

GISNY Lower School – Sport Curriculum Eingangsstufe, Klasse 1 und Klasse 2



Kompetenzen	Inhalte
Der Schüler/die Schülerin kann...	
Sozial- und Selbstkompetenz	
<ul style="list-style-type: none"> • einfache Fair Play-Regeln einhalten und kameradschaftlich handeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzel- und Partnerspiele • Mannschaftsspiele • Reaktionsspiele • freies Spielen • Üben an Stationen • kooperative Spiele • Wettkämpfe • kleine Turniere
<ul style="list-style-type: none"> • sich mit Aufgaben identifizieren und sich anstrengen 	
<ul style="list-style-type: none"> • seine Leistungen und die Leistungen anderer kritisch einschätzen 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ängste vor unbekanntem Bewegungsaufgaben überwinden 	
<ul style="list-style-type: none"> • Teamgeist, Frustrationstoleranz und Empathie entwickeln 	
<ul style="list-style-type: none"> • einfachste Formen des Sichern und Helfens einsetzen 	
<ul style="list-style-type: none"> • kleine Spiele und verschiedene Staffelspiele ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fangspiele • Platzsuchspiele • Softbälle, Gymnastikbälle • Dodgeball (mit Hindernissen), Jäger und Hase, Brennball, Völkerball, • Kickball, Zahlenfußball, • freies Spiel
<ul style="list-style-type: none"> • mit verschiedenen Bällen Übungen zum Fangen und Werfen alleine und mit einem Partner anwenden 	
<ul style="list-style-type: none"> • einen Ball mit der Hand bzw. dem Fuß führen 	
<ul style="list-style-type: none"> • spielspezifische Regeln nennen, erklären und anwenden 	
<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Formen des Fortbewegens ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gehen, Hüpfen, • Pferdchengalopp, • Seitgalopp, • rückwärts gehen, • Spinnengang, • auf Zehen spitzen, • große und kleine Schritte
<ul style="list-style-type: none"> • einen Lebensalter-Minutenlauf durchhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sieben-Tage-Rennen • Dauerläufe mit und ohne Gehpausen in selbstgewähltem Tempo
<ul style="list-style-type: none"> • 30 m sprinten 	<ul style="list-style-type: none"> • schnelles Durchlaufen einer Laufstrecke • Start aus verschiedenen Ausgangsstellungen
<ul style="list-style-type: none"> • mit unterschiedlichen Wurfgeräten und in 	<ul style="list-style-type: none"> • Zielwerfen auf stehende und bewegliche Gegenstände mit Sandsäckchen (Ei)

GISNY Lower School – Sport Curriculum Eingangsstufe, Klasse 1 und Klasse 2



<ul style="list-style-type: none"> • verschiedenen Wurfarten in die Höhe, Weite, auf feste und bewegliche Ziele werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • und Bohnensäckchen (rechteckig)
<ul style="list-style-type: none"> • ein- und beidbeinig springen 	<ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung in die Sandgrube oder auf Matten • Springen mit dem Sprungbrett • Überspringen bzw. –laufen von Hindernissen 20-40 cm hoch
<ul style="list-style-type: none"> • sich nach akustischen und optischen Impulsen rhythmisch und tänzerisch bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • sich nach dem Rhythmus des Tamborins oder nach Musik bewegen • Stoptanz
<ul style="list-style-type: none"> • durch freies und gelenktes Erproben von Handgeräten eigene Erfahrungen sammeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Reifen, Seile und Gymnastikbälle
<ul style="list-style-type: none"> • Empfindungen und Gefühle in Bewegung ausdrücken 	
<ul style="list-style-type: none"> • durch variantenreichen Umgang mit verschiedenen Alltagsmaterialien vielfältige motorische Erfahrungen sammeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Wäscheklammern, Zeitungen, Luftballons, Fallschirm
<ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben zum Stützen, Schwingen, Klettern, und Hangeln an unterschiedlichen Geräten ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen an dem Barren, und der Sprossenwand, den Tauen, dem kleinen/großen Kasten,
<ul style="list-style-type: none"> • in die Höhe, in die Weite, von einem Gerät (bis 80 cm) springen 	<ul style="list-style-type: none"> • über Hindernisse springen • vom kleinen Kasten Strecksprünge machen
<ul style="list-style-type: none"> • auf festen und beweglichen Untergründen in einer Höhe bis zu 50 cm balancieren 	<ul style="list-style-type: none"> • auf der Langbank, • auf schrägen Ebenen, • auf der beweglichen Wippe, • auf der rollenden Bank,
<ul style="list-style-type: none"> • einen Einbeinstand mindestens 8 Sekunden halten 	<ul style="list-style-type: none"> • auf dem Boden • auf der Langbank
<ul style="list-style-type: none"> • eine Rolle vorwärts und rückwärts ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollen auf einer schrägen Ebene
<ul style="list-style-type: none"> • eine Übungsverbindung turnen 	
<ul style="list-style-type: none"> • sein Körperbewusstsein schulen 	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspiegelübungen • Tast- und Nachlegeübungen von Körperpositionen • Körpermassagen mit einem Partner • Materialkörpermassagen
<ul style="list-style-type: none"> • seine körperliche Wahrnehmung durch Dreh- und Beschleunigungsreize vertiefen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollbretter • Pedalos • Übungen und Spielen auf/mit Trampolinen

GISNY Lower School – Sport Curriculum Klasse 3 und Klasse 4



Kompetenzen	Inhalte
Der Schüler/die Schülerin kann...	
Sozial- und Selbstkompetenz	
<ul style="list-style-type: none"> • sich fair und tolerant gegenüber Partnern/Gegnern verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzel- und Partnerspiele • Mannschaftsspiele • Reaktionsspiele • freies Spiel • Üben an Stationen • kooperative Spiele • Wettkämpfe • kleine Turniere
<ul style="list-style-type: none"> • mit Sieg und Niederlage sachlich umgehen 	
<ul style="list-style-type: none"> • sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren 	
<ul style="list-style-type: none"> • vereinfachte Spielregeln beschreiben, einhalten und selbst aushandeln 	
<ul style="list-style-type: none"> • den Auf- und Abbau von Geräten ausführen 	
<ul style="list-style-type: none"> • einfachste Formen des Sichern und Helfens einsetzen 	
<ul style="list-style-type: none"> • kreative Übungsformen erfinden 	
<ul style="list-style-type: none"> • Bälle und andere Materialien unterschiedlicher Art und Größe werfen, zuspülen, fangen und annehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dodgeball (mit Hindernissen), • Völkerball • Brennball • Ball über die Schnur • Burgball • Mannschaftsspiele: Ab Klasse 3 • Fußball • Basketball Ab Klasse 4 • Handball • Feldhockey
<ul style="list-style-type: none"> • den Ball mit Hand/Fuß (Innenseite, -spann) beidseitig führen und dabei seine Laufrichtung verändern (vor-, rück-, seitwärts) 	
<ul style="list-style-type: none"> • einfache Formen des Abwehrens (Manndeckung) und Freilaufens beschreiben und ausführen 	
<ul style="list-style-type: none"> • mit verschiedenen Bällen allein und mit einem Partner auch über ein Netz spielen 	
<ul style="list-style-type: none"> • auf Tore und Körbe zielgenau spielen 	
<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele planen und umsetzen 	
<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele planen und umsetzen 	

GISNY Lower School – Sport Curriculum Klasse 3 und Klasse 4

<ul style="list-style-type: none"> • selbständig Kleine Spiele und Übungen aus dem Lauf-ABC zur Erwärmungsgestaltung auswählen und durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Skipping, • Anfersen, • Seitgalopp, • Überkreuzungslauf, • Laufsprünge, • Rückwärtslaufen, • Steigerungslauf, • Hopslerlauf
<ul style="list-style-type: none"> • über einen längeren Zeitraum (mindestens 10 min.) durchgängig, ausdauernd und im gleichen Tempo laufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerschulung • Intervallläufe, • Sechstage-Rennen,
<ul style="list-style-type: none"> • kurze Strecken bis 50 m in hohem Tempo laufen (Sprint) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pyramidenläufe, • schnelles durchlaufen einer Laufstrecke • Start aus verschiedenen Ausgangsstellungen • Üben des Schlagwurfes • Werfen in unterschiedliche Sinnrichtungen (weit, hoch, tief, genau) • Werfen durch sich änderende Ausgangspositionen (einhändig, beidhändig, wechselseitig einhändig) • Werfen aus verschiedenen Ausgangspositionen (aus dem Stehen, Hocken, Knien, Sitzen, Gehen, Laufen) • Zielwürfe auf feste Ziele (Dosen, in Eimer, Reifen) oder auf bewegliche Ziele (Abwurfspiele wie Jägerball) • Weitsprung auf Matten und in die Sandgrube
<ul style="list-style-type: none"> • Staffelläufe mit Stabübergabe durchführen 	
<ul style="list-style-type: none"> • den Schlagball aus dem Stand und dem Angehen weit werfen 	
<ul style="list-style-type: none"> • mit verschiedenen Wurfarten (z. B. Schlagwurf, Überkopfwurf, Schleudern) zielgenau und weit werfen 	
<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Wurfgeräte (z. B. verschiedene Bälle, Fresbees) fangen und anderen zuwerfen 	
<ul style="list-style-type: none"> • nach kurzem Anlauf und einbeinigen Absprung aus einer Absprungzone in die Weite springen 	
<ul style="list-style-type: none"> • nach kurzem Anlauf und einbeinigen Absprung Höhen überwinden 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mehrfachsprünge aus dem Stand in die Höhe und Weite absolven 	
<ul style="list-style-type: none"> • sich nach vorgegebenen Rhythmus mit und ohne Partner bewegen (gehen, laufen hüpfen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gambal Jump • Reifen, Seil und Gymnastikball • Seilspringen: • Vorwärts springen • Rückwärts springen • Über Kreuz springen • mit dem Seil springend laufen • Partnerspringen
<ul style="list-style-type: none"> • sich mit einem Handgerät nach vorgegebenem Rythmus bewegen und eine Bewegungsverbinding erstellen 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ausdrucksmöglichkeiten seines Körpers erproben und darüber reflektieren 	

GISNY Lower School – Sport Curriculum Klasse 3 und Klasse 4



<ul style="list-style-type: none"> • hangeln, schwingen, klettern, balancieren, rollen, stützen, springen und sich in Bewegungslandschaften sicher bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ An dem Barren, der Sprossenwand, den Tauen, dem großen/kleinen Kasten, der Langbank, dem Schwebebalken und auf den verschiedenen Matten turnen: ▪ ein- und beidbeinige Stände und Drehungen ▪ verschiedene gymnastische Stände, Schritte und Sprünge ▪ Knie- und Standwaage am Boden und auf Geräten ▪ Rollen (vor-, rückwärts) ▪ den Kopfstand in den Hockstand (mit Partnerhilfe) ▪ den flüchtigen Handstand (mit Partnerhilfe) ▪ Radschlag ▪ Niedersprünge als Streck-, Hock- und Grätschsprünge ▪ den Stütz (Reck, Barren, Balken) mit und ohne Beinschwungbewegungen ▪ den Hüftabzug (ab Klasse 4) ▪ den Hüftaufschwung mit Geräte- und Partnerhilfe ▪ einen Niedersprung aus dem Stütz
<ul style="list-style-type: none"> • Gerätearrangements und Übungsabläufe selbständig gestalten 	
<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Elemente turnen 	
<ul style="list-style-type: none"> • einen Einbeinstand mindestens 8 Sekunden halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Boden, der Langbank oder dem Schwebebalken üben
<ul style="list-style-type: none"> • einfache Elemente der Akrobatik (Pyramidenbau) in Partner- und Gruppenarbeit ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Pyramidenbau, Brücke, • Denkmal • Jonglieren mit Tüchern', Jonglierbällen
<ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Übungs-, Gerätebezeichnungen und Merkmale der Bewegungsabläufe nennen 	
<ul style="list-style-type: none"> • im Sinne einer gesunden Körperhaltung den Körper an- und entspannen 	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspiegelübungen • Tast- und Nachlegeübungen von Körperpositionen • Körpermassagen mit einem Partner • Materialkörpermassagen
<ul style="list-style-type: none"> • ausdauernd schwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Bahnen ohne Pause schwimmen
<ul style="list-style-type: none"> • den Atemrhythmus einer Schwimmtechnik beherrschen und in einer zweiten Schwimmtechnik demonstrieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen oder Freistil
<ul style="list-style-type: none"> • in Brust- und Rückenlage gleiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Gleiten
<ul style="list-style-type: none"> • in einer zweiten Schwimmart 25 m schwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenschwimmen

GISNY Lower School – Sport Curriculum Klasse 3 und Klasse 4

<ul style="list-style-type: none"> • mit Abstoß vom Beckenrand mindestens 6 m tauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • langes Tauchen üben
<ul style="list-style-type: none"> • kopfwärts aus der Schwimmlage mindestens 1,80 m in die Tiefe tauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Heraufholen von Tauchringen oder –stäben
<ul style="list-style-type: none"> • drei unterschiedliche Fußsprünge (Paket-, Streck- und Schrittsprung) vom Beckenrand und erhöhter Absprungstelle ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Springen vom Beckenrand oder Startblock
<ul style="list-style-type: none"> • kopfwärts aus dem Stand vom Beckenrand eintauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kopfsprung
<ul style="list-style-type: none"> • Hygiene und Baderegeln nennen und erläutern 	<ul style="list-style-type: none"> • Über Hygiene und Baderegeln sprechen
<ul style="list-style-type: none"> • den Federballschläger als Sportgerät verwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Federball unter vereinfachten Bedingungen spielen • Grundlegende Spielfertigkeiten ausführen
<ul style="list-style-type: none"> • den Federball zielgenau treffen 	
<ul style="list-style-type: none"> • Schläge mit der Vor- und Rückwand erfolgreich spielen 	
<ul style="list-style-type: none"> • den Federball sich selbst und einem Partner zuspelen 	
<ul style="list-style-type: none"> • sich rück-, seit- und vorwärts aus geringer Höhe und aus dem Stand fallen lassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ringen, Kämpfen und Raufen • Mit einem Partner im Stand kämpfen • zu viert kämpfen • Kissenschlacht • einfaches Rugby
<ul style="list-style-type: none"> • sich verteidigen 	
<ul style="list-style-type: none"> • den Partner in die Rückenlage drehen und wenden 	
<ul style="list-style-type: none"> • den Partner ziehen und aus dem Gleichgewicht schieben 	