

Max Wegener

**Praxis-Leitfaden
Sportunterricht**



auf Basis von
Arbeitskarten & Videoreihen

Entdecke die Welt des Sports:



1. Leichtathletik



2. Spiel



3. Geräte



4. Kampf



5. Gym/Tanz



6. Wasser



7. Fortbewegung



8. Fitness



9. Theorie



Infos

Inhaltsverzeichnis

Infos/Vorwort.....	8	5. Gym/Tanz.....	357
Infos/Vorwort.....	9	5.1 Tänzerische Gymnastikformen ...	358
Überblick	10	5.2 Tanzformen	379
Umgang mit dem Leiffaden	12	5.3 Bewegungskünste.....	391
1. Leichtathletik.....	47	6. Wasser.....	407
1.1 Laufen	47	6.1 Wassergewöhnung/ -bewältigung	
1.2 Springen.....	65	408
1.3 Werfen, Stoßen	86	6.2 Schwimmen.....	415
1.4 Gesamtreihe.....	96	6.3 Tauchen	425
2. Spiel	111	6.4 Springen.....	432
2.1 kleine Spiele	111	6.5 weitere Bewegungsformen im	
2.2 Spiele mit Tor-/ Korbabschluss....	121	Wasser.....	439
2.3 Rückschlagspiele.....	175	7. Fortbewegung.....	451
2.4 Endzonen- und Schlagspiele	228	7.1 Bewegungen auf Rollen	452
3. Geräte	245	7.2 Bewegungen auf Rädern	457
3.1 klassische Formen turnerischer		7.3 Bewegungen auf Eis und Schnee	464
Bewegungen.....	246	7.4 Bewegungen auf dem Wasser....	479
3.2 moderne/alternative Formen		8. Fitness	489
turnerischer Bewegungen	299	8.1 Bewegungen im Ausdauersport .	490
3.3 Formen des Kletterns	307	8.2 Muskeltraining	493
4. Kampf	324	8.3 Problemzonentraining	507
4.1 Kämpfen um Gegenstände,		8.4 funktionelle Dehnübungen.....	510
Körperpositionen, Körperberührungen,		8.5 Psychoregulative Verfahren.....	513
Raum.....	325	9. Theorie	520
4.2 Zweikampfsportarten.....	333	9.1 Eigenes sportliches Handeln (I) ..	520
4.3 Grundlagen der Selbstverteidigung		9.2 Handeln im sozialen Kontext (J)	531
.....	344	9.3 Sport im Kontext (K)	535

Inhaltsverzeichnis im Detail

Infos/Vorwort	8	2. Spiel	111
Infos/Vorwort	9	2.1 kleine Spiele	111
Überblick	10	2.1.1 Gesamtreihe	113
Umgang mit dem Leitfaden	12	Videos	114
Vor- & Nachteile der Arbeitskarten	12	2.1.2 Gesamtreihe 2	117
Häufig gestellte Fragen (FAQ)	13	Tests	118
Unterrichtsentscheidungen	14	Multiple-Choice-Tests	120
Sicht- und Tiefenstrukturen	15	2.2 Spiele mit Tor-/ Korbabschluss	121
Berufsbiografischer Ansatz	16	2.2.1 Basketball	122
Ungewissheit	19	Videos	126
Antinomien	20	Übungen	127
Ein- und Ausstiege mit Arbeitskarten	23	Checklisten	134
Rituale	26	Spielfähigkeit	137
Ideen zum Unterrichtsentwurf	27	Bild	138
Regeln.....	31	2.2.2 Fußball	139
Konsequenzen	33	Videos	140
Bewertung	36	Übungen	141
Planung.....	39	Checklisten	145
Rahmenlehrplan	43	Spielfähigkeit	148
1. Leichtathletik	47	Bild	149
1.1 Laufen	47	2.2.3 Handball	150
Reihe	49	Videos	151
Videos	50	Übungen	152
Übungen.....	51	Checklisten	156
Checklisten.....	54	Spielfähigkeit	158
Tests.....	56	Bild	159
Multiple-Choice-Tests	59	2.2.4 Bonus: Fußballtennis	160
1.2 Springen	65	Videos	161
Reihe	66	Übungen	162
Videos	67	Checklisten	163
Übungen.....	70	Spielfähigkeit	164
Checklisten.....	76	Bild	165
Tests.....	80	Tests	166
Multiple-Choice-Tests	82	Multiple-Choice-Tests	168
1.3 Werfen, Stoßen	86	2.3 Rückschlagspiele	175
Reihe	87	2.3.1 Badminton.....	176
Videos	88	Videos	177
Übungen.....	89	Übungen	178
Checklisten.....	91	Checklisten	183
Tests.....	93	Spielfähigkeit	187
Multiple-Choice-Tests	95	2.3.2 Volleyball	188
1.4 Gesamtreihe	96	Regeln	193
Spielesammlung	104	Übungen	200
Tests.....	104	Checklisten	205
Multiple-Choice-Tests	107	Spielfähigkeit	208
Klausur.....	108	Bild	209
		2.3.3 Tischtennis	210
		Videos	211
		Übungen	212

Checklisten.....	216	3.2 moderne/alternative Formen	
Spielfähigkeit	219	turnerischer Bewegungen	299
Bilder	220	Multiple-Choice-Tests	303
Tests.....	221	3.3 Formen des Kletterns.....	307
Multiple-Choice-Tests	223	3.3.1 Bouldern	308
2.4 Endzonen- und Schlagspiele	228	Videos	309
2.4.1 Flag-Football.....	229	Übungen	310
Videos	230	Checklisten	311
Übungen.....	231	3.3.2 Klettern	312
Checklisten.....	232	Videos	313
Spielfähigkeit	233	Übungen	314
Bild.....	234	Checklisten	315
Tests.....	235	Tabelle.....	316
Multiple-Choice-Tests	237	Tests	317
Klausur.....	242	Multiple-Choice-Tests	319
3. Geräte	245	Klausur	321
3.1 klassische Formen turnerischer		4. Kampf.....	324
Bewegungen.....	246	4.1 Kämpfen um Gegenstände,	
3.1.1 Balken	247	Körperpositionen, Körperberührungen,	
Videos	250	Raum	325
Übungen.....	253	4.1.1 Zweikampfspiele	326
Checklisten	254	Videos	327
3.1.2 Barren.....	255	Übungen	328
Übungen.....	256	Checklisten	329
Checklisten.....	257	Tests	330
Videos	259	Multiple-Choice-Tests	332
3.1.2 Boden.....	260	4.2 Zweikampfsportarten	333
Übungen.....	262	4.2.1 Judo.....	334
Checklisten	263	Videos	335
3.1.3 Sprung; Bock und Pferd	264	Übungen	336
Videos	265	Checklisten	337
Übungen.....	266	Tests	340
Checklisten.....	267	Multiple-Choice-Tests	342
3.1.4 Reck	269	4.3 Grundlagen der Selbstverteidigung	
Videos	272	344
Übungen.....	274	4.3.1 Selbstverteidigung.....	345
Checklisten.....	275	Videos	346
3.1.5 Rhönrad, (Schaukel-)Ringe, (Mini-)Trampolin.....	276	Übungen	347
Übungen.....	277	Checklisten:	348
Checklisten.....	278	Spielesammlung	349
3.1.6 Gesamtreihe Videos	279	Tabelle.....	350
Videos	280	Tests	351
Übungen.....	281	Multiple-Choice-Tests	353
Checklisten.....	282	Klausur	354
3.1.7 Helfergriffe	283		
Videos	284		
Übungen.....	285		
Checklisten.....	286		
Tests.....	287		
Multiple-Choice-Tests	290		

5. Gym/Tanz.....	357	6. Wasser.....	407
5.1 Tänzerische Gymnastikformen	358	6.1 Wassergewöhnung/ -bewältigung	408
5.1.1 Aerobic Dance	359	6.1.1 Wassergewöhnung	408
Videos	360	Übungen	409
5.1.2 Gymnastik.....	361	Checklisten	410
Videos	362	Tests	411
5.1.3 Rope Skipping		Multiple-Choice-Tests	414
Gruppenchoreografie.....	362	6.2 Schwimmen	415
Videos	363	6.2.1 Schwimmen	415
5.1.4 Seilspringen.....	364	Videos	416
Videos	365	Übungen	417
5.1.5 Steppbrett mit Musik	366	Checklisten	418
Videos	367	Bilder.....	419
5.1.6 Gymnastikschritte.....	368	Videos	421
Videos	369	Tests	422
5.1.7 Skigymnastik	370	Multiple-Choice-Tests	424
Videos	371	6.3 Tauchen	425
Übungen.....	372	6.3.1 Tauchspiele	425
Checklisten.....	373	Videos	426
Tests.....	374	Übungen	427
Multiple-Choice-Tests	376	Checklisten	428
5.2 Tanzformen	379	Tests	429
5.2.1 Warm-up im Hip-Hop	380	Multiple-Choice-Tests	431
Videos	381	6.4 Springen	432
5.2.2 Disco-Fox, Körperausdruck.....	382	6.4.1 Startsprung	432
Videos	383	Videos	433
Übungen.....	384	Übungen	434
Checklisten.....	385	Checklisten	435
Tests.....	386	Tests	436
Multiple-Choice-Tests	388	Multiple-Choice-Tests	438
5.3 Bewegungskünste.....	391	6.5 weitere Bewegungsformen im Wasser	439
5.3.1 Akrobatik und Physik.....	392	439
Videos	393	6.5.1 Reihe Wasserball Videos.....	439
5.3.2 Partnerakrobatik	394	Videos	440
Videos	395	Übungen	441
5.3.3 Bewegte Wahrnehmung - Aikido	396	Checklisten	442
Videos	397	Tabelle.....	443
Übungen.....	398	Tests	444
Checklisten.....	399	Multiple-Choice-Tests	446
Tabelle	400	Klausur	447
Tests.....	401		
Multiple-Choice-Tests	403		
Klausur.....	404		

7. Fortbewegung.....	451	8. Fitness.....	489
7.1 Bewegungen auf Rollen	452	8.1 Bewegungen im Ausdauersport.....	490
7.1.1 Rollbrett, Pedalo, Inline-Skates, Waveboard, Roller & Skateboard	452	8.2 Muskeltraining	493
Übungen.....	453	8.2.1 Muskeltraining: Kraft	493
Checklisten.....	454	Videos	494
Tests	455	8.2.2 Muskeltraining: Kondition	495
7.2 Bewegungen auf Rädern	457	Videos	496
7.2.1 Velofahren.....	457	8.2.3 Muskeltraining: Kraft- und Athletiktraining.....	497
Videos	458	Videos	498
Übungen.....	459	8.2.4 Muskeltraining: Krafttraining im Calisthenics Park	501
Checklisten.....	460	Videos	502
Tests	461	8.2.5 Muskeltraining: Trainingsprogramm Outdoor Fitness mit Fitnessgeräten	503
Multiple-Choice-Tests	463	Videos	504
7.3 Bewegungen auf Eis und Schnee...464		Tests	504
7.3.1 Best Practice Nordic	464	8.3 Problemzonentraining.....	507
Videos	465	Tests	507
Übungen.....	466	8.4 funktionelle Dehnübungen.....	510
Checklisten.....	468	8.5 Psychoregulative Verfahren	513
7.3.2 Snowboarden.....	472	Übungen	514
Videos	473	Tests	515
Übungen.....	474	Klausur	517
Checklisten.....	475		
Tests.....	476	9. Theorie.....	520
Multiple-Choice-Tests	478	9.1 Eigenes sportliches Handeln (I).....	520
7.4 Bewegungen auf dem Wasser.....479		9.1.1 Reihe Sporttheorie Videos	521
7.4.1 Boot, Surfbrett, Wasserski und Wakeboard	479	Videos	523
Übungen.....	479	Checklisten	524
Checklisten.....	481	Videos	526
Tabelle	482	Tests	529
Tests.....	483	9.2 Handeln im sozialen Kontext (J) ...	531
Multiple-Choice-Tests	485	9.2.1 Reihe Psychologie, Soziologie	531
Klausur.....	486	Checklisten	532
		Tests	533
		9.3 Sport im Kontext (K)	535
		9.3.1 Reihe Soziologie, Geschichte, Wirtschaft, Politik, Medien, Ethik	535
		Checklisten	536
		Tabelle.....	537
		Klausur	538

Infos/Vorwort

Liebe Sport-Kollegen,
mit Begeisterung teile ich diesen Leitfaden.
In meiner pädagogischen Reise habe ich immer wieder festgestellt, wie Arbeitskarten bzw. Arbeitsblätter und Videos den Unterricht bereichern können.
Dieser Leitfaden soll helfen, das Potenzial von Arbeitskarten und Videos optimal zu nutzen.
Es ist die Idee, passende Videoreihen von [youtube.de](https://www.youtube.de) und Arbeitsblätter von [vlamingo.de](https://www.vlamingo.de), [wimasu.de](https://www.wimasu.de) und [leichtathletik.de](https://www.leichtathletik.de) in Unterrichtsreihen zu nutzen und mit dem [Lehrplan von Berlin-Brandenburg](#) und [meiner Webseite](#) zu verbinden.
Mit besten Grüßen,
Max Wegener

Hinweis

Unterrichtsreihen, die auf Arbeitsblätter basieren, sind nach Kompetenzen aufgebaut.
Unterrichtsreihen, die auf Videoreihen basieren, sind nach der Videoreihe aufgebaut.

Die Videoreihen sind in Videoreihen-Playlists auf meinem Kanal organisiert:
youtube.com/@sportlehrerberlin



Die Reihen sind auch auf meinem Lernportal:
sportlehrerberlin.de



Zugang zu Klausuren, Tests und Forum gibt es über meine Extra-Seite:
sportbeiwegener.jimdofree.com



Über den Autor

Max Wegener, Musik- & Sportlehrer aus/in Berlin
maxwegener.de

Quellen/Hilfsmittel

ChatGPT, persönliche Kommunikation, 2023
© 2023 Max Wegener. Alle Rechte vorbehalten.

Abkürzungsverzeichnis

rw rückwärts, vw vorwärts, sw seitwärts, rl rücklings, vl vorlings



- [Beitragen](#)
- [Kompetenzen](#)
- [Forum](#)
- [Leitfaden](#)
- [Leistungsbewertung](#)
- [Sportabzeichen](#)
- [Studium](#)
- [Über diese Seite](#)
- [Über mich](#)

Inhalt dieses Kapitels:

Infos/Vorwort	9
Überblick	10
Umgang mit dem Leitfaden	12
Vor- & Nachteile der Arbeitskarten	12
Häufig gestellte Fragen (FAQ)	13
Unterrichtsentscheidungen	14
Sicht- und Tiefenstrukturen	15
Berufsbiografischer Ansatz	16

Ungewissheit	19
Antinomien	20
Ein- und Ausstiege mit Arbeitskarten	23
Rituale	26
Ideen zum Unterrichtsentwurf	27
Regeln	31
Konsequenzen	33
Bewertung	36
Planung	39
Rahmenlehrplan	43

1



¹ sportlehrerberlin.de/infos/

Überblick

