

# INHALT

## ÚVOD \_\_\_\_\_ 11

- 1. LEICHTATHLETIK I (E. Pokorná) \_\_\_\_\_ 13**
  - Wettkampfstätten \_\_\_\_\_ 13
  - Disziplinen \_\_\_\_\_ 13
  - Aufgaben zum Thema Leichtathletik \_\_\_\_\_ 15
  - Laufen und Gehen \_\_\_\_\_ 17
    1. Kurzstreckenlauf (Sprint) \_\_\_\_\_ 17
    2. Mittel- und Langstreckenlauf \_\_\_\_\_ 17
    3. Staffellauf \_\_\_\_\_ 19
    4. Hürdenlauf \_\_\_\_\_ 19
    5. Hindernislauf \_\_\_\_\_ 20
    6. Gehen \_\_\_\_\_ 20
  - Aufgaben zum Thema Laufen \_\_\_\_\_ 21
  - Auf dem Weg zu schnellen Beinen \_\_\_\_\_ 23
  - Aufgaben zum Thema Schnelligkeit \_\_\_\_\_ 25
- 2. LEICHTATHLETIK II (E. Pokorná) \_\_\_\_\_ 27**
  - Springen \_\_\_\_\_ 27
    1. Weitsprung \_\_\_\_\_ 27
    2. Dreisprung \_\_\_\_\_ 28
    3. Hochsprung \_\_\_\_\_ 28
    4. Stabhochsprung \_\_\_\_\_ 28
  - Aufgaben zum Thema Springen \_\_\_\_\_ 31
  - Werfen und Stoßen \_\_\_\_\_ 33
    1. Kugelstoß \_\_\_\_\_ 33
    2. Speerwurf \_\_\_\_\_ 34
    3. Diskuswurf \_\_\_\_\_ 34
    4. Hammerwurf \_\_\_\_\_ 35
  - Aufgaben zum Thema Werfen \_\_\_\_\_ 37
  - Mehrkampf \_\_\_\_\_ 38
  - Aufgaben zum Thema Mehrkampf \_\_\_\_\_ 39
  - Mit Langbänken die Stützkraft bei Kindern auf spielerische Art entwickeln \_\_\_\_\_ 40
  - Aufgaben zum Thema Stützkraft \_\_\_\_\_ 40
- 3. GYMNASTIK, RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK (E. Pokorná) \_\_\_\_\_ 45**
  - Gymnastik \_\_\_\_\_ 45
  - Funktionelle Gymnastik \_\_\_\_\_ 45
  - Zweckgymnastik \_\_\_\_\_ 45
  - Rhythmische Gymnastik \_\_\_\_\_ 45
  - Rhythmische Sportgymnastik \_\_\_\_\_ 46
    1. Ball \_\_\_\_\_ 47
    2. Band \_\_\_\_\_ 48
    3. Keule \_\_\_\_\_ 48
    4. Reifen \_\_\_\_\_ 48
    5. Seil \_\_\_\_\_ 49
    6. Rhythmische Sportgymnastik im Sportunterricht \_\_\_\_\_ 49
  - Aufgaben zum Thema Gymnastik \_\_\_\_\_ 54
  - Reifen und Seile in der leichtathletischen Grundausbildung von Kindern \_\_\_\_\_ 60
  - Aufgaben zum Text Reifen und Seile \_\_\_\_\_ 64
- 4. GERÄTTURNEN (E. Pokorná) \_\_\_\_\_ 65**
  1. Körperstellungen zum Gerät \_\_\_\_\_ 65
  2. Bewegungsrichtungen und Körperachsen \_\_\_\_\_ 66
  3. Körperhaltungen und Körperbewegungen \_\_\_\_\_ 68
  4. Stand-, Sitz-, Lagen-, Hang- und Stützarten \_\_\_\_\_ 69
  5. Griffe \_\_\_\_\_ 73
  6. Fundamentalbewegungen unter strukturellen Gesichtspunkten \_\_\_\_\_ 74

Aufgaben zum Thema Gerätturnen	76
Turnerische Grundelemente im leichtathletischen Training	78
Akrobatik im Sportunterricht	81
Aufgaben zum Thema Akrobatik	82
<b>5. BEWEGUNGSSPIELE, SPORTSPIELE I (E. Pokorná)</b>	<b>85</b>
Bewegungsspiele	85
Aufgaben zum Thema Bewegungsspiele	86
Volleyball	90
Lernwerkstatt Volleyball	93
Aufgabe zum Thema Lernwerkstatt Volleyball	96
<b>6. SPORTSPIELE II (E. Pokorná)</b>	<b>97</b>
Fußball	97
Aufgaben zum Thema Fußball	101
Handball	105
Basketball	108
Rollstuhlbasketball	112
Aufgaben zum Thema Rollstuhlbasketball	113
Wie kann man mit den Ohren Fußball spielen?	114
Aufgaben zum Thema Blindenfußball	116
<b>7. SCHWIMMSPORT (E. Pokorná)</b>	<b>117</b>
Schwimmsportarten	117
Schwimmen	118
1. Kraul	119
2. Rückenraul	120
3. Brust	121
4. Delfin	122
Aufgaben zum Thema Schwimmen	123
Spiele im Wasser nicht nur für Kinder	125
<b>8. Skisport (E. Pokorná, B. Löbel)</b>	<b>131</b>
Skilanglauf (E. Pokorná)	131
1. Diagonalschritt	131
2. Doppelstockschub	133
3. Skating	134
4. Langlaufausrüstung	134
Isergebirgslauf	135
Aufgaben zum Thema Skilanglauf	136
Ski alpin (B. Löbel)	137
1. Slalom	137
2. Abfahrtslauf	138
3. Alpine Kombination	138
4. Riesenslalom	138
5. Super-G	138
6. Parallelrennen	139
Skifahren in der Schule (E. Pokorná)	139
1. Schrittbewegung	140
2. Gleiten	140
3. Richtungsänderung	141
4. Stürzen und Aufstehen	142
5. Liftfahren	142
Snowboarden (B. Löbel)	143
Aufgaben zum Thema Skisport alpin	144
Vorbereitung auf den Schulsikurs (E. Pokorná)	145
<b>9. Wassersport (B. Löbel)</b>	<b>151</b>
Rudersport	151
Aufgaben zum Thema Rudern	152
Kanusport - Slalom	153
Aufgaben zum Thema Kanusport	154
Windsurfen	156
Aufgaben zum Thema Surfen	157

<b>10. OUTDOORSPOORT</b> (B. Löbel) _____	159
Sport in der Natur _____	159
Aufgaben zum Thema Sport in der Natur _____	159
Radsport _____	160
Aufgaben zum Thema Radsport _____	163
Klettersport _____	164
Aufgaben zum Thema Klettern _____	165
Orientierungslauf _____	165
Aufgaben zum Thema Orientierungslauf _____	166
Kanuwandern _____	166
Nordic Walking _____	167
Aufgaben zum Thema Nordic Walking _____	168
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> _____	169



#### Ovodní text

podává základní informace o daném sportovním odvětví.



#### Doplňkový text

převažně neadaptovaný originální text, se vztahuje k některému aspektu pojednávaného tématu.



#### Úkoly k tématu či k textu

vytvářejí specifické znalosti, případně informace získané samostudiem, či prověřují porozumění příslušnému textu. Některé z úkolů jsou integrovány přímo do textů.

Práci v učebnici všem uživatelům usnadní a současně k rozšíření odborné slovní zásoby *Deutsch-tschechisches, tschechisch-deutsches Sportwörterbuch* (Karolinum 2018).

Radost při překonávání nástrah jazyka sportu a mnoho úspěchů při jeho studiu Vám přeje