

Standortbezogener Lehrplan 3. + 4. Klasse im Fach „Sport“

Inhaltsbereich	Aufgabenschwerpunkte / Pädagogische Perspektiven	Kompetenzerwartungen am Ende des vierten Schuljahres	Themen / Unterrichtsvorhaben
<p>Inhaltsbereich 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>Die Sinne üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug erfahren</p> <p>Sich des eigenen Körpers bewusst werden, seine Dimensionen erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen erkunden</p> <p>Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen</p> <p>Die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrnehmen und deuten</p> <p>Die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen.</p> <p><u>Pädagogische Perspektiven</u> Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</p> <p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>	<p>Die SchülerInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - bewegen sich sicher im Raum und behalten Bewegungssicherheit auch dann, wenn die akustische und/oder optische Wahrnehmung eingeschränkt oder ausgeschaltet wird - sind sich ihres Körperschemas bewusst und verhalten sich körpergerecht in der Ruhe und in der Fortbewegung - nutzen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen, stellen sie bewusst her und wenden sie selbständig im Schulalltag an - kennen die Ursache-Wirkungszusammenhänge von Körperreaktionen auf Bewegungsbelastungen und können sich individuell dosiert belasten - kennen elementare Regeln zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, wenden sie an und kennen deren Bedeutung für ihr Bewegungshandeln 	<ul style="list-style-type: none"> - „Fitnessstudio“, Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsrichtungen der Körpergelenke erkunden, Haltungsschulung, verschiedene Spannungszustände in der Muskulatur erfahren und erzeugen - Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers durch unterschiedliche Körperhaltungen wahrnehmen und deuten (Pantomime) - Entspannungsmethoden („Pizzamassage“/„Gewittermassage“) - Herz- und Pulsschlag als Anzeichen für Ruhe und Bewegungsbelastung spüren und begreifen (z.B. verschiedene Bewegungsbelastungen in ihrer Auswirkung auf die Pulsfrequenz erproben und vergleichen) - Körperreaktionen als Ausdruck körperlicher Anstrengung wahrnehmen und deuten: weißes Nasen-Mund-Dreieck als Zeichen von Überanstrengung - Atmung und körperliche Anstrengung zueinander in Beziehung setzen (z.B. in Ruhe, beim schnellen Laufen, beim ausdauernden Laufen, bei Kraftbelastung)

Standortbezogener Lehrplan 3. + 4. Klasse im Fach „Sport“

Inhaltsbereich	Aufgabenschwerpunkte / Pädagogische Perspektiven	Kompetenzerwartungen am Ende des vierten Schuljahres	Themen / Unterrichtsvorhaben
<p>Inhaltsbereich 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>Spielmöglichkeiten in ihrer Vielfalt entdecken und als freudvoll erleben sowie Spiel- und Bewegungsräume erschließen und ausgestalten</p> <p>Spielideen entwickeln und das Spielen aufrecht erhalten</p> <p><u>Pädagogische Perspektiven</u> Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten, Bewegungserfahrungen erweitern</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen</p>	<p>Die SchülerInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - entwickeln und verwirklichen eigene Spielideen und treffen Vereinbarungen zur Aufrechterhaltung des Spiels und einigen sich auf gemeinsame Spiellösungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiele erfinden, Spielideen dokumentieren und über einen längeren Zeitraum spielen - Spielstörungen als Anlass zur Entwicklung neuer Vereinbarungen nutzen - („Vom Brennball zum Baseball“, „Spielebuch“)

Standortbezogener Lehrplan 3. + 4. Klasse im Fach „Sport“

Inhaltsbereich	Aufgabenschwerpunkte / Pädagogische Perspektiven	Kompetenzerwartungen am Ende des vierten Schuljahres	Themen / Unterrichtsvorhaben
<p>Inhaltsbereich 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<p>Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen</p> <p>Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen, anwenden</p> <p>Vielfältige Wurfarten entdecken, ausprägen, anwenden</p> <p>Elementare leichtathletische Formen lernen, üben und anwenden</p> <p><u>Pädagogische Perspektiven</u> Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</p> <p>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen</p> <p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>	<p>Die SchülerInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Laufanforderungen und gestalten ihr Lauftempo situationsgerecht - erfüllen vorgegebene und selbst gesetzte Sprunganforderungen und springen koordiniert - wenden situationsangemessen verschiedene Wurfarten an und werfen koordiniert mit unterschiedlichen Wurfobjekten - beherrschen leichtathletische Bewegungsformen in der „grundschultypischen Feinform“ und erweitern ihr Bewegungsrepertoire - erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen, erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Übung und Leistungsverbesserung - erkennen Probleme bei Leistungsvergleichen und entwickeln Lösungsvorschläge 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Lauftempi erproben („Hase Joggi“) - beim Laufen Herzschlag, Atmung, Schwitzen, Ermüdung, Anspannung, Entspannung, Belastung und Wohlbefinden wahrnehmen, erfahren und Zusammenhänge erkennen - weit, hoch, hinüber und herunter springen, aus dem Stand und aus dem Anlauf, ein- und beidbeinig, über Hindernisse, auf einen Mattenberg („Sprung-Bewegungslandschaft“) - verschiedene Wurfarten anwenden, koordiniert werfen mit unterschiedlichen Wurfobjekten (Wurfparcours/Wurfolympiade) - leichtathletische Bewegungsformen „Laufen, Werfen Springen“ erlernen üben und miteinander verbinden (Hindernisparcours, Biathlon) - regelgeleitetes Wettkämpfen kennen lernen und mitgestalten (Bundesjugendspiele, selbsterfundene Olympiade)

Standortbezogener Lehrplan 3. + 4. Klasse im Fach „Sport“

Inhaltsbereich	Aufgabenschwerpunkte / Pädagogische Perspektiven	Kompetenzerwartungen am Ende des vierten Schuljahres	Themen / Unterrichtsvorhaben
<p>Inhaltsbereich 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen</p>	<p>Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen – Das Wasser als Spielraum nutzen</p> <p>Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen</p> <p>Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen</p> <p>Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen</p> <p>Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden</p>	<p>Die SchülerInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - nutzen die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers in Wechselbeziehung zum eigenen Körper und gehen damit reflexiv und verantwortungsbewusst um - springen ins Wasser - kennen Sprungregeln und wenden sie an - orientieren sich unter Wasser und holen einen Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser hinauf - kennen Tauchregeln und wenden sie an - schwimmen 25 m ohne Unterbrechung mit einer ausgewählten Schwimmtechnik in der Grobform - kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Möglichkeiten des Bewegens im Wasser und des Springens ins Wasser erfinden und erproben sowie vorgegebene Bewegungsformen nachvollziehen - spielen mit Materialien (Schwimmnudeln, Flossen, Tauchringe) allein, mit dem Partner, in der Gruppe, vorgegebene Spiele nachvollziehen und erfinden (Haifisch, Fangen mit Erlösen, „Kommando Pimpalle“, „Fischer Fischer“, Wasserbrennball, Wasserball - sich auf das Wasser legen, gleiten, den statischen und dynamischen Auftrieb erleben und nutzen - „Kunststücke“ im Wasser erfinden, nachgestalten und vorstellen (Seestern, „toter Mann“, „Kerze“, „Flamingo“, Handstand, Rolle vw., Rolle rw) - Sprünge aus unterschiedlichen Höhen ins Wasser erfinden und nachvollziehen - Sprünge mit Zusatz- und Kombinationsaufgaben durchführen - äußere Bedingungen, sowie Mut, Unsicherheit und Angst in ihrer Bedeutung für sicherheitsgerechtes Verhalten einschätzen - Bewegungen unter Wasser wagen, sich mit geöffneten Augen orientieren - Interessante Tauchgelegenheiten und Tauchmaterialien erproben

			<p>(Tauchparcours, Tunneltauchen, Tauchreifen, Tauchringe)</p> <ul style="list-style-type: none">- Unterschiede des Tief- und Streckentauchens erleben und entsprechende Tauchregeln kennenlernen und anwenden- „grundschultypische Feinform“ einer Gleichschlagtechnik (Brust) und einer Wechselschlagtechnik (Rücken/Kraul) erlernen- Ausdauerndes Schwimmen/schnelles Schwimmen üben und dabei Übungserfolge, Leistungsmöglichkeiten und Grenzen erfahren- Einfache Formen von Startsprüngen und des Wendens erlernen (Fußsprung)
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Standortbezogener Lehrplan 3. + 4. Klasse im Fach „Sport“

Inhaltsbereich	Aufgabenschwerpunkte / Pädagogische Perspektiven	Kompetenzerwartungen am Ende des vierten Schuljahres	Themen / Unterrichtsvorhaben
<p>Inhaltsbereich 5: Bewegen an Geräten - Turnen</p>	<p>Den Körper im Gleichgewicht halten Den Körper im Fliegen, Drehen, und Rollen erleben</p> <p>Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen</p> <p><u>Pädagogische Perspektiven</u> Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</p> <p>Etwas wagen und verantworten</p> <p>Kooperieren, Bewegungen gestalten</p>	<p>Die SchülerInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - bewältigen Balancieraufgaben mit komplexen Anforderungen - bewältigen ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungsanforderungen im Fliegen, Drehen und Rollen - nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen und das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen - bewältigen und variieren selbst gefundene und vorgegebene Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität durch Üben und zeigen beim Präsentieren Selbstvertrauen - erstellen für unterschiedliche Bewegungsabsichten angemessene Bewegungslandschaften, kennen und berücksichtigen dabei die notwendigen Sicherheitsaspekte - beherrschen turnerische Bewegungsfertigkeiten in der Grobform und erweitern ihr Bewegungsrepertoire - Kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität 	<ul style="list-style-type: none"> - mit Absprunghilfen in die Höhe, in die Weite oder auf etwas springen (mit Sprungbrett) - über die Körperlängs- und -querachse, auf unterschiedlichen Flächen und an verschiedenen Geräten drehen und rollen - bei verschiedenen turnerischen Fertigkeiten und Bewegungsformen Körperspannung aufbauen und erleben (Absprünge, Stände, Auf- und Umschwünge) - Kraft erproben und erfahren durch Erklimmen und Erklettern verschiedener Geräte, Hangeln von einem zum anderen Gerät, Ausüben verschiedener Stützformen oder akrobatischer Aufgaben - erforderliche Maßnahmen des Sicherns und Helfens erkennen und anwenden - Geräte sicher transportieren, aufbauen und verbinden - turnerische Rollbewegungen (Rolle vw. rw, in den Grätschstand, Salto) sowie Grobformen von Radschlag und Handstand am Boden erlernen und üben - stützen, schwingen und grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Reck/Barren erlernen und üben (Abzüge, Aufschwünge,

			<p>Unterschwünge, Umschwünge am Reck und Schwingen in den Grätschitz, Außenquersitz am Parallelbarren)</p> <ul style="list-style-type: none">- Grundformen von Stützsprüngen sowie Niedersprüngen an Sprunggeräten erlernen und üben (Bockspringen, Hocke auf den Kasten, Hocke über den Kasten)- schaukeln und schwingen an Tauen und Ringen
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Standortbezogener Lehrplan 3. + 4. Klasse im Fach „Sport“

Inhaltsbereich	Aufgabenschwerpunkte / Pädagogische Perspektiven	Kompetenzerwartungen am Ende des vierten Schuljahres	Themen / Unterrichtsvorhaben
<p>Inhaltsbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten _ auch mit Handgeräten und Objekten – entdecken, erproben und variieren</p> <p>Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten</p> <p>Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander beziehen</p> <p>Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</p> <p>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren</p> <p><u>Pädagogische Perspektiven</u> Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</p> <p>Kooperieren und sich verständigen</p>	<p>Die SchülerInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - erweitern und verbessern ihr Repertoire an Bewegungsformen, kombinieren und variieren diese - üben selbst erfundene sowie vorgegebene anspruchsvollere Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität und gestalten Präsentationen - können vorgegebene Rhythmen und rhythmische Strukturen von Musik wahrnehmen und ihr Bewegungsverhalten gestalterisch darauf beziehen - verbessern ihre pantomimischen und szenischen Darstellungsmöglichkeiten und gestalten Präsentationen - realisieren und variieren vorgegebene Tänze und entwickeln eigene Bewegungsgestaltungen zu Musik, berücksichtigen dabei rhythmische, räumliche und formbezogene Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsgrundformen zu individuellen Kunststücken entwickeln, ausformen und üben (Jonglage, Rope-Skipping) - Kunststücke mit einer Partnerin bzw. einem Partner oder in der Gruppe erproben, ausformen und üben (Akrobatik) - verschiedene Rhythmen/Musik wahrnehmen und in Bewegung umsetzen (Tempo und Dynamik variieren) - Schritt- und Bewegungsfolgen von Tänzen (z.B. Folklore-, Gesellschafts- und Modetänze...) erlernen, üben und anwenden, dabei die Eigenart von Tänzen aus anderen Kulturkreisen erfahren und begreifen, entsprechende Tanzformen erlernen. Beispiele: Rock'n'Roll, Macarena, Sirtaki...

Standortbezogener Lehrplan 3. + 4. Klasse im Fach „Sport“

Inhaltsbereich	Aufgabenschwerpunkte / Pädagogische Perspektiven	Kompetenzerwartungen am Ende des vierten Schuljahres	Themen / Unterrichtsvorhaben
<p>Inhaltsbereich 7 : Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p>	<p>Spielideen vorgegebener Spiel und ihre grundlegende Spielstruktur erkennen und nachvollziehen</p> <p>Spielspezifische motorische Fertigkeiten und Voraussetzungen sowie grundlegenden taktische Verhaltensweisen erwerben</p> <p>Nach vorgegebenen Regeln spielen können, Spielregeln einhalten und situationsgerecht verändern</p> <p>Grundformen der Sportspiele einschließlich ihrer taktischen Anforderungen und spielspezifischen motorischen Fertigkeiten lernen, üben und anwenden</p> <p><u>Pädagogische Perspektiven</u> Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen</p>	<p>Die SchülerInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - kennen und verwirklichen die Spielideen und Regelungen komplexer Spiele und verändern diese - erweitern und verbessern ihre spielspezifischen motorischen Fertigkeiten und wenden sie situationsgerecht in Spielen an - nutzen spieltaktische Elemente situationsgerecht und erkennen ihre Bedeutung für gelingende Spielhandlungen - zeigen im Spiel Regelverständnis, hinterfragen Regelungen und modifizieren Regelvorgaben vor dem Hintergrund erkannter Spielprobleme - bringen sich in die Grundformen ausgewählter Sportspiele entsprechend ihren technischen und taktischen Möglichkeiten ein 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Spiele kennenlernen, Regelungen verändern (Völkerball, Bienenkönigin und Variationen/Vom Brennball zum Baseball) - Spielregeln hinterfragen und den Voraussetzungen der Spielerinnen und Spieler anpassen - Verabredungen über Mannschaftsgröße, Spielfeld, Spielgerät, Spieldauer, Gewinnerregelung treffen - verschiedene Formen der Partner-Gruppen- und Mannschaftsbildung erfahren und anwenden - Elementarformen der Wurfspiele (vereinfachte Formen von Basketball/Handball) einschließlich der entsprechenden motorischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen lernen und üben - Basketball mit vereinfachten Regeln zur Förderung des Abspielens und des Zusammenspielens, Regeln als Grundbedingung von Spielen begreifen und einhalten, Passen, Werfen und Fangen, Stoppen, Sternschritt, Schrittstopp, Dribbeln, Korbleger, Positionswurf, Angriff und Abwehr, Spielfähigkeit und Fairness, Regeln als Grundbedingung von Spielen begreifen und einhalten - Elementarformen der Torschussspiele

			<p>(vereinfachte Formen von Fußball/Hockey) einschließlich der entsprechenden motorischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen lernen und üben -Elementarformen der Rückschlagspiele (vereinfachte Formen von Badminton/Volleyball) einschließlich der entsprechenden motorischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen lernen und üben - Badminton. Aufschlag, Überkopf- und Unterhandclears, Vorhand- und Rückhand, Drop- und Smash, Miteinander spielen, Badmintonrundlauf spielen</p>
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Standortbezogener Lehrplan 3. + 4. Klasse im Fach „Sport“

Inhaltsbereich	Aufgabenschwerpunkte / Pädagogische Perspektiven	Kompetenzerwartungen am Ende des vierten Schuljahres	Themen / Unterrichtsvorhaben
<p>Inhaltsbereich 8: Gleiten, Fahren, Rollen Rollsport, Bootssport, Wintersport</p>	<p>Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben</p> <p>Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern</p> <p>Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben</p> <p><u>Pädagogische Perspektiven</u> Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</p> <p>Etwas verantworten</p> <p>Bewegungen gestalten</p> <p>Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>	<p>Die SchülerInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - bewegen sich koordiniert und nutzen Gleit-, Fahr- und Rollgeräte in komplexen Bewegungssituationen sicher - beachten Sicherheitsaspekte in Abhängigkeit von materialen, räumlichen und personalen Gegebenheiten - bewältigen vorgegebene oder selbst gefundene Kunststücke und definierte Anforderungen mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten - bewältigen komplexe Herausforderungen in natürlicher und gestalteter Umwelt - reflektieren und bewerten ihre umweltbezogenen Erfahrungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Geräte- und Geländeparcours selbst herstellen und dem Bewegungsvermögen anpassen, geländegerecht bewältigen und dem Bewegungsvermögen anpassen - Fahrrad fahren auf dem Schulhof: Gleichgewicht halten können, gerade Strecke fahren können, Kurven fahren durch einen Parcours, langsam fahren üben, sicher Kurven fahren lernen, wenden auf engem Raum, einhändig sicher fahren können, Sturzsituationen erkennen und vermeiden, sicheres Fahren üben, Hindernissen ausweichen, sich unterschiedlichen Geländebedingungen anpassen, Geschwindigkeit individuell erleben und verantwortungsbewusst damit umgehen, angemessene Sicherheitsregeln kennen und anwenden, einhändig sicher Kurven fahren können

Standortbezogener Lehrplan 3. + 4. Klasse im Fach „Sport“

Inhaltsbereich	Aufgabenschwerpunkte / Pädagogische Perspektiven	Kompetenzerwartungen am Ende des vierten Schuljahres	Themen / Unterrichtsvorhaben
Inhaltsbereich 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Spielerische Kampfformen kennenlernen und ausführen Kampfformen entwickeln, Regelungen treffen, erproben und verändern Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden In Kampfsituationen die Gegnerin bzw. den Gegner als Partnerin bzw. Partner achten <u>Pädagogische Perspektiven</u> Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen etwas verantworten	Die SchülerInnen - erfinden, erproben und bewerten eigene Kampfformen und legen die Regeln fest - zeigen Bewegungssicherheit bei der Anwendung technischer Fertigkeiten und setzen taktische Fähigkeiten bewusst in Kampfformen ein - erkennen und akzeptieren unterschiedliche Voraussetzungen der Gegnerin/des Gegners und gehen unter Einhaltung aller gelernten Regeln achtsam miteinander um	- Zieh- und Schiebekämpfe erproben („Pfützenspiel“, „Störrischer Esel) - Um Räume, Geräte kämpfen (Flucht aus dem Gefängnis/Schatz rauben) - In unterschiedlichen Körperlagen ringen und kämpfen (Schildkröten wenden, Sumoringen) - Regeln entwickeln und einhalten - (Körper-)Signale als Zeichen für das Ende des Kampfes vereinbaren - Chancengleichheit bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen des Kampfparters herstellen - Verletzungsgefahren erkennen und Sicherheitsregeln beachten

Kooperationen mit dem Duisburger Sport:

Club Raffelberg
 DSC Preußen