

| Rahmenplan        |   | Grundschule [Schulname]  |  | SPORT  | Seite 1 |
|-------------------|---|--|--|--|---------|
| Handlungsbereich: |   | SPIELEN  |  |  |         |
| Klasse 1          |   | Klasse 2 <sup>*)</sup>   | Klasse 3 <sup>*)</sup>   | Klasse 4 <sup>*)</sup>   |         |
| 1                 | <b>Umgang mit Spielgeräten</b><br><i>Erproben, Finden und Gestalten von Spielmöglichkeiten mit Geräten und Materialien:</i><br><br>Bänke            Bälle<br>Matten           Keulen<br>Sprossenwand   Seile<br>Kasten           Tau<br>Ringe<br><br><i>Freies Spielen mit Materialien und Gegenständen:</i><br><br>Luftballon       Gymnastikball<br>Zeitlupenball    Tücher<br>Tennisball       Teppichfliesen<br>Basketball       Zeitungen<br>Medizinball      Springseilen<br>Hüpfball          Taue<br><br><i>Im Spiel die Kräfte messen:</i><br><br>Tauziehen<br>Ringen<br>Drücken | <b>Umgang mit Spielgeräten</b><br><br><br>→→<br><br><br>→→<br><br><br>→→<br><br><br>→→ | <b>Umgang mit Spielgeräten</b><br><br>→→<br><br><i>Grundfertigkeiten im Umgang mit dem Ball erweitern und festigen:</i><br><br>Probe<br>Zielwerfen<br>beidhändig Werfen<br><br>→→<br><i>Grundtechniken im Pritschen und Schlagen anwenden:</i><br><br>Speckbrett<br>Tennisschläger<br><br>→→ | <b>Umgang mit Spielgeräten</b><br><br>→→<br><br>→→<br><br>→→<br><br>→→ |         |

<sup>\*)</sup> Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

|                                  |                                |              |         |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------|---------|
| <b>Rahmenplan</b>                | <b>Grundschule [Schulname]</b> | <b>SPORT</b> | Seite 2 |
| <b>Handlungsbereich: SPIELEN</b> |                                |              |         |

|          | <i>Klasse 1</i>  | <i>Klasse 2 <sup>*)</sup></i>  | <i>Klasse 3 <sup>*)</sup></i>  | <i>Klasse 4 <sup>*)</sup></i>  |
|----------|--|--|--|--|
| <b>2</b> | <b>„Kleine Spiele ohne Gerät</b><br><br><i>Darstellungsspiele:</i><br>„Ihr seid... (Düsenjäger, Segelflieger, Frösche, Pferde, usw.)<br><br><i>Spiele:</i><br>Häschen im Gebüsch<br>Storch und Frösche<br>Katze und Haus<br>Dornröschen<br>Tintenfisch<br>Feuer, Wasser, Blitz<br>Nummernwettlauf<br>Wilder Wassermann | <b>„Kleine Spiele ohne Gerät</b><br><br><i>Darstellungsspiele:</i><br>Spinne, Krebs, Rennfahrer, Bootsrennen, Hubschrauber<br><br><i>Spiele:</i><br>Dritten abschlagen<br>Turmwächter<br>Komm mit - lauf weg<br>Brückenmann<br>Staffeln...<br>Bänder haschen<br>Fischer, welche Fahne weht ... | <b>„Kleine Spiele ohne Gerät</b><br><br><i>Darstellungsspiele:</i><br>→→<br><br><i>Spiele:</i><br>→→ | <b>„Kleine Spiele ohne Gerät</b><br><br><i>Darstellungsspiele:</i><br>→→<br><br><i>Spiele:</i><br>→→ |

---

<sup>\*)</sup> Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

| Rahmenplan        |   | Grundschule [ <i>Schulname</i> ]  |   | SPORT  | Seite 3 |
|-------------------|---|---|---|--|---------|
| Handlungsbereich: |   | SPIELEN   |   |  |         |
| <i>Klasse 1</i>   |   | <i>Klasse 2</i> *)  | <i>Klasse 3</i> *)  | <i>Klasse 4</i> *)   |         |
| 3                 | <b>Spiele in Gruppen und Mannschaften</b><br>Haltet den Korb frei<br>Haltet den Korb voll<br>Haltet das Feld frei<br>Haltet das Kastenteil frei (voll)<br>Hungrige Vögel<br>Schützt Eure Wände<br>Kanonenball<br>Kegelschießen<br>Hase und Jäger<br>Wanderball<br>Wettwanderball<br>Tag und Nacht | <b>Spiele in Gruppen und Mannschaften</b><br>Wechselball<br>Brennball<br>Ball über die Schnur<br>Ball unter der Schnur<br><br>→ → | <b>Spiele in Gruppen und Mannschaften</b><br>Burgball<br>Hetzball<br>Drei-Felder-Ball<br>Vier-Felder-Ball<br>Parteiball<br>Völkerball verkehrt<br>Ball zu den Wächtern<br>Kastenball<br>Korbball (jede Mannschaft wirft auf ihren Korb)<br>Prellball<br>Tennis<br><i>Indiaca</i><br><br>→ → | <b>Spiele in Gruppen und Mannschaften</b><br>Völkerball mit Variationen:<br>-mit Hindernissen<br>-mit Kegel (Kegel bewachen)<br>-Matte aufrecht halten<br>-Bienenkönigin<br>Sitzfußball<br>Fußball<br><i>Basketball</i><br><br>→ → |         |

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

| Rahmenplan        |   | Grundschule [Schulname]               |                                       | SPORT                                 |                                       | Seite 4     |  |
|-------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|--|
| Handlungsbereich: |   | TURNEN                                |                                       |                                       |                                       |             |  |
| Klasse 1          |   | Klasse 2 *)                           |                                       | Klasse 3 *)                           |                                       | Klasse 4 *) |  |
| 1                 | Klimmen, Klettern, Steigen<br><br>Sprossenwand,<br>Gitterleiter,<br>an Stangen,<br>Klettergerüsten,<br>Barren,<br>auf eingehängten Bänken<br>klettern, hangeln,<br>hochsteigen und abspringen,<br>Gerätearrangements,<br>Hindernisbahnen,<br>Abenteuerparcours überwinden | Klimmen, Klettern, Steigen<br><br>→ → | Klimmen, Klettern, Steigen<br><br>→ → | Klimmen, Klettern, Steigen<br><br>→ → | Klimmen, Klettern, Steigen<br><br>→ → |             |  |

---

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

Handlungsbereich: **TURNEN**

|          | <i>Klasse 1</i>  | <i>Klasse 2 <sup>*)</sup></i>  | <i>Klasse 3 <sup>*)</sup></i>   | <i>Klasse 4 <sup>*)</sup></i>  |
|----------|--|--|---|--|
| <b>2</b> | <b>Balancieren</b><br>Auf einer Linie auf dem Hallenboden, der Turnbank, dem Übungs- und Schwebebalken, auf beweglichen Geräten (z. B. Stelzen) balancieren<br>Gegenstände balancieren (z. B. Buch auf dem Kopf, Bierdeckel in der Kniekehle, Ball auf dem Fuß)<br>Gleichgewichtsübungen durchführen, ("Schwimmende Matte", Zieh- und Schiebekämpfe) Auf einem Bein stehen,<br>eine Kerze, einen Handstand an der (Matten-)Wand machen<br>Aus der Bewegung heraus in einer Position verharren (Blitzlicht-Figur, Versteinern, Ochs vorm Berg)<br>Vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf den Zehenspitzen, den Ballen, den Fersen gehen, mit Beistellen und Überkreuzen, mit Übersteigen eines Hindernisses gehen Beim Gehen Gegenstände (alleine, mit Partnerin oder Partner) tragen. | <b>Balancieren</b><br><br><br><br><br><br><br>→→<br><br><br><br><br><br><br>→→ | <b>Balancieren</b><br><br><br><br><br><br><br>→→<br><br><br><br><br><br><br>Drehungen durchführen: einbeinig, beidbeinig, halbe Drehung, ganze Drehung usw. Bei verschiedenen Sprüngen das Gleichgewicht wahren | <b>Balancieren</b><br><br><br><br><br><br><br>→→<br><br><br><br><br><br><br>→→ |

<sup>\*)</sup> Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

| Rahmenplan        |  | Grundschule [ <i>Schulname</i> ]     |                                      | SPORT                                |  | Seite 6 |
|-------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|---------|
| Handlungsbereich: |  | TURNEN                               |                                      |                                      |  |         |
| <i>Klasse 1</i>   |  | <i>Klasse 2</i> *)                   | <i>Klasse 3</i> *)                   | <i>Klasse 4</i> *)                   |  |         |
| 3                 | <b>Rollen</b><br><br>Um die Körperlängs-und Querachse, auf einer schiefen Ebene rollen Beim Fallen über die Schulter abrollen<br>Aus der Schubkarre, aus dem Stand, aus dem Kniestand, von einer Bank, auf die schiefe Ebene, auf ein Kastenoberteil, auf einen Mattenberg, über Mattengassen (Sprungrolle) vorwärts rollen<br><br>Aus dem Stand, auf der schiefen Ebene, auf dem Boden, zum Grätsch- oder Hockstand, in den flüchtigen Handstand (mit Partnerunterstützung) <i>rückwärts</i> rollen | <b>Rollen</b><br><br>→→              | <b>Rollen</b><br><br>→→              | <b>Rollen</b><br><br>→→              |  |         |
| 4                 | <b>Laufen und Springen</b><br><br>Im Spiel, mit und ohne Hand- oder Kleingerät, anlaufen und abspringen Einbeinig und beidbeinig abspringen  | <b>Laufen und Springen</b><br><br>→→ | <b>Laufen und Springen</b><br><br>→→ | <b>Laufen und Springen</b><br><br>→→ |  |         |

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

| Rahmenplan        |   | Grundschule [ <i>Schulname</i> ]                             |   | SPORT  |  | Seite 7 |
|-------------------|---|--|---|--|--|---------|
| Handlungsbereich: |   | TURNEN   |   |  |  |         |
| <i>Klasse 1</i>   |   | <i>Klasse 2</i> *)   | <i>Klasse 3</i> *)  | <i>Klasse 4</i> *)   |  |         |
| 5                 | <b>Stützen</b><br><br>Verschiedene Stützformen (Spinnen- und Kребsgang, Schubkarren, Liegestütz, Handstand) am Boden, an und auf der Bank, im Spiel mit rutschenden Teppichfliesen, am Barren, am Reck usw. in unterschiedlichen Positionen anwenden<br>Froschhüpfen über Gräben, ohne Beinhilfe kriechen<br>Auf einen Mattenberg, auf einen kleinen Kasten aufknien, aufhocken | <b>Stützen</b><br><br>→ →<br><br><br><br><br><br><br><br>→ → | <b>Stützen</b><br><br>→ →<br><br><br><br><br><br><br><br>In Sprunggrätsche, Sprunghocke über den Bock (quer) springen, auf den Kasten (quer) aufhocken, den Kasten in der Hockwende, Sprunghocke überwinden | <b>Stützen</b><br><br>→ →<br><br><br><br><br><br><br><br>→ → |  |         |

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

|                          |                                |              |         |
|--------------------------|--------------------------------|--------------|---------|
| <b>Rahmenplan</b>        | <b>Grundschule [Schulname]</b> | <b>SPORT</b> | Seite 8 |
| <b>Handlungsbereich:</b> | <b>TURNEN</b>                  |              |         |

|          | <i>Klasse 1</i>   | <i>Klasse 2 *)</i>                             | <i>Klasse 3 *)</i>   | <i>Klasse 4 *)</i>   |
|----------|---|--|--|--|
| <b>6</b> | <b>Hangeln, Schaukeln, Schwingen</b><br><br>Hangeln, Schaukeln, Schwingen<br>Am Barren, Stufenbarren und Reck hangeln und schwingen, von einer Seite zur anderen hangeln, im Langhang vor- und zurückpendeln, im Kniehang schwingen, an Tauen schaukeln und schwingen, an Ringen und am Trapez im Hang, Sitz und Stand mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen schwingen | <b>Hangeln, Schaukeln, Schwingen</b><br><br>→→ | <b>Hangeln, Schaukeln, Schwingen</b><br><br>→→<br><br><br><br><br><br><br><br>Grundsprung an den Ringen, am Reck | <b>Hangeln, Schaukeln, Schwingen</b><br><br>→→<br><br><br><br><br><br><br><br>→→ |

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen



**Handlungsbereich: Sich-rhythmisch-Bewegen und TANZEN**

| <i>Klasse 1</i> |  | <i>Klasse 2 *)</i>                    | <i>Klasse 3 *)</i>                    | <i>Klasse 4 *)</i>                    |
|-----------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>1</b>        | <b>Grundbewegungsformen</b><br><br>Allein/ mit Partnerin/ Partner/ in der Gruppe, mit rhythmischer Begleitung oder Musik, im Bewegungsspiel/ Singspiel/ Tanzspiel/ Darstellungsspiel/ Rollenspiel laufen, hüpfen, gehen, springen, galoppieren, humpeln, hinken, schleichen usw.<br>Auf den eigenen Atem horchen, einzelne Körperpartien anspannen und entspannen.<br>Bewegungselemente mit einzelnen Körperteilen erfinden (mit den Armen, den Beinen, den Händen, den Füßen) und kombinieren | <b>Grundbewegungsformen</b><br><br>→→ | <b>Grundbewegungsformen</b><br><br>→→ | <b>Grundbewegungsformen</b><br><br>→→ |

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

|                   |  |                                    |  |             |  |             |  |
|-------------------|--|------------------------------------|--|-------------|--|-------------|--|
| Rahmenplan        |  | Grundschule [Schulname]            |  | SPORT       |  | Seite 10    |  |
| Handlungsbereich: |  | Sich-rhythmisch-Bewegen und TANZEN |  |             |  |             |  |
| Klasse 1          |  | Klasse 2 *)                        |  | Klasse 3 *) |  | Klasse 4 *) |  |
| 2                 | <b>Bewegungsabläufe gestalten</b><br><br>Sich bewegen wie ein Roboter, wie ein Hampelmann, wie ein alter Mensch, wie ein Tier usw., "Gehgeschichten", "Schattenpantomime" spielen, im Gehen Gefühle ausdrücken (Zorn, Angst, Freude usw.)<br><br>In Zeitlupe/ in Zeitraffer, mit geschlossenen Augen gehen, Figuren nachgehen (Spiralen, Achter) Sich synchron bewegen<br><br>Mit verschiedenen Materialien und Kleingeräten (Kokoschalen, Folien, Kordel, Tücher, Pappdeckel, Luftballons, Papierschlangen, Klang- und Geräuscherzeuger) rhythmische Bewegungselemente und Bewegungskompositionen gestalten, zu Bewegungen Begleitrhythmen erfinden |                                    |  |             |  |             |  |

---

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

|                   |   |                                    |  |  |  |             |  |
|-------------------|---|------------------------------------|--|--|--|-------------|--|
| Rahmenplan        |   | Grundschule [Schulname]            |  | SPORT  |  | Seite 11    |  |
| Handlungsbereich: |   | Sich-rhythmisch-Bewegen und TANZEN |  |  |  |             |  |
| Klasse 1          |   | Klasse 2 *)                        |  | Klasse 3 *)  |  | Klasse 4 *) |  |
| 3                 | Sich mit Handgeräten rhythmisch bewegen   |                                    |  | Sich mit Handgeräten rhythmisch bewegen  |  |             |  |
|                   | Einen Ball im Stand/ in Bewegung werfen, fangen und prellen, sich zuwerfen und fangen, sich zurollen und aufnehmen  |                                    |  | Einen Ball im Wechsel rechts und links/ beidseitig, vorwärts - rückwärts, in verschiedene Richtungen, im Laufen und Springen, im Stand, im Sitzen, im Liegen prellen. Bewegungskompositionen durchführen |  |             |  |
|                   | Einen Reifen vorwärts und rückwärts rollen, sich zurollen, umkreisen, zwirbeln, hinein/ hinaus/ hindurch springen, den rollenden Reifen umkreisen, überholen, mit dem Reifen spielen (Auto, Lenkrad)  |                                    |  | Einen rollenden Reifen führen (dabei die Richtung verändern), durchlaufen, Übergrätschen, hochwerfen und fangen (nicht bei Holz), Bewegungskompositionen durchführen                                     |  |             |  |
|                   | Ein am Boden liegendes Seil umlaufen, überspringen (einbeinig/ zweibeinig), das pendelnde Seil überspringen, überlaufen, unterkriechen, das schwingende Seil durchlaufen, beidbeinig überspringen, durchspringen Mit dem Kurz- oder Wedelband experimentieren („Malerpinsel“), Schlangen- oder Zickzacklinien im Stand und in der Bewegung wedeln, mit Impuls aus dem Handgelenk/ aus den Schultern, im Stand, in der Bewegung, in verschiedenen Ebenen kreisen |                                    |  | Allein, mit Partnerin/ Partner in einem Seil springen, mit Raumgewinn (vorwärts - rückwärts), mit Spring- oder Schwungseil synchron springen, Bewegungskompositionen durchführen                         |  |             |  |
|                   |   |                                    |  | Ein Band in großräumigen, weichen Bewegungen mit starker Rumpfbeteiligung, in verschiedenen Ebenen wedeln, kreisen, schwingen. Geschicklichkeitsübungen durchführen. Bewegungskompositionen durchführen  |  |             |  |
| 4                 | Tanzen  |                                    |  |  |  |             |  |
|                   | Tanzelemente akzentuieren: stampfen, klatschen, schnipsen, wippen, federn   |                                    |  |  |  |             |  |
|                   | Sich beim Tanzen im Kreis (Stirnkreis/ Flanken(doppel)kreis)/ in Linie, einzeln/ als Gruppe/ als Paare, nebeneinander/ gegenüber aufstellen und mit einer Hand/ mit beiden Händen, an den Händen/ an den Hüften/ an den Schultern, über Kreuz fassen, sich einhaken, durchfassen  |                                    |  |  |  |             |  |

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

|  |  |                                    |  |  |  |             |  |
|--|--|------------------------------------|--|--|--|-------------|--|
| Rahmenplan   |  | Grundschule [ <i>Schulname</i> ]   |  | SPORT  |  | Seite 12    |  |
| Handlungsbereich:  |  | Sich-rhythmisch-Bewegen und TANZEN |  |  |  |             |  |
| Klasse 1   |  | Klasse 2 *)                        |  | Klasse 3 *)  |  | Klasse 4 *) |  |
| Ein Tor/ eine Gasse/ eine Schlange/ ein Tor bilden Eine Polonaise tanzen<br>Mit einem Luftballon als Tanzpartner tanzen Sich beim Tanzen um die eigene Achse drehen<br>Unterschiedliche Kreuz-, Tupf-, Pendel-, Galoppschritt, Hacke-Spitze<br>Kreuz-, Tupf-, Pendel-, Galoppschritt, Hacke-Spitze |  |                                    |  | Im Tanz verschiedene Gruppierungsformen bilden: zu dritt, zu viert, zu mehreren (Dreierreihe, -kreis, Viererpaar, Doppel-, Viererblock, Pyramide, Stern) Paarfiguren bilden mit Einhand-, Oberarm-, Hüft-, Mühlfassung, Mühlknoten, Mühlschulterfassung Schritte ausprobieren<br><br><br><br>Nachstell-, Kick-, Mühlen-, Polka-, Feder- , Walzerschritt, Rock 'n Roll-Grundschrift, Dosado (Dos-a-dos), Balance, Swing |  |             |  |

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

|                          |                                  |              |          |
|--------------------------|----------------------------------|--------------|----------|
| <b>Rahmenplan</b>        | <b>Grundschule [Schulname]</b>   | <b>SPORT</b> | Seite 13 |
| <b>Handlungsbereich:</b> | <b>LAUFEN- SPRINGEN - WERFEN</b> |              |          |

|          | <i>Klasse 1</i>  | <i>Klasse 2 *)</i> | <i>Klasse 3 *)</i> | <i>Klasse 4 *)</i> |
|----------|--|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>1</b> | <b>Laufen</b><br><br>Auf unterschiedlichem Grund (Wiese, Waldboden, Schulhof, Hallenboden. Matten usw.), bergauf, bergab, in Kurven, im Zickzack, gegen den Wind und mit dem Wind laufen Laufen mit anderen Bewegungen wie z. B. Hüpfen, Hinken, Springen kombinieren Geländeläufe, Hindernisläufe, Lauf- und Fangspiele durchführen<br>Im Lauf festen und beweglichen Hindernissen ausweichen, Hindernisse (Springseile, Bananenkisten, Mattengräben, Medizinbälle usw.) überlaufen<br>Beim Laufen Herzschlag, Atmung, Schwitzen, Ermüdung, Anspannung, Entspannung usw. wahrnehmen und erfahren<br>In unterschiedlichen Lauftempi vorwärts, rückwärts, seitwärts, langsamer, schneller, alleine und/ oder mit einer Partnerin/ einem Partner/ einer Gruppe laufen<br>In der Halle, auf dem Sportplatz, dem Pausenhof, im Gelände dauerlaufen (3 bis 5 Minuten) Pendeldauerlauf, Zeitschätzlauf durchführen<br>Bis zu 40 m aus dem Laufstart sprinten In Pendelstaffeln schnelllaufen |                    |                    |                    |
| <b>2</b> | <b>Springen</b><br><br>In Hüpf- und Hickelspielen beidbeinig/ einbeinig springen: z. B. "hüpfender Kreis", Grabenspringen, Inselfspringen, Gummitwist, Sackhüpfen Hüpf- und Sprungstaffeln durchführen<br>Unter verschiedenen Aufgabenstellungen (ohne/ mit Anlauf, mit Schrittsprung, gegrätscht usw.) in die Weite, in die Höhe, in die Tiefe springen<br>Im Sprung einen hochgelegenen Punkt berühren, sich etwas holen Im Sprung Kunststücke ausführen (in die Hände klatschen. Geschicklichkeitssprünge, Paarsprünge)   |                    |                    |                    |

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

|   |   |                           |  |   |  |             |  |
|---|---|---------------------------|--|---|--|-------------|--|
| Rahmenplan  |   | Grundschule [Schulname]   |  | SPORT   |  | Seite 14    |  |
| Handlungsbereich:   |   | LAUFEN- SPRINGEN - WERFEN |  |   |  |             |  |
| Klasse 1  |   | Klasse 2 *)               |  | Klasse 3 *)   |  | Klasse 4 *) |  |
| Ein- und beidbeinig aus dem Stand, aus dem Gehen, aus dem Laufen springen<br>Niedrige Hindernisse (Bananenkisten, kleine Matten) überspringen |   |                           |  | Einbeinig in die Weite, in die Höhe springen Aus dem Laufen ohne Tempoverlust weit und hoch springen. Grobform des Schrittweitsprungs und des Schersprungs anwenden |  |             |  |
| 3   | <b>Werfen</b><br><br>Wurfspiele spielen: z. B. Jägerball, Treibball, Hetzball<br>Mit unterschiedlichen Bällen und Gegenständen (Tennisbälle, Gymnastikbälle, Wurfstäbe, Tannenzapfen, Frisbee, Ringen usw.) unter verschiedenen Aufgabenstellungen (aus dem Stand, dem Gehen, mit Anlauf, aus der Drehung usw.) werfen<br>Auf hohe und weite, feste und bewegliche Ziele werfen Über eine Leine, durch einen Reifen, in ein Behältnis werfen, Geländespiele mit Wurfhandlungen planen und durchführen<br><br>Grobform des Schlagwurfs anwenden Mit (vom Gewicht angepassten) Medizinbällen stoßen |                           |  |   |  |             |  |

<sup>\*)</sup> Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

| Rahmenplan        |   | Grundschule [ <i>Schulname</i> ] |  | SPORT              | Seite 15           |
|-------------------|---|----------------------------------|--|--------------------|--------------------|
| Handlungsbereich: |   | ROLLEN - GLEITEN - FAHREN        |  |                    |                    |
| <i>Klasse 1</i>   |   | <i>Klasse 2</i> *)               |  | <i>Klasse 3</i> *) | <i>Klasse 4</i> *) |
| 1                 | <b>Rollen</b><br><br>Auf beweglichen Geräten (z. B. Pedalo, Rollbrett) balancieren Auf dem Rollbrett etwas transportieren<br>Sich auf Rollschuhen/ auf dem Rollbrett ziehen oder schieben lassen Auf Rollschuhen Kurven laufen, Figuren nachlaufen Drehungen vollführen Den Rollbrettführerschein machen Zu zweit auf einem Pedalo fahren<br><br><div>„Kunststücke“ auf dem Skateboard vorführen (abspringen, stoppen, wenden usw.)</div> |                                  |  |                    |                    |
| 2                 | <b>Gleiten</b><br><br>Auf Teppichfliesen, Skiern, Filzpantoffeln gleiten Sich auf Teppichfliesen ziehen/ schieben lassen Bei Frost Schlitterbahnen anlegen und darauf gleiten Auf selbstgebauten "Skiern" (Brettern mit Schlaufen) laufen/ gleiten Im Winter rodeln gehen Eine Eisbahn besuchen   |                                  |  |                    |                    |
| 3                 | <b>Fahren</b><br><br>Wettfahrten/ Staffeln/ Geschicklichkeitsparcours veranstalten  |                                  |  |                    |                    |

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen

| Rahmenplan        |                              | Grundschule [ <i>Schulname</i> ] |  | SPORT  |  | Seite 16           |
|-------------------|------------------------------|----------------------------------|--|--|--|--------------------|
| Handlungsbereich: |                              | SCHWIMMEN                        |  |  |  |                    |
| <i>Klasse 1</i>   |                              | <i>Klasse 2</i> *)               |  | <i>Klasse 3</i> *)   |  | <i>Klasse 4</i> *) |
|                   | mit Ballon-Rollern, Kettcars |                                  |  | mit Fahrrädern<br>Mit dem Fahrrad etwas transportieren<br>„Wettfahrt verkehrt“ veranstalten: Wer am langsamsten fährt, ohne abzustiegen, hat gewonnen<br>Fahrradtouren unternehmen |  |                    |

---

\*) Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen



|                          |                                |              |          |
|--------------------------|--------------------------------|--------------|----------|
| <b>Rahmenplan</b>        | <b>Grundschule [Schulname]</b> | <b>SPORT</b> | Seite 17 |
| <b>Handlungsbereich:</b> | <b>SCHWIMMEN</b>               |              |          |

| <i>Klasse 1</i>   | <i>Klasse 2 <sup>*)</sup></i>   | <i>Klasse 3 <sup>*)</sup></i>   | <i>Klasse 4 <sup>*)</sup></i> |
|---|---|---|-------------------------------|
| <p><b>1. Stufe</b><br/><b>Wassergewöhnung</b></p> <p>In vielfältigen Spiel- und Übungsformen Erfahrungen mit dem Wasser sammeln (Nässe, Kälte, Wasserwiderstand, Auftrieb)</p> <p>Im brusthohen Wasser vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen, Hindernisse überwinden</p> <p>Im Wasser Nachlauf-, Staffel-, Ballspiele spielen</p> <p>Den Kopf im Wasser untertauchen</p> <p>In das Wasser pusten, blasen, ausatmen</p> <p>Vom Beckenrand in das brusttiefe Wasser springen</p> <p>Mit Hilfe des Partners sich auf das Wasser legen</p> <p>Mit oder ohne Hilfsmittel auf dem Wasser gleiten</p> | <p><b>2. Stufe</b><br/><b>Erlernen einer Schwimmart</b></p> <p>Im Wasser gleiten</p> <p>So lange wie möglich die Luft anhalten</p> <p>Im Wasser tauchen Die Augen unter Wasser öffnen Tauziehen im Wasser spielen</p> <p>Sich in Bauch- oder Rückenlage ohne Schwimmbewegungen vom Wasser tragen lassen</p> <p>Einen Kopfsprung aus dem Sitzen oder Stehen vom Beckenrand durchführen</p> <p>Die Technik, Atmung und Ausdauer in einer Schwimmart schulen</p> <p>Das "Seepferdchen" erwerben Den Freischwimmer anstreben</p> <p>Fußsprung vom Startblock und vom Einmeterbrett durchführen</p> <p>Im schwimmtiefen Wasser auf den Boden tauchen</p> | <p><b>3. Stufe</b><br/><b>Erlernen einer weiteren Schwimmart</b></p> <p>Die schon beherrschte Schwimmart in Technik, Atmung und Ausdauer weiter ausformen</p> <p>Eine zweite Schwimmart in Grobform erlernen</p> <p>Vom Einmeter- und Dreimeterbrett springen</p> <p>Nach Gegenständen tieftauchen (2m Wassertiefe)</p> <p>Streckentauchen</p> <p>Die Bedingungen für das Schwimmabzeichen in Bronze erfüllen</p> |                               |

<sup>\*)</sup> Übungen aus den vorhergehenden Schuljahren werden immer wieder aufgegriffen