

Diskussion:Schulpraxis

Die Schulpraxis im Fachunterricht dient der gezielten Vorbereitung auf das Lehrerinnen- und Lehrersein. Grundsätzliche Aussagen zur Lehrerpersönlichkeit, zur Beobachtung von Schülerinnen und Schülern werden nach einer eher theoretischen Auseinandersetzung in Realbegegnungen mit Schülerinnen und Schülern am Institut oder an ausgewählten Praktikumsschulen realisiert und reflektiert. Diese Erkenntnisse wiederum fließen in neue Unterrichtsplanungen ein und schaffen so ein vertieftes Verständnis für den Dreiklang Lehrer - Schüler - Unterricht.

Erziehungswissenschaften

noch nicht vorliegend

Fachdidaktiken

Die didaktischen Leitlinien der Fachlehrerausbildung am Staatsinstitut orientieren sich an den im Rahmenprogramm für den Vorbereitungsdienst der Fachlehrer/innen formulierten Kompetenzerwartungen und beschreiben den Ausbildungsstand zum Zeitpunkt des 1. Staatsexamens.

Die Studierenden erwerben am Staatsinstitut diese Kompetenzen unter anderem

- durch den ?Schulpraktischen Bezug?, der in jedem Lernbereich der fachlichen Ausbildung mit einem Zeitanteil von ca. 10 % fachliche Inhalte mit fachdidaktischen und schulpraktischen Inhalten verknüpft z. B. in schulbezogenen Handlungssituationen, in denen das erworbene Fachwissen selbstständig angewandt wird (siehe Handreichung ?Aufgaben mit schulpraktischem Bezug?)
- durch lernbereichsübergreifende Kooperation u. a. in Form von schulbezogenen Szenarien, die von den Studierenden im Team bearbeitet werden (siehe Handreichung ?Schulpraxis im Fachunterricht?)
- durch die enge Kooperation der Fachdidaktik mit den schulpraktischen Übungen bzw. dem Schulpraktikum (siehe Handreichung ?Schulpraxis an GS, MS, RS und FöS?)
- durch vorbildhaften Unterricht der Dozenten des Staatsinstituts, welcher die fachlichen, personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen der Studierenden fördert und fordert,

Informationstechnik

Folgende Bezüge sind für jeden Lernbereich möglich:

- Herstellen von Lehrplanbezügen (GS, MS, RS, FöS)
- Gestalten von Medien für unterschiedliche Unterrichtsphasen
- Erstellen von Szenarien und Aufgabenstellungen mit Bezug zur Lebenswirklichkeit der Schüler/-innen

Innerhalb der einzelnen Lernbereiche des Faches sind darüberhinaus spezielle schulpraktische Bezüge möglich.

- **Lernbereich Multimedia - Präsentation und Publikation**

Erstellen von Negativ-/Positiv-Beispielen zur Veranschaulichung von Qualitätskriterien
Gestalten von Medien für unterschiedliche Unterrichtsphasen, z. B. Hörspiel Bewegungsgespräch,
Lernbaustein zur Sicherung von Lernergebnissen
Training von Präsentations- und Vortragstechniken, Erstellen von Arbeitshilfen zur Bewertung
Einsatz von Lernplattformen (mebis)
Analyse von Schul-Webseiten
Erstellen von Präsentationen zur schulischen Verwendung, z. B. Vorstellung des Faches/des Lernbereichs am Elternabend der RS/MS

- **Lernbereich Textverarbeitung**

Teilbereich Tastschreiben:

Formulieren von "Einschreib"-Texten und 10-Min-Abschriften zu Themen aus den Lernbereichen auf unterschiedlichen Sprachniveaus
(> fächerübergreifender Bezug zu Deutsch)
Teilnahme an Schreibwettbewerben, z. B. Schülerleistungsschreiben
Schreibvorlagen für Griffübungen mit einer animierten Präsentation

Teilbereich Dokumentgestaltung

Lernkarten zu Gestaltungstechniken
Erstellen von Dokumenten zur Verwaltung einer Schülerfirma
Erstellen mehrsprachiger Schilder für Fachräume
Erstellen von Fachraumordnungen
Schulveranstaltungen (mit-) planen und organisieren
Dokumente zur Fach- und Unterrichtsorganisation, Schülerbeobachtungsbögen u. ä.
Dokumentation von z. B. Werkaufgaben

Teilbereich schriftliche/mündliche Korrespondenz

Entwickeln von Szenarien und Schreibenanlässe inklusive Aufgabenstellung, Lösungshilfen und Musterlösungen
Elternbriefe schreiben, z. B. Materialbedarf für das Fach

- **Lernbereich Tabellenkalkulation**

fächerübergreifende Aufgaben mit dem Fachbereich Kaufmännische Wirtschaft
Einstiegs-Szenarien für verschiedene Lerninhalte, z. B. Veranschaulichung des Nutzens eines Diagramms
Sammeln von Aufgabenanlässen, z. B. Auswerten von regionalen Wetter- und Klimadaten,
Auswertung der Besuchshäufigkeit von You-Tubern
Erstellen von Mappen zur Eigenorganisation, z. B. Auswerten und Aufbereiten von Wettkampflisten,
Materialgeldabrechnungen, Kostenplanung eines Unterrichtsgangs

- **Relationale Datenstrukturen, Datenbanksysteme**

Verwaltung von Schülern, Lerngruppen, Klassen, AGs
Verwaltung einer Schülerfirma bzw. Übungsfirma usw.

- **Kaufmännische Wirtschaft**

Inventur Maschinenraum, Schultasche, Spielzeugpackung, ...
didaktische Grundlagen, z. B. Buchungssatzgenerator
Beleggenerator, z. B. in der Tabellenkalkulation
fiktive Firmengründung, z. B. ?Wir eröffnen ein (Schüler-)Cafe?
Herstellung von Medien, z. B. Buchungswaage (für Saldo), Kontierungsstempel, Übungsblätter
Verwaltung Schülerfirma/Übungsfirma (Formularerstellung)
einfaches FiBu-Programm als Datenbank oder Tabellenkalkulationstabelle (Buchungskreislauf abbilden)
Rollenspiel, z. B. Beratung von Unternehmen mit schlechter Bilanz (1. FCN) oder Totalverlust durch Brand (immer mit tagesaktuellem bzw. regionalem Bezug)
Buchführungsquiz, z. B. mit kahoot!

- **Grundlagen der Datenverarbeitung**

Softwareinstallationen (Virens Scanner, einfache Programme)
Strukturierte Datenablage z. B. lokal, Cloud,...
Einfacher Stromkreis (Morsen)
Logische Simulationen (LogicSim, LogicLab)
Präsentation oder Herstellung historischer Rechenmaschinen (Napierstäbchen)
Historische und aktuelle Verschlüsselungsverfahren (z. B. Caesar)
Authentizitätsprüfung (z. B. Zertifikate, digitale Signaturen) Diskussion

- **Informatische Prozesse**

In der Robotik (z. B. Fahrzeug folgt selbständig einer Linie, Fahrzeug erkennt selbständig Hindernis und bleibt stehen ?
Sammeln von fächerübergreifenden Aufgabenstellungen inklusive Herstellung eines Modells, z. B. Hitzefrei Melder, Lärmampel, Temperatursteuerung, Digitaler Kompass, Digitaler Bewegungsmelder, Digitales Schnick-Schnack-Schnuck
Spielerischer Einstieg in die Programmierung

- **Netzwerke**

Wlan-Netz aufbauen (z. B. zur Steuerung, Kommunikation, Anwendungen teilen ?)
Strukturierte Fehlersuche im Netzaufbau (z. B. Checkliste)
Verschiedene Möglichkeiten der Vernetzungstechniken (z. B. Bluetooth, NFC, WLAN, Mediastreaming)

- **TZ/CAD**

Entwickeln von Zuordnungsübungen (für Abwicklungen, Ansichten, Raumbilder u. a.)
Erstellen von Hilfen zur Veranschaulichung von Konstruktionsweisen und geometrischen Sachverhalten (z. B. Videotutorials, Ermittlung wahrer Längen, Flächen, Abwicklungen, Schnittverfahren, Papierabwicklungen zur Erstellung von Modellen).
Werkstücke mit Lebenswirklichkeitsbezug
Arbeitsblätter, Lernplakate
Volumenkörper als Unterrichtsmodelle in didaktischer Reihe
Aufgaben mit Differenzierungsmöglichkeiten
Im Unterricht umsetzbare Werkstücke

Produkt in Kombination von automatisierter Fertigung (z. B. 3D-Druck) und Halbzeugen
Architekturmodelle
Arbeitsblätter mit unvollständigen Sachverhalten zur technischen und gestalterischen
Ergänzung/Weiterentwicklung.

- **Digitale Medien-Bildung**

...

weiteres noch nicht vorliegend

Werken - Technik - Gestalten

Erstellen von Hilfen zur Veranschaulichung von Konstruktionsweisen und Werkzeugverwendung und zur Schaffung des Sicherheitsbewusstseins (z. B. Videotutorials, Arbeitsblätter, Lernplakate)
Geschichtlicher und gesellschaftlicher Kontext von Werkstoffen im Nahraum der Schule (Erkundungsgänge, Kooperationen)
Werkstücke mit Lebenswirklichkeitsbezug, Repair Café
Aufgaben mit Differenzierungsmöglichkeiten
Im Unterricht realisierbare Werkstücke
Produkte in Kombination von teil-/ automatisierter Fertigung und Halbzeugen
Arbeitsblätter mit unvollständigen Sachverhalten zur technischen und gestalterischen
Ergänzung/Weiterentwicklung

- **Papier und Faserstoffe**

Proportionen (Goldener Schnitt)
Farbe, Struktur, Komposition (z. B. Vorsatzpapiere, Dekorpapiere)
Stabilität (Faltungen)
Flächengestaltung (Buntpapierherstellung)
Raumgestaltung (Popup, 3D)

- **plastische Massen**

Formgestaltung (Hals, Schulter, Bauch, Taille, Fuß - Proportionen)
Farbgestaltung (Engoben, Glasuren, Metalloxide)
Dekor (Ritzen, Stempeln, Applizieren)

- **Skizzieren als Grundlage des Technischen Zeichnens und Werkstatt bezogenes normgerechtes Konstruieren**

Skizzieren von real umsetzbaren Werkstücken
Entwickeln von Skizzierübungen zur Motorikschulung
Auffinden und Skizzieren von Grundformen in realer Umgebung
Erstellung von Aufgaben zur Leistungsfeststellung
Projektionsmethoden (orthogonale Parallelprojektionen: Kabinettprojektion, Isometrie, Dimetrie)

Rest noch nicht vorliegend

Kunst

noch nicht vorliegend

Sport

Gesundheit und Sport

- Veränderte Kindheit- Ursachen- Folgen für den Sportunterricht
- Fitnesstests, z.B. Münchner Fitnesstest
- Theoretische Grundkenntnisse über körperliche Schwächen, z.B. Haltungsschwächen, Fußschwächen, Koordinationsschwächen, Organleistungsschwächen
- Funktionelles, kindgemäßes Muskeltraining mithilfe der in einer Sporthalle zur Verfügung stehenden Klein und Großgeräte, z.B. Krafttraining an Stationen, Bewegungs- und Erlebnislandschaft
- Bewegte Schule
- Soziales Lernen, z.B. Rauf und Rangelspiele
- Wahrnehmung und Körpererfahrung, z.B. Schulung verschiedener Sinne
- Entspannungsmethoden und Atmungsmethoden, z. B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Fantasiereise
- Abwechslungsreiches aerobes Ausdauertraining, z.B. Geocaching, Nordic Walking, Langlauf, Wandern, Aqua-Jogging, Fahrtspiel, Inline-Skaten
- Ernährung und Ernährungsverhalten, z.B. gesundes Frühstück, Ernährungspyramide
- Prävention und Rehabilitation durch Sport

Trainings- und Bewegungslehre

1. Grundlagen sportlichen Trainings

Kompetenzerwartungen

Die Studierenden ...

- beschreiben und erläutern die allgemeinen Zielsetzungen und Gesetzmäßigkeiten sowie die unterschiedlichen Merkmale sportlichen Trainings.
- analysieren verschiedene theoretische Modelle auf ihr praktisches Einsatzpotenzial
- beschreiben Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe und wenden diese fächerübergreifend an.
- beschreiben die grundlegenden Zusammenhänge von Sport und Ernährung
- setzen sich kritisch mit dem Thema Doping auseinander.

Inhalte zu den Kompetenzen

- Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Trainingsziele, -inhalte, -mittel, -methoden, Belastungskomponenten
- Reizstufenregel, Funktionszustandsregel, Superkompensation, Adaptation, Belastung-Beanspruchung, anaboler und kataboler Stoffwechsellzustand
- Prinzipien des sportlichen Trainings
- Ermüdung, Erholung, Übertraining
- Kenngrößen der Trainingsplanung
- Verletzungsprophylaxe (u. a. Auf- und Abwärmen)
- sensible Entwicklungsphasen sportlichen Trainings
- Ernährung: Zusammensetzung und Energiegehalt von Nahrungsmitteln; Ernährung vor, während und nach sportlicher Belastung;
- Nahrungsergänzungsmittel
- Doping: Arten, Risiken und Gefahren

2. Training der konditionellen Fähigkeiten

Kompetenzerwartungen

Die Studierenden ...

- unterscheiden die verschiedenen Arten konditioneller Fähigkeiten und stellen den Zusammenhang mit den anatomisch-physiologischen Grundlagen, den jeweiligen Trainingsmethoden sowie den gesundheitlichen Vorteilen und Risiken her.
- führen exemplarisch konditionelle Testverfahren durch reflektieren die gewonnenen Erkenntnisse im Hinblick auf den schulischen Einsatz.
- analysieren disziplinspezifische Komponenten der konditionellen Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) und erstellen anhand einer ausgewählten Sportart (z.B. Schwimmen, Leichtathletik, Ballsport) für einen definierten Zeitraum einen Trainingsplan, der grundlegenden Prinzipien der Periodisierung und Zyklisierung entspricht.
- setzen den erstellten Trainingsplan in die Praxis um.
- reflektieren diesen Trainingsplan auf eine Umsetzung im schulischen Kontext

Inhalte zu den Kompetenzen

- Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit
- anatomisch-physiologische Grundlagen sportlicher Leistung und leistungsbestimmende Faktoren
- Trainingsmethoden und Anpassungserscheinungen
- Besonderheiten des Trainings im Kindes- und Jugendalter
- Testverfahren und deren Bedeutung für die schulische Praxis
- gesundheitliche Dimension sportlichen Trainings
- Risiken sportlichen Trainings

3. Biomechanik und Analyse sportlicher Bewegungen

Kompetenzerwartungen

Die Studierenden ?

- analysieren sportliche Bewegungsabläufe mithilfe mechanischer Gesetzmäßigkeiten, biomechanischer Prinzipien und von Bewegungsmerkmalen und reflektieren die gewonnenen Erkenntnisse im Hinblick auf den schulischen Einsatz.

Inhalte zu den Kompetenzen

- mechanische Gesetze und Einflussgrößen
- biomechanische Prinzipien
- qualitative und quantitative Bewegungsmerkmale

4. Motorischer Lernprozess

Kompetenzerwartungen

Die Studierenden ...

- charakterisieren und erläutern die Phasen des motorischen Lernprozesses sowie den Aufbau einer Bewegungshandlung.
- analysieren und erläutern die Bedeutung koordinativer Fähigkeiten, allgemeine Grundlagen des Koordinations- und Techniktrainings sowie leistungsbestimmende Faktoren.
- charakterisieren die Entwicklung des motorischen Lernprozesses im Altersgang
- analysieren und erläutern die Komponenten sportlicher Taktik und ihrer Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit.

Inhalte zu den Kompetenzen

- Sinnesrezeptoren und -analysatoren
- Phasen im motorischen Lernprozess
- Aufbau einer Bewegungshandlung: motivationale, emotionale und kognitive Prozesse, Bewegungsantizipation
- koordinative Fähigkeiten
- Koordinations- und Techniktraining: leistungsbestimmende Faktoren (z. B. Seitigkeit, Transfer, Ermüdung), Methoden, Adaptionsmechanismen des zentralen und peripheren Nervensystems, gesundheitliche Bedeutung

- motorisches Lernen im Altersgang: Besonderheiten der Altersstufen, insbesondere des Kindes- und Jugendalters
- Taktiktraining: Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik
- Mentales Training: Psychologische Grundlagen, psychoregulative Techniken

Sportbiologie und -medizin

1. Aktiver und passiver Bewegungsapparat

Kompetenzerwartungen

Die Studierenden ...

- beschreiben die anatomisch-physiologischen Grundlagen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, die Physiologie der Muskelkontraktion sowie den Energiestoffwechsel des Muskels und erläutern die jeweiligen Zusammenhänge.
- analysieren funktionelle Zusammenhänge einfacher Bewegungen auf anatomischen Grundlagen und beziehen diese auf konkrete Übungsformen aus den Bereichen Dehnen, Krafttraining und motorische Basismuster.
- beschreiben häufige Sportverletzungen, deren Symptome und Behandlungsschemata
- reflektieren die gewonnenen Fähigkeiten im Hinblick auf den schulischen Einsatz.

Inhalte zu den Kompetenzen

- Zell- und Gewebelehre
- passiver Bewegungsapparat: Knochen, Wirbelsäule, Gelenke, Bänder
- aktiver Bewegungsapparat: Sehnen, Arten des Muskelgewebes, makro- und mikroskopischer Aufbau des Skelettmuskels, Muskelfasertypen, wichtige Muskeln und Muskelgruppen
- Physiologie der Muskelkontraktion
- Funktionelle Anatomie: Haltungsschwächen, muskuläre Dysbalancen, grundlegende Bewegungsmuster
- Traumatologie: Verletzungen von Sehnen und Sehnenansätzen, Muskeln, Gelenken und Knochen
- Energiestoffwechsel und Arten der Energiebereitstellung im Muskel

2. Herz-Kreislaufsystem und Atmungssystem

Kompetenzerwartungen

Die Studierenden ...

- beschreiben den Aufbau und die Funktionen des Herzkreislaufsystems und erklären wesentliche Herzfunktionswerte und Kreislaufgrößen.
- erklären Aufbau und Funktion der Atmungsorgane und stellen den Zusammenhang zum Gasaustausch im Kreislaufsystem her.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Anatomie und Physiologie des Herzens, Sauerstoffversorgung, Erregungsbildungs- und Erregungsleitungssystem
- Arbeitsphasen des Herzens
- Kenngrößen der Herzfunktion und des Kreislaufs
- arterielles und venöses Gefäßsystem
- Zusammensetzung und Funktionen des Blutes
- Atmungssystem: obere und untere Atemwege, Lunge und Lungenvolumina,
- Gasaustausch, Mechanik und Regulation der Atmung

3. Nervensystem

Kompetenzerwartungen

Die Studierenden ...

- benennen die wesentlichen Bereiche des zentralen Nervensystems und erläutern deren Zusammenwirken bei der Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen.
- beschreiben und erläutern die grundlegende neuronale Steuerung einer Muskelkontraktion (Reflexbogen).

Inhalte zu den Kompetenzen

- Aufbau und motorische Funktionen des zentralen Nervensystems: Gehirn, afferente und efferente Leitungsbahnen, bewusste und unbewusste Steuerung, Reflexe Sinnesrezeptoren, Analysatoren
- motorische Einheit, Abstufung von Kontraktionskraft und -geschwindigkeit, intra- und intermuskuläre Koordination

Leichtathletik

Sportartspezifische Didaktik

- Sammeln von grundlegenden Bewegungserfahrungen
- Erwerb grundlegender Bewegungsfertigkeiten und Fähigkeiten

- Entwicklung leichtathletischer Techniken

Spezielle Bewegungs- und Trainingslehre

- Anwendung der Inhalte ?Kinder-Leichtathletik?
- Anwendung der Inhalte ?Leichtathletik in der Schule?

Bewegungs-, Fehleranalyse und Bewegungskorrektur

- Anlehnung an gültige Technikleitbilder
- Videoanalyse

Unterrichtsplanung

- Aufbau von Sportstunden in der Halle und im Freien
- Gebundene und ungebundene Leichtathletik (z. B. Waldlauf)
- Hilfsmittel (neue Geräte)
- Differenzierung innerhalb der Sportstunde (Fortgeschrittene und Anfänger, ältere und jüngere Schüler)

Spiel- und Wettkampfformen, Schulwettbewerbe, Regelkunde

- Schülerorientierte und altersgemäße Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen, nach DLV- und I.A.A.F-Regeln (IWD)
- Vorbereitung und Durchführung von Leichtathletikwettkämpfen (klassisch vs. alternativ)

Sicherheit, Sicherheitserziehung, Unfallverhütung, Rechtsfragen

- Zusammenhang zwischen Organisationsformen und Sicherheitsaspekt
- Ordnungsrahmen bei Stoß, Wurf und Sprung
- Anwendung der Vorgaben ?Schulsport ? Info zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz? der KUVB
- Körperliche Voraussetzungen schaffen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit)

Techniken

- Laufen, ausdauernd laufen, schnell laufen, rhythmisch laufen, Staffel laufen, Hürden- und Hindernislaufen
- Springen, in die Weite springen, in die Höhe springen

- Werfen/Stoßen, gerade Würfe, Drehwürfe

Schwimmen

- Übungen für den Beinschlag, den Armzug und zur Gesamtkoordination mit Hilfsmitteln (Pull Buoys, Paddles, Noodles, Flossen, Schwimmbrettern), Berücksichtigung der Bewegungsökonomie und Wettkampfbestimmungen
- Ausdauertraining, Schnelligkeitstraining- auch mit Hilfsmitteln (Flossen, Paddles)
- grundlegende Techniken des Wasserballspiels
- Aufwärmspiele und Aufwärmübungen im Wasser, Entspannungsübungen im Wasser
- Fachtheorie: Fachsprache, Trainingsmethoden, Bewegungsanalyse und -optimierung, Wassergewöhnung, Wettkampfbestimmungen, Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen, Sicherheitsmaßnahmen, Baderegeln, Unfallverhütung

Gerätturnen

Sportartspezifische Didaktik

- Alle Formen, die offenen und gebundenen Unterricht erlauben.
- Schulung der konditionellen Fähigkeiten und der koordinativen und technischen Fertigkeiten mit und ohne Hilfsmittel
- Methodisches Vorgehen beim Gerätturnen
- Erziehung zu Bewegungsfreude, Leistungsfähigkeit und Kreativität

Fehleranalyse und Bewegungskorrektur

- Vermittlung und Beurteilung des richtigen Technikbildes
- Vermittlung und Beurteilung der Gestaltung von Kürübungen
- Videoanalyse

Unterrichtsplanung

- Organisationsformen: Riegenbetrieb, Stationentraining, Üben im Strom
- lehrerzentrierter und schülerzentrierter Unterricht

Wettkampf- und Wettbewerbsformen, Schulsportwettbewerbe, Regelkunde

- Hinführung zum Wettkampfturnen
- Wettbewerb ?Jugend trainiert für Olympia?

- Sportartspezifische Regelbestimmungen

Sicherheit, Sicherheitserziehung, Unfallverhütung, Rechtsfragen

- Auf- und Abwärmen, spezielle Kräftigung
- Sicherheitskräfte- und Helfergriffe
- Geräteauf- und -abbau
- ?Schulsport?, Information zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz des Bayer. Kultusministeriums und der GUV Bayern

Schulung von Basiselementen

- Balancieren, Schwingen, Schaukeln, Hängen, Stützen, Springen, Rollen, Drehen, Klettern

Förderung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

- Kraft der sportartspezifischen Muskelschlingen
- Körperspannung
- sportartspezifische Beweglichkeit
- Gleichgewicht, Orientierung, Bewegungskoppelung bzw. -differenzierung

Förderung der technischen Fertigkeiten

- Boden: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rad, Radwende, Handstand, Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, Handstützüberschlag
- Reck: Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung, Kippbewegungen
- Barren: Schwingen, Wende, Kehre, Stembewegungen, Kippbewegungen
- Balken: Sprünge, Auf- und Abgänge, Drehungen, turnerische Grundelemente auf dem Balken
- Sprung: Hocke, Hockwende, Grätsche, Handstützsprungüberschlag (Trampolin und Sprungbrett als Absprunghilfe)
- Ringe: Grundelemente stille Ringe, Schwingen, Stützen, Drehen

Förderung der gestalterischen Fähigkeiten

- Synchronturnen
- Gestaltung von Kürübungen mit turnerischen und gymnastischen Grundelementen an verschiedenen Turngeräten

Bewegungskünste

- Akrobatik
Vorbereitende Übungen (Spiele und Übungen zum Abbau von Hemmungen vor Körperkontakt und zur Verbesserung von Gleichgewicht und Körperspannung)
Partnerakrobatik (belastbare Bereiche, Griffe, Hilfe- und Sicherheitsstellung, Variationen aus der Grundposition Bankstellung, Stuhl, Flieger, Gallionsfigur, in Verbindung mit Elementen des Bodenturnens)
Dynamische Akrobatik (z. B. Doppelrolle, Henkelrolle, Bodenwelle)
Gruppenakrobatik (Akrobatik in der 3-er und 4-er Gruppe, Regeln zum Pyramidenbau, Figuren und Pyramiden)
- Jonglage
Jonglieren mit Tüchern und Bällen (Spiele und Vorübungen mit Tüchern und Bällen, methodische Reihe zum Jonglieren mit drei Tüchern und Bällen, Kaskade, Rückwärtskaskade, Säulen, Tricks, Übungsformen mit dem Partner, Gestaltung in der Gruppe)
Jonglieren mit Reifen und Keulen (als differenzierendes Angebot)
Diabolo (Antreiben, Werfen und Fangen, Überwurf, weitere Tricks)
- Equilibristik
Einrad (Materialkunde, erste Erfahrungen in der Dreiergruppe und in der Kastengasse, Aufsteigen, Vorwärtsfahren, Figuren fahren)
Slackline (Materialkunde, Aufbau, Aufsteigen, Vorwärts- und Rückwärtsgehen)
- Szenische Darstellung
Szenische Darstellung von Gefühlen, Geschichten, Themen
Grundlagen der Inszenierung, Anpassung an gegebene Rahmenbedingungen
Vorbereitung und Durchführung von Präsentationen (Aufführungen im Rahmen des Institutlebens, z. B. Weihnachtsfeier, Projektstage)

'Gymnastik und Tanz'

- Fitnessgymnastik
Verschiedene Formen von Fitnessgymnastik (z. B. Aerobic, Step-Aerobic, Rope-Skipping, Yoga), Fitnesstrends
Funktionelles Bewegungstraining (Krafttraining, Stretching)
- Gymnastik mit dem Handgerät
z. B. Seil, Band, Reifen, Ball (Bewegungserfahrungen, gerätespezifische Techniken in Verbindung mit gymnastisch-tänzerischen Grundformen, rhythmisches Bewegen zur Musik, Partner-/ Gruppenchoreografien, sicherheits- und gerätespezifischer Umgang mit den Handgeräten, Materialkunde, -benutzung), Alltagsobjekte (Darstellungsmöglichkeiten mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien, Umsetzen von Geschichten und Musik in Bewegung)
- Tanz
Auswahl aus: Aktuelle Tanzformen (z. B. Hip-Hop, Video-Clip-Dancing), Gesellschaftstanz (z. B. Rock´n´Roll, Salsa), Volkstänze (z. B. Polka, Sirtaki), künstlerischer Tanz, Tänze für die Grundschule

(z. B. Umsetzen einer Geschichte und Musik in Bewegung, Ausdrucksschulung, Gestaltung), jahreszeitspezifische Tänze (z. B. Lichtertanz im Advent)

- Musik- und Tanztheorie

Musikanalyse (z. B. Strukturierung von Musikstücken, Musikbogen, Taktarten, Beats per Minute, Refrain, Break)

Grundbegriffe und Fachsprache (z. B. Schrittbezeichnungen, Cueing, ?Magische Eins?, ?Add-On-Methode?)

Choreografische Elemente (z. B. Raumwege, Bodenelemente, Handfassungen, Formationen mit Partner oder Gruppe)

Kulturelle Hintergründe der Tanzformen, Charakter, Struktur

Fehleranalyse und Bewegungskorrektur in Bezug auf Körperhaltung, Körperspannung, Rhythmus, Bewegungsausführung, Ausdruck

Elementare Spiel- und Bewegungserziehung

- Allgemeine Koordinations-, Sinnes- und Wahrnehmungsschulung: Schulung der Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit : Gleichgewicht halten, balancieren, sich im Raum bewegen und visuell orientieren, hören, Geräusche erkennen, Kontakte herstellen
- Koordinationsschulung ohne Geräte, mit Kleingeräten (Schwungtuch, Reifen, Bälle, Sandsäckchen u.a.) und Großgeräten (Kästen, Langbank, Turnmatten u.a.) sowie Bewegungsförderung mit Alltagsmaterialien (Zeitungen, Kartons, Teppichfliesen u. a.), Koordinationsleiter
- Einsatz von Musik als Animation und Bewegen nach Musik, Bau von Sinnesparcours
- Kleine Spiele: z. B. Kontakt- und Begegnungsspiele, Vertrauensspiele, Reaktions- und Geschicklichkeitsspiele, freie Laufspiele, freies Spielen mit bewegten Objekten, Gestaltungsspiele, Konzentrationsspiele, Kooperationsspiele, integrative Spiele, Ziel-, Wurf- und Hüpfspiele, Kraft- und Gewandtheitsspiele, Fangspiele
- Grundlagen Ballschule: Übungen zur spielerisch-situationsorientierten und fertigkeitssfähigkeitsorientierten Ballschule
- Faires Rangeln und Raufen: spielerisch sportliche Körperkontaktschulung
- Elementares szenisches Gestalten: Nachahmungsübungen, pantomimische Gestaltungen, Bewegungsgeschichten, Rollenspiele
- Konzentrieren und Entspannen: Einsatz von Entspannungsgeschichten und Entspannungsmusik, elementare Atem- und Konzentrationsübungen, Spiele und Übungsformen zur Entspannung, Massagen mit Gegenständen (Igelball, Tennisball), Phantasiereisen, Einführung in das Autogene Training und in die Progressive Muskelrelaxation
- Elementares Spielen und Bewegen an Großgeräten, Gerätelandschaften (Schaukeln, Klettern, Balancieren)
- Aufbau und Abbau von Gerätelandschaften unter verschiedenen Gesichtspunkten
- Einfache Formen der Bewegungskunst: z.B. Figuren und Pyramiden, Partner- und Gruppenakrobatik, Jonglage (Jonglage mit Tüchern, Bällen, Ringen, Hinführung zum Jonglieren mit drei Bällen), Jonglieren mit Partnern und in der Gruppe, Diabolo, Äquilibristik (Stelzen, Grundelemente des Einradfahrens, Einradfahren mit Partner und in Gruppen, Rola Bola, Laufkugel,

Slackline, Waveboard etc.)

- Erlebnispädagogische Inhalte: Kooperationsspiele, Vertrauensspiele
- Fachtheorie: Fachsprache, Materialkunde, Trainingsmethoden, Bewegungsanalyse und -optimierung, Sicherheitsbestimmungen und Sicherheitsmaßnahmen, Unfallverhütung

'Sportspiele - **Fußball, Handball, Basketball, Volleyball**

Sportartspezifische Didaktik

- Alle Formen, die offenen und gebundenen Unterricht erlauben, sowohl in der Halle als auch im Freien.
- Schulung der konditionellen Fähigkeiten und der koordinativen und technischen Fertigkeiten mit und ohne Hilfsmittel
- Methodisches Vorgehen bei der Einführung des Spiels
- Erziehung zu Bewegungs-, und Spielfreude, Leistungsfähigkeit anregen

Fehleranalyse und Bewegungskorrektur

- Vermittlung und Beurteilung des aktuell richtigen Technikbildes
- Vermittlung und Beurteilung der Gestaltung des Spiels
- Videoanalyse

Unterrichtsplanung

- Organisationsformen
- ?geschlossener? und ?offener? Unterricht

Spiel- und Wettbewerbsformen, Schulsportwettbewerbe, Regelkunde

- Hinführung über die ?kleinen Spiele? zum ?großen Spiel?
- Raumnutzung ohne Zielformen, Raumnutzung mit Zielformen
- Sportartspezifisches Angriffs- und Abwehrverhalten
- Wettbewerb ?Jugend trainiert für Olympia?
- Sportartspezifische Regelbestimmungen

Sicherheit, Sicherheitserziehung, Unfallverhütung, Rechtsfragen

- Auf- und Abwärmen, spezielle Kräftigung

- ?Schulsport?, Information zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz des Bayer. Kultusministeriums und der GUV Bayern

Materialkunde, Materialbenutzung, Spielfeld

Fußball

Schulung von Basiselementen

- Hinführung von ?Kleinen Spielen? zum ?Großen Sportspiel?
- Übungs- und Spielreihen, Üben von spielnahen Situationen
- Inhaltliche Anlehnung an Ausbildungsinhalte des DFB

Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

- mit und ohne Ball
- mit und ohne Hilfsmittel

Förderung der technischen Fertigkeiten

- Balltechnik, Schusstechnik, Torwarttechnik, Jonglieren
- Variantenreiches Dribbling
- Anwendung unterschiedlicher Ausspielvarianten
- An- und Mitnahme, selbst hoch gespielter Bälle
- An- und Mitnahme flacher und hoher Zuspiele
- Variantenreiches Kopfballspiel
- Torschusstechniken
- Außenspannstoß
- Innenspannstoß
- Vollspannstoß
- Innenseitstoß

Förderung der taktischen Fähigkeiten

- Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik

- Komplexe Übungsformen, wie Ball führen und Fintieren

Organisationsformen

- Kennenlernen unterschiedlicher Turnierformen
- Kennenlernen unterschiedlicher Ordnungsrahmen
- Umgang mit heterogenen Gruppen

Praktische Lehrtätigkeit

Handball

Schulung von Basiselementen

- Hinzuführung von ?kleinen Spielen? zum ?großen Spiel?
- Übungs- und Spielreihen, Üben von spielnahen Situationen
- Inhaltliche Anlehnung an Ausbildungsinhalte des Bayer. Handballverbandes

Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

- mit und ohne Ball
- mit und ohne Hilfsmittel

Förderung der technischen Fertigkeiten

- Passen, Fangen
- Prellen, Tippen
- Freilaufen, Abwehren
- Torwurf: Stemm-, Sprung-, Fallwurf von allen Positionen, Wurfvarianten

- Fintieren
- Torwarttechnik

Förderung der taktischen Fähigkeiten

- Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik
- Sektorenspiele 2:1, 3:2, 4:2, 4:3
- Sektorenspiele 3:3, 4:4
- Vom Sektorenspiel zum Spiel 6:6
- Angriffssysteme, Abwehrsysteme
- Kleine Spielzüge als Auslösehandlung
- Tempogegenstoß

Organisationsformen

- Kennenlernen unterschiedlicher Turnierformen
- Kennenlernen unterschiedlicher Ordnungsrahmen
- Umgang mit heterogenen Gruppen

Praktische Lehrtätigkeit

Basketball

Schulung von Basiselementen

- Hinzuführung vom Minibasketball und Streetball zum ?Großen Sportspiel?
- Übungs- und Spielreihen, Üben von spielnahen Situationen
- Inhaltliche Anlehnung an Ausbildungsinhalte des Bayer. Basketballverbandes

Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

- mit und ohne Ball
- mit und ohne Hilfsmittel

Förderung der technischen Fertigkeiten

- Passen, Fangen
- Dribbling
- Freilaufen
- Manndeckung
- Korbwurf: Korbleger, Standwurf, Sprungwurf
- Rebound
- Fintieren

Förderung der taktischen Fähigkeiten

Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik

Spielerische Schulung durch:

- Überzahlspiel 2:1, 3:2, 3:2+1
- 3:3, 4:4
- Give and Go
- Direkter, indirekter Block
- I-Cut, V-Cut
- Centerspiel
- Angriffssysteme
- Fast break

Organisationsformen

- Kennenlernen unterschiedlicher Turnierformen
- Kennenlernen unterschiedlicher Ordnungsrahmen
- Umgang mit heterogenen Gruppen

Praktische Lehrtätigkeit

Volleyball

Schulung von Basiselementen

- Hinzuführung vom 1 mit 1 über Mini- und Midi-Volleyball zum ?Großen Sportspiel?
- Übungs- und Spielreihen, Üben von spielnahen Situationen
- Inhaltliche Anlehnung an Ausbildungsinhalte des Bayer. Volleyballverbandes

Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

- Mit und ohne Ball
- Mit und ohne Hilfsmittel

Förderung der technischen Fertigkeiten

- Oberes Zuspiel
- Unteres Zuspiel
- Drive-, Schmetterschlag
- Block
- Aufschlag von unten und oben

Förderung der taktischen Fähigkeiten

- Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik
- Zweierblock
- Aufsteiger
- Blocksicherung
- Angriffssicherung
- Danke-Ball
- Annahme im 5er-Riegel

Organisationsformen

- Kennenlernen unterschiedlicher Turnierformen
- Kennenlernen unterschiedlicher Ordnungsrahmen
- Umgang mit heterogenen Gruppen

Rückschlagspiele

- Theorie
Spiel- und Wettbewerbsformen, Schulsportwettbewerbe, Regelkunde
Einzel- und Doppelspiel-Wettbewerb "Jugend trainiert für Olympia"-Internationale Badmintonregeln und schulisches Wettkampfwesen
- Sicherheit, Sicherheitserziehung, Unfallverhütung, Rechtsfragen
"Schulsport"-Information zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz des Bayer. Kultusministeriums und des KUVB Bayern
- Materialkunde, Materialbenutzung
Ballmaterial- funktionelle Kleidung- Schlägermaterial
- Praxis
- Grundlagen der Lauf- und Schlagtechnik

in Anlehnung an den Deutschen Badmintonverband

- Vorbereitende Übungs- und Spielformen
- Förderung der technischen Fertigkeiten

Schlägerhaltung

Vorhand/Rückhand

Anwendung verschiedener Schlagtechniken (z.B.Unterhand-Schläge, Überkopf-Schläge, Angabe, etc.)

- Förderung der taktischen Fähigkeiten

Einzel-,Doppel-,Mixedspiel

- Praktische Lehrtätigkeit

Tischtennis

Theorie

- Spiel- und Wettbewerbsformen, Schulsportwettbewerbe, Regelkunde

internationale Tischtennisregeln und schulisches Wettkampfwesen

Wettbewerb "Jugend trainiert für Olympia"

Tischtennis - Sportabzeichen

Tischtennis-Minimeisterschaft

der TiKA Test im Tischtennis

- Sicherheit, Sicherheitserziehung, Unfallverhütung, Rechtsfragen- "Schulsport"- Information zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz des Bayer. Kultusministeriums und des KUVB Bayern
- Materialkunde, Materialbenutzung- Ballmaterial-funktionelle Kleidung-Schlägermaterial

Praxis

- Grundlagen der Lauf- und Schlagtechnik-in Anlehnung an den Deutschen Tischtennisverband
- Vorbereitende Übungs- und Spielformen- Spiel- und Übungsformen mit mehr als zwei Spielern pro Tisch
- Förderung der technischen Fertigkeiten-Schlägerhaltung- Vorhand- und Rückhand-Anwendung versch. Schlagtechniken (Vorhand- und Rückhand- Konterball, Vorhand- und Rückhand- Topspin, Vorhand- und Rückhand Schupfball, Vorhand- und Rückhand Blockball, Auf- und Rückschläge)-Beinarbeitstechniken
- Förderung der taktischen Fähigkeiten-Einzel-, Doppel-, Mixedspiel
- Praktische Lehrtätigkeit

Alpiner Skilauf

Theorie

- Grundlagen
 - ◆ Erläuterung der aktuellen KMBek zur Durchführung von Schulsikikursen
 - ◆ Sicherheitserziehung
 - ◆ Vermittlung der FIS Regeln
 - ◆ Lawinenkunde, Risikofaktorbestimmung
 - ◆ Unfallursachen (Ermüdungserscheinungen,Angst,Überforderung), Prävention
- Sportartspezifische Didaktik
- Bezug auf amtliche Lehrpläne
 - ◆ Fachlehrplan Sport
 - ◆ Skilehrplan Praxis
- Methodik Anfängerschulung
 - ◆ Grundfunktionen und Bewegungsspielräume
- Methodik Fortgeschrittenenschulung
 - ◆ Unterrichtsmethoden
 - ◆ Bewegungs-und Fehlerbeobachtung
 - ◆ Videoanalyse

- Erziehungsauftrag im Schulsikikurs
 - ◆ Soziale Bedeutung des Schulsikikurses
 - ◆ Möglichkeiten der Integration
 - ◆ Freizeit und Umweltschutz
 - ◆ Möglichkeiten der Abendgestaltung
- Materialkunde und Skipflege
 - ◆ Zielgruppenspezifische Ausrüstung

Praxis

- Methodik des Ski-Anfängerunterrichts
 - ◆ Grundkenntnisse über den Umgang mit der Skiausrüstung
 - ◆ Notsturz, Aufstehen
 - ◆ Liftfahren
 - ◆ Voraussetzungen (Übungsgelände, Aufwärmen, Sicherheitschecks, etc.)
 - ◆ Spiele und Wettbewerbsformen im Anfängerbereich
 - ◆ Grundstruktur der Ski-Lehrwege in Anlehnung an den DSV- Lehrplan
- Situatives Können I
 - ◆ Grundposition
 - ◆ grundlegende Aktionen
 - ◆ Experimentieren mit Bewegungsspielräumen
- Situatives Können II
 - ◆ Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens
 - ◆ Be- und Entlastungsmöglichkeiten während des Kurvenverlaufs
 - ◆ Verbesserung der Demonstrationsfähigkeit (Video)
- Situatives Können III
 - ◆ Schnee, Gelände und Gruppen als bestimmende Faktoren
 - ◆ Gruppenerlebnisse arrangieren (Synchronfahren, einfache Formationen)
- Situatives Können IV
 - ◆ Fahren unter besonderen Aspekten (Carving, Steilhänge) (Video)
- Situatives Können V
 - ◆ Sportliches Fahren (Slalom)
- Tricks und Sprünge. Style
 - ◆ Innenski- Fahren
 - ◆ Sprünge, Vielseitigkeitsparcours
 - ◆ Tiefentlastung (Buckelpiste, Tiefschnee, Sulzschnee)
- Sicherheitstraining
 - ◆ Sicheres Fahren, Anhalten, Reagieren
 - ◆ Beispiele zu den FIS Regeln
 - ◆ Geländeangepasstes Fahren
- Praktische Lehrtätigkeit

Eislaufen

Theorie

- Sportartspezifische Didaktik
 - ◆ Grundlegende Bewegungserfahrungen sammeln und eislaufspezifische Bewegungsfertigkeiten entwickeln
- Bezug auf amtliche Lehrpläne
 - ◆ Korrespondenz mit anderen Fächern (z.B. PCB Widerstände /Wasser/ Wärmeverlust)
 - ◆ Bereich Gesundheit und Fitness (Schutz vor Kälte, Auf- und Abwärmen)
 - ◆ Bereich Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz (Partner - und Gruppenübungsformen)
- Fehleranalyse und Bewegungskorrektur
 - ◆ Beinabstoß, Gleitphase, Körperhaltung
 - ◆ Videoanalyse
- Unterrichtsplanung
 - ◆ Aufbau einer Unterrichtseinheit einer Unterrichtssequenz
 - ◆ Organisationsformen (Unterteilung der Eisfläche)
 - ◆ Leistungsdifferenzierung
 - ◆ Hilfsmittel (Pylonen, Bierkästen, Stäbe etc.)
- Spiel- und Wettbewerbsformen, Schulsportwettbewerbe, Regelkunde
 - ◆ schülerorientierte, altersgemäße und kreative Spiele, Trainings- und Wettbewerbsformen
 - ◆ spezifische Wettkampfregele
 - ◆ Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen, Eissportfesten und Eishockeyturnieren
- Sicherheit, Sicherheitserziehung, Unfallverhütung, Rechtsfragen
 - ◆ Verhalten auf dem Eis, im Eisstadion, auf freien Eisflächen
 - ◆ Gefahren auf dem Eis, insbesondere auf freien Eisflächen
 - ◆ Umweltgerechtes Verhalten auf Natureisbahnen
 - ◆ Zusammenhang zwischen Unfallverhütung und organisatorischen Maßnahmen, bzw. Trainingsformen
 - ◆ Ausrüstung, Kleidung
 - ◆ Amtliche Bestimmungen
 - ◆ Ausgewählte Rechtsfragen des Eislaufsports
- Materialkunde, Materialbenutzung
 - ◆ zielgruppenspezifische Ausrüstung (Handschuhe, Mütze, Helm)
 - ◆ richtiger Sitz von Schlittschuhen
 - ◆ Schliff und Pflege der Schlittschuhausrüstung
 - ◆ Transport von Schlittschuhen
 - ◆ Sportgerechte Kleidung

Praxis

- Vorbereitung, Gewöhnung
 - ◆ Gehen mit Schlittschuhen außerhalb des Eises, auf dem Eis
 - ◆ vorwärts laufen mit und ohne Laufhilfen
 - ◆ Fallen und Aufstehen

- ◆ Rollern, Gleiten auf dem Eis, Bremsen
- ◆ einfache Richtungsänderungen, Erfühlen der Kanten
- ◆ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (insbesondere mit Hilfe von Spielen und Staffeln)
- Förderung technischer Fertigkeiten
 - ◆ Vorwärtslaufen: Abstoßphase, Gleitphase, Körperhaltung
 - ◆ Starten vorwärts
 - ◆ Bremsen: Schneepflug einseitig, Schneepflug zweiseitig, Hockey-stopp
 - ◆ Richtungsänderungen vorwärts und rückwärts: Canadierbogen, Rollern, Übersetzen, Bögen einwärts und auswärts
 - ◆ Rückwärtslaufen
 - ◆ Wechsel von Vorwärts- und Rückwärtslauf
 - ◆ Einführung in einfache Eiskunstlauftechniken: z. B. Drehungen (Dreier), Sprünge (Dreiersprung), Figuren (Flieger, Hocke, Storch)

einfache Paarlaufformen

- Spiel- und Übungsformen im Eisschnelllauf (Staffeln, Shorttrack)
 - ◆ Spiel- und Übungsformen im Eishockey (Scheibenführung, Passen, Passannahme, einfache Schüsse, Minieishockey)
- Praktische Lehrtätigkeit

Inlineskating

Theorie

- Sportartspezifische Didaktik
 - ◆ Grundlegende Bewegungserfahrungen sammeln und inlinespezifische Bewegungsfertigkeiten entwickeln
- Bezug auf amtliche Lehrpläne
 - ◆ Bereich Gesundheit und Fitness (Unfallschutz, Helm, Schoner Auf- und Abwärmen)
 - ◆ Bereich Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz (Partner - und Gruppenübungsformen)
- Fehleranalyse und Bewegungskorrektur
 - ◆ Beinabstoß, Gleitphase, Körperhaltung
 - ◆ Videoanalyse
- Unterrichtsplanung
 - ◆ Aufbau einer Unterrichtseinheit einer Unterrichtssequenz
 - ◆ Organisationsformen
 - ◆ Leistungsdifferenzierung
 - ◆ Parcoursaufbau
- Spiel- und Wettbewerbsformen, Schulsportwettbewerbe, Regelkunde
 - ◆ schülerorientierte, altersgemäße und kreative Spiele, Trainings- und Wettbewerbsformen
- Sicherheit, Sicherheitserziehung, Unfallverhütung, Rechtsfragen
 - ◆ Umweltgerechtes Verhalten auf Natureisbahnen

- ◆ Zusammenhang zwischen Unfallverhütung und organisatorischen Maßnahmen, bzw. Trainingsformen
- ◆ Ausrüstung, Schutzkleidung, Schoner
- ◆ Amtliche Bestimmungen
- Materialkunde, Materialbenutzung
 - ◆ zielgruppenspezifische Ausrüstung (Schoner, Helm)
 - ◆ richtiger Sitz von Inlineskates
 - ◆ Sportgerechte Kleidung

Praxis

- Vorbereitung, Gewöhnung
 - ◆ vorwärts Abstoßen
 - ◆ Fallen und Aufstehen
 - ◆ Bremsen
 - ◆ einfache Richtungsänderungen
 - ◆ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (insbesondere mit Hilfe von Spielen und Staffeln)
- Förderung technischer Fertigkeiten
 - ◆ Vorwärtslaufen: Abstoßphase, Gleitphase, Körperhaltung
 - ◆ Bremsen: T Stop
 - ◆ Richtungsänderungen vorwärts und rückwärts: Kurven, Slalom, Überspringen von Hindernissen, Übersetzen
 - ◆ Bergauf und bergab fahren
 - ◆ Gefälle befahren
 - ◆ Rückwärtslaufen
 - ◆ Wechsel von Vorwärts- und Rückwärtslauf
 - ◆ Einführung in einfache Kunststücke Drehungen (Dreier), Sprünge
 - ◆ Tanz und Show
 - ◆ Ausdauerschulung und Fitnessbereich
- Spiel- und Übungsformen im Speedskating
 - ◆ Spiel- und Übungsformen im Rollokey (Passen, Passannahme, einfache Spielformen)
- Praktische Lehrtätigkeit

Musik

noch nicht vorliegend

Englisch

noch nicht vorliegend