

# Leitfaden

## Sportunterricht

### Übersicht:

- Ablaufplan der Bewegungsfelder
- Leitungsbewertung (Klasse 2-6)



**Grundschule Kolkwitz**

**Stand: 05.2022**

# Ablaufplan der Bewegungsfelder

August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
<b>Laufen</b> Kurz-, Mittel- und Langstrecken						
	<b>Springen</b> weit und über Hindernisse springen			<b>Springen</b> hoch und über Hindernisse springen		
<b>Spielen</b> kleine Spiele (Ballspiele, Fang- und Abschlagspiele, Geschicklichkeitsspiele)			<b>Spielen</b> Spiele mit Tor-/Korbabschluss (Basket-, Fuß-, Handball)		<b>Spielen</b> kleine Spiele (Ballspiele, Fang- und Abschlagspiele, Geschicklichkeitsspiele)	
	<b>Fahren, Rollen, Gleiten</b> Bewegen mit Rollbrett, Pedalo, Rollstuhl, Fahrrad, Papier u.s.w					
				<b>Bewegen an Geräten</b> Formen turnerischer Bewegungen (Parcour)		<b>Bewegen an Geräten</b> klassische Formen turnerischer Bewegungen (Balken, Barren, Bock, Boden, Reck)

## AUFTEILUNG GRUNDÜBUNGEN:

Bewegen an Geräten:  
 Laufen, Springen, Werfen, Stoßen:

Klimmzug, Liegestütz, Aufrichten Rückenlage, Klettern  
 Dreierhop, Standweitsprung, Schlingellauf

# Ablaufplan der Bewegungsfelder

Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August
			Laufen Kurz-, Mittel- und Langstrecken			
				Werfen werfen, stoßen und schleudern		
Spielen kleine Spiele (Ballspiele, Fang- und Abschlagspiele, Geschicklichkeitsspiele)		Spielen Rückschlagspiele (Badminton, Volleyball, Tischtennis)		Spielen kleine Spiele (Ballspiele, Fang- und Abschlagspiele, Geschicklichkeitsspiele)		
	Kämpfen nach Regeln Kämpfen um Gegenstände, Grundlagen der Selbstverteidigung, Zweikampfsportarten					
Bewegen an Geräten klassische Formen turnerischer Bewegungen (Balken, Barren, Bock, Boden, Reck)		Bewegungsfolgen tänzerische Gymnastikformen, Tanzformen, Bewegungskünste				

**AUFTEILUNG  
GRUNDÜBUNGEN:**

Bewegungsfolgen:

Seilspringen

# Leichtathletik

	30 m	50 m	Ausdauer- lauf	Medizinball	Weitsprung	Hoch- sprung	Standweit- sprung	Ballwurf	Mädchen
				kg				80 g	
1	06,10 s	09,30 s	05:00 min		2,45 m	0,80 m		15 m	
2	06,40 s	09,80 s	04:00 min		2,30 m	0,70 m		13 m	
3	06,80 s	10,30 s	03:00 min		2,10 m	0,65 m		10 m	
4	07,50 s	11,80 s	01:00 min		1,85 m	0,60 m		08 m	

	30 m	50 m	Ausdauer- lauf	Medizinball	Weitsprung	Hoch- sprung	Standweit- sprung	Ballwurf	Jungen
				kg				80 g	
1	06,00 s	09,00 s	05:00 min		2,70 m	0,90 m		22 m	
2	06,30 s	09,60 s	04:00 min		2,50 m	0,80 m		15 m	
3	06,60 s	10,10 s	03:00 min		2,35 m	0,70 m		12 m	
4	07,30 s	11,10 s	01:00 min		2,00 m	0,60 m		10 m	

# Grundübungen

	Klimmzug	Liegestütz		Aufrichten Rückenlage	Klettern	Dreierhop	Schlängel- lauf	Seil	Mädchen
	Sprossenw.	Normal	Bankstütz				20 m	30 Sek.	
1						3,90 m	14,90 s	35	
2						3,60 m	15,50 s	30	
3						3,30 m	16,90 s	25	
4						2,70 m	18,50 s	15	

	Klimmzug	Liegestütz		Aufrichten Rückenlage	Klettern	Dreierhop	Schlängel- lauf	Seil	Jungen
	Spro.	Normal	Bankstütz				20 m		
1						4,00 m	14,60 s	30	
2						3,70 m	15,30 s	25	
3						3,35 m	16,10 s	20	
4						2,70 m	17,70 s	10	

# Leichtathletik

	30 m	50 m	Ausdauer- lauf	Medizinball	Weitsprung	Hoch- sprung	Standweit- sprung	Ballwurf	Mädchen
				1 kg				80 g	
1	06,00 s	08,90 s	07:00 min	4,70 m	2,70 m	0,85 m	1,53 m	18,00 m	
2	06,20 s	09,40 s	05:00 min	4,00 m	2,50 m	0,80 m	1,34 m	14,00 m	
3	06,80 s	09,90 s	03:00 min	3,40 m	2,30 m	0,75 m	1,15 m	12,00 m	
4	07,10 s	11,10 s	01:00 min	2,70 m	2,00 m	0,65 m	0,96 m	08,00 m	

	30 m	50 m	Ausdauer- lauf	Medizinball	Weitsprung	Hoch- sprung	Standweit- sprung	Ballwurf	Jungen
				1 kg				80 g	
1	05,80 s	08,60 s	07:00 min	5,30 m	3,00 m	0,95 m	1,62 m	25,00 m	
2	06,10 s	09,30 s	05:00 min	4,60 m	2,80 m	0,85 m	1,42 m	20,00 m	
3	06,40 s	10,00 s	03:00 min	3,90 m	2,50 m	0,75 m	1,22 m	15,00 m	
4	07,00 s	10,70 s	01:00 min	3,20 m	2,10 m	0,65 m	1,02 m	10,00 m	

# Grundübungen

	Klimmzug	Liegestütz			Aufrichten Rückenlage 30 Sek	Klettern	Dreierhop	Schlängel- lauf 20 m	Seil 30 Sek	Mädchen
		Sprossenw.	Normal	Kniestütz						
1	33	10	30	19	12,50 s	4,40 m	14,50 s	45		
2	23	8	24	15	17,20 s	4,00 m	15,20 s	40		
3	14	6	17	12	4 m	3,55 m	16,50 s	35		
4	7	3	10	8	2 m	3,10 m	18,00 s	25		

	Klimmzug	Liegestütz			Aufrichten Rückenlage 30 Sek	Klettern	Dreierhop	Schlängel- lauf 20 m	Seil 30 Sek	Jungen
		Spro.	Normal	Kniestütz						
1	3	35	16	35	20	08,40 s	04,50 m	14,30	40	
2	2	27	13	30	16	12,70 s	04,10 m	14,90	35	
3	1	17	10	20	13	21,70 s	03,80 m	16,00	30	
4		10	5	13	9	3 m	03,20 m	17,50	20	

# Leichtathletik

	30 m	50 m	Ausdauer- lauf	Medizinball 2 kg	Weitsprung	Hoch- sprung	Standweit- sprung	Ballwurf 80 g	Mädchen
1	05,70 s	08,50 s	09:00 min	5,29 m	2,90 m	0,90 m	1,63 m	22,00 m	
2	06,00 s	09,20 s	07:00 min	4,59 m	2,70 m	0,85 m	1,51 m	18,00 m	
3	06,40 s	09,90 s	05:00 min	3,79 m	2,40 m	0,80 m	1,30 m	14,00 m	
4	07,10 s	10,60 s	03:00 min	2,99 m	1,90 m	0,70 m	1,08 m	09,00 m	

	30 m	50 m	Ausdauer- lauf	Medizinball 2 kg	Weitsprung	Hoch- sprung	Standweit- sprung	Ballwurf 80 g	Jungen
1	05,50 s	08,20 s	09:00 min	5,48 m	3,20 m	1,00 m	1,70 m	29,00 m	
2	05,80 s	08,90 s	07:00 min	4,78 m	3,00 m	0,90 m	1,51 m	25,00 m	
3	06,10 s	09,60 s	05:00 min	4,18 m	2,70 m	0,80 m	1,30 m	21,00 m	
4	06,80 s	10,30 s	03:00 min	3,58 m	2,30 m	0,70 m	1,09 m	16,00 m	



# Grundübungen

	Klimmzug	Liegestütz			Aufrichten Rückenlage	Klettern	Dreierhop	Schlängel- lauf	Seil	Mädchen
		Sprossenw.	Normal	Kniestütz						
1	35	12	35	20	09,60 s	4,80 m	14,10 s	50		
2	24	10	29	16	12,70 s	4,40 m	14,70 s	45		
3	15	7	20	13	4 m	4,00 m	15,70 s	40		
4	8	4	12	9	3 m	3,50 m	16,90 s	30		

	Klimmzug	Liegestütz			Aufrichten Rückenlage	Klettern	Dreierhop	Schlängel- lauf	Seil	Jungen
		Spro.	Normal	Kniestütz						
1	4	36	20	40	21	07,50 s	5,00 m	13,60 s	45	
2	2	29	17	35	17	09,50 s	4,50 m	14,00 s	40	
3	1	20	14	25	14	16,90 s	4,10 m	15,00 s	35	
4		16	8	15	10	4 m	3,60 m	16,50 s	25	

# Leichtathletik

	50 m	60 m	Ausdauer- lauf	Medizinball	Weitsprung	Hoch- sprung	Standweit- sprung	Ballwurf	Mädchen
				2 kg				200 g	
1	08,30 s	10,30 s	11:00 min	6,00 m	3,10 m	0,95 m	1,72 m	25,00 m	
2	09,00 s	10,80 s	09:00 min	5,20 m	2,30 m	0,90 m	1,60 m	21,00 m	
3	09,70 s	11,50 s	07:00 min	4,20 m	2,60 m	0,85 m	1,38 m	17,00 m	
4	10,40 s	12,30 s	05:00 min	3,70 m	2,00 m	0,75 m	1,14 m	11,00 m	

	50 m	60 m	Ausdauer- lauf	Medizinball	Weitsprung	Hoch- sprung	Standweit- sprung	Ballwurf	Jungen
				2 kg				200 g	
1	07,90 s	10,00 s	11:00 min	7,10 m	3,30 m	1,05 m	1,77 m	32,00 m	
2	08,60 s	10,50 s	09:00 min	6,10 m	3,10 m	0,95 m	1,65 m	28,00 m	
3	09,30 s	11,20 s	07:00 min	5,00 m	2,90 m	0,85 m	1,41 m	23,00 m	
4	10,00 s	12,00 s	05:00 min	3,90 m	2,60 m	0,75 m	1,22 m	17,00 m	

# Grundübungen

	Klimmzug	Liegestütz	Aufrichten Rückenlage	Klettern	Dreierhop	Schlingellauf	Seil	Mädchen
	Sprossenw.	Normal	30 Sek			20 m	60 Sek	
1	39	18	21	08,60 s	5,10 m	13,70 s	100	
2	26	12	17	11,80 s	4,70 m	14,40 s	85	
3	16	7	14	4 m	4,35 m	15,40 s	65	
4	9	3	10	3 m	3,70 m	16,40 s	45	

	Klimmzug	Liegestütz	Aufrichten Rückenlage	Klettern	Dreierhop	Schlingellauf	Seil	Jungen
	Spro.	Normal	30 Sek			20 m	60 Sek	
1	6	40	22	06,50 s	5,40 m	13,30 s	95	
2	4	30	18	08,20 s	4,90 m	13,80 s	80	
3	2	23	15	14,70 s	4,50 m	14,60 s	60	
4	1	18	11	4 m	3,80 m	16,00 s	40	

# Leichtathletik

	50 m	60 m	Ausdauer- lauf	Medizinball	Weitsprung	Hoch- sprung	Standweit- sprung	Ballwurf	Mädchen
				2 kg				200 g	
1	08,10 s	10,00 s	13:00 min	7,00 m	3,30 m	1,00 m	1,81 m	27,00 m	
2	08,80 s	10,50 s	11:00 min	6,20 m	3,10 m	0,95 m	1,68 m	23,00 m	
3	09,50 s	10,90 s	09:00 min	5,00 m	2,80 m	0,90 m	1,44 m	19,00 m	
4	10,30 s	11,70 s	06:00 min	4,20 m	2,10 m	0,80 m	1,20 m	12,00 m	

	50 m	60 m	Ausdauer- lauf	Medizinball	Weitsprung	Hoch- sprung	Standweit- sprung	Ballwurf	Jungen
				2 kg				200 g	
1	07,70 s	09,80 s	13:00 min	8,00 m	3,50 m	1,10 m	1,87 m	34,00 m	
2	08,40 s	10,30 s	11:00 min	7,20 m	3,20 m	1,00 m	1,73 m	30,00 m	
3	09,10 s	11,00 s	09:00 min	6,00 m	3,00 m	0,90 m	1,48 m	25,00 m	
4	09,90 s	11,80 s	06:00 min	5,20 m	2,70 m	0,80 m	1,29 m	18,00 m	

# Grundübungen

	Klimmzug	Liegestütz	Aufrichten Rückenlage	Klettern	Dreierhop	Schlingellauf	Seil	Mädchen
	Sprossenw.	Normal	30 Sek			20 m	60 Sek	
1	40	20	22	06,90 s	5,30 m	13,50 s	110	
2	28	14	18	10,20 s	4,90 m	14,20 s	90	
3	18	9	15	20,50 s	4,60 m	15,10 s	70	
4	11	3	11	4 m	3,90 m	16,10 s	50	

	Klimmzug	Liegestütz	Aufrichten Rückenlage	Klettern	Dreierhop	Schlingellauf	Seil	Jungen
	Spro.	Normal	30 Sek			20 m	60 Sek	
1	8	45	23	05,5 s	5,70 m	12,80 s	100	
2	6	33	19	07,5 s	5,20 m	13,40 s	85	
3	4	26	16	12,2 s	4,85 m	14,00 s	65	
4	2	20	12	22,5 s	4,00 m	15,30 s	45	