

Jahrgang	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	Lehrstoff
	<p><b>Grundlagen - Präambel</b>  <b>Gilt für alle Schulstufen:</b>  <b>Insbesondere Themen der Fachkompetenz dienen grundsätzlich zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten</b></p>	<p>ihre individuellen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten altersgemäß (zB Klug und Fit) weiterentwickeln.</p>	<p>Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Differenzierungsfähigkeit,</li> <li>- Gleichgewichtsfähigkeit,</li> <li>- Kopplungsfähigkeit,</li> <li>- Rhythmisierungsfähigkeit,</li> <li>- Orientierungsfähigkeit,</li> <li>- Reaktionsfähigkeit,</li> <li>- Umstellungsfähigkeit.</li> </ul> <p>Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraft,</li> <li>- Schnelligkeit,</li> <li>- Ausdauer,</li> <li>- Beweglichkeit.</li> </ul> <p>Allgemein: Durchführung motorischer Tests zur Standortbestimmung sowie zur persönlichen Leistungsentwicklung (ua Klug &amp; Fit, Jump and Reach, Hürden-Bumerang-Lauf, 6-Minuten-Lauf, Standweitsprung ua.); mit und ohne Pulsmessung; (Empfehlung am Beginn und am Ende der Schulstufe) Richtwerte siehe Bildungsstandard</p>

Jahrgang	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	Lehrstoff
I. Jahrgang	5. Schulstufe	Die Schülerinnen und Schüler können	
	Fachkompetenz	<b>Sportspiele</b>	
		– Spielobjekte annehmen, zuspielen, führen und ein Ziel treffen (Technik);	Technik (nicht sportspielspezifisch): werfen; stoßen; schleudern; fangen; passen; schießen; stoppen; rollen; dribbeln; mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); Spiel- und Übungsformen: Wurf- Fang-, und Zielwurfspiele; Ballkoordinationsübungen; Kunststücke mit Bällen.
		– Bewegungen der Mitspielerin und des Mitspielers erkennen und darauf reagieren (Taktik);	Taktik: situationsgerechte Anwendungen einfacher technisch-koordinativer Fertigkeiten in kleinen Spielen unter besonderer Beachtung des miteinander Spielens; Spielideen entwickeln; einzelne taktische Aspekte hervorheben.
		– Spielregeln wiedergeben und einhalten (Regeln).	Regeln: Spiele nach Regeln (teamorientiert und sicherheitsbewusst); Thematisierung und Benennung grundlegender Spielregeln.
		<b>Leichtathletik</b>	
		grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den Bereichen Laufen (schnell/ausdauernd), Springen (weit/hoch), Werfen/Stoßen (beidseitig) entwickeln:	Übungen zur Bewegungserfahrung und Bewegungskoordination; Ausbildung eines Lauf-, Sprung-, Wurfgefühls; Orientierung an einer vielseitigen Technikentwicklung; Übungen zum Erlernen der leichtathletischen Disziplinen auf grundlegendem Fertigkeitensniveau.
		– Lauf: ihre Laufgeschwindigkeit unterschiedlichen Zielsetzungen anpassen (Sprint/Ausdauerlauf/Hindernislauf);	Lauf: Lauf-ABC; Fangspiele; Staffelläufe; Reaktionsläufe; Läufe über Hindernisse; Zeitschätzläufe; Steigerungsläufe; Orientierungslauf; Startübungen; schnelle Bewegungen einleiten; aus sehr schnellen Bewegungen sicher abstoppen; Geschwindigkeiten und Distanzen einschätzen.
		– Sprung: einbeinig und beidbeinig in die Weite und Höhe springen;	Sprung: Sprung-ABC; beidseitige Sprünge über Hindernisse, auch von unterschiedlichen Absprungunterlagen und mit Geländehilfen; Absprung von der Kastentreppe; Mehrfachsprünge; Zonensprünge; Anlaufgestaltung.
		– Wurf/Stoß: mit der linken und rechten Hand in die Weite werfen bzw. stoßen.	Wurf/Stoß: beidseitige Würfe und Stöße mit unterschiedlichen Gegenständen (in die Weite und in die Höhe); Würfe aus dem Stand und mit Anlauf; Schlagball.
		<b>Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste</b>	
		– Rhythmen erkennen und in Bewegung umsetzen; – vorgegebene Bewegungen rhythmisch nachmachen.	rhythmische Bewegungsformen wiedergeben; Rhythmen gestalten; Gymnastik mit Musik; sich durch einfache Tanzformen ausdrücken; Laufrythmen gestalten.
		<b>Zweikampf</b>	
		– einen Partner oder eine Partnerin aus dem Gleichgewicht bringen.	Umgang mit der Partner/in; Körperkontakt aufnehmen und nutzen; Rituale, Regeln, Fair Play und Respekt; Stoppsignale setzen und beim Gegenüber beachten; Schiebe- und Ziehkampfformen; kleine Kampfspiele; auf Chancengleichheit achten; das eigne Gleichgewicht und Gleichgewichtsgrenzen spüren.
		<b>Turnen</b>	
		grundlegende Fertigkeiten in vielfältigen Bewegungssituationen ausführen:	Übungen und Bewegungsaufgaben in vielseitigen Situationen; Körpererfahrung in turntypischen Bewegungen; Bewegungs- und Spielformen an Geräten und Gerätekombinationen; auf richtige Bewegungsausführung achten (zB Griff, Absprung, Landung, ...).
		– auf einer schmalen Unterlage balancieren;	
		– um unterschiedliche Achsen rollen und drehen;	
		– an Geräten stützen/hangeln/klettern/schaukeln/schwingen;	
		– beidbeinig von einem Sprunggerät abspringen.	
	<b>Methodenkompetenz</b>	<b>Bewegungslernen:</b> – wesentliche Bewegungsmerkmale ausgewählter sportlicher Bewegungen des Jahrgangs beschreiben.	eine Bewegungsvorstellung in Worte fassen; Kernelemente einer Fertigkeit benennen; Körperpositionen und Bewegungsabläufe beschreiben.
		<b>Sicherheit:</b> – Turngeräte sicher bedienen sowie Gefahrenquellen benennen.	Turngeräte sicher auf- und abbauen sowie absichern; kooperative Hilfe beim Bewegen an Geräten geben.
		<b>Gesundheit:</b> – die Bedeutung sinnvoller Ausrüstung und Hygiene bei der sportlichen Tätigkeit erklären.	Sportkleidung und Körperhygiene thematisieren (zB Waschen, Duschen, Sportbekleidung wechseln).
	<b>Sozialkompetenz</b>	– angemessen miteinander kommunizieren sowie Verhaltensvereinbarungen verstehen und umsetzen.	Schulung von aufmerksamen zuhören, ausreden lassen sowie Rückfragen stellen; Verhaltensregeln einhalten; Umgangsformen pflegen.
	<b>Selbstkompetenz</b>	– den Körper und die eigene körperliche Leistungsfähigkeit wahrnehmen.	Übungen zur Körperwahrnehmung; Entwicklung eines Körperbewusstseins; Erfahrung körperlicher Phänomene infolge Belastung: Puls, Kraft, Atmung, Ermüdung, Anstrengung.

Jahrgang	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	Lehrstoff
II. Jahrgang	6. Schulstufe	<b>Die Schülerinnen und Schüler können</b>	
	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Sportspiele</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Spielobjekte in Bewegung annehmen, zuspielen, führen und ein Ziel treffen (Technik);</li> <li>– Zuspielmöglichkeiten erkennen (Taktik);</li> <li>– die Einhaltung vereinbarter Regeln erkennen (Regeln).</li> </ul>	<p>Technik: In Bewegung zielsicher werfen und stoßen, fangen, passen, schießen, stoppen, rollen, dribbeln; mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); sportspielspezifische Technikelemente.</p> <p>Taktik: situationsgerechte Anwendungen einfacher technisch-koordinative (auch sportspielspezifischer) Fertigkeiten in spielnahen Übungssituationen (mit Betonung des Zusammenspiels).</p> <p>Regeln: Spiele nach Regeln (teamorientiert und sicherheitsbewusst); Thematisierung und Benennung grundlegender Spielregeln und Beachtung von Regelverstößen.</p>
		<b>Leichtathletik</b>	
		<p>Grobformen der leichtathletischen Disziplinen ausüben;</p> <p>Lauf:  <ul style="list-style-type: none"> <li>– aus verschiedenen Positionen starten und kurze Strecken sprinten;</li> <li>– das Alter in Minuten gleichmäßig laufen;</li> </ul> </p> <p>Sprung: den Anlauf in weite/hohe Sprünge mit linkem und rechtem Bein umsetzen;</p> <p>Wurf: Gegenstände mit Dreischritt-Anlauftechnik weit werfen.</p>	<p>Übungen zum Erlernen und Verbessern der leichtathletischen Disziplinen auf grundlegendem Fertigniveau.</p> <p>Lauf: Lauf-ABC; Startübungen; Fahrtenspiel; Hindernislauf; Orientierungslauf; Staffellauf; Steigerungsläufe.</p> <p>Sprung: Absprung von der Kastentreppe; Mehrfachsprünge; Zonensprünge; über tiefe Hindernisse; Anlaufgestaltung.</p> <p>Wurf: Schlagball; verschiedene Geräte; auf Weite und Höhe; 3-Schritt Anlauftechnik.</p>
		<b>Gymnastik/Akrobatik/Tanz//Bewegungskünste</b>	
		– einfache Grundelemente gestalterischer Bewegungsformen ausführen.	Gymnastik ohne und mit Handgerät; Bewegungskünste ohne und mit verschiedenen Materialien und Geräten (zB Jonglieren, Akrobatik); Bewegungstheater; Zirkus; Tanz; Aerobic; Aufwärmgymnastik; Übungen zur Entwicklung der Bewegungsqualität (zB Körperhaltung, Körperspannung; Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form).
		<b>Zweikampf</b>	
		– sicher fallen und abrollen (Fallschulung).	sicher Fallen; vorwärts-, rückwärts-, seitwärts abrollen und fallen; Diagonalrolle; auf die Spielbeinseite seitwärts fallen – auch unter Zuhilfenahme von Gleitunterlagen (Papier,...).
		<b>Turnen</b>	
		<p>grundlegende Fertigkeiten in vielfältigen Bewegungssituationen weiterentwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– auf labilen Geräten balancieren;</li> <li>– an verschiedenen Geräten rollen und drehen;</li> <li>– den Umkehrpunkt beim Schaukeln/Schwingen wahrnehmen;</li> <li>– die Verlagerung des Körperschwerpunkts beim Klettern wahrnehmen;</li> <li>– beidbeinig von einem Sprunggerät abspringen, Sprungbewegungen ausführen und sicher landen.</li> </ul>	Bewegungs- und Spielformen an Geräten und Gerätekombinationen; einfache Turnelemente an Geräten turnen; turntypische Übungen zur Bewegungsausführung (zB Griff, Absprung, Landung, ...); Qualität einer Bewegung spüren und sensorisches Feedback nutzen; Übungen und Bewegungsaufgaben in vielseitigen Situationen.
		<b>Gleitende Sportgeräte</b>	
		einfache sportartspezifische Techniken mit einem gleitenden Sportgerät sicher anwenden. <i>(Diese Kompetenz der motorischen Fertigkeit kann auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden)</i>	Gleiten auf Schnee (zB Ski, Snowboard, Langlauf, Rodeln, Eislaufen, ...); Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen; zentrale Bewegungsmerkmale erläutern; Gleiten auf Teppichfliesen.
		<b>Schwimmen</b>	
		in 2 Schwimmstilen in der Grundtechnik (einschließlich Atemtechnik) schwimmen, tauchen und ins Wasser springen. <i>(Die Kompetenz der motorischen Fertigkeit kann auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden)</i>	Inhalte eines österreichischen Schwimmabzeichens (zB. Fahrtenschwimmer); Übungen zur Technikentwicklung in 2 Schwimmstilen; einfache Sprungvarianten; spielerisches Tauchen; Baderegeln; Verhalten des Körpers im und unter Wasser wahrnehmen (Auftrieb, Gleiten, Vortrieb, Rotationen); Übungen zur Wasserlage; ausdauernd schwimmen.
	<b>Methodenkompetenz</b>	<b>Bewegungslernen:</b> wesentliche Merkmale der Bewegungsausführung bei Mitschülern beschreiben.	Feedback bei Partnerübungen und zu Bewegungsvorstellungen der Mitschülerin sowie des Mitschülers; Kernelemente einer Fertigkeit; Körperpositionen und Bewegungsabläufe beschreiben; Lenkung der Aufmerksamkeit auf Kernelemente einer Bewegung.
		<b>Sicherheit:</b> Gefahrensituationen erkennen und begründen.	Ordnungsrahmen und Sicherheitsvereinbarungen verstehen und verlässlich einhalten (zB Baderegeln); Regelverständnis als Grundlage der Gefahrenvermeidung.
		<b>Gesundheit:</b> den Unterschied zwischen guter und schlechter Körperhaltung zeigen.	Merkmale von guter und schlechter Körperhaltung; funktionelle Gymnastik und Übungen; Fehlhaltungen und Dysbalancen; Richtiges Heben und Tragen (zB Sportgeräte); Auseinandersetzung mit dem eignen Körperbild und mit Körperidealen.
		<b>Organisation:</b> einfache organisatorische Aufgaben übernehmen.	Assistenzaufgaben zB in der Leichtathletik (Starten, Messen) und beim Schwimmen.
	<b>Sozialkompetenz</b>	faïres und unfaïres Verhalten erkennen und sich selbst fair verhalten.	Spielregeln vereinbaren; Vereinbarungen überprüfen; eigene Regelverstöße erkennen und Konsequenzen akzeptieren.
	<b>Selbstkompetenz</b>	die eigene sportliche Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen und geeignete Ziele wählen.	Zielsetzungsübungen; Kriterien von Ergebnissen; Vergleich persönlicher Zielsetzungen und praktischer Erreichung.

Jahrgang	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	Lehrstoff
<b>III. Jahrgang</b>	<b>7. Schulstufe</b>	<b>Die Schülerinnen und Schüler können</b>	
	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Sportspiele</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– in Spielsituationen und vereinfachten Sportspielen und Rückschlagspielen das Spielobjekt im Spiel halten (annehmen, zuspülen, führen und ein Ziel treffen) (Technik);</li> <li>– sich im Spiel freilaufen und anbieten (Taktik);</li> <li>– Regeln situationsgemäß anpassen und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen (Regeln).</li> </ul>	<p>Technik: In Bewegung und mit Gegnerbeeinflussung zielsicher werfen, stoßen, schleudern, fangen, passen, schießen, stoppen, rollen, dribbeln; mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); sportspielspezifische Technikelemente; vereinfachte Sportspiele.</p> <p>Taktik: Einzeltaktik und Gruppentaktiken in vereinfachten Sportspielen sowie Rückschlagspielen umsetzen; Freilaufen, Anbieten, Finten, Raum- und Manndeckung.</p> <p>Regeln: Spiele mit verändertem Regelwerk; Spiele ohne Schiedsrichter.</p>
		<b>Leichtathletik</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– ihr technisches Fertigkeiteniveau in den leichtathletischen Disziplinen Lauf, Sprung und Wurf optimieren.</li> </ul>	<p>Lauf: Sprintformen; Formen des Ausdauerlaufs; Staffelläufe.</p> <p>Sprung: Schrittsprünge; Sprünge zur Verbesserung des Schwungbeineinsatzes; ausgewählte Weitsprung und Hochsprungstechnik.</p> <p>Wurf: Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Wurf und Stoß verdeutlichen (Zentralwurfsequenz bzw. zentrale Elemente des Stoßes); vielfältiges Wurftraining (Anlauf, Abwurf).</p>
		<b>Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– einfache Bewegungsfolgen erfinden und gestalten;</li> <li>– sich über Bewegung ausdrücken.</li> </ul>	<p>kreative Bewegungsaktivitäten; Bewegungsformen mit Objekten und Materialien; Freestyle Elemente; Zirkuskünste; Tricks; Improvisation; Darstellungsaufgaben; Tanz; Jonglieren; Akrobatik; Pantomime; Bewegungstheater.</p>
		<b>Zweikampf</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– in kleinen Kämpfen einfache technische und taktische Element einsetzen (ziehen, schieben, Bein stellen)</li> <li>– vereinbarte Regeln einhalten (Stoppsignale setzen/beachten).</li> </ul>	<p>Übungen zum Kräftenessen und zur Kraftentwicklung (Seilziehen, Raumeroberung, Objekteroberung,...); Rauf- und Rangelwettkämpfe; Übungen zur Entwicklung einfacher technischer Elemente von Kampfsportarten; Taktikgrundschulung: die eigene Stärke und die Stärke des Gegners einschätzen und adäquat agieren; Aggressionsbewältigung. Wettkampfregeln und -rituale (Respekt).</p>
		<b>Turnen</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– am Boden und an Geräten (zB Barren, Reck, Kasten, Schwebebalken, Ringe) Turnelemente ausführen.</li> </ul>	<p>methodische Übungsreihen; normierte Turnelemente auf grundlegendem Niveau ausführen und verbinden; Qualität einer Bewegung spüren und sensorisches Feedback nutzen.</p>
		<b>Rollende Sportgeräte</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– einfache sportartspezifische Techniken mit einem rollenden Sportgerät sicher anwenden. <i>(Diese Kompetenz kann auf Beschluss des SGA/Schulforums auch in einen anderen Jahrgang der Sekundarstufe I verlegt werden)</i></li> </ul>	<p>Fahrrad; Inline-Skates; Skateboard; Rollbretter; Rollschuhe; situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen, rollen, fahren und bremsen; Hindernisse geschickt umfahren.</p>
	<b>Methodenkompetenz</b>	<b>Bewegungslernen:</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– wesentliche Merkmale der eigenen Bewegungskörperpositionen wahrnehmen, beschreiben und zur Optimierung nutzen.</li> </ul>	<p>Bewegungsvorstellung; Kernelemente einer Fertigkeit; Körperpositionen; Bewegungsabläufe; Selbst- und Fremdrückmeldung konstruktiv nutzen.</p>
		<b>Sicherheit:</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– bei Bewegungskörperpositionen bekannte Sicherung und Hilfestellung anwenden.</li> </ul>	<p>Sichern und Helfen.</p>
		<b>Gesundheit:</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Auswirkungen von sportlicher Belastung und Erholung auf den Körper beschreiben.</li> </ul>	<p>Puls messen (Warum schlägt der Puls schneller oder langsamer?); Vermittlung der Körpervorgänge in Bezug auf Be- und Entlastung (Atmung, Herz- und Blutkreislaufsystem,...) sowie positiver Effekte von Bewegung; Verletzungsprophylaxe; Entspannungsübungen.</p>
		<b>Organisation:</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– organisatorische Aufgaben übernehmen.</li> </ul>	<p>Bildung von Teams nach unterschiedlichen Kriterien; Assistenzaufgaben (Zählen, Messen, Schiedsrichterassistenz); selbständig aufbauen und wegräumen lassen; einen Aufbauplan überlegen.</p>
	<b>Sozialkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– eigene Bedürfnisse einbringen und die Bedürfnisse anderer wahrnehmen und akzeptieren.</li> </ul>	<p>Einstellungen; Erwartungen; Interessen; Rollen in Gruppen bewusst machen; konstruktives Partner- und Gruppenfeedback geben.</p>
	<b>Selbstkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– eigene Emotionen wahrnehmen und regulieren.</li> </ul>	<p>angemessene Verarbeitung von Erfolg und Misserfolg; Beobachtungsaufgaben.</p>
<b>IV. Jahrgang</b>	<b>8. Schulstufe</b>	<b>Die Schülerinnen und Schüler können</b>	
	<b>Fachkompetenz</b>	<b>Sportspiele</b>	

Jahrgang	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	Lehrstoff
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Technikelemente in Sportspielen und Rückschlagspielen anwenden (annehmen, zuspielen, führen und ein Ziel treffen) (Technik);</li> <li>– einfache taktische Handlungsmuster in Sportspielen und Rückschlagspielen anwenden (Taktik);</li> <li>– die Einhaltung vereinbarter Regeln beurteilen (Regeln).</li> </ul>	<p>Technik: In Sportspielen/Rückschlagspielen zielsicher werfen und stoßen, fangen, passen, schießen, stoppen, rollen, dribbeln. mit unterschiedlichen Bällen und Übungsgeräten (zB mit Schlägern); sportspielspezifische Technikelemente; vereinfachte Sportspiele.</p> <p>Taktik: Einzeltaktik; Gruppentaktik in Sportspielen/Rückschlagspielen; Freilaufen; Unterstützen; Anbieten; Finten; „gut ins Spiel bringen; Raum- und Manndeckung.</p> <p>Regeln: Sportspiele/Rückschlagspiele selbstständig spielen.</p>
		<b>Leichtathletik</b>	
		– an einem Mehrkampf teilnehmen und ihre individuell optimale Leistung erbringen.	bekannte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitensniveau; grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten.
		<b>Gymnastik/Akrobatik/Tanz/Bewegungskünste</b>	
		– einfache Bewegungsfolgen verbinden und präsentieren.	Einzel-/Gruppen-Choreografie; Bewegungsverbinding (Bewegungsausdruck); Vorführungen; tänzerische, gymnastische und akrobatische Bewegungsformen.
		<b>Zweikampf</b>	
		– einfache Abwehr- und Befreiungstechniken und -taktiken in kleinen Kämpfen anwenden.	Befreiungsgriffe; Angriffs- und Verteidigungstechniken und -taktiken; mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen (zB auch ohne Schiedsrichter).
		<b>Turnen</b>	
		– Übungsverbindungen am Boden und an Geräten (zB Barren, Reck, Kasten, Schwebbalken, Ringe) auf technisch grundlegendem Niveau ausführen.	Gebundene Formen (zB Turn 10) und offene Formen (zB Parkour/Freerunning) des Turnens.
	<b>Methodenkompetenz</b>	<b>Bewegungslernen:</b> – die Qualität von Bewegungsausführungen bewerten.	Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien beobachten und bewerten; Verbesserungsvorschläge entwickeln; offene Bewegungsformen beschreiben und bewerten; Bewegungsphasen benennen.
		<b>Sicherheit:</b> – angemessene Sicherheitsmaßnahmen treffen.	grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.
		<b>Gesundheit:</b> – Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation korrekt ausführen.	funktionelles Aufwärmen; Dehnen; Kräftigen; Mobilisieren; eigene Stationen entwickeln und gestalten.
		<b>Organisation:</b> Teilbereiche eines Kampfrichters/Schiedsrichters übernehmen.	Schiedsrichterassistenz; Regeleinhaltung- und überprüfung; Spielregeln situationsangemessen verändern; Regeln für chancengleiches und faires Miteinander erstellen; kleine Wettkämpfe leiten (zB Zweikampf,...).
	<b>Sozialkompetenz</b>	– vereinbarte Gruppenziele verfolgen und eigene Interessen im Sinne eines Gesamtziels zurückstellen.	Vereinbarungen entwickeln und einhalten (zB Ziele, angestrebte Ergebnisse); eigene Interessen im Sinne eines Gesamtziels zurückstecken; Kooperation; als Gruppe bestehen.
	<b>Selbstkompetenz</b>	– Zielsetzungen im Grenzbereich der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit identifizieren und anstreben.	Anstrengungsbereitschaft und Anstrengungsrealisierung; Wagnis; sportliche Herausforderungen bewältigen; Wettkampfteilnahme.