

Bildungs- und Lehrplanbezüge im Lern- und Erfahrungsfeld Bewegen im Wasser



Übersicht auf alle Bildungsphasen und alle Inhaltsaspekte

Bildungsplanbezüge Basalphase/ 0 - 3 Jahre	
Inhaltsaspekt 1: Wassergewöhnung und spielerisches Bewegen im Wasser	
Bildungsplanbezüge Kita, Tagespflegepersonen	
Bildungsbereich	Lerninhalt
Somatische Bildung	<i>Körper</i> > Bewegen im Wasser
Inhaltsaspekt 2: Schwimmtechniken und relevante Sportarten	
keine Bildungsplanbezüge	
Inhaltsaspekt 3: Tauchen im und Springen ins Wasser und relevante Sportarten	
keine Bildungsplanbezüge	
Inhaltsaspekt 4: Könnensentwicklung, Leistungsverhalten, Leistungsvergleiche	
keine Bildungsplanbezüge	
Inhaltsaspekt 5: Gesundheitsförderndes und sicheres Bewegen im Wasser	
Somatische Bildung	<i>Körper</i> > Bewegen im Wasser
Naturwissenschaftliche Bildung	<i>Ergänzende Inhalte Kindertagespflege -Natur</i> > Naturerfahrungen ermöglichen, Ökologie (Basisstationen im Freien)



Bildungs- und Lehrplanbezüge im Lern- und Erfahrungsfeld Bewegen im Wasser

Übersicht auf alle Bildungsphasen und alle Inhaltsaspekte

Bildungsplanbezüge Elementarphase/ 3 - 6 Jahre	
Inhaltsaspekt 1: Wassergewöhnung und spielerisches Bewegen im Wasser	
Bildungsplanbezüge Kita	
Bildungsbereich	Lerninhalt
Somatische Bildung	Körper > Bewegen im Wasser
Naturwissenschaftliche Bildung	Natur > Naturerfahrungen ermöglichen, Ökologie (Basisstationen im Freien)
Inhaltsaspekt 2: Schwimmtechniken und relevante Sportarten	
	keine Bildungsplanbezüge
Inhaltsaspekt 3: Tauchen im und Springen ins Wasser und relevante Sportarten	
	keine Bildungsplanbezüge
Inhaltsaspekt 4: Könnensentwicklung, Leistungsverhalten, Leistungsvergleiche	
	keine Bildungsplanbezüge
Inhaltsaspekt 5: Gesundheitsförderndes und sicheres Bewegen im Wasser	
Somatische Bildung	Körper > Bewegen im Wasser
Naturwissenschaftliche Bildung	Natur > Thema Wasser Ökologie > Umwelt erfahren und schützen



Bildungs- und Lehrplanbezüge im Lern- und Erfahrungsfeld Bewegen im Wasser

Übersicht auf alle Bildungsphasen und alle Inhaltsaspekte

Bildungs- und Lehrplanbezüge Primarphase/ 6-10 Jahre	
Inhaltsaspekt 1: Wassergewöhnung und spielerisches Bewegen im Wasser	
Bildungsplanbezüge Hort	
Bildungsbereich	Lerninhalt
Somatische Bildung	<i>Ergänzende Inhalte Hort</i> > Basale Bedürfnisse befriedigen- Grundlage für das Wohlbefinden, z.B. Schwimmen lernen
Lehrplanbezüge Grundschule	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
Sport 2	<i>LB5: Schwimmen</i> > Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen im Wasser, > Anwendungen vielfältiger Bewegungen im und am Wasser, z. B. Hasche-, Platzwechsel und Tauchspiele, Ballspiele
Lehrplanbezüge Förderschule	
Sport 1-2	<i>WP1: Schwimmen</i> > Erkunden vielfältiger Bewegungsformen im Wasser, z.B. Laufen, Schwimmbecken erkunden, Schwimmhilfen ausprobieren, vielfältige Spielformen
Sport 3-4	<i>LB 4: Schwimmen</i> > Erkunden vielfältiger Bewegungsformen im Wasser, z.B. vielfältige Spielformen, Schwimmhilfen nutzen
Inhaltsaspekt 2: Schwimmtechniken und relevante Sportarten	
Bildungsplanbezüge Hort	
Bildungsbereich	Lerninhalt
Somatische Bildung	<i>Ergänzende Inhalte Hort</i> > Basale Bedürfnisse befriedigen- Grundlage für das Wohlbefinden, z.B. Schwimmen lernen
Lehrplanbezüge Grundschule	



Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
Sport 2	LB5: Schwimmen > Beherrschen einer ersten Schwimmtechnik, z.B. Brustschwimmen, > Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmtechnik, z.B. Rückenschwimmen > Schwimmen mit Flossen einführen, Anwenden vielfältiger Bewegungen im und am Wasser
Lehrplanbezüge Förderschule	
Sport 3-4	LB4: Schwimmen > Erkunden und Üben einer Schwimmart, z.B. Brustschwimmen als erste Schwimmart > Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmart, z.B. Rückenschwimmen, > Anwenden vielfältiger Bewegungsformen im Wasser
Inhaltsaspekt 3: Tauchen im und Springen ins Wasser und relevante Sportarten	
Bildungsplanbezüge Hort	
Bildungsbereich	Lerninhalt
Somatische Bildung	Ergänzende Inhalte Hort > Basale Bedürfnisse befriedigen- Grundlage für das Wohlbefinden, z.B. Schwimmen und Tauchen lernen
Lehrplanbezüge Grundschule	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
Sport 2	LB5: Schwimmen > Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen im Wasser, z.B. Tauchen mit Öffnen der Augen unter Wasser, Springen ins tiefe Wasser aus verschiedenen Ausgangsstellungen und Absprunghöhen, Auftrieb und Gleiten in Brust- und Rückenlage > Beherrschen einer ersten Schwimmtechnik, z.B. Brustschwimmen, Tief- und Streckentauchen erlernen > Anwenden vielfältiger Bewegungen im und am Wasser, z.B. Tauch- und Gewandtheitsspiele, volkstümliche Sprünge
Lehrplanbezüge Förderschule	
Sport 1-2	WP1: Schwimmen > Erkunden vielfältiger Bewegungsformen im Wasser, z.B. Laufen, Hüpfen, Springen
Sport 3-4	LB4: Schwimmen > Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungsformen im Wasser, z.B. Tauchen, Springen, Sprungvariationen, Kopfsprung, Gleiten
Inhaltsaspekt 4: Könnensentwicklung, Leistungsverhalten, Leistungsvergleiche	



Bildungsplanbezüge Hort	
Bildungsbereich	Lerninhalt
Somatische Bildung	Ergänzende Inhalte Hort > Basale Bedürfnisse befriedigen- Grundlage für das Wohlbefinden, z.B. Schwimmen und Tauchen lernen
Lehrplanbezüge Grundschule	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
Sport 2	LB5: Schwimmen > schwimmerische Grundfertigkeiten entwickeln > Beherrschen einer ersten Schwimmtechnik, z.B. Beinbewegung, Armbewegung, Gesamtbewegung in Verbindung mit einer rhythmischen Atmung: vorrangig Brustschwimmen, Tief- und Streckentauchen erlernen > Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmtechnik, z.B. Rückenschwimmen, Schwimmen mit Flossen einführen > Verbessern konditioneller Fähigkeiten, z.B. Schwimmstrecken verlängern, Üben in Leistungsgruppen, Bedeutung von Belastung und Erholung
Lehrplanbezüge Förderschule	
Sport 3-4	LB4: Schwimmen > Erkunden und Üben einer Schwimmart, z.B. Brustschwimmen als erste Schwimmart, Anforderungsniveau variieren > Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmart, z.B. Übungsformen zur Verbesserung der Gesamtbewegung, der Ausdauer und Schnelligkeit auch als Wettschwimmen
Inhaltsaspekt 5: Gesundheitsförderndes und sicheres Bewegen im Wasser	
Bildungsplanbezüge Hort	
Bildungsbereich	Lerninhalt
Somatische Bildung	Ergänzende Inhalte Hort > Basale Bedürfnisse befriedigen- Grundlage für das Wohlbefinden, z.B. Schwimmen lernen
Lehrplanbezüge Grundschule	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
Sport 2	LB5: Schwimmen > Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungen im Wasser Verbessern konditioneller Fähigkeiten, z.B. Schwimmstrecken verlängern und Bedeutung von Belastung und Erholung > Kennen der Baderegeln und der Badeordnung > Anwendungen vielfältiger Bewegungen im und am Wasser, z. B.



	vielfältige Spielformen, volkstümliche sprünge, Elemente der Wasserrettung
Sachunterricht 1-2	LB2: Mein Körper und meine Gesundheit > Kennen von Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen
Lehrplanbezüge Förderschule	
Sport 1-2	WP1: Schwimmen > Erkunden vielfältiger Bewegungsformen im Wasser, z.B. Laufen, Schwimmbecken erkunden, Schwimmhilfen ausprobieren, vielfältige Spielformen
Sport 3-4	LB4: Schwimmen > Erkunden und Üben vielfältiger Bewegungsformen im Wasser, z.B. vielfältige Spielformen, Schwimmhilfen Nutzen > Anwenden vielfältiger Bewegungsformen im Wasser, z.B. Schwimmen als Möglichkeit für ganzjährige Freizeitgestaltung erkennen > Erkunden und Üben einer zweiten Schwimmart, z.B. Rückenschwimmen



Bildungs- und Lehrplanbezüge im Lern- und Erfahrungsfeld Bewegen im Wasser

Übersicht auf alle Bildungsphasen und alle Inhaltsaspekte

Lehrplanbezüge Sekundarphase I/ 10-15 Jahre	
Inhaltsaspekt 1: Wassergewöhnung und spielerisches Bewegen im Wasser	
Bildungsplanbezüge Förderschule	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
	keine Lehrplanbezüge
Lehrplanbezüge Mittelschule	
Sport 5-10	LB1: Schwimmen > Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. Mannschaftsspiele und Staffelformen, Tauch- und Gewandtheitsspiele, Sehen, Hören, Fühlen im und unter Wasser
Lehrplanbezüge Gymnasium	
Sport 5-10	LB1: Schwimmen > Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. Mannschaftsspiele und Staffelformen, Tauch- und Gewandtheitsspiele, Sehen, Hören, Fühlen im und unter Wasser
Inhaltsaspekt 2: Schwimmtechniken und relevante Sportarten	
Lehrplanbezüge Förderschule	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
	keine Lehrplanbezüge
Lehrplanbezüge Mittelschule und Gymnasium	
Sport 5-10	LB1: Schwimmen Komplex 2 > Festigen der schwimmerischen Fertigkeiten > Einführung der dritten Technik, z.B. Kraulschwimmen > Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. Schwimmen mit Flossen, Schwimmen mit Geräten > Kennen der gesundheitlichen Wirkungen des Schwimmens
Inhaltsaspekt 3: Tauchen im und Springen ins Wasser und relevante Sportarten	
Lehrplanbezüge Förderschule	



Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
	keine Lehrplanbezüge
Lehrplanbezüge Mittelschule und Gymnasium	
Sport 5-10	<p>LB1: Schwimmen Komplex 2 > Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. Auftrieb, Gleiten, Atmen, Tief- und Streckentauchen Springen aus verschiedenen Höhen und mit verschiedenen Körperhaltungen, Tauch- und Gewandtheitsspiele, Startsprung, Wasserspringen aus verschiedenen Höhen</p> <p>LB2: Eine Perspektive thematisieren -Perspektive Wagnis > Erkunden/Üben vielfältiger Möglichkeiten im Umgang mit riskanten Situationen, z.B. Schwimmen und Tauchen, vielfältige Sprünge ins Wasser > verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden überwinden, z.B. Hindernisschwimmen: Tauchen nach und durch Hindernisse > Einblick gewinnen in spezifische Sachverhalte des Wagnissports, z.B. mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken erkennen und vermeiden</p>
Inhaltsaspekt 4: Könnensentwicklung, Leistungsverhalten, Leistungsvergleiche	
Lehrplanbezüge Förderschule	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
	keine Lehrplanbezüge
Lehrplanbezüge Mittelschule und Gymnasium	
Sport 5-1	<p>LB1: Schwimmen Komplex 2 > Festigen der schwimmerischen Fertigkeiten > Schwimmtechniken erlernen und üben, z.B. Formen des Lagenschwimmens für leistungsstarke Schüler > Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. Mannschaftsspiele und Staffelformen > sportartspezifische Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern z.B. Startsprung, hohe Wende und Wettkampfbestimmungen im Leistungssport > Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten als Voraussetzung für das Schwimmen, z.B. Grundlagenausdauer, Dauerschwimmen, Kraftvoraussetzungen, Grundschnelligkeit, Sprint und Spur</p>
Inhaltsaspekt 5: Gesundheitsförderndes und sicheres Bewegen im Wasser	
Lehrplanbezüge Förderschule	



Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
Biologie 5-6	<p>LB3: Bewegung in Natur und Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> > Beurteilen der Auswirkungen von Verhaltensweisen auf den Stütz- und Bewegungsapparat, z.B. Sport und Spiel, Freizeitverhalten > Erkennen von Gefahren und Nutzen für prophylaktisches Verhalten, z.B. Übergewicht, einseitige Belastung, Unfälle
Biologie 7	<p>LB1: Wahrnehmung mit allen Sinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> > Gesundheitsgefährdung durch Drogen, z.B. Unfälle, Reaktionsfähigkeit
Biologie 7-9	<p>LB1: Lebensgrundlage Energie</p> <ul style="list-style-type: none"> > Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung und Gesundheit <p>LB3: Menschen erkennen, gestalten und verändern die Umwelt</p> <ul style="list-style-type: none"> > sich zu Maßnahmen und Regeln für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit positionieren, z.B. Fitness, Wohlbefinden
Lehrplanbezüge Mittelschule und Gymnasium	
Sport 5-10	<p>LB1: Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> > Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. vielfältige allgemeine Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern, Schwimmen mit Flossen, Schwimmen mit Geräten > Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten als Voraussetzung für das Schwimmen, z.B. Grundlagenausdauer entwickeln, Kraftvoraussetzungen an Land und im Wasser schaffen > Anwenden von sportartbezogenem Wissen, z.B. Elemente des Rettungsschwimmens erlernen, Verhalten bei Ermüdung, Krämpfen u.ä., Erste Hilfe-Übungen, Kleiderschwimmen > Kennen der gesundheitlichen Wirkung des Schwimmens, z.B. Formen des gesundheitsorientierten Schwimmens, Aquafitnessformen, Schwimmen und Baden in der Natur, wichtige Verhaltensnormen an öffentlichen Badeorten, hygienische Verhaltensweisen <p>LB: Eine Perspektive thematisieren -Perspektive Wagnis</p> <ul style="list-style-type: none"> > Erkunden/Üben vielfältiger Möglichkeiten im Umgang mit riskanten Situationen, z.B. Schwimmen und Tauchen, Sprünge ins Wasser > verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden überwinden, z.B. Hindernisschwimmen: Tauchen nach Hindernissen > Einblick gewinnen in spezifische Sachverhalte des Wagnissports, z.B. mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken erkennen und vermeiden <p>LB Typ 2 Fitness: Gesundheitsorientierte Ausbildung motorischer Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> > Kennen funktioneller Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit, z.B. Bedeuten der Erwärmung



Bildungs- und Lehrplanbezüge im Lern- und Erfahrungsfeld Bewegen im Wasser

Übersicht auf alle Bildungsphasen und alle Inhaltsaspekte

Lehrplanbezüge Sekundarphase II/ 15 - 18 Jahre	
Inhaltsaspekt 1: Wassergewöhnung und spielerisches Bewegen im Wasser	
Lehrplanbezüge Mittelschule und Gymnasium	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
Sport 8-10	LB1: Schwimmen > Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. Mannschaftsspiele und Staffelformen, Tauch- und Gewandtheitsspiele, Sehen, Hören, Fühlen im und unter Wasser
Inhaltsaspekt 2: Schwimmtechniken und relevante Sportarten	
Lehrplanbezüge Mittelschule und Gymnasium	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
Sport 8-10	LB1: Schwimmen Komplex 2 > Festigen der schwimmerischen Fertigkeiten > Einführung der dritten Technik, z.B. Kraulschwimmen > Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. Schwimmen mit Flossen, Schwimmen mit Geräten > Kennen der gesundheitlichen Wirkungen des Schwimmens
11-12	Leistungskurs LB2: Psychomotorische Grundlagen Leistungskurs LB3: Sportmotorische Grundlagen Leistungskurs LB4: Bewegungskompetenzen – sportmotorische Fähigkeiten Leistungskurs LB5: Bewegungskompetenzen – sporttechnische Fähigkeiten
Inhaltsaspekt 3: Tauchen im und Springen ins Wasser und relevante Sportarten	
Lehrplanbezüge Mittelschule und Gymnasium	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
Sport 8-10	LB1: Schwimmen Komplex 2 > Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. Auftrieb, Gleiten, Atmen, Tief- und Streckentauchen, Springen aus



	<p>verschiedenen Höhen und mit verschiedenen Körperhaltungen, Tauch- und Gewandtheitsspiele, Startsprung,</p> <p>LB2: Eine Perspektive thematisieren - Perspektive Wagnis</p> <p>> Erkunden/Üben vielfältiger Möglichkeiten im Umgang mit riskanten Situationen, z.B. vielfältige Sprünge ins Wasser, verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden überwinden</p> <p>> Einblick gewinnen in spezifische Sachverhalte des Wagnissports, z.B. mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken erkennen und vermeiden</p>
--	--

Sport 11-12	<p>Leistungskurs LB2: Psychomotorische Grundlagen</p> <p>Leistungskurs LB3: Sportmotorische Grundlagen</p> <p>Leistungskurs LB4: Bewegungskompetenzen - sportmotorische Fähigkeiten</p> <p>Leistungskurs LB5: Bewegungskompetenzen - sporttechnische Fähigkeiten</p>
-------------	--

Inhaltsaspekt 4: Könnensentwicklung, Leistungsverhalten, Leistungsvergleiche

Lehrplanbezüge Mittelschule und Gymnasium

Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
-----------------------	-------------------------

Sport 8-10	<p>LB1: Schwimmen Komplex 2</p> <p>> Festigen der schwimmerischen Fertigkeiten, z.B. Schwimmtechniken erlernen und üben: Formen des Lagenschwimmens für leistungsstarke Schüler</p> <p>> Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. Mannschaftsspiele und Staffelformen</p> <p>> sportartspezifische Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern, z.B. Startsprung, hohe Wende und Wettkampfbestimmungen im Leistungssport</p> <p>> Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten als Voraussetzung für das Schwimmen, z.B. Grundlagenausdauer, Dauerschwimmen, Kraftvoraussetzungen, Grundschnelligkeit, Sprint und Spurt</p> <p>LB2: Eine Perspektive thematisieren -Perspektive Wagnis</p> <p>> Erkunden/Üben vielfältiger Möglichkeiten im Umgang mit riskanten Situationen, z.B. vielfältige Sprünge ins Wasser: Paketsprung, verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden überwinden</p> <p>> Schwimmen und Tauchen/Hindernis-schwimmen, z.B. Tauchen nach und durch Hindernisse, Einblick gewinnen in spezifische Sachverhalte des Wagnissports</p> <p>> mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken erkennen und vermeiden</p> <p>> Anwenden in vielfältigen Übungs-Spiel- und Wettkampfsituationen, z.B. vorgegeben kritische Situationen des Alltags meistern: sich selbst und andere retten, Kettentauchen, Kleiderschwimmen</p>
------------	--



Sport 11-12	<p>Leistungskurs LB2: Psychomotorische Grundlagen Leistungskurs LB3: Sportmotorische Grundlagen Leistungskurs LB4: Bewegungskompetenzen – sportmotorische Fähigkeiten Leistungskurs LB5: Bewegungskompetenzen – sporttechnische Fähigkeiten</p>
Inhaltsaspekt 5: Gesundheitsförderndes und sicheres Bewegen im Wasser	
Lehrplanbezüge Mittelschule und Gymnasium	
Fach/ Klassenstufe	Lernbereich/ Lerninhalt
Sport 8-10	<p>LB1: Schwimmen > Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser, z.B. vielfältige allgemeine Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern, Schwimmen mit Flossen, Schwimmen mit Geräten > Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten als Voraussetzung für das Schwimmen, z.B. Grundlagenausdauer entwickeln, Kraftvoraussetzungen an Land und im Wasser schaffen > Anwenden von sportartbezogenem Wissen, z.B. Elemente des Rettungsschwimmens erlernen, Verhalten bei Ermüdung, Krämpfen u.ä., Erste Hilfe-Übungen, Kleiderschwimmen > Kennen der gesundheitlichen Wirkung des Schwimmens, z.B. Formen des gesundheitsorientierten Schwimmens, Aquafitnessformen, Schwimmen und Baden in der Natur, wichtige Verhaltensnormen an öffentlichen Badeorten, hygienische Verhaltensweisen LB: Eine Perspektive thematisieren -Perspektive Wagnis > Erkunden/Üben vielfältiger Möglichkeiten im Umgang mit riskanten Situationen, z.B. Schwimmen und Tauchen, vielfältige Sprünge ins Wasser > verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden überwinden, z.B. Hindernisschwimmen: Tauchen nach und durch Hindernisse > Einblick gewinnen in spezifische Sachverhalte des Wagnissports, z.B. mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken erkennen und vermeiden</p>
Sport 11-12	<p>Leistungskurs LB1: Gesellschaftliche Grundlagen Leistungskurs LB2: Psychomotorische Grundlagen Leistungskurs LB3: Sportmotorische Grundlagen Leistungskurs LB4: Bewegungskompetenzen – sportmotorische Fähigkeiten LB 5: Bewegungskompetenzen – sporttechnische Fertigkeiten</p>