

Sachkompetenz (am Ende der Klassenstufe 4 - Übergang Klasse 5)

Der Schüler kann:

hangeln
schwingen
klettern
balancieren
rollen
stützen
springen

sich in Gerätelandschaften sicher bewegen
Gerätearrangements und Übungsabläufe selbstständig gestalten
mindestens eine formgebundene Übung turnen
Grundtätigkeiten des Freien Turnens in Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen kombinieren und darstellen

BODEN

Rollen vw, rw, sw
Rollen vw und rw mit veränderter Ausgangs- und Endstellung
Kopfstand gehockt (mit Partnerhilfe)
flüchtiger Handstand (mit Partnerhilfe)
Handstützüberschlag seitwärts
Knie- und Standwaage
verschiedene gymnastische Schritte und Sprünge
ein- und beidbeinige Stände und Drehungen

SPRUNG

Sprunggrätsche über den Bock (90-100cm)
Drehsprunghocke über den Kasten (90-100cm)
Strecksprungvarianten am Minitrampolin (Zertifikat)

RECK

Hüftabzug
Hüftaufschwung mit Geräte- und Partnerhilfe
Knieab-, Knieaufschwung
Niedersprung aus dem Stütz

Barren/Balken

Stütz mit und ohne Beinschwungbewegungen
Knie- und Standwaage
verschiedene gymnastische Schritte und Sprünge
ein- und beidbeinige Stände und Drehungen

einfache Elemente der Akrobatik (Pyramidenbau) in Partner- und Gruppenarbeit
wesentliche Übungs-, Gerätebezeichnungen und Merkmale der Bewegungsabläufe nennen
den Körper an- und entspannen (im Sinne einer gesunder Körperhaltung)
Techniken der gegenseitigen Hilfe beschreiben

Methodenkompetenz

anhand von graphischen Darstellungen Elemente nachturnen
Auf- und Abbau von Geräten organisieren
gegenseitige Hilfeleistung und Sicherheitstellung geben
Verschiedene Übungen zur Verbesserung:
der Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit
der Beweglichkeit und Körperspannung

Selbst- und Sozialkompetenz:

Der Schüler kann:

Ängste überwinden, Hemmungen abbauen, seine turnerischen Leistungen einschätzen, Hilfe annehmen, Übungen mit anderen gestalten und präsentieren, Risiken abwägen, nach Hinweisen korrigieren, Verantwortung für andere übernehmen, Schwächen erkennen und an deren Abbau arbeiten