

Übersicht Kompetenzraster für den Sportunterricht

Level	Sportkultur	Spielkultur	Gesundheitskultur	Ausdruckskultur
Level 1 1. KG Standortbestimmung Praxisbeispiel 2. KG Standortbestimmung Praxisbeispiel	Klettern L1 Koordination & Co. L1 Rotation L1 Rollen L1	Ball tragen L1 Ball Basics L1 Treffen L1 Bälle rollen L1	Balance L1 Gleichgewicht L1 Orientierung L1 Wahrnehmung L1	Bewegung zu Musik L1 Pantomime L1 Körperteile L1 Körperwahrnehmung L1
Level 2 1. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel 2. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel 3. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Schwingen L2 Schwingen, Hangeln, Schaukeln L2 Kämpfen L2 Gladiatoren L2 Sprint L2 Laufspiele L2	Ball prellen L2 Balltechnik L2 Spielerische Grundlagen L2 Spiel Basics L2 Ball führen L2 Futsal L2a	Ausdauer L2 Herz-Kreislauf Total L2 Balance L2 Gleichgewicht L2 Sprung Koordination L2 Seilspringen L2	Bewegungsfolge L2 Tanzen im Kreis L2 Rhythmisches Springen L2 Gummitwist L2 Rhythmische Bewegungen L2 Volkstanz L2
Level 3 4. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel 5. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel 6. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Minitrampolin L3 Strecksprung L3 Würfe L3 Werfen total L3 Stützsprünge L3 Take Off L3	Ball passen L3 Balltechnik L3 Taktik L3 Ball Games L3 Rückschlagspiel L3 Los-Turnier L3	Ausdauer L3 Pulsierendes Training L3 Sprung Koordination L3 Seilspringen L3 Kraft L3 Circuit Mix L3a	Gruppentanz L3 Dance Basics L3 Jonglieren L3 Manege frei L3 Zeit-Raum-Kraft L3 Körpersprache L3
Level 4 7. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel 8. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel 9. SJ Standortbestimmung Praxisbeispiel	Leichtathletische Sprünge L4 Fosbury Flop L4 Handstand L4 Handstand Festival L4 Rotation L4 Drehen um die Querachse L4	Torschuss L4 Sprungwurf L4 Spielregeln L4 Fussball Games L4 Taktik L4 Spiel Basics L4	Kraft L4 Circuit Mix L4a Ausdauer L4 Big Mac Menu L4 Beweglichkeit L4 Circuit Mix L4b	Tanz mit Handgerät L4 Basketballtanz L4 Partnerfiguren L4 Partnerakrobatik L4 Tanz in Gruppen L4 Dance Basics L4