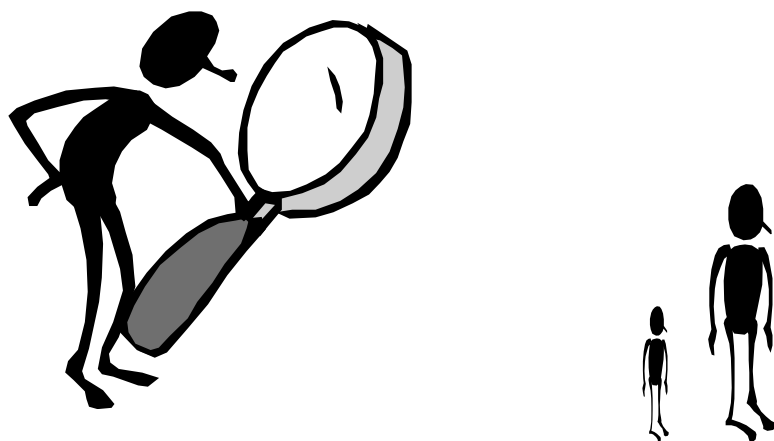




Bunte Se(a)ites

Auf der Suche nach Wegen
zum differenzierten
Sportunterricht



Material für die Grundschule

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

**Die neue Philosophie der Pläne -
eine neue Sicht auf Bekanntes und Vertrautes -
die Forderung nach schuleigener Planung
und die Forderung nach verstärkter Kooperation in den Fachkonferenzen**
erwecken den Eindruck von einer Menge Arbeit.
Dem ist auch so. Aber:

„Selbst der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.“

Die Berater-Gruppe hat parallel zur Rahmenlehrplan-Gruppe Sport Grundschule gearbeitet und diesen ersten Schritt gemacht. In Diskussionen, praktischen Erprobungen und hinter dem Computer entstanden erste Ideen, die hiermit allen zur Verfügung gestellt werden und das Eindringen in neue Sichtweisen erleichtern oder auch die Reflektion des eigenen Unterrichts unterstützen können.

In der Tradition der „Bunten Seiten“ (aus der Sekundarstufe I zum künstlerisch-ästhetischen Lernen) ist dies ein „Material im Prozess“. Wir hoffen, dass Sie es durchstöbern, mit Kolleginnen und Kollegen diskutieren, im Unterricht erproben und weiterentwickeln. Im nächsten Schritt ist die Weiterführung des Materials, eine Diskussion in Werkstätten und regionalen Arbeitsgruppen angedacht. Wir möchten Sie daher einladen, uns ihre weiterführenden, kritischen und natürlich auch neu entwickelten Anregungen zur Verfügung zu stellen.

Auf eine gemeinsame Reise mit interessanten Wegen und vielen weiteren Schritten freuen sich

Ute Goldberg, Simone Gruschke, Manfred Schüttler und Gerhard Schneider.

Hinweise und Anfragen richten Sie bitte an:
Landesinstitut für Schule und Medien (LISUM) Brandenburg
14974 Ludwigsfelde-Struveshof
✉ detlef.david@lisum.brandenburg
☎ 03378 / 209 195

Inhalt

1	Einführung und theoretische Grundlagen	3
1.1	Begriff: Differenzierung	3
1.2	Differenziertes Unterrichten als Voraussetzung für differenzierte Bewertung	4
1.3	Was sollte die Lehrkraft über die Schüler wissen oder erfahren?	4
1.4	Die Arbeit in Gruppen und an Stationen	5
1.5	Zielstellungen des neuen Rahmenlehrplans, die während der Gruppenarbeit bzw. im Stationsbetrieb verstärkt ins Blickfeld rücken	6
2	Aus der Unterrichtspraxis	7
2.1	Beispiel einer differenziert gestalteten Gruppenarbeit	7
2.2	Beispiel einer differenziert gestalteten Gruppenarbeit für eine themenfeldübergreifende Unterrichtseinheit	11
	Anhang	14

1 Einführung und theoretische Grundlagen

1.1 Begriff: Differenzierung

Differenzierung



Differenzierung bezeichnet das breite Spektrum schul- und unterrichtsorganisatorischer Maßnahmen, mit deren Hilfe die Schule den vielfältigen und sehr unterschiedlichen Fähigkeiten und Interessen der Lernenden einerseits und den mannigfaltigen Anforderungen der Gesellschaft andererseits gerecht zu werden versucht. (Winkler)

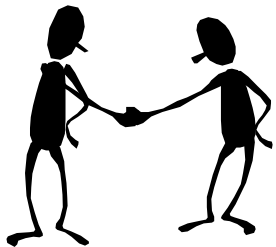
Die Differenzierung ... ist kein Selbstzweck, sondern ein Mittel zur individuellen Förderung und zur Integration aller Schüler. Die Differenzierung ... soll ihre Befähigung zum solidarischen Handeln vorbereiten (Meyer; Unterrichtsmethoden)

1.2 Differenziertes Unterrichten als Voraussetzung für differenzierte Bewertung

- a) Die Aufgabe muss für den Lernenden passen; er muss gefordert sein und erfahren, dass die gestellte Aufgabe lösbar ist.
- b) Der Lernende muss möglichst durch Selbst-, Partner- oder Lehrerkontrolle erfahren, ob er richtig und zufriedenstellend arbeitet.
- c) Der Lernende muss Zeichen erhalten, ob er Fortschritte gemacht hat und was das nächste Ziel ist.



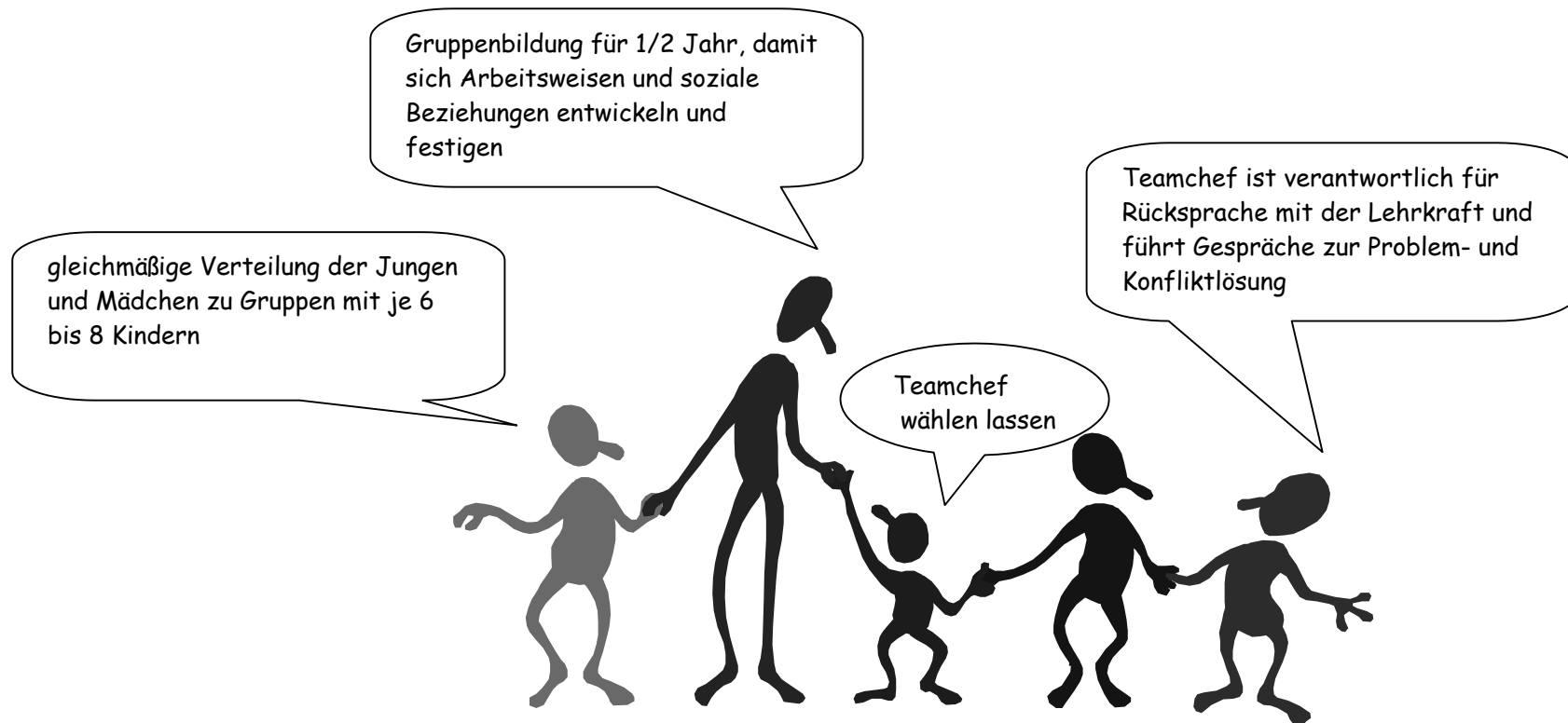
1.3 Was sollte die Lehrkraft über die Schüler wissen oder erfahren?



- 1) Wo steht der Lernende?
- 2) Wie geht der Lernende an die Aufgabe heran?
- 3) Kennt der Lernende die Erwartungen?
- 4) Wozu ist der Lernende in der Lage?
- 5) Was sollten die nächsten Schritte (soziale, methodische Ziele, ...) für den Lernenden sein?

1.4 Die Arbeit in Gruppen und an Stationen

Eine geeignete Variante den Sportunterricht zu organisieren, ist die Arbeit an Stationen. Dies entspricht den didaktischen Ansprüchen an die Gestaltung des Unterrichts, insbesondere den Forderungen nach einer möglichst hohen Bewegungsintensität, Mitbeteiligung und Verständigung. Es erfordert die Planung möglichst auch räumlich voneinander getrennter Stationen sowie die Aufteilung der Klasse in feste oder auch wechselnde Gruppen.



1.5 Zielstellungen des neuen Rahmenlehrplans, die während der Gruppenarbeit bzw. im Stationsbetrieb verstärkt ins Blickfeld rücken:

Sachkompetenz

z. B.

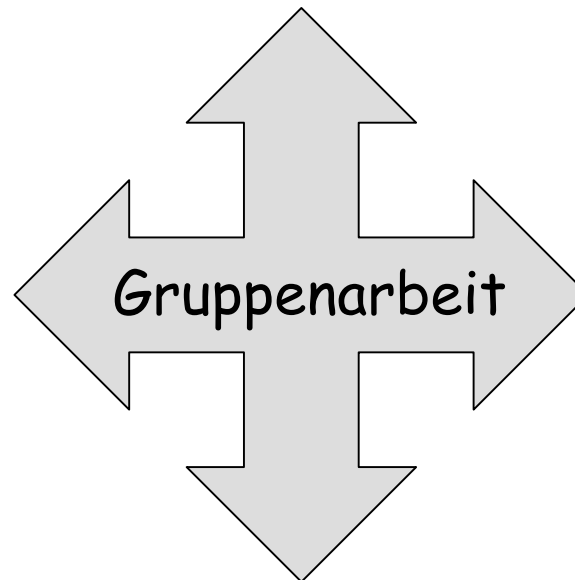
- Grundbegriffe der Fachsprache anwenden
- sich taktische Fähigkeiten aneignen



Methodenkompetenz

z.B.

- begründete Entscheidungen zu Lösungsvorschlägen treffen und Problemlösungen reflektieren



Personale Kompetenz

z.B.

- Offenheit für andere und anderes zeigen
- Absprachen und Arbeitsaufträge einhalten



Soziale Kompetenz

z.B.

- mit anderen kooperieren
- Konflikte wahrnehmen und lösen
- Empathie zeigen
- andere achten und respektieren

2 Aus der Unterrichtspraxis

2.1 Beispiel einer differenziert gestalteten Gruppenarbeit zum Thema: Arbeiten an Stationen innerhalb des Themenfeldes Bewegen an Geräten – Turnen

Viele Lehrkräfte bauen schon seit Jahren mehrere Geräte auf und lassen Schülergruppen gleichzeitig üben. Dies ist ein Beispiel für eine solche Unterrichtseinheit. Es bezieht sich nur auf den Hauptteil der Stunde, lässt also Erwärmung und Abschluss außer Acht.

Zum Aufbau und Übungsbetrieb

Gleichzeitig sind *der Barren, der Schwebebalken und die Bodenmatten* aufgebaut. Jede Gruppe ist für den ordnungsgemäßen Zustand ihrer Station sowohl während des Übens als auch am Ende der Stunde zuständig und wechselt die Station entweder:

- während der Unterrichtsstunde (Hinweis: An mehr als zwei verschiedenen Stationen zu üben, würde sich auf die Qualität der Arbeit auswirken),
- jeweils zur nächsten Unterrichtsstunde oder
- nach einer Woche.

Da die meisten Klassen in 3 oder 4 Gruppen aufgeteilt werden können, ist eine Übungszeit von drei bis vier Wochen ausreichend. Dann kann an der ersten Station die Präsentation oder Kürvorführung erfolgen.

Je Station gibt es eine Übersicht¹, auf der die Schüler nachlesen können, welche Übungen möglich sind. Die an den einzelnen Stationen aufgeführten Elemente stellen eine Orientierung dar und dienen zur Übungsauswahl. Sie müssen nicht in ihrer Gesamtheit von allen Schülern absolviert werden. Die Auswahl der Elemente kann gemeinsam mit den Schülern erfolgen, wenn diese bereits Erfahrungen an den Geräten gesammelt haben. Je nach Alter sollten hier auch bildliche Darstellungen und Bildreihen von Bewegungsabläufen oder kurze Erklärungen mit den wesentlichen Bewegungsmerkmalen einer Übung zur Verfügung stehen.

Sollte es an einigen Stationen trotz der relativ kleinen Gruppen doch einmal zu Wartezeiten kommen, ist es angebracht, weitere Bewegungsangebote zu eröffnen. Je nach dem zur Verfügung stehenden Raum können Seilsprünge, Wechselsprünge an der Bank, Liegestütz oder auch Standhochsprünge etc. geübt werden. Die Verantwortung für solche zusätzlichen Angebote kann schon ab Klasse 2 oder 3 an die Teamchefs übergeben werden, wenn die Klasse an diese Arbeitsweise gewöhnt ist.

¹ siehe Anhang

Das ständige Auf- und Abbauen der Geräte innerhalb nur einer Sportstunde sollte durch geschickte Organisation umgangen werden. Bei rechtzeitiger Absprache zwischen den Sportlehrkräften auch mehrerer Schulen ist dies erfahrungsgemäß kein Problem. Es können Aussagen und Festlegungen dazu im schulinternen Sportplan berücksichtigt und festgehalten werden.

Durch die Gruppenarbeit entfallen oft erzieherische Aufgaben oder Aufgaben zur Hilfestellung für die Lehrkraft. Ihr bleibt mehr Zeit, den Übungsprozess der Schüler zu beobachten. So lassen sich gezielt individuelle Maßnahmen ableiten bzw. auch Entwicklungsschritte der Übenden bewusst wahrnehmen (Bestandteil der Leistungsermittlung und Leistungsbewertung).

Die Lehrkraft hat vorher entschieden, aus Sicht welcher Perspektiven sie welche Zielstellungen verfolgt und welche konkreten Anforderungen sie in der Klasse stellen möchte. Dies kann innerhalb des Themenfeldes sehr verschieden sein. Treten unterschiedliche Perspektiven in den Vordergrund, ändert sich sowohl die Zielstellung als auch die konkrete Anforderung. Drei Perspektiven sind beim nachfolgenden Beispiel leitend gewesen.

Perspektiven:

- *Gestalten: sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*
- *Körper- und Bewegungserfahrung: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern*
- *Leisten: das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*

Ziele:

- *sich realistisch einschätzen*
- *Bewegungen in verschiedenen Situationen und unter unterschiedlichen Bedingungen ausführen*
- *Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen/ Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in eigenes Bewegungshandeln umsetzen*
- *andere achten und respektieren*

Anforderungen:

- *Gerätearrangements nutzen, verändern, Bewegungsmöglichkeiten erproben*
- *Grundtätigkeiten üben*
- *sich etwas zutrauen; dabei Risiken abwägen*
- *zielstrebig und beharrlich - auch in größeren Gruppen - üben*
- *Geräte auf- und abbauen; dabei Sicherheitsaspekte beachten*
- *bei Bedarf um Hilfe bitten oder anderen anbieten*
- *zwischen angebotenen Lernhilfen wählen*
- *ausgewählte Bewegungsmerkmale kennen und beim Üben beachten*
- *einzelne Bewegungselemente kombinieren und präsentieren*

Stations- und Übungsangebot:

1. Station: Stufenbarren	2. Station: Schwebebalken (niedrig)	3. Station: Boden	4. Station: Schwebebalken (normal)
<ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung - Stütz - Überspreizen eines Beines - Knieab- und Knieaufschwung - Vorspreizen mit 1/4 Drehung als Abgang 	<ul style="list-style-type: none"> - beliebiger Aufgang - verschiedene Schrittelemente - Drehung im Stand und im Hockstand - Stand-, Sitz-, Kniewaage - beliebiger Abgang - Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vor- und rückwärts, Felgrolle - verschiedene Schritt- und Sprungelemente - Drehungen im Stand und im Hockstand - Kopf-, Handstand, Handstütz-Überschlag - Stand-, Knie-, Sitzwaage - Kerze, Brücke - künstlerische Elemente 	<ul style="list-style-type: none"> - siehe 2. Station (unterscheidet sich nur in der Höhe)

Möglich ist auch, dass einzelne Gruppen und/oder einzelne Schüler unterschiedliche Aufgabenstellungen zu den entsprechenden Anforderungen erhalten. Dies wird besonders dann der Fall sein, wenn einzelne Schüler nicht mit den gleichen Inhalten konfrontiert werden können oder auch, wenn es in einer Gruppe so großen Bedarf z.B. beim Üben des Kooperierens gibt, dass dieses Ziel in den Mittelpunkt gerückt und mit Hilfe anderer Inhalte besser unterstützt werden kann. In diesem Fall können weitere Perspektiven in den Vordergrund rücken.

Perspektive:

- *Kooperieren: kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*

Ziele:

- *bereit sein, mit anderen zu kooperieren*
- *Offenheit für andere und anderes zeigen*

Zusatzaufgabe für Station 1: Synchronturnen (zwei oder mehr Schüler turnen ihre Übungsverbindung gleichzeitig)

Perspektive:

- *Körper- und Bewegungserfahrung: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern*

Ziele

- *Bewegungen in verschiedenen Situationen und unter unterschiedlichen Bedingungen ausführen*
- *Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen und die Körperwahrnehmung verfeinern*
- *Offenheit für andere und anderes zeigen*

Zusatzaufgabe für Station 2:

- Erprobung weiterer Elemente; z.B. selbst erdachte „Fantasieelemente“ oder Elemente mit Handgeräten (Ball, Seil)

Aus Sicht des konkreten Inhalts kann es erforderlich sein, dass die Lehrkraft an einer Station z.B. die Sicherheitsleistungen oder Hilfestellung selbst übernimmt, neue Unterrichtsinhalte einführt, eine Leistungsermittlung vornimmt, methodische Lernhilfen oder -strategien anbietet.

Ist das der Fall, sollten die anderen Gruppen schon an die Teamarbeit gewöhnt sein, Probleme relativ selbstständig lösen und alle erforderlichen Sicherheitsleistungen und die Hilfestellung beachten und ausführen können. Nur so ist ein reibungsloser Ablauf während der Gruppenarbeit möglich.

Arbeitsaufträge für die Gruppen:

1. Achtet gemeinsam auf die Einhaltung der Regeln und versucht, auftretende Probleme oder Fragen selbstständig in der Gruppe zu klären. Nur wenn dies nicht gelingt, wendet euch an die Lehrkraft!
2. Achtet auf die Einhaltung der Sicherheitsleistungen und die Ausführung der Hilfestellung!

2.2 Beispiel einer differenziert gestalteten Gruppenarbeit für eine themenfeldübergreifende Unterrichtseinheit

Auch in diesem Beispiel üben die Schüler an verschiedenen Stationen, allerdings werden die Übungsphasen in einen Übungskreis eingebaut, d.h. die Schüler wechseln nach einer vorgegebenen Zeit die Station. Wie im Beispiel 1 bezieht sich die folgende Beschreibung nur auf den Hauptteil der Stunden.

Zum Aufbau und Übungsbetrieb

Die Schüler wechseln innerhalb der Unterrichtsstunde die Stationen ein Mal. Da sich zwei Übungsangebote auf den turnerischen Bereich (Sprung) und zwei auf den spielerischen Bereich (Übungen mit Bällen) beziehen, sollte beim Wechsel darauf geachtet werden, dass während einer Sportstunde ein Übungsangebot pro Themenfeld von den Schülern genutzt wird. Am Ende einer jeden Unterrichtsstunde haben die Schüler zwei der vier Übungsangebote genutzt. In der darauffolgenden Sportstunde üben sie dann an den zwei verbleibenden Stationen.

Beim Stationsaufbau sollte Beachtung finden, dass die Schüler beim Springen verschiedene Möglichkeiten nutzen und erproben können. Entsprechende Differenzierungsmöglichkeiten können sich beziehen auf:

- die Bockhöhe
- das Stellen eines Doppelbocks
- die Nutzung eines Kastens
- den Einsatz von einem oder zwei Sprungbrettern bzw. dem Federsprungbrett
- die Anlaufänge
- ...

Im Vorfeld haben die Schüler bereits den Absprung vom Brett geübt. Die Lehrkraft weiß somit, auf welche Schüler sie besonders achten muss. Auch bei dieser Unterrichtseinheit sollten je nach Alter kurze Erklärungen mit den wesentlichen Bewegungsmerkmalen bzw. bildliche Darstellungen von Bewegungsabläufen zur Verfügung stehen oder im Unterrichtsgespräch erarbeitet werden.

Perspektiven:

- *Körper- und Bewegungserfahrung: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern*
- *Wagnis: etwas wagen und verantworten*
- *Kooperieren: kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*
- *Leisten: das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*

Ziele:

- *grundlegende Bewegungsformen und sportartspezifische Formen präsentieren*
- *Bewegungsabläufe gezielt beobachten und eigene Bewegungen korrigieren*
- *methodische Lernhilfen anwenden*
- *Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen/ Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in eigenes Bewegungshandeln umsetzen*
- *Regeln vereinbaren*
- *Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen*

Anforderungen:

- *Gerätearrangements nutzen, verändern*
- *Grundtätigkeiten üben*
- *ausgewählte Bewegungselemente turnen*
- *Geräte auf- und abbauen; dabei Sicherheitsaspekte beachten*
- *bei Aufgaben geschickt und sicher mit Spielgeräten umgehen*
- *selbst Übungsformen erfinden und demonstrieren*
- *umsichtig üben und andere nicht gefährden*

1. Station: Sprung über den Bock (Hauptstandort Lehrkraft)	2. Station: Ballarbeit	3. Station: Sprung mit Trampolin	4. Station: Basketball
Bock in zwei verschiedenen Höhen <ul style="list-style-type: none"> - Schüler üben die Sprunggrätsche - Lehrkraft bzw. Schüler demonstrieren richtigen Absprung und Technik - Fehlerkorrektur durch Lehrkraft bzw. Schüler 	Werfen, Fangen, Prellen <ul style="list-style-type: none"> - Schüler wählen Ball selbst (Hand-, Basket-, Gymnastikball, ...) und arbeiten mit einem Partner - Gestaltung eigener Slalomstrecke - Prellen in der Bewegung 	Landung auf Hochsprungmatte <ul style="list-style-type: none"> - Schüler üben beidbeinigen Absprung und kraftvolle Schluss sprünge - Schüler erproben verschiedene Sprünge und Körperhaltungen (Arm- und Beinhaltung) 	Kombination aus Einzel- und Partnerarbeit <ul style="list-style-type: none"> - Druckwurf - Korbwürfe aus unterschiedlicher Entfernung - Kunststücke erfinden, dabei auf Sicherheit achten

Während eines zweiten Unterrichtsblocks erfolgt die differenzierte Leistungsermittlung einer Schülergruppe. Alle anderen Schüler erfüllen Zusatzaufgaben (siehe Übersicht) oder setzen ihre Übungen an den Stationen fort. Damit die Schüler ihre differenzierten Leistungen auch ohne großen organisatorischen und zeitlichen Aufwand zeigen können, bietet es sich an, die Gruppen entsprechend einzuteilen (alle Schüler, die über den Doppelbock springen, alle Schüler, die über einen sehr hohen Bock springen, etc.). Mit einbezogen werden in die Leistungsbewertung sollten die in den vorangegangenen Stunden gezeigte Übungsintensität, -ausdauer, die persönliche Leistungssteigerung, die Einhaltung der Sicherheitsleistungen sowie die Nutzung der Hilfen.

1. Station: Sprunggrätsche (Hauptstandort Lehrkraft)	2. Station: Ballarbeit	3. Station: Seilspringen	4. Station: Basketball
<p>Leistungsermittlung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variation der Entfernung des Sprungbrettes vom Sprunggerät (Flugphase) <p>Perspektive:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Leisten: das Leisten erfahren, verstehen, einschätzen</i> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten erweitern</i> • <i>andere achten und respektieren</i> 	<p>Zusatzaufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entwerfen und Aufbau einer geeigneten Slalomstrecke <p>Perspektive:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kooperieren: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Absprachen und Arbeitsaufträge einhalten</i> • <i>Konflikte wahrnehmen und lösen</i> 	<p>Seilspringen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Synchronspringen - rückwärts springen - Lang-, Doppelseil, Seilzirkus <p>Perspektive:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Körper- und Bewegungserfahrung: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern</i> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bewegungen in verschiedenen Situationen ausführen</i> • <i>Empathie zeigen</i> 	<p>Weiterführen der Übungen und entwickeln eigener Übungsfolgen</p>

Es darf keineswegs vergessen werden, den Schülern die Möglichkeit der Präsentation der von ihnen entworfenen Slalomstrecken bzw. einstudierten Übungen mit dem Seil zu geben. Die Lehrkraft kann hier ebenfalls eine Bewertung entsprechend dem Kompetenzmodell vornehmen, wenn die Schüler vorher darüber informiert wurden und die Kriterien bekannt waren.

Anhang

Die folgenden Übersichten wurden von Schülern einer 6. Klasse erstellt.

Übersicht 1

Üben am Schwebebalken

Klasse 1/2

- Gehen über den Balken
- Kniewaage
- Abgang: Sprung in den Stand
- Kleines Kunststück

- *halbe Drehung in der Hocke*
- *Abgang: Grätschsprung in den Stand*
- *rückwärts gehen*
- *Standwaage*
- *Sitzwaage*

Klasse 3/4

- mind. 4 Elemente, davon 2 Pflichtelemente (halbe Drehung in der Hocke oder im Stand, Abgang: Grätschsprung in den Stand) und mind. 2 weitere aus dem Wahlbereich

- *Aufgang*
- *Standwaage, Sitzwaage*
- *verschiedene Schrittarten (vorwärts, rückwärts)*
- *Sprünge*
- *Handstand-Abgang*
- *kleine Kunststücke*

Klasse 5/6

- mind. 5 Elemente, davon 3 Pflichtelemente (halbe Drehung im Stand, Kniewaage, Abgang in den Stand) und 2 weitere aus dem Wahlbereich

- *siehe Klasse 3/4*
- *Aufhocken, Aufgrätschen*
- *Rolle*
- *Handstand, Rad*
- *Kür mit Musik*

Beachte:

- * **Körperspannung**
- * **gestreckte Beine, Füße und Zehen, Kopf- und Armhaltung**
- * **Hilfestellung und Sicherheitsleistungen**

Üben am Barren

Klasse 1/2

- Schwingen mit gestreckten Beinen (so hoch wie möglich)
- *"Schweinebaumeln"*
- *Wettspiel*
- *kleines Kunststück*

Klasse 3/4

- 3-5 mal Schwingen (vorn: Beine über Holmhöhe; hinten: Beine bis zum Stellhebel)
- geschlossene Beine schwingen über einen Holm, aufsitzen
- Abgang: Hand umfassen, Absprung in den gestreckten Stand
- *Wettspiel*
- *kleine Kunststücke*

Klasse 5/6

- 5-8 mal Schwingen (vorn: Beine ca. 20cm über Holmhöhe; hinten: Beine in Holmhöhe)
- Schwingen in Spreizsitz
- Heben eines Beines in hohem Bogen zum anderen Holm
- Abgang: Hand umfassen, Absprung in gestreckten Stand
- *Wettspiel*
- *kleine Kunststücke*
- *Rolle*

- Beachte:**
- * **Körperspannung**
 - * **gestreckte Beine, Füße und Zehen, Kopf- und Armhaltung**
 - * **Hilfestellung und Sicherheitsleistungen**

Üben am Reck

Klasse 1/2

- Sprung in den Stütz
- Rolle vom Holm in den Stand
- Unterschwing in den Stand

- *im Stütz von Anfang bis Ende*
- *Im Schweinehang von Anfang bis Ende*
- *Hüftaufschwung*
- *Knieabschwung*
- *kleines Kunststück*

Klasse 3/4

- Sprung in den Stütz
- Rolle vom Holm in den Stand
- Stütz, Bein überspreizen, Hand umfassen, Absprung in den gestreckten Stand
- Knieabschwung
- Unterschwing in den Stand

- *Siehe Klasse 1/2*
- *Knieaufschwung*
- *Hüftaufschwung*

Klasse 5/6

- Stütz, Bein überspreizen, Hand umfassen, Absprung in den gestreckten Stand
- Hüftaufschwung
- Rolle in den Stand
- Knieab- und aufschwung

- *siehe Klasse 3/4*
- *kleine Kunststücke*
- *Knieumschwung*

- Beachte:**
- * **Körperspannung**
 - * **gestreckte Beine, Füße und Zehen, Kopf- und Armhaltung**
 - * **Hilfestellung und Sicherheitsleistungen**