

<p>←</p> <p>←</p> <p>01/02</p> <p>←</p> <p>01/02/02</p> <p>←</p> <p>01/02/02/02</p> <p>01/02/02/03</p> <p>01/02/02/04</p> <p>01/02/02/05</p> <p>01/02/03</p> <p>←</p> <p>01/02/03/02</p> <p>01/02/03/03</p> <p>01/02/03/04</p> <p>←</p> <p>01/02/03/04/02</p> <p>01/02/03/04/03</p> <p>01/02/03/04/04</p> <p>01/02/03/04/05</p> <p>01/02/03/04/06</p> <p>01/02/03/04/07</p> <p>01/02/03/04/08</p> <p>01/02/03/05</p> <p>01/02/03/06</p>	<p>A: Bausteine für Unterrichtsvorhaben (siehe Anhang, S.13: Beispiel für einen Navigationspfad)</p> <p>A-1: ZURÜCKFUNKTION</p> <p>A-2: Mini-Trampolin (siehe Anhang, S. 14: Beispiel für einen Navigationspfad)</p> <p>1 ZURÜCKFUNKTION</p> <p>2 Grundlegende Hinweise</p> <p>2.1 ZURÜCKFUNKTION</p> <p>2.2 Ergänzende Hinweise (PDF)</p> <p>2.3 Gerätehandhabung im Bild (📺 Videomenü)</p> <p>01: ← ZURÜCKFUNKTION</p> <p>02: 📺 Kleidung</p> <p>03: 📺 Lehrer erklärt Gerät</p> <p>04: 📺 Aufbau durch Schüler</p> <p>05: 📺 Abbau durch Schüler</p> <p>2.4 Geräteaufbau zum Ausdrucken (PDF - Auszug aus Gesamtdokument 2.2)</p> <p>2.5 Alle Checklisten zum Ausdrucken (PDF - Auszug aus Gesamtdokument 2.2)</p> <p>3 Körperliche Voraussetzungen</p> <p>3.1 ZURÜCKFUNKTION</p> <p>3.2 Ergänzende Hinweise (PDF)</p> <p>3.3 Aufwärmen und Vorbereiten im Kreis (📺 Videomenü)</p> <p>01: ← ZURÜCKFUNKTION</p> <p>02: PDF Ergänzende Hinweise</p> <p>03: 📺 Organisation</p> <p>04: 📺 Ganzkörpererwärmung</p> <p>05: 📺 Fußbeweglichkeit und Sprungkraft</p> <p>06: 📺 Dehnung und Kräftigung</p> <p>07: 📺 Weitere Übungen</p> <p>3.4 Aufwärmen und Vorbereiten durch Seilspringen</p> <p>3.4.1 ZURÜCKFUNKTION</p> <p>3.4.2 Ergänzende Hinweise (PDF)</p> <p>3.4.3 Ermitteln der Seillänge (📺 Video-Datei)</p> <p>3.4.4 Grundsprung und Variationen (📺 Videomenü)</p> <p>01: ← ZURÜCKFUNKTION</p> <p>02: 📺 Vorwärts-Durchschlag</p> <p>03: 📺 „Wedeln“</p> <p>04: 📺 „Twister“</p> <p>05: 📺 Armkreuzen</p> <p>06: 📺 Rückwärts-Durchschlag</p> <p>3.4.5 Varianten der Fußstellung (📺 Videomenü)</p> <p>01: ← ZURÜCKFUNKTION</p> <p>02: 📺 Grätschsprung</p> <p>03: 📺 Schrittstellung</p> <p>04: 📺 Laufen am Ort</p> <p>05: 📺 Kick</p> <p>3.4.6 Partnersprünge (📺 Videomenü)</p> <p>01: ← ZURÜCKFUNKTION</p> <p>02: 📺 Partner nebeneinander</p> <p>03: 📺 Partner hintereinander</p> <p>3.4.7 Weitere Übungen zur Dehnung (Bild/Text-Datei)</p> <p>3.4.8 Stationskarten zum Ausdrucken (PDF)</p> <p>3.5 Stationstraining (📺 Videomenü)</p> <p>01: ← ZURÜCKFUNKTION</p> <p>02: 📺 Aufbau und Organisation</p> <p>03: 📺 Station 1 (Aufbau und Halten von Körperspannung)</p> <p>04: 📺 Station 2 (Absprungverhalten, Hockbewegung vor dem Körper)</p> <p>05: 📺 Station 3 (Richtiges Landeverhalten)</p> <p>06: 📺 Station 4 (Kombination von Absprung, Flug und Landung)</p> <p>07: 📺 Station 5 (Sprungverhalten und Landung)</p> <p>08: 📺 Station 6 (Beidbeiniges Abspringen)</p> <p>09: 📺 Station 7 (Dehnung der Beinmuskulatur)</p> <p>10: 📺 Station 8 (Kombination von Laufen, Springen und Landen)</p> <p>3.6 Gekonntes Fallen (📺 Videomenü)</p> <p>01: ← ZURÜCKFUNKTION</p> <p>02: PDF Ergänzende Hinweise</p> <p>03: 📺 Organisation</p> <p>04: 📺 Vorlage: Abrollen nach vorne</p> <p>05: 📺 Rücklage: Absitzen rückwärts</p> <p>06: 📺 Schräglage: Abrollen seitwärts</p> <p>07: 📺 Kontrast: Optimale Landung</p>
---	--

01/02/04

**4 Soziale Voraussetzungen**

4.1 ZURÜCKFUNKTION

01/02/04/02

4.2 Ergänzende Hinweise (PDF)

01/02/04/03

4.3 Sich an den Partner anpassen (📺 Videomenü)

01: ZURÜCKFUNKTION

02: 📺 Stufe 1 - Lehrersanage/Demonstration

03: 📺 Stufe 1 - Übungsablauf

04: 📺 Stufe 2 (Den anderen anfassen mögen und sich selbst anfassen lassen)

05: 📺 Stufe 3 (Das Körpergewicht des anderen bewältigen lernen)

06: 📺 Einführung des Hand-Oberarmgriffs

07: 📺 Stufe 4 (In „Nicht-Ernstsituationen“ die Bewegung des anderen unterstützen lernen)

08: 📺 Stufe 5 (Helfen lernen unter erleichterten Bedingungen in herausfordernden Situationen)

01/02/04/04

4.4 Partnern über kleine Kästen helfen (📺 Videomenü)

01: ZURÜCKFUNKTION

02: 📺 Dreiergruppen probieren selbstständig aus

03: 📺 Einbeiniger Abdruck mit Überlaufen (beobachtet von oben)

04: 📺 Einbeiniger Abdruck mit Überlaufen (beobachtet von unten)

05: 📺 Beidbeiniger Abdruck mit Überspringen (beobachtet von oben)

06: 📺 Beidbeiniger Abdruck mit Überspringen (beobachtet von unten)

01/02/05

5 Hinführung zum Springen am Mini-Trampolin (siehe Anhang, S. 15)

5.1 ZURÜCKFUNKTION

01/02/05/02

5.2 Ergänzende Hinweise (PDF)

01/02/05/03

5.3 Tuchgewöhnung (📺 Videomenü) (siehe Anhang, S. 16)

01: ZURÜCKFUNKTION

02: PDF Ergänzende Hinweise7

03: 📺 Das „magische Viereck“ (siehe Anhang, S. 17/18)

04: 📺 Sprossenwand - federndes Springen

05: 📺 Sprossenwand - aber bitte nicht so!

06: 📺 Handfassung

07: 📺 Hilfslonge

08: 📺 Anlegen der Hilfslonge

09: 📺 Kastenstütz

10: 📺 Der Schulter- Hüftgriff

01/02/05/04

5.4 Erlernen des Ein- und Aussprungs (📺 Videomenü)

01: ZURÜCKFUNKTION

02: PDF Ergänzende Hinweise

03: 📺 Beidbeiniges Einspringen

04: 📺 Einbeiniges Einspringen

05: 📺 Strecksprung

06: 📺 Hocksprung

07: 📺 Grätschwinkelsprung

01/02/05/05

5.5 Fußsprünge aus dem Anlauf auf Erhöhung (📺 Videomenü)

01: ZURÜCKFUNKTION

02: PDF Ergänzende Hinweise

03: 📺 „Bank-Strecksprung“ (mit Hilfe)

04: 📺 „Bank-Strecksprung“ (ohne Hilfe)

05: 📺 „Bank-Hocksprung“ (mit Hilfe)

06: 📺 „Bank-Hocksprung“ (ohne Hilfe)

07: 📺 „Bank-Grätschwinkelsprung“ (mit Hilfe)

08: 📺 „Bank-Grätschwinkelsprung“ (ohne Hilfe)

09: 📺 „Bank-Bücksprung“ (Technisches Leitbild)

01/02/05/06

5.6 Fußsprünge aus Anlauf am Boden (📺 Videomenü)

01: ZURÜCKFUNKTION

02: PDF Ergänzende Hinweise

03: 📺 Strecksprung

04: 📺 Reduzierte Hilfe hinten

05: 📺 Reduzierte Hilfe vorne

06: 📺 Hocksprung (mit Hilfe)

07: 📺 Grätschwinkelsprung

08: 📺 Strecksprung

09: 📺 Hocksprung (Technisches Leitbild)

10: 📺 Grätschwinkelsprung und Bücke (Technisches Leitbild)

01/02/05/07

5.7 Variantenreiches Üben der einfachen Fußsprünge (📺 Videomenü)

01: ZURÜCKFUNKTION

02: PDF Ergänzende Hinweise

03: 📺 Springen (über Gerätehindernisse)

04: 📺 Springen (über lebende Hindernisse)

05: 📺 Zielspringen (in liegende Hindernisse)

06: 📺 Zielspringen (in schwebende Hindernisse)











07: 📺 Springen mit Bällen (und gleich bleibenden Werfern)

08: 📺 Springen mit Bällen (und wechselnden Werfern)

09: 📺 Springen mit Seildurchschlag

01/02/05/08

5.8 Schraubensprünge ( Videomenü)

- 01:  ZURÜCKFUNKTION
- 02:  Ergänzende Hinweise
- 03:  Halber Drehsprung mit Hilfe
- 04:  Halber Drehsprung ohne Hilfe
- 05:  Ganzer Drehsprung mit Hilfe
- 06:  Ganzer Drehsprung ohne Hilfe
- 07:  Halber Drehsprung (Hilfe bei Vorlage)
- 08:  Halber Drehsprung (Hilfe bei Rücklage)
- 09:  Halber Drehsprung (Technisches Leitbild)
- 10:  Ganzer Drehsprung (Technisches Leitbild)

01/02/06

6 Hindernisse überwinden








6.1 ZURÜCKFUNKTION

01/02/06/02

6.2 Ergänzende Hinweise (PDF)









01/02/06/03

6.3 Überwinden des Einzelgeräts ( Videomenü)

- 01:  ZURÜCKFUNKTION
- 02:  Hockwende am Kasten
- 03:  Hilfestellung (Hockwende am Kasten)
- 04:  Sprung in den Stand
- 05:  Hilfestellung (Hand-Oberarmgriff)
- 06:  Sprung über den Kasten
- 07:  Hilfestellung (Sprung über den Kasten)

01/02/06/04

6.4 Rhythmische Reihen ( Videomenü)

- 01:  ZURÜCKFUNKTION
- 02:  Hockwende mit Zwischenfedern
- 03:  Reduzierung der Federungen
- 04:  Hilfestellung (Hocksprünge über den Kasten)
- 05:  Strecksprünge auf die Kästen
- 06:  Sprünge über die Kästen (Lehreransage)
- 07:  Sprünge über die Kästen (Übungsablauf)
- 08:  Variante: Mitlaufende Hilfe

01/02/07

7 Rotationen um die Breitenachse











7.1 ZURÜCKFUNKTION

01/02/07/02

7.2 Ergänzende Hinweise (PDF)

01/02/07/03

7.3 Flugrolle ( Videomenü)

- 01:  ZURÜCKFUNKTION
- 02:  Ergänzende Hinweise ([Auszug aus Gesamtdokument 7.2](#))
- 03:  Aufrollen auf Mattenberg (aus dem Stand)
- 04:  Aufrollen auf Mattenberg (aus dem Anlauf)
- 05:  Flugrolle auf Markierung
- 06:  Flugrolle (Übungsablauf)
- 07:  Flugrolle auf Mattenberg
- 08:  Flugrolle mit Armschwung
- 09:  Flugrolle mit gestellten Armen
- 10:  Flugrolle - Fehlerbild

01/02/07/04

7.4 Salto vorwärts ( Videomenü)

7.4.1 ZURÜCKFUNKTION

01/02/07/04/02


7.4.2 Ergänzende Hinweise (PDF - [Auszug aus Gesamtdokument 7.2](#))











01/02/07/04/03

7.4.3 Freies Überschlagen ( Videomenü)

- 01:  ZURÜCKFUNKTION
- 02:  Hebelsalto „Lernende“
- 03:  Hebelsalto „Könnner“
- 04:  Hilfestellung (Hebelsalto)
- 05:  Gürtelsalto
- 06:  Hilfestellung (Gürtelsalto)
- 07:  Hilfslongensalto (Lernende)
- 08:  Hilfslongensalto (Könnner)
- 09:  Bei dieser Hilfe kann ([fast] nichts passieren)
- 10:  Hilfestellung (Seillonge)

01/02/07/04/04

7.4.4 Vom Aufrollen zum Salto ( Videomenü)

- 01:  ZURÜCKFUNKTION
- 02:  Aufrollen auf den Mattenberg (Lernende mit Sicherheitsstellung)
- 03:  Aufrollen auf den Mattenberg (Könnner)
- 04:  Aufrollen mit verkürztem Stütz (Lehreransage)
- 05:  Aufrollen mit verkürztem Stütz (Lernende)
- 06:  Aufrollen mit verkürztem Stütz (Könnner)
- 07:  Freies Aufrollen auf den Mattenberg (Lehreransage)
- 08:  Freies Aufrollen auf den Mattenberg (Lernende)
- 09:  Freies Aufrollen auf den Mattenberg (Könnner)
- 10:  Hilfe beim freien Aufrollen


01/02/07/04/05



7.4.5 Vom Überrollen zum Salto ( Videomenü)

	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 📺 Überrollen blauer Elefant
	03: 📺 „Köner“ mit gestellten Armen
	04: 📺 „Köner“ mit Armschwung
	05: 📺 Verhalten bei Vorlage
	06: 📺 Verhalten bei Rücklage
	07: 📺 Zielübung: Lernender
	08: 📺 Zielübung: Köner
	09: 📺 Hilfestellung
01/02/07/04/06	7.4.6 Der freie Salto vorwärts (📺 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 📺 Körperdrehhilfe
	03: 📺 Landehilfe bei Armschwungsalto
	04: 📺 Landehilfe bei gestellten Armen
	05: 📺 Technische Leitbilder: Saltovarianten
01/02/08	8 Endlosturnen
↩	8.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/08/02	8.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
01/02/08/03	8.3 Gerade hinein, gerade heraus (📺 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 📺 Strecksprung
01/02/08/04	8.4 Um die Ecke gedreht (📺 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 📺 Organisation
	03: 📺 Strecksprung gerade hinein (gedreht hinaus)
	04: 📺 Hocksprung gerade hinein (gedreht hinaus)
	05: 📺 Variante kennen lernen
	06: 📺 Üben: Hocksprung gedreht hinein (gerade heraus)
01/02/09	9 Sprünge anwenden und gestalten
↩	9.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/09/02	9.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
01/02/09/03	9.3 Um die Ecke gedreht (📺 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 📺 Um die Ecke rechts und links
	04: 📺 In alle Richtungen
	05: 📺 Schüler üben (Lehrer gibt Einsatz)
	06: 📺 Schüler üben (Einsatz selbstständig)
01/02/09/04	9.4 Partner und Gruppensprünge
↩	9.4.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/09/04/02	9.4.2 Ergänzende Hinweise (PDF - Auszug aus Gesamtdokument 9.2)
01/02/09/04/03	9.4.3 Synchron zu zweit nah (📺 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 📺 Zu zweit nebeneinander (Lehrervorgabe)
	03: 📺 Zu zweit nebeneinander (Schüler üben)
	04: 📺 Ansage Lehrer (Selbständig Sprünge absprechen)
	05: 📺 Schüler üben mit Musik
	06: 📺 Sprünge mit Körperkontakt (Fußsprünge mit Partnern und in Kleingruppen anwenden)
	07: 📺 Sprünge mit Körperkontakt (und Drehung)
	08: 📺 Sprünge mit Positionswechsel
01/02/09/04/04	9.4.4 Synchron zu zweit weit (📺 Video-Datei)
01/02/09/04/05	9.4.5 Das MT-Quadrat (📺 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 📺 Springen fließend nacheinander
	03: 📺 Springen zu zweit
	04: 📺 Springen zu viert
01/02/09/05	9.5 Doppel- und Mehrfachsprünge
↩	9.5.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/09/05/02	9.5.2 Ergänzende Hinweise (PDF - Auszug aus Gesamtdokument 9.2)
01/02/09/05/03	9.5.3 Geradeaus (📺 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 📺 Gewöhnung mit zwei Helfern
	03: 📺 Springen mit einem Helfer
	04: 📺 Springen mit Sicherung
	05: 📺 Zwei verschiedene Sprünge
	06: 📺 Vier verschiedene Sprünge
01/02/09/05/04	9.5.4 Rechts und Links (📺 Video-Datei)
01/02/09/05/05	9.5.5 Über kleine Kästen (📺 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION

	02: Gewöhnung mit einem Helfer
	03: Strecksprung anwenden
	04: Hocksprung anwenden
	05: Grätschwinkelsprung einbauen
	06: Verschiedene Sprünge anwenden
01/02/09/06	3.6 Freestyle-Phantasiesprünge (Videomenü)
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: Ergänzende Hinweise
	03: Flugphase gestalten (Arm- und Beinvarianten)
	04: Flugphase gestalten (Drehungen)
	05: Anschlussübung einbauen
	06: Ein Gerät (Ball) mitnehmen
01/03	A-3: Ballkoordination
	1 ZURÜCKFUNKTION
01/03/02	2 Ergänzende Hinweise (PDF)
01/03/03	3 Bälle tragen und rollen
	3.1 ZURÜCKFUNKTION
01/03/03/02	3.2 <i>Einzel und zu zweit (Videomenü)</i>
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: Bälle zielgenau und dosiert rollen
	03: Bälle um Hindernisse rollen
	04: Rollen und seitliche Bewegungen
	05: Ein bewegliches Ziel treffen
	06: Ball gegen die Wand und durch ein Ziel rollen
	07: Ball unter der Bank
01/03/03/03	3.3 <i>Gruppen (Videomenü)</i>
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: Bälle weitergeben
	03: Ball unter und über dem Bauch
	04: Haltet den Kasten voll
	05: Schweinchen in der Mitte
	06: Ein lebendes Tor treffen
	07: Keine Erholung für die Bälle
	08: Jeder gegen Jeden - Würfelspiel
	09: Einen Gegner überwinden - Rollball
	10: Ballkorb leeren
01/03/04	4 Bälle passen und fangen
	4.1 ZURÜCKFUNKTION
01/03/04/02	4.2 <i>Einzel und zu zweit (Videomenü)</i>
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: Kunststücke mit dem Ball
	03: Partnerübungen A
	04: Partnerübungen B
	05: Mit möglichst wenig Würfeln bis zum Ziel
	06: Nur vier Pässe sind erlaubt
	07: Hohe und flache Pässe im Wechsel
	08: Handtuch - Ball
	09: Gut reagieren
	10: Einschlafen nicht erlaubt
01/03/04/03	4.3 <i>Gruppen miteinander (Videomenü)</i>
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: Passen und um den Fänger laufen
	03: Die Wand als Spielpartner
	04: Zwei stehen - Einer läuft
	05: Sternlauf
	06: Ball zum linken Partner
	07: Chaosspiel
	08: Gemeinsam sind wir stark
	09: Passen, Fangen und Pellen kombinieren
01/03/04/04	4.4 <i>Gruppen gegeneinander (Videomenü)</i>
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: Zehnerfang
	03: Tigerball
	04: Schwarze Löcher
	05: Ball über die Schnur
	06: Nur rückwärts geht's vorwärts
	07: Sicher passen und fangen
	08: Kopf punktet
01/03/05	5 Bälle prellen und dribbeln
	5.1 ZURÜCKFUNKTION
01/03/05/02	5.2 <i>Einzel und zu zweit (Videomenü)</i>

	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 🚩 Prellvarianten im Stand
	03: 🚩 Bewegungen kombinieren
	04: 🚩 Durcheinander prellen
	05: 🚩 Geordnetes Chaos
	06: 🚩 Gut beobachten
	07: 🚩 Spiegelprellen für alle
	08: 🚩 Prellvarianten - zu zweit gegenüber
	09: 🚩 Prellvarianten - zu zweit mit Körperkontakt
01/03/05/03	5.3 Gruppen (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 🚩 Staffeln
	03: 🚩 Karten aufdecken
	04: 🚩 Fangspiele mit Prellen
	05: 🚩 Macht den Kasten voll
	06: 🚩 Jeder gegen jeden
	07: 🚩 Bierdeckel umdrehen
	08: 🚩 Haltet die Seiten frei mit Dribbling
	09: 🚩 Ungeregelte Kreuzung
	10: 🚩 Lebendiger Slalom
01/03/06	6 Bälle auf Ziele werfen (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 🚩 Nur ein Versuch gestattet
	03: 🚩 Ein sich bewegendes Ziel treffen
	04: 🚩 Sau treiben
	05: 🚩 Wurf-Biathlon
	06: 🚩 Kasten auf- und abbauen
	07: 🚩 Gegenstände abwerfen
	08: 🚩 Erst die Wand, dann das Ziel
	09: 🚩 Von oben in Ziele
	10: 🚩 Zielparcours
01/03/07	7 Basisspiele (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 🚩 Endlinienball
	03: 🚩 Kastenball
	04: 🚩 Partnertorball
	05: 🚩 Abräumen
	06: 🚩 Tchoukball
	07: 🚩 Burgball
01/04	A-4: Ringen und Kämpfen
↩	1 ZURÜCKFUNKTION
01/04/02	2 Ergänzende Hinweise (PDF)
01/04/03	3 Bewegungsfreude entwickeln (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 🚩 Schätzchen suchen
	04: 🚩 Ho! Ha!
	05: 🚩 Atomspiel
	06: 🚩 Hussa
	07: 🚩 Medizinballtransport
	08: 🚩 Klebemeister
01/04/04	4 Körperkontakt aufnehmen (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 🚩 Baumstammrollen
	04: 🚩 Menschenrüttelbank
	05: 🚩 Fangen und Erlösen mit Körperkontakt
	06: 🚩 Fastfood
	07: 🚩 Krabbeln und Anticken
01/04/05	5 Vertrauen aufbauen (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 🚩 Blindes Führen
	04: 🚩 Pendel
	05: 🚩 Baumstammflößen
	06: 🚩 Überlaufen/Umgehen
	07: 🚩 Bank Rodeo
01/04/06	6 Fallen (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 🚩 Rumkugeln
	04: 🚩 Abschlagen
	05: 🚩 Fallen rückwärts
	06: 🚩 Fallen nach Wurf

01/04/07	7 In Partnerarbeit und Kleingruppen (Rangeln, Ringeln, Kämpfen) ( Videomenü) 01:  ZURÜCKFUNKTION 02:  Ergänzende Hinweise 03:  Affenfelsen 04:  Huckepackklettern 05:  Rückenschieben 06:  Mausefalle 07:  Sitz- und Liegekämpfchen 08:  Fluchtversuch 09:  Umschubsen 10:  Kanaldeckelspiel
01/04/08	8 Komplexe Situationen ( Videomenü) 01:  ZURÜCKFUNKTION 02:  Ergänzende Hinweise 03:  Möhrenziehen 04:  Ausgebrochene Schafe 05:  Von der Insel drängen 06:  Ferienende 07:  Klau' den König 08:  Käseklaue 09:  Klammerklaue mit Rollbrettern 10:  Schatzräuber
01/04/09	9 Miteinander kämpfen ( Videomenü) 01:  ZURÜCKFUNKTION 02:  Ergänzende Hinweise 03:  Bildung von Paaren 04:  Regeln/Kampfrichterzeichen 05:  Kämpferöffnung 06:  Kämpfen zu zweit

	B: Grundlegende Texte
	B-1: ZURÜCKFUNKTION
02/02	B-2: Inhaltsverzeichnis - ausführliche Fassung (PDF)
02/03	B-3: Sicherheitsförderung im Kontext des erziehenden Sportunterrichtes (PDF)
02/04	B-4: Ziele und Aufbau der DVD (PDF)
02/05	B-5: Beitrag der DVD zur Schul(sport)entwicklung (PDF)
02/06	B-6: Sicherheitsförderung im Schulsport (PDF)

	C: Sportartübergreifende Hinweise
	C-1: ZURÜCKFUNKTION
03/02	C-2: Unfallsituationen bewältigen
	1 ZURÜCKFUNKTION
03/02/02	2 Zum Ansehen und Ausdrucken (PDF)
	2.1 ZURÜCKFUNKTION
03/02/02/02	2.2 Erste Hilfe in Schulen (PDF)
03/02/02/03	2.3 Anleitung zur Ersten Hilfe (PDF)
03/02/02/04	2.4 Was tun wenn... (Maßnahmen bei Unfällen im Schulsport) (PDF)
03/02/02/05	2.5 Poster „Erste Hilfe“ (PDF)
03/02/02/06	2.6 Versorgung bei Gliederverletzungen (PDF)
03/02/02/07	2.7 Versorgung bei Wunden und Blutungen (PDF)
03/02/02/08	2.8 Versorgung bei Hitzschlag/Sonnenstich (PDF)
03/02/02/09	2.9 Versorgung bei Schock (PDF)
03/02/02/10	2.10 Versorgung bei sonstigen Beeinträchtigungen (PDF)
03/02/03	3 Informationen durch die Lehrkraft ( Videomenü) 01:  ZURÜCKFUNKTION 02:  Lokalisierung von Verbandkasten und Kühlpack 03:  Meldekette und Notruf
03/02/04	4 Ausgewählte Beispiele für Erste Hilfe im Sportunterricht ( Videomenü) 01:  ZURÜCKFUNKTION 02:  Erste Hilfe bei Verdacht auf Verstauchung 03:  Erste Hilfe bei Nasenbluten 04:  Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit 05:  Reflexion von Unfallgeschehen
03/03	C-3: Unterricht effektiv und sicher organisieren
	1 ZURÜCKFUNKTION
03/03/02	2 Ergänzende Hinweise (PDF)

03/03/03	3 Gerätehandhabung und -transport
←	3.1 ZURÜCKFUNKTION
03/03/03/02	3.2 Gerätehandhabung I (Gerätehinweise und Regeln) (📺 Videomenü)
	01: ← ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 📺 Lehrerinformation: Geräteregele I
	04: 📺 Rückengerechtes Heben
	05: 📺 Lehrerinformation: Geräteregele II
	06: 📺 Geräte-TÜV/Sicherheitscheck
	07: 📺 Lehrerinformation: Geräteregele III
	08: PDF Gerätehinweise und Geräteregele
03/03/03/03	3.3 Gerätehandhabung II (Gerätehinweise im Einzelnen)
←	3.3.1 ZURÜCKFUNKTION
03/03/03/03/02	3.3.2 Ergänzende Hinweise (PDF - Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
03/03/03/03/03	3.3.3 Kasten, Bock, Pferd (📺 Videomenü)
	01: ← ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
	03: 📺 Kleiner Kasten
	04: 📺 Großer Kasten
	05: 📺 Bock/Pferd - Transport zu dritt
	06: 📺 Bock/Pferd - Transport zu zweit
	07: 📺 Bock/Pferd - Höhenverstellung durch die Lehrkraft
03/03/03/03/04	3.3.4 Bänke (📺 Videomenü)
	01: ← ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
	03: 📺 Banktransport
	04: 📺 Bank einhängen
	05: 📺 Bank-TÜV
03/03/03/03/05	3.3.5 Matten und Mattenwagen (📺 Videomenü)
	01: ← ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
	03: 📺 Mattenwagen und Mattentransport
	04: 📺 Mattenläufer
	05: 📺 Weichbodenmatten, Aufbau
	06: 📺 Weichbodenmatten, Abbau
03/03/03/03/06	3.3.6 Sprunggeräte: Sprungbrett und Mini-Trampolin (📺 Videomenü)
	01: ← ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
	03: 📺 Sprungbrett
	04: 📺 Aufbau Mini-Trampolin
	05: 📺 Aufbau Mini-Trampolin
03/03/03/03/07	3.3.7 Reck (📺 Videomenü)
	01: ← ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
	03: 📺 Transport und Aufbau Säulen
	04: 📺 Einsetzen der Reckstange
03/03/03/03/08	3.3.8 Barren/Stufenbarren (📺 Videomenü)
	01: ← ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
	03: 📺 Barrentransport
	04: 📺 Aufbau Parallelbarren
	05: 📺 Abbau Parallelbarren
	06: 📺 Umbau zum Stufenbarren
	07: 📺 Abbau Stufenbarren
	08: 📺 Abtransport
03/03/03/03/09	3.3.9 Schaukelgeräte: Ringe und Tauen (📺 Videomenü)
	01: ← ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
	03: 📺 Ringe herunterholen
	04: 📺 Ringe hochziehen
	05: 📺 Schaukeltaue herausziehen
03/03/03/03/10	3.3.10 Weitere Geräte: Schwebebalken, Tischtrampolin (📺 Videomenü)
	01: ← ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
	03: 📺 Schwebebalken
	04: 📺 Tischtrampolin aufbauen
	05: 📺 Tischtrampolin abbauen
03/03/03/04	3.4 Gerätehandhabung III (Durchführungs- und Motivationshilfen)
←	3.4.1 ZURÜCKFUNKTION
03/03/03/04/02	3.4.2 Ergänzende Hinweise (PDF - Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
03/03/03/04/03	3.4.3 Der Geräteführerschein (📺 Videomenü)

	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Formular Geräteführerschein
	03: Schüler bauen in Kleingruppen Kasten auf
	04: Schüler bauen in Kleingruppen Matten auf
	05: Aushändigung Führerschein
03/03/03/04/04	3.4.4 Spielideen zur Gerätehandhabung (Videomenü)
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: Kastenstopp
	03: Ball-Bank-Transport: Erläuterung durch die Lehrkraft
	04: Ball-Bank-Transport: Durchführung
03/03/03/04/05	3.4.5 Hilfsmittel zur Visualisierung (Videomenü)
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Gerätemerkblätter
	03: Tafel/Merkblatt
	04: Ampel
	05: Aufbaukarten (virtuelle Turnhalle)
	06: Mini-Turnhalle
03/03/04	4 Zeitmanagement
	4.1 ZURÜCKFUNKTION
03/03/04/02	4.2 Überlappung (Videomenü)
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: Aufstellung vorbereiten
	04: Geräteaufbau vorbereiten
	05: Demonstration vorbereiten
03/03/04/03	4.3 Hoher Beschäftigungsgrad (Videomenü)
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: Stationsbetrieb
	04: Beobachtungsaufgaben
	05: Zusatzaufgaben
	06: Spiel in Gang bringen
	07: Ablauf intensivieren
03/03/05	5 Schüler gruppieren (Videomenü)
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: Strukturen nutzen I
	04: Strukturen nutzen II
	05: Hilfen geben
	06: Überraschungseffekt
03/03/06	6 Probleme antizipieren und bewältigen
	6.1 ZURÜCKFUNKTION
03/03/06/02	6.2 Probleme antizipieren (Videomenü)
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: Bälle festhalten
	04: Kleidung und Stoppregel
	05: Hygiene
	06: Spielfluss erhalten
	07: Kontrollverlust
	08: Zusammenstöße vermeiden
	09: Entzerren
	10: Sicherheitscheck
03/03/06/03	6.3 Probleme im Verlauf erkennen (Videomenü)
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: Bälle zurückholen
	04: Seitlicher Abstand
	05: Laufwege
	06: Spielverhalten
	07: Aufmerksamkeit
03/03/07	7 Verbale und nonverbale Verständigung
	7.1 ZURÜCKFUNKTION
03/03/07/02	7.2 Informationsumfang (Videomenü)
	01: ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: Spiegeldribbling
	04: Fast Food
	05: Ballkunststücke
	06: Schwarze Löcher
	07: Atomspiel
	08: Ball weitergeben

	09: 🚩 Gruppendribbling
	10: 🚩 Badminton Gruppenübung
03/03/07/03	7.3 Anschauung (🚩 Videomenü)
	01: ⬅ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 🚩 Erklären und Zeigen
	04: 🚩 Lehrerbeispiel
	05: 🚩 Aus Fehlern lernen
	06: 🚩 Hilfen nutzen
	07: 🚩 Phantasie anregen
	08: 🚩 Spielverhalten
03/03/07/04	7.4 Feedback (🚩 Videomenü)
	01: ⬅ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 🚩 Möglichst konkret
	04: 🚩 Begleitendes Feedback
	05: 🚩 Schüler-Feedback I
	06: 🚩 Schüler-Feedback II
	07: 🚩 Kritisieren
03/03/07/05	7.5 Kommunikationsrahmen (🚩 Videomenü)
	01: ⬅ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 🚩 Konzentration
	04: 🚩 Ablauf klar ansagen
	05: 🚩 Zuhören
	06: 🚩 Regeln durchsetzen
	07: 🚩 Standort
	08: 🚩 Rituale
03/03/08	8 Raum sinnvoll nutzen (🚩 Videomenü)
	01: ⬅ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 🚩 Klare Laufwege
	04: 🚩 Abstand
	05: 🚩 Unterschiedliche Nutzung des Raumes
03/03/09	9 Schüler beteiligen (🚩 Videomenü)
	01: ⬅ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise
	03: 🚩 Ablauf festlegen
	04: 🚩 Raum festlegen
	05: 🚩 Experten bestimmen
03/04	C-4: Selbstständigkeit und Methodenkompetenz fördern
⬅	1 ZURÜCKFUNKTION
03/04/02	2 Grundlegende Hinweise (PDF)
03/04/03	3 Helfen und Sichern
⬅	3.1 ZURÜCKFUNKTION
03/04/03/02	3.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
03/04/03/03	3.3 Boden (🚩 Videomenü)
	01: ⬅ ZURÜCKFUNKTION
	02: 🚩 Rollen
	03: 🚩 Handstand und Handstand abrollen
	04: 🚩 Rad, Radwende, Radkehre
	05: 🚩 Handstützüberschlag vorwärts
03/04/03/04	3.4 Reck
⬅	3.3.1 ZURÜCKFUNKTION
03/04/03/04/02	3.3.2 Hüftauf- und Umschwung rückwärts (🚩 Videomenü)
	01: ⬅ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
	03: 🚩 Aufschwung: Gelände und personale -Hilfe
	04: 🚩 Aufschwung: Personale Hilfe
	05: 🚩 Umschwung: Gelände und personale -Hilfe
	06: 🚩 Umschwung: Gerätehilfe Seil
	07: 🚩 Umschwung: Personale Hilfe (2 Helfer)
	08: 🚩 Umschwung: Personale Hilfe (1 Helfer)
03/04/03/04/03	3.3.3 Hüft- und Mühlumschwung vorwärts, Unterschwingung (🚩 Videomenü)
	01: ⬅ ZURÜCKFUNKTION
	02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
	03: 🚩 Hüftumschwung vorwärts: Personale Hilfe
	04: 🚩 Mühlumschwung: Personale Hilfe (Variante 1)
	05: 🚩 Mühlumschwung: Personale Hilfe (Variante 2)
	06: 🚩 Unterschwingung aus dem Stand: Personale Hilfe
	07: 🚩 Unterschwingung aus dem Umschwung: Personale Hilfe

03/04/03/04/04

3.3.4 Kippen (Videomenü)

- 01: ← ZURÜCKFUNKTION
- 02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
- 03: Vorübung Aufkippen: Gerätehilfe Gürtel
- 04: Laufkippe: Personale Hilfe
- 05: Schwebekippe: Personale Hilfe
- 06: Kippe rücklings „Wolkenschieber“: Personale Hilfe
- 07: „Wolkenschieber“ Fehlerbild: Korrektur durch Hilfe

03/04/03/05

3.5 Stufenbarren (Videomenü)

- 01: ← ZURÜCKFUNKTION
- 02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
- 03: Hüftaufschwung aus dem Liegehang: Personale Hilfe
- 04: Aufstemmen beidbeinig: Personale Hilfe
- 05: Aufstemmen einbeinig: Personale Hilfe
- 06: Liegehangkippe: Personale Hilfe
- 07: Mühlumschwung mit Hochgreifen: Personale Hilfe

03/04/03/06

3.6 Parallelbarren (Videomenü)

- 01: ← ZURÜCKFUNKTION
- 02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
- 03: Oberarmkippe: Personale Hilfe
- 04: Fehler bei der Oberarmkippe: Wirksamkeit der Hilfe
- 05: Oberarmrolle: Personale Hilfe
- 06: Kehre: Personale Hilfe

03/04/03/07

3.7 Schwebebalken (Videomenü)

- 01: ← ZURÜCKFUNKTION
- 02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
- 03: Aufhocken: Personale Hilfe
- 04: Auflaufen: Personale Hilfe
- 05: Auflaufen: Sicherung
- 06: Radwende Abgang: Personale Hilfe
- 07: Überschlag Abgang: Personale Hilfe

03/04/03/08

3.8 Sprunggeräte: Bock/Kasten/Pferd (Videomenü)

- 01: ← ZURÜCKFUNKTION
- 02: PDF Ergänzende Hinweise (Auszug aus Gesamtdokument 3.2)
- 03: Sprunggrätsche: Personale Hilfe
- 04: Sprunghocke: Personale Hilfe (2 Helfer)
- 05: Sprunghocke: Personale Hilfe (1 Helfer)
- 06: Sprungüberschlag: Personale Hilfen

03/04/04

4 Soziale Unterstützung (PDF)

03/04/05

5 Wissen erwerben und vermitteln - Gruppenpuzzle (PDF)

03/04/06

6 Wissen erwerben, anwenden und kontrollieren (PDF)

03/04/07

7 Beobachtungsmethoden anwenden (PDF)

03/04/08

8 Mit Heterogenität umgehen (PDF)

03/04/09

9 Spielregeln entwickeln (PDF)

03/04/10

10 Mit digitalen Medien umgehen (PDF)

03/05

C-5: Unterrichtsanalyse

←

1 ZURÜCKFUNKTION

03/05/02

2 Ergänzende Hinweise (PDF)

03/05/03

3 Gefahren antizipieren (Videomenü)

- 01: ← ZURÜCKFUNKTION
- 02: Beispiel 1 - Grätschwinkelsprung
- 03: Beispiel 2 - Organisation von Hilfestellung
- 04: Beispiel 3 - Vorübung Mini-Trampolin
- 05: Beispiel 4 - Kempa-Trick
- 06: Beispiel 5 - Bälle rollen
- 07: Beispiel 6 - Nullbock
- 08: Beispiel 7 - Endlosspringen
- 09: Beispiel 8 - Sportkleidung
- 10: Beispiel 9 - Karten aufdecken

03/05/04

4 Aufgaben erläutern (Videomenü)

- 01: ← ZURÜCKFUNKTION
- 02: Beispiel 1 - Hüthenball
- 03: Beispiel 2 - Fallen
- 04: Beispiel 3 - Mattensumo
- 05: Beispiel 4 - Pendel Schüler
- 06: Beispiel 5 - Farbe bekennen
- 07: Beispiel 6 - Fast-Food
- 08: Beispiel 7 - Rückenschieben
- 09: Beispiel 8 - Gruppenbildung
- 10: Beispiel 9 - Baumstammrolle

03/05/05

5 Geräte transportieren und platzieren (Videomenü)

	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 🚩 Beispiel 1 - Bierdeckelspiel
	03: 🚩 Beispiel 2 - Mattenaufbau
	04: 🚩 Beispiel 3 - Ball unter der Bank
	05: 🚩 Beispiel 4 - Matten und Reckpfosten
	06: 🚩 Beispiel 5 - Kleine Kästen bereitstellen
	07: 🚩 Beispiel 6 - Trampolin
	08: 🚩 Beispiel 7 - Ungenutzte Geräte
03/05/06	6 Klarer Ablauf (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 🚩 Beispiel 1 - Entfernung überwinden
	03: 🚩 Beispiel 2 - Richtungswechsel
	04: 🚩 Beispiel 3 - Würfelspiel
	05: 🚩 Beispiel 4 - Fallen
	06: 🚩 Beispiel 5 - Biathlon
	07: 🚩 Beispiel 6 - Ziehwettkampf
	08: 🚩 Beispiel 7 - Laufwege
	09: 🚩 Beispiel 8 - Ziele treffen
	10: 🚩 Beispiel 9 - Gruppenübung Badminton
03/05/07	7 Feedback geben (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 🚩 Beispiel 1 - Konkretes verstärken
	03: 🚩 Beispiel 2 - Laufen in Gruppen
	04: 🚩 Beispiel 3 - Hilfestellung I
	05: 🚩 Beispiel 4 - Möhrenziehen
	06: 🚩 Beispiel 5 - Baumstammrolle
	07: 🚩 Beispiel 6 - Sprung auf die Matte
	08: 🚩 Beispiel 7 - Nacheinander zwei Sprünge
	09: 🚩 Beispiel 8 - Hilfestellung II
03/05/08	8 Ökonomisch organisieren (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 🚩 Beispiel 1 - Organisationsform wechseln
	03: 🚩 Beispiel 2 - Fallen
	04: 🚩 Beispiel 3 - Klammerklau
	05: 🚩 Beispiel 4 - Biathlon
	06: 🚩 Beispiel 5 - Baumstammrolle
	07: 🚩 Beispiel 6 - Über Linien ziehen
	08: 🚩 Beispiel 7 - Abstand
	08: 🚩 Beispiel 8 - Platzierung von Gruppen
03/05/09	9 Beschäftigungsgrad (🚩 Videomenü)
	01: ↩ ZURÜCKFUNKTION
	02: 🚩 Beispiel 1 - Fallen mit Partnerkorrektur
	03: 🚩 Beispiel 2 - Ein ähnliches Problem: „Möhrenziehen“ und „Keine Ruhe für die Bälle“
	04: 🚩 Beispiel 3 - Zu zweit Entfernung überwinden
	05: 🚩 Beispiel 4 - Arbeitsbögen umsetzen
	06: 🚩 Beispiel 5 - Geduld
03/06	C-6: Aufwärmen (PDF)
03/07	C-7: Checklisten (PDF)
↩	1 ZURÜCKFUNKTION
03/07/02	2 Checkliste zur Sicherheit im Sportunterricht (PDF)
03/07/03	3 Checkliste zum Eislaufen (PDF)
03/07/04	4 Hinweise zum Inline-Skaten (PDF)
03/07/05	5 Hinweise zu besonderen Veranstaltungsformen (PDF)
03/08	C-8: Virtuelle Turnhalle

Beispiel für einen Navigationspfad in der DVD „Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren“

The screenshot shows a DVD navigation interface with a light blue background. At the top, there is a black header bar with the text "Hauptmenü" in white. To the right of the header, there are navigation controls: "Wo bin ich?", "Wo war ich?", "Quicklink:" with a text input field containing "01:02", and buttons for "besuchte Seiten" and "los".

The main content area contains several menu items, each with a title in a black box and a description in a grey box below it:

- Was man vor der ersten Nutzung unbedingt beachten sollte**
Nutzungshinweise: u.a. Umgang mit den Video-Aufzeichnungen, Verloren im Labyrinth der Module, Bausteine, Texte, Bedienung des Videoplayers
- Inhaltsverzeichnis (Kurzfassung)**
Wir empfehlen Ihnen, dieses Inhaltsverzeichnis auszudrucken.
- B: Grundlegende Texte**
Ziele und Aufbau der DVD mit zusätzlichen Nutzungshinweisen, ausführliches Inhaltsverzeichnis, Beitrag zur Schulentwicklung, Erlass zur Sicherheitsförderung Beispiel NRW
- A: Bausteine für Unterrichtsvorhaben**
Mini-Trampolin, Ballkoordination, Ringen und Kämpfen
- C: Sportartübergreifende Hinweise**
u.a. Unfallsituationen bewältigen, Unterricht effektiv & sicher organisieren, Selbstständigkeit/Methodenkompetenz, Unterrichtsanalyse, Aufwärmen, Checklisten, Virtuelle Turnhalle

A red arrow points from a white box labeled "Anklicken!" to the "A: Bausteine für Unterrichtsvorhaben" menu item. In the bottom right corner, there is a red circular button with the word "Exit" in white.

The screenshot shows a web interface with a blue background. At the top, there is a dark blue header bar with the title 'Unterrichtsvorhaben' in white. To the right of the header, there is a navigation area with the text 'Wo bin ich?' and '01', 'Wo war ich?' and 'besuchte Seiten', and a 'Quicklink:' section with a search box containing '01\02' and a 'los' button. Below the header, there are four main sections, each with a dark blue title bar and a light blue content area. The first section is 'zurück zum Hauptmenü' with the text 'Unterrichtsvorhaben, Grundlegende Texte, Sportartübergreifende Hinweise'. The second section is 'A-2: Mini-Trampolin' with the text 'Mit Sicherheit Spaß im Umgang mit dem vielseitigen Einsatz des Mini-Trampolins im Schulsport in der Sek. I'. A red arrow points from a white box with the text 'Anklicken!' to the 'A-2: Mini-Trampolin' title bar. The third section is 'A-3: Ballkoordination' with the text 'Übungs- und Spielaufgaben zum Rollen, Tragen, Passen und Fangen von Bällen im Sportunterricht der Grundschule und Sekundarstufe I'. The fourth section is 'A-4: Ringen und Kämpfen' with the text 'Übungs- und Spielaufgaben zur Vorbereitung auf das verantwortungsbewusste Kämpfen zu zweit'. At the bottom left, there is a dark blue button labeled 'Hauptmenü'. At the bottom right, there is a red circular button labeled 'Exit'.

The screenshot shows a navigation interface for 'Mini-Trampolin'. At the top, there is a header bar with the title 'Mini-Trampolin' and two navigation icons. To the right of the header, there are status indicators: 'Wo bin ich?' with '01102', 'Wo war ich?' with 'besuchte Seiten', and a 'Quicklink:' field with '01102' and a 'los' button. The main content area consists of two columns of menu items, each with a title and a brief description:

- zurück**: zur Übersicht Bausteine für Unterrichtsvorhaben
- Ergänzende Hinweise**: Texthinweise, Gerätehandhabung im Bild
- Körperliche Voraussetzungen**: Aufwärmen, Stationstraining, Gekonntes Fallen
- Soziale Voraussetzungen**: Anpassung an Partner entwickeln, Bereitschaft zum Helfen fördern
- Hinführung zum Springen am Mini-Trampolin**: Tuchgewöhnung, Fußsprünge
- Hindernisse überwinden**: Einzelne Sprünge und rhythmische Reihen
- Rotationen um die Breitenachse**: Flugrolle, Salto vorwärts
- Endlosturnen**: Vielseitige Nutzung einer einfachen Organisationsform
- Sprünge gestalten und anwenden**: Ideen für das Springen alleine, zu zweit oder zu viert

A red arrow points from a white box labeled 'Anklicken!' to the 'Hinführung zum Springen am Mini-Trampolin' menu item. At the bottom left, there are buttons for 'Hauptmenü' and 'Unterrichtsvorhaben'. At the bottom right, there is a red circular 'Exit' button.

Hinführung zum Springen am Mini-Trampolin

Wo bin ich? 01102105
Wo war ich?
besuchte Seiten los

zurück
zur Übersicht Trampolin

Fußsprünge aus dem Anlauf am Boden
Erlernte Sprünge werden nun unter etwas erschwerten Bedingungen geturnt

Ergänzende Hinweise
pdf-Datei öffnen, optional drucken

Variantenreiches Üben...
...der einfachen Fußsprünge

Tuchgewöhnung ← **Anklicken!**
Erfahren der Schleuderwirkung

Rotation um die Längsachse

Erlernen des Ein- und Ausprungs
Vom Sprung aus dem Stand zum Sprung aus dem Angehen

Fußsprünge aus dem Anlauf auf Erhöhung
Erlernte Sprünge werden unter etwas erleichterten Bedingungen geturnt

Hauptmenü Unterrichtsvorhaben Trampolin

Exit

The screenshot shows a navigation interface for 'Tuchgewöhnung'. At the top, there is a header bar with a home icon, the title 'Tuchgewöhnung', and another home icon. To the right of the header, there is a status area with 'Wo bin ich?' (01\02\05\03), 'Wo war ich?' (besuchte Seiten), and a 'Quicklink:' field containing '01\02' with a 'los' button.

The main content area consists of a grid of items, each with a title and a brief description:

- zurück**: zur Übersicht Hinf. zum Springen am MT
- Handfassung**: Einer springt, zwei Partner sichern
- Ergänzende Hinweise**: Auszug aus der Datei: „Ergänzende Hinweise“ im Ordner 01/02/05/ pdf-Datei öffnen, optional drucken
- Hilfslonge**: ... als Sicherheitsmaßnahme
- Das "magische Viereck"**: Schleudervirkung erfahren und auf den Körper übertragen (highlighted with a red arrow and a callout box saying 'Anklicken!')
- ... gegen der Hilfslonge**: Video und Text
- Sprossenwand - federndes Springen**: Sprossenwand als Festhaltungsmöglichkeit
- Kastenstütz**: Kasten als Hilfsmittel
- Sprossenwand - aber bitte nicht so!**: Gefahreträchtiger Aufbau
- Der Schulter- und Hüftgriff**: Hilfestellung

At the bottom, there is a navigation bar with buttons for 'Hauptmenü', 'Unterrichtsvorhaben', 'Trampolin', and 'Hinf. zum Springen am MT'. A red 'Exit' button is located in the bottom right corner.

Das "magische Viereck"

Wo bin ich?
01102105103103
Wo war ich?
besuchte Seiten

Quicklink:
01102
los

zurück
zur Übersicht Tuchgewönnung

Wichtige Informationen
Ziele-Organisation-Material-Kurzbeschreibung

Sicherheit, Varianten
zusätzlichen Hinweistext anzeigen

Das Ziel ist erreicht!
Video(s) und erläuternder Text stehen Ihnen zur Verfügung.



Bild-Nummer: 538
1x
100%

Exit

Hauptmenü Unterrichtsvorhaben Trampolin Hinf. zum Springen am MF Tuchgewönnung