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Engagement</p> <p>Kooperatives Arbeiten in der Gruppe</p> <p>Beiträge im Unterrichtsgespräch</p> <p>punktuell:</p> <p>Umsetzung der erarbeiteten Gestaltungskriterien (z.B. Bewegungsfluss, Körperhaltung, Schrittfolgen, Zusammenspiel von Musik und Bewegung, Kreativität, Originalität, ...)</p> <p>Präsentation einer (Gruppen-) choreografie vor der Klasse</p>

Jahrgangsstufe 10: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

BF 7.10: Im Team mit- und gegeneinander spielen – Basketball 5:5

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e) Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten Interaktion im Sport	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca. 12	Jahrgangsstufe: 10
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: in der ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch- situationsorientierten Handlungen anwenden. Eine sportspielvariante (Streetball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen	2. Sachkompetenz Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampferhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern. Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern	3. Methodenkompetenz Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren (einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen	4. Urteilskompetenz das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen (

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Vertiefung der basketballspezifischen Wurf- und Fangtechnik</p> <p>Erlernen vertiefender Spielregeln (z.B: 3 Sekunden Regel/ 30s Regel) und ihre Funktion erklären</p> <p>Vertiefung von Spielaufbau und Raumnutzung (Give and Go, Pick and Roll) in konstruierten Angriff- und Verteidigungssituationen (z.B. Zonenverteidigung 2:1:2 oder 1:2:2)</p> <p>Verständnis für faires und mannschaftsdienliches Verhalten vertiefen</p>	<p>Stationen Lernen – Werfen</p> <p>ganzheitlich-analytische Vorgehensweise (von einfachen zu komplexeren Spielsituationen)</p> <p>Spielregeln im 5:5</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Angriffs- und Verteidigungsverhalten (Anbieten, Freilaufen, Mann- und Raumdeckung, direkter und indirekter Block, Spielzüge erproben)</p> <p>Unter- und Überzahlspiel</p> <p>sportartspezifische Spielregeln</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Begriffe zum Passen, Dribbling, Fangen</p> <p>Mannschaftsaufstellung (Positionen)</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Kooperationsbereitschaft</p> <p>Beiträge zum Unterrichtsgespräch</p> <p>punktuell:</p> <p>Beobachtung Technik + Taktik + Spielfähigkeit</p>

Jahrgangsstufe 10 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

BF 3.7: Erlernen des Kugelstoßens

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Leistung (d)	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca. 12	Jahrgangsstufe: 10
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte des Unterrichtsvorhabens: siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)

<p>1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (Hochsprung) in der Grobform ausführen</p> <p>einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen</p>	<p>2. Sachkompetenz für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern</p> <p>grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (insbes. der Kraft) beschreiben</p> <p>ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern</p>	<p>3. Methodenkompetenz grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden</p> <p>analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen</p> <p>unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden</p>	<p>4. Urteilskompetenz die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen</p> <p>die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen</p> <p>das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen</p>
---	---	---	---

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Erlernen des Unterschiedes zwischen Werfen und Stoßen</p> <p>Kennenlernen der Kugelhaltung</p> <p>Kennenlernen der Rückenstoßtechnik (Angleittechnik) und des Abfangens</p> <p>passiver Oberkörper, hoher Ellbogen, aktives Strecken der Beine</p> <p>Achten auf Oberkörperverwringung, in Stoßauslage verharren lassen</p> <p>Auf Sicherheitsabstände achten</p> <p>Thematisieren des Übertretens</p>	<p>unterschiedliche Materialien (Kugeln, Bälle), anfangs mit leichten sehr Kugeln üben lassen (Nockenbälle)</p> <p>hohes u weites Stoßen mit untersch. schweren Kugeln</p> <p>Erlernen der Stoßauslage</p> <p>Zielstoßen aus verschiedenen Positionen</p> <p>Schulung der Koordination von Beinen, Rumpf und Armen</p> <p>Gruppen- und Partnerarbeit zur gegenseitigen Rückmeldung</p> <p>Erproben unterschiedlicher Organisationsformen (PA, GA)</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Bewegungsablauf- und merkmale, die zu einer Leistungssteigerung des Kugelstoßens führen.</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Angleiten</p> <p>Stoßauslage</p> <p>Verwringung des Oberkörpers</p> <p>optimaler Abflugwinkel</p> <p>Abfangen, Umsprung mit Beinwechsel</p> <p>Arm-Bein-Koordination</p> <p>Impulsübertragung</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>individueller Fortschritt</p> <p>Engagement bei der Gruppen-und Partnerarbeit</p> <p>Unterrichtsbeiträge</p> <p>punktuell:</p> <p>Messung der Weite</p> <p>Bewertung der Technik</p>