

Vergleichstabelle - Vorlage zum Ausfüllen

Wachsende Übersicht über die vier Methoden · Unterrichtsvorhaben Dehnen

© 2026 Sportunterricht.eu · Straight Edge Media — Nutzung im nicht-kommerziellen schulischen Kontext frei, sofern die Quelle genannt wird. Weitergabe und Verkauf nicht gestattet.

Das zentrale Dokument des Vorhabens. Es wird in Stunde 1 ausgeteilt und wächst über die Reihe hinweg um eine Spalte pro Stunde.

Kriterium	① Statisch-passiv	② Statisch-aktiv	③ Dynamisch	④ CHRS
Kurzbeschreibung				
Dosierung				
Partner nötig?				
Beweglichkeit akut aus unseren Messdaten				
Beweglichkeit langfristig				
Wirkung auf Kraft				
Aufwärmwirkung				
Verletzungsrisiko				
Schwierigkeitsgrad				
Allein machbar?				
Geeignet für ...				
Ungeeignet für ...				
Wie hat es sich angefühlt?				

Die blau hinterlegte Zeile ist die einzige, die gemessen wird. Alle anderen Zeilen werden aus der Erprobung, der Abschlussdiskussion und dem Infoblatt erschlossen. Diese Unterscheidung sollte beim Ausfüllen jedes Mal ausdrücklich benannt werden – *was haben wir gemessen, was haben wir gelesen, was vermuten wir?* Sie ist auf Leistungskursniveau ein eigenständiges Lernziel und trägt weit über den Sportunterricht hinaus.