

# Lehrproben Lehreinheiten Übungseinheiten Unterrichtseinheiten

Eine Beispielsammlung zur ausführlichen Vorbereitung  
und Planung des Sportunterrichts

Die Gestaltung des Unterrichts in der Leibeserziehung Teil VII

Herausgegeben und bearbeitet von  
Karl Koch



Verlag Karl Hofmann 7060 Schorndorf

# Inhalt

<i>Vorwort.</i>	.7
<i>I. Begriffliche und inhaltliche Eingrenzungen</i>	9
<i>II. Praktische Beispiele.</i>	.17
<i>1. Lehrproben.</i>	.17
1.1 Lehrproben mit dem Schwerpunkt des Erlernens neuer Bewegungsfertigkeiten und Verhaltensformen: Lerntyp.	.17
1.2 Lehrproben mit dem Schwerpunkt des Einübens, Festigens und Anwendens erlernter Bewegungsfertigkeiten und Verhaltensformen: Übungstyp.	38
1.3 Lehrproben mit dem Schwerpunkt einer allgemeinen oder speziellen Konditionsschulung: Konditionstyp.	48
1.4 Lehrproben als typologische Mischformen.	.63
<i>2. Lehreinheiten.</i>	.77
2.1 Lehreinheiten mit dem Schwerpunkt des Erlernens sportlicher Bewegungsfertigkeiten.	.77
2.1.1 Aus dem Bereich des Gerätturnens.	.77
2.1.2 Aus dem Bereich der Sportspiele.	97
2.1.3 Aus dem Bereich der Leichtathletik.	.109
2.2 Lehreinheiten mit dem Schwerpunkt des Kennenlernens und Gewöhnens an ein spezifisches Gerät.	.117
<i>3. Übungseinheiten.</i>	.121
3.1 Übungseinheiten mit dem Schwerpunkt des Formens, Festigens und Anwendens.	.121
3.2 Übungseinheiten mit dem Schwerpunkt der Verbesserung physischer Leistungsgrundlagen und motorischer Eigenschaften.	.139
<i>4. Unterrichtseinheiten.</i>	.151
4.1 Unterrichtseinheiten mit dem Schwerpunkt des Erlernens neuer Bewegungsfertigkeiten und Verhaltensformen	.151
Beispiel 1: Spielen und Üben mit Handgeräten.	.151
Beispiel 2: Von der Rolle rückwärts zum Felgaufschwung	171
Beispiel 3: Lauf Schulung unter besonderer Berücksichtigung des Staffellaufs mit fliegendem Wechsel.	.192
Beispiel 4: Einführung in das Sportspiel „Badminton“	205
Beispiel 5: Einführung in das Sportspiel „Hockey“	222

4.2	Unterrichtseinheiten mit dem Schwerpunkt des Einübens, Festigens und Anwendens erlernter Bewegungsfertigkeiten und Verhaltensformen . . . . .	251
	Beispiel 1: Üben und Festigen turnerischer Grundfertigkeiten in Gerätebahnen. . . . .	251
	Beispiel 2: Rhythmische Bewegungsschulung zur Förderung koordinativer Fähigkeiten. . . . .	266
4.3	Unterrichtseinheiten mit dem Schwerpunkt einer allgemeinen oder speziellen Konditionsschulung . . . . .	283
	Beispiel 1: Intensivierung des Sports durch Zusatzaufgaben . . . . .	283
	Beispiel 2: Konditionsschulung in Gerätebahnen . . . . .	306