

Doppelstunde 1	Doppelstunde 2	Doppelstunde 3	Doppelstunde 4	Doppelstunde 5	Doppelstunde 6	Doppelstunde 7
Einführung in die Thematik Motorische Fähigkeiten, Leistungsfähigkeit, Fitnesskonzepte und -motive	Theoretische Einführung zur Aktionsschnelligkeit & Schnellkraft	Theoretische Einführung zur Kraft & Kraftausdauer	Theoretische Einführung zur Koordination	Theoretische Einführung zur Ausdauer & Beweglichkeit	Aufbau Teststationen 20 m-Sprint Standweitsprung Seitliches Hin- und Herspringen Messung der Körpergröße (in 2er-Gruppen)	Aufbau Teststationen Liegestütze Sit-ups Rumpfbeuge Messung des Körpergewichts (in 2er-Gruppen)
Aufwärmen						
	Lauf-ABC	Spielkarten-Rallye	Jumping-Jacks Variationen	Gelenkmobilisation	Eigenständiges Aufwärmen	Eigenständiges Aufwärmen
Hauptteil Abschnitt 1 Durchführung Minispiele: Kasten freihalten Tauziehen Feuer-Wasser-Sturm Schere-Stein-Papier-Pfad Gordischer Knoten	Hauptteil Abschnitt 1 Durchführung Stationsübungen zur Schnellkraft: Drop jump Double leg hops Lateral box to box shuffle Lateral cone hops Abschnitt 2 Durchführung Reaktionsübung mit Ball	Hauptteil Durchführung Kraftausdauer-Zirkeltraining: <u>12 Übungen</u> Einmalige Durchführung in Reihenfolge: OE1: Liegestütze OE2: Dips OE3: Klimmzüge im Liegehang UE1: Kniebeugen UE2: Kastenwechselsprünge	Hauptteil Schulung der Koordination im Stationsbetrieb: <u>10 Stationen</u> Wackelbrett Reifen-Roll-Wurf Hula-Hoop Luftballon-Rallye Balancieren Seilspringen Flamingo Blindflug Drehwurm Rück-Wurf und Fang	Hauptteil Abschnitt 1 Durchführung Pulsmessung: Partnerübung mit Pulsmessung bei Ruhe, nach Belastung und nach Erholung (vgl. DS1) Abschnitt 2 Schulung der Beweglichkeit:	Hauptteil Testdurchführung 20 m-Sprint Standweitsprung Seitliches Hin- und Herspringen	Hauptteil Testdurchführung Liegestütze Sit-ups Rumpfbeuge

<p>Abschnitt 2 Durchführung Pulsmessung:</p> <p>Partnerübung mit Pulsmessung bei Ruhe, nach Belastung und nach Erholung</p>	<p>Abschnitt 3 Durchführung Spielformen zur Schnelligkeit:</p> <p>Sprint-Tac-Toe</p> <p>Schere-Stein-Papier- Sprint</p>	<p>UE3: Beckenlift B1: Plank B2: Crunches B3: Leg raises R1: Superman R2: Elbow-bridge R3: Vierfüßlerstand- lift</p> <p>Durchführung eines weiteren Durchgangs nach Veränderung der Reihenfolge</p>		<p>Durchführung von Funktionstests zur Feststellung verkürzter Muskulatur</p> <p>Aufteilung der Klasse in Kleingruppen und Zuteilung zu je einer Muskelgruppe</p> <p>Jede Kleingruppe überlegt sich statische und dynamische Übungen und stellt diese der Klasse vor</p>	<p>Stundenbegleitende Reflexion im Einzel- und Gruppenverband</p> <p>Formulierung individueller Ziele</p>	<p>Stundenbegleitende Reflexion im Einzel- und Gruppenverband</p> <p>Formulierung individueller Ziele</p> <p>Evaluation und Rückmeldung zum gesamten Unterrichtsvorhaben</p>
Ausklang						
Statische Dehnung	Dynamische Dehnung	Entspannungsübung	Progressive Muskelrelaxation	Sonnengruß		
Hausaufgabe: Theorieblatt Ausdauer, Durchführung Ausdauertraining (6- Wochen-Plan)				Hausaufgabe: Testhelfer lesen sich Durchführungsdoku- mente durch		