

# **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
1. <i>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
2. <i>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
3. <i>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
4. <i>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: Laufschulung 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