

LEISTEN: schnell & lang laufen

	Inhalte Sem. 1	Bewertung	Inhalte Sem. 2	Bewertung
vk	Schnelligkeit, Staffetten, Pendellauf, Ausdauertraining	60m-sprint, 12min-Lauf	60m, Einführung OL	60m-sprint, 2000m
1	Sprint-OL Park, Ausdauertraining, 12min-Lauf	Sprint-OL Park, Silvesterlauf / 12min-Lauf	Schnelligkeit: Staffetten, Ausdauer	60m-sprint, 2000m
2	Vitaparcours, Einführung Krafraum, Ausdauertraining: Silvesterlauf	OL Sporttag, Silvesterlauf / 12min-Lauf	Schnelligkeit: Staffetten, Ausdauer	60m, 2000m
3	Training für 2000m, Hindernisparcours, Repetition Krafraum	(2000m am Sporttag)	Bedeutung koordinative Fähigkeiten, Waldlauf, Puls, Energiebereitstellung	gelbe Runde
4	Krafraum, Hindernislauf	6' Steeple? (KoKo-Test)	Stretching, Beweglichkeit, Entspannen, Schwimmen oder Waldlauf	gelbe Runde (oder 400m schwimmen)

SPIELEN 1

	Inhalte Sem. 1		Bewertung
vk	Linienball, Jägerball-Var., Schnappball, werfen-fangen,	Handball	Handball: Kernwurf & Spiel
1	Unihockey, Handball: Sprungwurf	Badminton	Handball: 30sec, Spiel
2	Fussball, Futsal	Mini-Volleyball	Manchette, Pass, Futsal, Spiel
3	Fussball, Smallball, Unihockey	Mini-Volleyball: Service, 10FiPass, Manchette	10FiPass, Service, Manchette
4	Ultimate, Fussball, Badminton	Volleyball	10FiPass, Service, Manchette

LEICHTATHLETIK: laufen springen werfen

	Inhalte Sem. 1	Bewertung	Inhalte Sem. 2	Bewertung
vk	Reaktionsspiele, Schnelligkeit, Werfen, Ausdauertraining	60m, 12min-Lauf	Schersprung, Starten & sprinten, Weitsprung, Weitwurf tam-ta-tam, 2000m	UBS-Kids-Cup
1	Werfen-Fangen (Reaktion)	30sec-werfen	Weit: Schrittsprung ohne/mit Absprunghilfe (Halle & Sand), Weitwurf	UBS-Kids-Cup
2	Hindernislaufen mit 2/3/4/3/2 Boden-berührungen, Einführung Hürdenlauf		Hoch: Flop, Hochsprungkreis (r=3m), 3er-Rhythmus, Weitsprung, Weitwurf	UBS-Kids-Cup
3	Tiefstart, 60m, Hoch/Weit, Wurf	Sporttag: Leichtathletik	Hürdenlauf in Halle & 60m	60m Hürden
4	Einführung Speer		Training Speer	Speerwurf

SPIELEN 2

	Inhalte Sem. 2		Bewertung
vk	Unihockey	Fussball, Badminton	Unihockey
1	Streetball, Ajax-turniere, Sternschritt, Powermove, stoppen, Standwurf, give+go, prellen	Fussball, Baseball	Ajax-Turnier, 12 Körbe
2	Basketball (Dribbeltäuschungen)	Fussball, Baseball	Basketball-Prellen, Spiel 5:5
3	Unihockey	Ultimate, Badminton	Unihockey, Ultimate
4	Basketball: 5:5	Ultimate	BB: 6 Körbe auf Zeit

TURNEN: Balancieren, Klettern, Drehen

	Inhalte			Bewertung
vk	Reck: Felgaufschwung	Stufenbarren, Rolle, Rad		Felgaufschwung, Stufenbarren
1	Parcours: Stützsprünge & Handstand	Sprungfolge: Bock, Kasten, Minitrampolin	Boden: Rad, Handstand, Rollen	Handstand, Sprungfolge, Boden
2	Barren & Reck	Boden	Minitramp / Sprungbahn	Barren / Boden & Getu-halbtage
3		Überschlag, Abfaller rw		Überschlag, Abfaller rw
4	Klettern	Parcours		Klettern

Darstellen

	koordinieren, bewegen, tanzen, kämpfen		
vk	Seilspiringen, Gummitwist		
1	Partner-Akro		
2	Aerobic-Choreo		
3	Gruppen-Akro		
4	Jonglieren / Tanz		