

Bewegen an Geräten				
über vielfältige Bewegungserfahrungen an Gerätebahnen, in Gerätelandschaften und in Bewegungsbaustellen verfügen				
Inhalte	Rahmenplan, Kompetenzen	Medien, Material	fächerübergreifende Aspekte	Feststellung des Lernerfolgs
<p>Überwinden von Hindernissen (Kästen, Sprossenwand) ohne und mit Hilfe von Tauen, kl. Kästen, Bänken, Mitschüler in Form von Circuit, Stationen oder Baustellen</p> <p>Bewegungsaufgaben, Stationen, Circuit zum Überwinden erfinden oder nach Vorgabe aufbauen</p> <p>Bewegungsaufgaben und Spiele finden, Spiele: Auto-Raumschiff fahren</p> <p>Auseinander- und Zusammenbauen</p>	<p>Ausprobieren, Verändern und Lösen von Bewegungsaufgaben</p> <p>Risiken einschätzen und benennen beim Stützen, Schwingen, Klettern, Springen</p> <p>Ausprobieren, Verändern und Erfinden von Bewegungsstationen, Baustellen</p> <p>selbständiger Auf- und Abbau von Geräten</p>	<p>gr. + kl. Kästen, Matten Bänke, Sprossenwand, Taue 2-dimensionales Hallenmodell (Pinwand, farbige Pappstreifen)</p> <p>Kastenteile mehrteilige große Kästen</p>	<p>Ma: nach Plan bauen, 2 in 3 Dimension transferieren</p>	<p>Portfolio</p> <p>Kann-Buch</p>



Das kann oder weiß ich schon



ja



manchmal oder mit Hilfe, bin mir nicht sicher



nein

Geräte allgemein			
Ich kenne die Geräte, weiß wo sie sind und wie sie aufgebaut und abgesichert werden			
kleiner und großer Kasten			
Mattenkeile			
Stepper			
Barren			
Reck			
Taue			
Schwebebalken und Turnbank			
Turnmatten			
Niedersprungmatten			
Weichbodenmatte			
Sprungbretter			
Bock			
Reifen, Keulen, Stäbe und Springseile			
Fallschirm, Luftwürfel			
Luftballons, Zeitung			
Ich kenne verschiedene Spiele mit Kleingeräten			
Ich kenne Übungsformen mit Kleingeräten			



Das kann oder weiß ich schon



ja



manchmal oder mit Hilfe, bin mir nicht sicher



nein

Turnen an Geräten			
am Reck in den Stütz springen und mehrere Sekunden halten, zur Seite hangeln			
Rolle am Reck			
Klimmzug am Reck, zur Seite hangeln			
Hüftaufschwung			
den Barren, Stufenbarren längs und quer überwinden, hangeln, klettern, krabbeln			
Schwingen am Barren			
Wende am Barren			
Rolle in den Grätschsitz am Barren			
Balancieren am Schwebebalken			
Sprünge am Schwebebalken			
Drehungen am Schwebebalken			
Auf- und Absprünge am Schwebebalken			
Rolle und Übungsformen zur Rolle			
Rad und Übungsformen zum Rad			
Sprünge am Minitrampolin			
Ich weiß wie ich meinen Körper, Kopf, Arme, Beine und Hände bei den verschiedenen Übungen halten oder bewegen muss			



Das kann oder weiß ich schon



ja



manchmal oder mit Hilfe, bin mir nicht sicher



nein

mit Kasten, Bank, Bock, Sprossenwand und Tauen			
einen kleinen Kasten transportieren			
einen großen Kasten transportieren			
einen großen Kasten auseinander und zusammenbauen			
eine Bank transportieren			
eine Turnmatte transportieren			
eine Turnmatte richtig legen			
eine Turnmatte wegräumen			
eine Sprossenwand aus- und einklappen			
eine Sprossenwand überklettern			
an einem Tau schwingen			
am Tau Kraftübungen machen			
einen Kasten, der so hoch ist wie ich überklettern			
auf einen großen Kasten aufhocken			
Hockwende			
Grätsche am Bock			
von einem Kasten zum anderen über eine „Schlucht“ springen			



Das kann oder weiß ich schon



ja



manchmal oder mit Hilfe, bin mir nicht sicher



nein

Gerätebahnen und -landschaften			
Ich kann Stationen nach Plan aufbauen			
Ich kann eine Station selbst zeichnen			
Ich kenne verschiedene Gerätestationen:			
zum Balancieren			
zum Klettern			
zum Hangeln			
zum Schaukeln			
zum Springen			
zum Überwinden (Laufen, Kriechen, usw.)			
Ich kenne Übungsformen und Spiele zu Gerätebahnen und -landschaften			
Ich kenne Gefahren bei Gerätebahnen/stationen			
Ich weiß wie ich Stationen sicherer machen kann			
Ich weiß wie ich durch mein Verhalten Stationen sicherer machen kann			

GS Müschenbach