

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 →19 Wochen = 57 Stunden	UV 1	Turn dich fit! Kräftigungsübungen im Turnen – Was hilft, was schadet? Geschlechtssensible Auseinandersetzung mit positiven und negativen Einflüssen des Turnens bei Jungen und Mädchen auf die eigene Fitness sowie auf die Berücksichtigung geschlechtsdifferenter Körperbilder ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	David gegen Goliath – Überzahl schaffen und Größennachteile ausgleichen durch individual-technische und mannschafts-taktische Maßnahmen ca.15 – 18 Stunden
	UV 3	„M-P-Globetrotters – Basketball mal anders“ - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
Q 1.2 → 18 Wochen = 54 Stunden	UV 4	Ab durch die Luft und sicher am Boden landen – Erweiterung und Vertiefung der turnerischen Fähigkeiten und Fähigkeiten beim Bodenturnen mit dem Ziel einer abschließenden Präsentation unter Berücksichtigung der Entstehung von Wagnissituationen und der damit einhergehenden Entstehung von Emotionen ca. 12 – 15 Stunden
	UV 5	„Let’s go defence, let’s go“ – Strategien für eine erfolgreiche Abwehr ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	Runtastisch im Turnunterricht! Bewegen an Geräten kann auch „cool“ sein – Erweiterung und Vertiefung der Techniken in der Sportart Le Parkour in Abhängigkeit der individuellen Leistungsvoraussetzungen, mit dem Ziel diese abschließend in entsprechenden und komplexen Wagnis- und Leistungssituationen an einer Gerätekombination als Run zu präsentieren ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden

Umrissplanung Grundkurs Q1

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 2.1</u> → 15 Wochen = 45 Stunden	UV 7	Akrobatik im Duett – Entwicklung einer Partnerkür mit akrobatischen Elementen am Boden unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik und Form mit dem Ziel diese nach der vorherigen Dokumentation des Lernfortschrittes zu präsentieren ca. 12 – 15 Stunden
	UV 8	„Niemals müde in Angriff und Abwehr“ – Sportartspezifische Fitness als Voraussetzung zur Leistungsfähigkeit im Streetball-Spiel 3:3 auf einen Korb ca.12 – 15 Stunden
	UV 9	Kraftlos am Reck bzw. Stufenbarren? Die Technik macht's! Aber woran liegt das? Auseinandersetzung mit biomechanischen Grundlagen des Turnens auf Basis von Analysen ausgewählter Bewegungsabfolgen am Reck/Stufenbarren, mit dem Ziel Ursachen für individuelle Schwierigkeiten zu diagnostizieren um diese im Rahmen einer späteren Kür zu minimieren ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 0 - 6 Stunden
<u>Q 2.2</u> Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	UV 10	„ Moneytime “ – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca.12 – 15 Stunden
	UV 11	„ Turne bis zur Urne “ – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung in der Wettkampfsituation ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden
	Parallel	Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung
Letzter Schultag: 07.04.2017		

Umrissplanung Grundkurs Q2