SACHSEN-ANHALT
Kultusministerium

LANDESINSTITUT FÜR SCHULQUALITÄT UND LEHRERBILDUNG (LISA)

LEISTUNGSBEWERTUNG IM SPORTUNTERRICHT

Grundsätze und Anregungen für die Schulpraxis

An der Erarbeitung der Grundsätze und Anregungen für die Leistungsbewertung im Sportunterricht haben mitgewirkt:

Jens-Uwe Böhme	Roitzsch
Christine Brauns	Bernburg
Annegrit Gaudig	Halle
Dr. Andreas Günther	Halle
Maik Seemann	Oschersleben
Helge Streubel	Halle (Leitung der Fachgruppe)

Die Auswertung der empirischen Untersuchung erfolgte durch das LISA.
Die Illustrationen wurden von Herrn Detlef Klemmt (Halle) erstellt.

Die Grundsätze und Anregungen zur Leistungsbewertung im Sportunterricht sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten.
Die Nutzung zu privaten Zwecken und für nicht kommerzielle schulische Unterrichtszwecke ist zulässig.
Jegliche darüber hinaus gehende Nutzung ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Landesinstituts für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt (LISA) zulässig.

Impressum

Herausgeber:	Landesinstitut für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt (LISA), Riebeckplatz 9, 06110 Halle; im Auftrag des Kultusministeriums des Landes Sachsen-Anhalt
Titelfotos:	FrankU@fotolia.com; grafikplusfoto@fotolia.com; ARochau@fotolia.com; kolotype@fotolia.com
Redaktion:	Helge Streubel
Layout:	Heidrun Beier, Doreen Eckhoff
Druck:	Elbe Druckerei Wittenberg

LISA Halle (Saale) 2015 (1504) – 1. Auflage – 3.000

Inhaltsverzeichnis

Seite

1 Grundsätze und Anregungen zur Leistungsbewertung 4
1.1 Funktion und Anlage 4
1.2 Benotung sozialer Kompetenzen (Kriterienkatalog) 7
1.3 Kompetenzbeurteilungsbögen (KBB) 8
2 Bewegungsfelder 11
2.1 Spielen 11
2.1.1 Siebener-Ballprobe (SEP/SJG 2) 11
2.1.2 Komplexübung Spielen (SJG 3/4) 12
2.1.3 Spielfähigkeit (SJG 3-12) 13
2.1.4 Spielfähigkeit – Zweifelderball (SJG 3-6) 14
2.1.5 Oberes Zuspiel – Volleyball (SJG 5-10) 15
2.1.6 Aufschlag – Volleyball (SJG 5-12) 16
2.1.7 Annahme (Bagger) – Volleyball (SJG 5-10) 17
2.1.8 Aufschlag und Annahme – Volleyball (SJG 9-12) 18
2.1.9 Korbwurf – Basketball (SJG 5-12) 19
2.1.10 Linien-Dribbling (SJG 3-12) 20
2.1.11 Komplexübung – Floorball (SJG 3-10) 22
2.1.12 Komplexübung – Hand-, Fuß- und Basketball (SJG 7/8) 23
2.1.13 Ballabgabe/Ballannahme (SJG 5-8) 24
2.1.14 Torwurf – Handball (SJG 7/8) 25
2.1.15 Passen mit unterschiedlichen Krafteinsätzen – Fußball (SJG 5-12) 26
2.1.16 Dribbeln auf engem Raum – Fußball (SJG 5-12) 27
2.1.17 Ballkontrolle – Tischtennis (SJG 3-8) 29
2.1.18 Aufschlag – Badminton (SJG 7-12) 30
2.1.19 Vorhand- und Rückhandgrundschläge platzieren – Tennis (SJG 5-10) 31
2.2 Fitness 32
2.2.1 Circuit (SEP/SJG 2) 32
2.2.2 Circuit (SJG 3/4) 33
2.2.3 Merkmale körperlicher Belastung wahrnehmen (SJG 3-8) 34
2.2.4 Circuittraining (SJG 5/6) 36
2.2.5 Übungsprogramm zur Kräftigung (SJG 7/8) 38
2.2.6 Intervalltraining (SJG 5-12) 40
2.3 Laufen, Springen, Werfen 41
2.3.1 Auf Ziele werfen (SEP/SJG 2) 41
2.3.2 Stern-Orientierungslauf mit Zusatzaufgaben (SJG 3-12) 42

2.3.3 Ausdauer (SJG 7/8) 44
2.3.4 Levellauf (SJG 3-12) 45
2.4 Turnerisches Bewegen/Bewegen an Geräten 46
2.4.1 Bewertungsmodelle für Übungsverbindungen Turnen (SJG 5-12) 46
2.4.2 Hindernisturnen (SEP/SJG 2-SJG 6) 47
2.4.3 Hindernisturnen (SJG 5/6) 49
2.4.4 Einfache turnerische Fertigkeiten an Geräten (SEP/SJG 2) 51
2.4.5 Übungsverbindung Gerätturnen (SJG 5/6) 52
2.4.6 Übungsverbindung Gerätturnen (SJG 7/8) 53
2.4.7 Stützsprünge absolvieren (SJG 3-12) 54
2.4.8 Synchronturnen (SJG 3/4) 55
2.4.9 Gruppenturnen (SJG 5-12) 57
2.4.10 Akrobatische Übungen und Übungsfolgen (SJG 9-12) 59
2.4.11 Freies Turnen an Geräten (SJG 3-12) 61
2.4.12 Minitrampolin (SJG 5-8) 62
2.5 Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten 63
2.5.1 Einfache Aerobic-Grundschritte in Kombinationen (SJG 3/4) 63
2.5.2 Aerobic-Grundschritte in Kombinationen (SJG 5-12) 64
2.5.3 Aerobic-Choreografie (SJG 3-12) 65
2.5.4 Tänze unterschiedlicher Stilrichtungen gestalten (SJG 7/8) 66
2.5.5 Basistechniken mit Handgerät (SJG 7-12) 67
2.5.6 Gymnastische Komposition mit dem Seil (SJG 9-12) 69
2.5.7 Thematische Bewegungsgeschichte (SJG 3-12) 70
2.6 Kämpfen 72
2.6.1 Bodenkampf (SJG 5-8) 72
2.6.2 Boden-Randori (SJG 5-8) 74
2.6.3 Zweikämpfe (SJG 7-12) 75
2.6.4 Wurf-Randori (SJG 9-12) 76
2.6.5 Bewegungsfolgen demonstrieren (SJG 9-12) 77
2.7 Bewegen auf Rollen 78
2.7.1 Rollbrett-Parcours (SJG 3/4) 78
2.7.2 Parcoursfahren mit dem Rollbrett nach Zeit (SJG 3/4) 80
2.7.3 Inline-Skating nach Zeit (SJG 5-12) 82
2.7.4 Inline-Parcours (SJG 3-12) 84
2.7.5 Inline-Choreografie (SJG 9-12) 86
2.7.6 Waveboard-Parcours (SJG 5-8) 87

2.8 Bewegen im Wasser 89
2.8.1 Schwimmerische Fertigkeiten (SEP/SJG 2) 89
2.8.2 Schwimmerische Fertigkeiten (SJG 3/4) 90
2.8.3 Komplexübung Schwimmen, Retten und Tauchen (SJG 5-12) 91
2.9 Bewegen auf Wasser 92
2.9.1 2er-Kanadierfahren (SJG 5-10) 92
2.10 Bewegen auf Schnee und Eis 93
2.10.1 Ski alpin (SJG 5-10) 93
2.10.2 Ski alpin – Carving (SJG 11-12) 95
3 Beispielbewertungen 97
3.1 Bewertung grundlegender Wissensbestände 97
3.2 Beispielbewertung eines Schülers im 4. Schuljahrgang 98
3.3 Beispielbewertung einer Schülerin im 8. Schuljahrgang 99
4 Bewertungstabellen/Punkteschlüssel 100
4.1 Primarstufe und Sekundarstufe I 100
4.2 Sekundarstufe II 101
5 Tabellen zu ausgewählten metrisch-messbaren Leistungen 102
5.1 Leichtathletische Disziplinen 102
Sprintlauf – 50 m 102
Sprintlauf – 75 m 103
Sprintlauf – 100m 103
Weitsprung aus der Zone 104
Hochsprung 105
Schlagballweitwurf 80 g 106
Schlagballweitwurf 200 g 106
Kugelstoßen 107
5.2 Fitness Disziplinen 108
Seilspringen 108
Endurance-Test (Ausführungen pro Minute) – Beschreibung unter 5.3 109
Situps (Ausführungen pro Minute) – Beschreibung unter 5.3 110
Stützkrafttest 111
5.3 Übungsbeschreibungen – Endurance, Situps, Stützkraft 112
5.4 Legende der grafischen Symbole 113

Anmerkung:
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird häufig auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet.
Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.
SJG = Schuljahrgang/Schuljahrgänge

1 Grundsätze und Anregungen zur Leistungsbewertung

1.1 Funktion und Anlage

Die vorliegenden Grundsätze und Anregungen sollen eine kompetenzorientierte Bewertung im Fach Sport unter Berücksichtigung der gültigen Erlasse, curricularen Vorgaben und niveaubestimmenden Aufgaben repräsentativ abbilden.

Sie haben für den gymnasialen Bildungsgang im Kontext der Gültigkeit der Rahmenrichtlinien von 2003 Orientierungsfunktion sowie Handreichungscharakter. Bis zur Implementation eines kompetenzorientierten Lehrplans Sport für Gymnasium gelten weiterhin auch die Festlegungen der (Vorgänger-)Broschüre „Leistungsbewertung im Sportunterricht – Grundsätze und Anregungen“ vom November 1994.

Im Sinne einer zweckmäßigen Handhabung lehnen sich die verwendeten Begrifflichkeiten zumeist an den 2012 in Kraft gesetzten Lehrplan der Sekundarschulen an. Insofern steht z. B. der Begriff der „Bewegungsfelder“ auch für strukturverwandte Begriffe wie „Bereiche“ im Lehrplan der Grundschulen oder „Stoffgebiete“ in den Rahmenrichtlinien der Gymnasien.

„3+1 System“

Bewertungsmittelpunkt des Sportunterrichts ist das sportliche Können. Daher orientieren sich die Bewertungsaufgaben an einem „3+1 System“. Pro Schuljahr werden in jedem vermittelten Bewegungsfeld durch Leistungsmessung und kriteriumsorientierte Beobachtung drei Noten im Gestalten und Leisten von Bewegung über den direkten motorischen Handlungsvollzug und eine Note über den Nachweis sozialer Kompetenzen ermittelt.

Die in den Aufgaben vorgegebenen Bewertungskriterien berücksichtigen physische und psychische Voraussetzungen der Schüler. Darüber hinaus sollte die individuelle Bezugsnorm der Schüler im Hinblick auf den Leistungsfortschritt angemessen berücksichtigt werden. Das gilt insbesondere in einem inklusiven Sportunterricht.

Wenn Inhalte eines Bewegungsfeldes in mehrere Sequenzen aufgeteilt über das Schuljahr vermittelt werden, müssen auch die insgesamt vier zu erteilenden Noten entsprechend gesplittet erteilt werden (Vgl. 3.2 und 3.3 Beispielbewertungen).

Neben exemplarischen Aufgaben zur punktuellen Bewertung sozialer Kompetenzen bietet unter 1.2 ein Kriterienkatalog die Möglichkeit der Notenbildung über eine prozesshafte Bewertung ausgewählter sozialer Kompetenzen. Hierbei obliegt es der unterrichtenden Lehrkraft bzw. der Fachschaft pro Bewegungsfeld 4-6 Kriterien als Grundlage für die Bewertung über eine Unterrichtssequenz auszuwählen. Darüber hinaus ist es auch möglich, die „+1 Note“ aus einer Kombination von punktueller und prozesshafter Bewertung zu bilden.

Umgang mit den Aufgabenbeispielen

Die Aufgaben sind stets als Abschluss eines Übungsprozesses konzipiert. Sie sind keine kompletten Stundenbilder und nicht als direkte Arbeitsvorlagen für die Schülerhand gedacht.

Dem durchgängigen exemplarischen Prinzip folgend, können die Aufgaben durch die Lehrkraft mit Blick auf die jeweilige Lerngruppe, den Schuljahrgang und die konkrete Situation vor Ort angepasst oder auch auf andere Inhalte übertragen werden.

In Teilen sind Aufgaben sportartungebunden ausgerichtet bzw. für Inhalte mehrerer Sportarten konzipiert (z. B. 2.1.10 Linien-Dribbling, 2.1.12 Komplexübung – Hand-, Fuß- oder Basketball).

Die Aufgabenbeispiele sind mit einer konkreten, an der motorischen Handlung orientierten Überschrift versehen und darüber hinaus durch Kompetenzanforderungen, die Aufgabenbeschreibung und fachdidaktische sowie methodische Hinweise untersetzt.

Bewertungsformen

Bei einigen Aufgaben erfolgt die Bewertung durch direkte Notenvergabe entsprechend der vorgegebenen **Kriterien**.

Eine Variante dazu ist die Bewertung über ein **Punktsystem**. Diese orientiert sich an den Wertungskriterien „gelungen/erfüllt“, „meist gelungen/erfüllt“, „wenig gelungen/erfüllt“ und „nicht gelungen/erfüllt“. Über eine abgestufte Punktvergabe für jede der vorgegebenen Teilkompetenzen und anschließende Summierung wird eine Gesamtpunktzahl ermittelt (Vgl. 2.1.3 Spielfähigkeit). Durch den Abgleich der erreichten Punkte mit der zentralen Bewertungstabelle (Siehe 4.1 und 4.2) wird die Note ermittelt.

Zu einem Großteil der Aufgaben sind die erreichbaren Punkte ausgewiesen. Andere Aufgaben (z. B. 2.1.10 Liniendribbling) richten sich in ihrer Bewertung an einer „**Schulnorm**“ aus. Die Leistung der einzelnen Schüler wird dabei in Relation zu den anderen in ihrem Schuljahrgang gesetzt. Zur Ermittlung der Schulnorm werden in einem ersten Schritt Einzelwerte (Zeiten, Weiten, Wiederholungen) ermittelt. Je nach Anzahl der Schüler wird im Anschluss der Mittelwert aus den besten 3 Werten (bis 20 Schüler) oder den besten 5 Werten (mehr als 20 Schüler) errechnet. Ausgehend von diesem Mittelwert erhalten die Schüler:

Primarstufe/ SEK I **Note**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
ab Leistung v. H. (in %)	Weitenmessung/Anzahl von Wiederholungen				
	93	85	75	60	40
	Zeitmessung				
	107	115	125	140	160

SEK II **Leistungs-punkte**	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**09**	**08**	**07**	**06**	**05**	**04**	**03**	**02**	**01**
ab Leistung v. H. (in %)	Weitenmessung/Anzahl von Wiederholungen														
	96	93	90	87	84	81	78	75	70	65	60	55	50	45	40
	Zeitmessung														
	104	107	110	113	116	119	122	125	130	135	140	145	150	155	160

Zur Bewertung von individuellen Leistungen in Gruppen weisen einige Aufgaben die Möglichkeit der Bildung einer „**Sammelnote**“ (Vgl. 2.4.9 Gruppenturnen oder 2.5.7 Thematische Bewegungsgeschichte) aus. Eine 5er Gruppe könnte so z. B. die „Sammelnote 9“ erhalten und hätte die Aufgabe, diese „9“ anhand vorgegebener Bewertungskriterien selbstständig und gerecht auf die Gruppe zu verteilen (z. B. 2x Note 1, 2x Note 2, 1x Note 3 oder 3x Note 1, 1x Note 2, 1x Note 4).

In diesem Zusammenhang ist es zudem möglich, Rückschlüsse auf die Kooperations-, Kommunikations- und Reflexionsleistungen der Schüler zu ziehen und daraus einen Bewertungsbaustein im Hinblick auf gezeigte soziale Kompetenzen abzuleiten.

Bei allen Formen der Schülerselbsteinschätzung bzw. Partnerbewertung behält die Lehrkraft die Bewertungshoheit. Stichproben erfüllen hierbei eine Kontrollfunktion.

Tabellen zu metrisch-messbaren Leistungen

Die unter 5 ausgewiesenen Tabellen zu ausgewählten metrisch-messbaren Leistungen basieren auf einer empirischen Befragung von Grundschulen, Sekundarschulen, Förderschulen, Gymnasien, Gesamtschulen und berufsbildenden Schulen. Dabei wurden ca. 115.000 Schülerleistungen im Fach Sport anonymisiert ausgewertet. Die Erfassung erfolgte schuljahrgangs- und geschlechtsbezogen.

Aus den von den Schulen gemeldeten und einer Plausibilitätsprüfung unterzogenen Schülerleistungen wurden nach den Merkmalen Disziplin, Geschlecht und Schuljahrgang geordnete Listen erstellt. Deren Auswertung erfolgte im Vergleich mit den bisherigen Bewertungskriterien und unter Berücksichtigung des aktuellen Leistungsstandes der Schülerinnen und Schüler. Im Ergebnis wurden die Notenbereiche an den gemeldeten Schülerleistungen ausgerichtet.

Da eine Bewertung nach Schuljahrgängen pädagogisch angemessener und justiziabler ist als eine Bewertung entsprechend des kalendarischen Alters, soll keine altersspezifisch gesonderte Bewertung der Schülerinnen und Schüler eines Schuljahrganges vorgenommen werden. Bis zum 10. Schuljahrgang können jüngere Schülerinnen und Schüler, die vor der regulären Schulpflicht eingeschult wurden bzw. Schuljahrgänge übersprungen haben, hiervon ausgenommen und ihrem Alter entsprechend bewertet werden.

In Ergänzung zu den Bewertungsmöglichkeiten motorischen Leistens und sozialer Kompetenzen werden unter 3.1 grundlegende Wissensbestände benannt. Diese sind für eine prozessbezogene und kumulative Kompetenzentwicklung unerlässlich. Daher müssen sie als gesonderte Noten oder als Teilbereich komplexer Noten in die Bewertung einbezogen werden.

Ab Schuljahrgang 9 sollte pro Halbjahr eine umfassendere Überprüfung grundlegender Wissensbestände (unterrichtsbegleitend oder als schriftlicher Test) zu einem Bewegungsfeld vorgenommen und als separate Note ausgewiesen werden. Darüber hinaus gelten die Bestimmungen des jeweils gültigen Leistungsbewertungserlasses.

Kompetenzbeurteilungsbögen

Als erweiterndes Instrument zu den Bewertungsbeispielen und Bewertungstabellen sind unter 1.3 Kompetenzbeurteilungsbögen beschrieben und in ihrer Funktion erläutert. Diese ermöglichen es Schülerinnen und Schülern, ihren Eltern, aber auch Lehrkräften folgender Schuljahr- oder Bildungsgänge konkrete Informationen und detaillierte Hinweise zu Lernstand und Lernfortschritt zu geben, welche sich aus einer Zeugnisnote allein nicht konkret ableiten lassen.

Die in der Broschüre blau hervorgehobenen Namen, Werte und Bewertungen dienen ausschließlich der beispielhaften Untersetzung.

1.2 Benotung sozialer Kompetenzen (Kriterienkatalog)

Bewertungskriterien	Robert	Christian	Falk	Jana	Heide	Lea
Sportliches Auftreten:						
Sportkleidung, Pünktlichkeit						
Umgangston und Umgangsformen	**2**	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**
Sicherheitsbestimmungen und Regeln einhalten						
Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen						
Mitgestalten des Unterrichts:						
freiwillige Übernahme von Aufgaben						
konstruktive Arbeitshaltung						
Beteiligung an Auf- und Abbau						
Mitorganisation von Abläufen						
Einbringen in Reflexionsphasen	**3**	**2**	**3**	**2**	**3**	**3**
Verhalten bei Bewegungsaufgaben:						
Einsatzwille						
Anstrengungsbereitschaft	**3**	**3**	**1**	**2**	**2**	**3**
Durchhaltevermögen						
Teamfähigkeit:						
Hilfsbereitschaft/Unterstützung						
Rücksichtnahme	**1**	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**
unterschiedliche Leistungsfähigkeit respektieren						
Zusammenarbeit im Team						
Fairness und Fairplay:						
faires Verhalten gegenüber Teammitgliedern und sportlichen Gegnern						
Unterschiede tolerieren						
Konfliktsituationen vermeiden bzw. angemessen lösen	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**
Schiedsrichter- bzw. Lehrerentscheidungen akzeptieren	**2**	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**
Verantwortung für die Gesundheit anderer übernehmen						
objektive Schiedsrichtertätigkeit						
Gesamtpunkte:	**13**	**17**	**13**	**16**	**17**	**14**
Note:	**3**	**1**	**3**	**2**	**1**	**2**
Leistungspunkte:	**10**	**15**	**10**	**14**	**15**	**11**

Wertungskriterien:

3 = erfüllt 2 = meist erfüllt 1 = wenig erfüllt 0 = nicht erfüllt

1.3 **Kompetenzbeurteilungsbögen** (KBB)

Im Zuge der Entwicklung kompetenzorientierter Curricula ist auch im Fach Sport zu erörtern, inwieweit eine Zeugnisnote die Kompetenzentwicklung hinreichend abbildet.

Folgende Fragen bleiben:

- Welche motorischen Fertigkeiten stehen im Mittelpunkt des Sportunterrichts?
- Über welches Niveau in der motorischen Fähigkeitsentwicklung verfügen die Schülerinnen und Schüler?
- Wie ist das Sozialverhalten der Schülerinnen und Schüler in verschiedenen Handlungszusammenhängen ausgeprägt?
- Welche Lernfortschritte in welchen Bereichen haben die Schülerinnen und Schüler im Beurteilungszeitraum gemacht?
- Welche Stärken besitzen sie, die in den verschiedenen Kompetenzbereichen weiter ausgebaut werden können und sie zum lebenslangen Sport treiben motivieren?
- Wo haben die Schülerinnen und Schüler noch Reserven in der Kompetenzentwicklung oder wo zeigt sich ein Förderbedarf?
- Über welches Wissen und Können verfügen die Schülerinnen und Schüler (z. B. zur eigenen Gesunderhaltung)?
- Was bildet die Grundlage für die erteilte Zeugnisnote?

Ein Kompetenzbeurteilungsbogen (KBB) kann die gestellten Fragen als ergänzendes Instrument zur Zeugnisnote beantworten.
Damit würde die Bewertung über einen längeren Beurteilungszeitraum transparenter und die erteilte Zeugnisnote im Hinblick auf ihre Mitteilungs-, Anreiz-, Disziplinierungs-, Sozialisations- und Selektionsfunktion nachvollziehbarer.
Am Ende der Schuljahrgänge 4, 6, 8, 10 und 12 können sowohl den Schülern als auch den Eltern über Kompetenzbeurteilungsbögen konkrete Informationen und detaillierte Hinweise zu Lernstand und Lernfortschritt gegeben werden. Durch die konkreten Aussagen ist es ferner möglich, eine Längsschnittentwicklung in verschiedenen Kompetenzbereichen abzubilden bzw. Lehrkräfte, die Schüler neu übernehmen, bei der Einschätzung und Planung des Unterrichts zu unterstützen. In höheren Schuljahrgängen hilft der Kompetenzbeurteilungsbogen bei der Erstellung des Berufswahlpasses.
Die Fachschaft Sport legt zu Beginn des Schuljahres fest, welche Kompetenzentwicklung in den einzelnen Bewegungsfeldern im Mittelpunkt steht und im Kompetenzbeurteilungsbogen aufgenommen wird. Es sollten das Leisten von Bewegung sowie soziale Kompetenzen Berücksichtigung finden. Dabei ist auf die speziellen Inhalte und Methoden der Sportarten, die zur Realisierung des Lehrplanes eingesetzt werden, zurück zu greifen.
Um einerseits gezielte Aussagen treffen zu können und andererseits die Übersichtlichkeit zu gewährleisten und den Arbeitsaufwand überschaubar zu halten, sind insgesamt 8-12 Kompetenzschwerpunkte aus allen Bewegungsfeldern in den Kompetenzbeurteilungsbogen zu integrieren.
Im Folgenden werden je ein Kompetenzbeurteilungsbogen für die Primarstufe und die Sekundarstufe I vorgestellt:

Beispiel eines Kompetenzbeurteilungsbogens (SJG 4) – Falk

der Schüler/die Schülerin kann	trifft zu	trifft überwiegend zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
das Lebensalter in Minuten laufen und dabei Merkmale körperlicher Belastung wahrnehmen und steuern	X			
funktionale Kräftigung selbständig in einem Circuit absolvieren		X		
erlernte Spielfertigkeiten erfolgreich in ein Mannschaftsspiel einbringen			X	
(Spiel)-Regeln einhalten und sich fair verhalten	X			
turnerische Elemente sicher an verschiedenen Geräten zu Kombinationen verbinden			X	
im Team Stationen aufbauen und anderen Schülern beim Üben helfen	X			
sich rhythmisch allein und in der Gruppe nach Musik bewegen	X			
sich sicher auf und mit rollenden Sportgeräten bewegen			X	
sich im tiefen Wasser zehn Minuten schwimmend bewegen	X			
seine und die Leistungsfähigkeit seiner Mitschüler kritisch einschätzen und damit umgehen	X			

Beispiel eines Kompetenzbeurteilungsbogens (SJG 8) – Wiebke

der Schüler/die Schülerin kann	trifft zu	trifft überwiegend zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
eine Dauerbelastung von 30 min. kräftemäßig einteilen und durchhalten	X			
Potenzen verschiedener Bewegungsaktivitäten für den eigenen Fitnesserhalt nutzen	X			
im Basketball Grund-techniken situationsgerecht anwenden		X		
ausgewählte Wettkampf-spielregeln im Basketball einhalten	X			
eine den Anforderungen entsprechende Übungs-verbindung mit mind. 4 Elementen am Barren/Reck demonstrieren		X		
einen Stützsprung über ein 1,10 m hohes Sprunggerät ausführen		X		
eine Strecke im Gelände nach Orientierungspunkten durchlaufen	X			
ausgewählte Techniken der Sportart Judo mit halbaktivem Partner demonstrieren und in Kampfübungen einsetzen			X	
fair und partnerschaftlich miteinander und gegeneinander kämpfen	X			
grundlegende Techniken im Umgang mit einem Kanu selbständig anwenden	X			

2 Bewegungsfelder

2.1 Spielen

2.1.1 Siebener-Ballprobe (SEP/SJG 2)

Gestalten von Bewegung

1. Erfülle die unterschiedlichen Bewegungsaufgaben der Siebener-Ballprobe eigenständig nacheinander.
2. Gestalte dein Handeln so, dass niemand beeinträchtigt oder gefährdet wird.

Bewertung:

Für jede der 7 Bewegungsaufgaben können maximal 3 Punkte vergeben werden.

3 Punkte: sichere Bewegungsausführung, alle Versuche gelungen
2 Punkte: Bewegungsausführung mit kleinen technischen Mängeln
1 Punkt: größere technische Mängel bei der Bewegungsausführung
0 Punkte: kaum gelungene Versuche

Bewegungsaufgabe	max. Punkte	Chris	Tine
7x Ball beidhändig prellen und auffangen	3	3	3
6x Ball beidhändig prellen, in die Hände klatschen und wieder auffangen	3	3	2
5x Ball hochwerfen und wieder auffangen	3	3	2
4x Ball hochwerfen, in die Hände klatschen und wieder auffangen	3	2	1
3x Ball hochwerfen, in die Hocke gehen, wieder aufrichten, Ball auffangen	3	3	1
2x Ball hochwerfen, eine Drehung um die Körperlängsachse, Ball auffangen	3	2	0
1x Ball an die Wand werfen, rückprellenden Ball in einer vorgegebenen Zone (Reifen) auftippen lassen und wieder auffangen	3	2	1
Erreichbare Punkte	**21**	**18**	**10**
Note		**2**	**4**

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

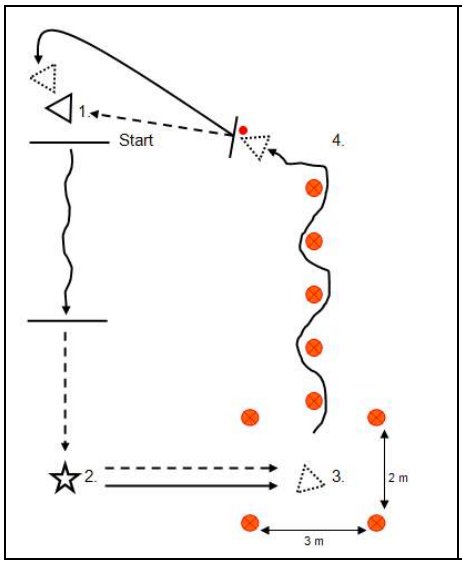
- Die Veränderung bzw. ein Austausch einzelner Bewegungsaufgaben ist möglich, insbesondere, wenn die Aufgabe auch für höhere SJG verwendet werden soll.
- Für die verschiedenen Bewegungsaufgaben kann unterschiedliches Ballmaterial eingesetzt werden.

2.1.2 Komplexübung Spielen (SJG 3/4)

Gestalten von Bewegung

Wende das Werfen, Fangen, Passen, Dribbeln, Stoppen in der folgenden Komplexübung mit einem Partner an. Achte dabei auf effektive Laufwege und genaues Zuspiel.

1. Fange den Pass deines Partners, dribble zur Wurflinie und wirf auf ein Ziel (Tor, Korb).
2. Nimm deinen Ball auf und rolle ihn in die markierte Zone.
3. Erlaufe deinen Ball, nimm ihn in der Zone wieder auf und dribble im Slalom.
4. Passe zu deinem Partner, lauf dem Ball nach und nimm den Platz deines Partners ein.



Übungsfläche

(halbes Feld einer 1-Feld-Halle)

Legende:

Bewertung:

Kompetenz	Kriterium	Punkte	Chris	Tine
Fangen des Passes, Dribbeln zur Wurflinie	beidhändig vor dem Körper einhändig, Stopp an Wurflinie	2	1 1	1 1
Werfen auf Ziel	Begrenzung des Zieles (1) oder Treffer (2)	2	- 2	1 -
Rollen	zielgenau in die Zone und Aufnahme des Balles in der Zone	2	1 -	1 1
Slalomdribbling (einhändig)	Handwechsel Ballkontrolle	2	1 1	- 1
Pass zum Partner	geradlinig brusthoch	2	1 1	- 1
Bewegungsfluss	zügiges Absolvieren der Komplexübung	2	2	1
Erreichbare Punkte		**12**	**11**	**8**
Note			**1**	**3**

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Der erste Pass kann bei ungenügenden Wurfleistungen auch vom Lehrer oder einem versierten Mitschüler gespielt werden.
- Die Abstände zwischen den Partnern und zwischen Abwurflinie und Ziel sollten dem Leistungsstand der Schüler bzw. möglichen Spielsituationen angepasst sein.
- Mehrere Schüler können sich gleichzeitig im Parcours bewegen, während die anderen in der zweiten Hallenhälfte üben.

2.1.3 Spielfähigkeit (SJG 3-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung/Faires Kooperieren und Konkurrieren

Note	Bewertungskriterien
1	In den Spielhandlungen werden die motorischen Fähigkeiten auf hohem Niveau ergebnisorientiert zur effektiven Lösung von Spielsituationen eingesetzt. Die Spielfertigkeiten sind sehr hoch ausgeprägt und können dadurch variabel, auch in komplexen Situationen, genutzt werden. Spieltaktische Handlungen können vorausschauend und zur Erlangung eines Vorteils eingesetzt werden.
2	In den Spielhandlungen werden die individuellen motorischen Fähigkeiten ergebnisorientiert zur Lösung von Spielsituationen eingesetzt. Die Spielfertigkeiten sind gut ausgeprägt und können dadurch optimal genutzt werden. Spieltaktische Handlungen unterstützen die Erlangung eines Vorteils.
3	In den Spielhandlungen werden die individuellen motorischen Fähigkeiten meist erfolgreich zur Lösung von Spielsituationen eingesetzt. Notwendige Spielfertigkeiten sind vorhanden und können oft genutzt werden. Spieltaktische Handlungen unterstützen in einfachen Spielsituationen das Erlangen eines Vorteils.
4	Die motorischen Fähigkeiten sind wenig entwickelt und können nur punktuell zur Lösung von Spielsituationen eingesetzt werden. Notwendige Spielfertigkeiten sind schwach ausgeprägt und können nur selten genutzt werden. Einfache spieltaktische Handlungen werden verstanden, kommen aber selten zum Einsatz.
5	Die Spielteilnahme ist durch den defizitären Einsatz der motorischen Fähigkeiten nur punktuell möglich. Elementare Spielfertigkeiten kommen nur in Ausnahmesituationen zum Einsatz. Ein Spielverständnis ist kaum erkennbar.
6	Es ist keine aktive Teilnahme am Spiel erkennbar.

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Diese Bewertungskriterien können zur Beurteilung der Spielfähigkeit in einer Vielzahl von Spielen eingesetzt werden, wie z. B. Parteiball, Brennball, Ball über die Schnur, Raufball, Zwei-Felder-Ball, Handball, Floorball, Basketball, Fußball, Volleyball, Tischtennis, Badminton, Tennis usw.

2.1.4 Spielfähigkeit – Zweifelderball (SJG 3-6)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Beteilige dich am Spiel im Sinne des Spielgedankens.

1. Wende das Werfen, Fangen und Ausweichen situationsgerecht an.
2. Beziehe deine Mitspieler taktisch sinnvoll in das Spiel ein.
3. Berücksichtige die Voraussetzungen deiner Mitspieler und die Spielbedingungen.
4. Spiele fair.

Wertungskriterien:

	Werfen	Fangen	Ausweichen	Mannschafts-dienlich	Fair/ Regelgerecht	Ges.	Note
Robert	wirft zu ungenau 2	sicher 3	läuft mit Rücken zum Werfer weg 0	bezieht Außenspieler sinnvoll ein 3	stibitzt mehrmals Ball aus gegner. Hälfte 1	**9**	**3**
Sebastian	scharf und zielgenau 3	versucht jeden Ball zu fangen 2	Ball immer im Visier 3	3	3	**14**	**1**
Christian	3	3	3	3	meckert wiederholt 1	**13**	**2**
Roger	3	3	zu langsam 1	fordert Dreieckspiel 3	3	**13**	**2**

Erreichbare Punkte: 15

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Punktvergabe beim Fangen/Ausweichen erfolgt danach, ob das zweckmäßigere Verhalten entsprechend der Spielsituation angewendet wird.
- Ein angemessener Beobachtungszeitraum über mehrere Unterrichtssequenzen gewährleistet eine prozesshafte Bewertung.
- Das Spiel ist entsprechend der konkreten Bedingungen vor Ort so zu organisieren, dass ausreichende Spielanteile für jeden Schüler gewährleistet sind (Spielfeldgröße, Mannschaftsstärke, Anzahl der Mannschaften)
- Es sollten verschiedene Varianten des Zweifelderballs gespielt werden, z. B. Zweifelderball mit König, Matten, Sanitäter, Joker, …

2.1.5 Oberes Zuspiel – Volleyball (SJG 5-10)

Leisten von Bewegung

1. Pritsche den Ball gegen die Wand.
2. Führe nach jedem Pritschen ein Eigenzuspiel durch.

Schuljahrgang	Anzahl der Ballberührungen
5/6	20
7/8	24
9/10	30

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

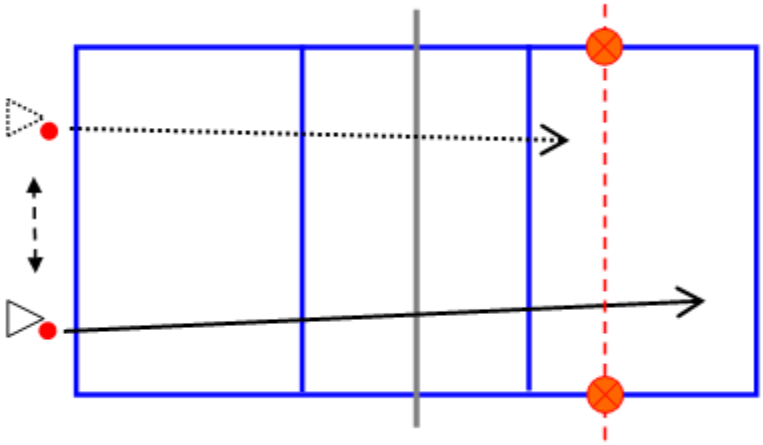
- Pro Ballberührung wird ein Punkt vergeben.
- Ein Abstand zur Wand von ca. 2 m ist empfehlenswert.
- Jeder Spieler hat max. drei Versuche.
- Grobe technische Defizite führen zur Abwertung um eine Note.
- Variante: Bewertung ohne Vorgabe des strikten Wechsels von Pritschen gegen die Wand und Eigenzuspiel.
- Wenn der Anfangsunterricht in höheren Schuljahrgängen erfolgt, ist der Bewertungsschlüssel von SJG 5/6 heranzuziehen.

2.1.6 Aufschlag – Volleyball (SJG 5-12)

Leisten von Bewegung

Schlage den Ball über das Netz ins andere Feld und achte dabei auf die Handhaltung sowie die Armführung in Richtung des Zieles.

1. Schlage den Ball 5x in die vordere Spielfeldhälfte.
2. Schlage den Ball 5x in die hintere Spielfeldhälfte.



Bewertung:

1 Treffer = 1 Punkt

Erreichbare Punkte: 10

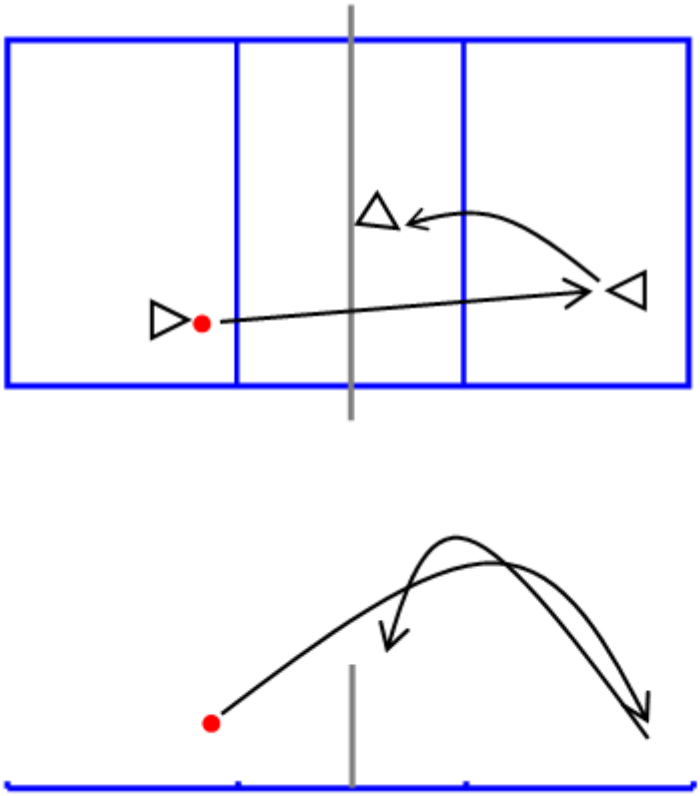
Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Der Ball muss angeworfen werden. Aus der Hand geschlagene Bälle sind als Fehler zu werten.
- Den Schülern steht die gesamte Grundlinie zum Aufschlag zur Verfügung.
- Die Lehrkraft legt entsprechend des Lernalters (Anfänger oder Fortgeschrittene) die Trefferflächen fest.
- In den Schuljahrgängen 5/6 sollte der Abstand zum Netz verkürzt werden. Möglich ist auch, das gesamte gegnerische Feld als Trefferfläche anzuerkennen.
- Im Kursunterricht sollte die Trefferfläche verkleinert werden (Trefferfläche in etwa halbieren).
- Die Bewertung kann auf einem Halbfeld realisiert werden, um so das zweite Halbfeld z. B. für ein Spiel 3:3 zu nutzen.
- Die Aufgabe kann auch von 3-4 Paaren gleichzeitig realisiert werden. Dabei rollt der Partner den Ball zurück zum Aufschläger.

2.1.7 Annahme (Bagger) – Volleyball (SJG 5-10)

Leisten von Bewegung

Nimm nacheinander 6 von einem Mitspieler angeworfene Bälle mit einem Bagger so an, dass der Ball im Anschluss vom Zuspieler über Stirnhöhe weitergespielt werden könnte.



Bewertung:

je technisch korrekte Annahme = 1 Punkt

je genaues Spiel auf den Zuspieler = 1 Punkt

Erreichbare Punkte: 12

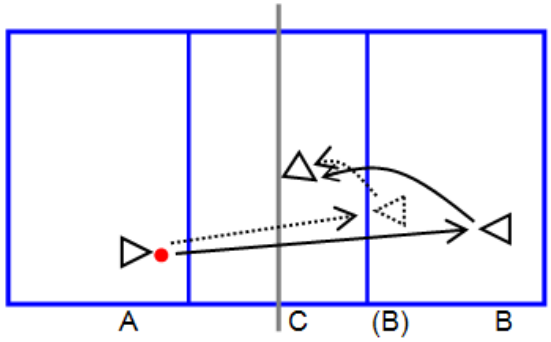
Fachdidaktische/methodische Hinweise:

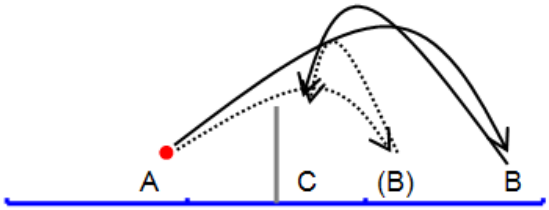
- In den Schuljahrgängen 5/6 sollte in Anpassung an die Spielfeldgröße der Abstand des Anwerfenden bzw. des Annehmenden zum Netz verkürzt bzw. die Netzhöhe verringert werden.
- Eine leichte Streuung im Anwurf entspricht spielnahen Situationen und sollte vom annehmenden Spieler kompensiert werden können.
- Die Annahme soll technisch korrekt erfolgen (1. Punkt).
- Nur die Annahme, welche am Netz vom Zuspieler (Position 3) gefangen werden (SJG 5/6) bzw. über Stirnhöhe gepritscht werden kann (ab SJG 7), gilt als genaues Spiel (2. Punkt).

2.1.8 Aufschlag und Annahme – Volleyball (SJG 9-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

1. Schlage als Spieler A den Ball 5x in die vordere und 5x in die hintere Spielfeldhälfte.
2. Nimm als Spieler B den Ball mit einem Bagger so an, dass der Ball im Anschluss vom Zuspieler C über Stirnhöhe weiter gespielt werden kann.





Bewertung:
1 korrekter Aufschlag bzw. 1 korrekte Annahme = 1 Punkt

Erreichbare Punkte: jeweils 10, insgesamt 20

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- In einer kombinierten Form können Aufschlag und Annahme gemeinsam bewertet werden.
- Dazu werden 3er-Gruppen gebildet, deren Spieler wechselnd alle Positionen besetzen.
- Auf einem Volleyballfeld können zwei 3er-Gruppen parallel üben bzw. bewertet werden.

Aufschlag:

- Den Schülern sollte freigestellt sein, ob sie die Aufschläge von oben oder unten durchführen. Jeder regelgerechte Aufschlag zählt.
- Die Aufschläge werden nur gezählt, wenn sie das ausgewiesene gegenüber liegende Halbfeld treffen.
- Es wird die Anzahl der Aufschlagversuche gezählt, bis der Aufschläger 10 korrekte Aufschläge bewältigt hat (jeweils 5 in die vordere und 5 in die hintere Spielfeldhälfte).
- Die Differenz zwischen Versuchen und korrekten Aufschlägen wird vom Ausgangswert 10 abgezogen und ergibt so die Zahl der erreichten Punkte
  (z. B. 14 Versuche → Differenz zu 10 = 4 → 10 - 4 = **6 Punkte**).

Annahme:

- Nur die korrekt über das Netz und in das richtige Halbfeld aufgeschlagenen Bälle müssen angenommen werden.
- Die Annahme (Bagger) wird nur gezählt, wenn sie am Netz vom Zuspieler (Position 3) über Stirnhöhe gefangen werden kann (oder gepritscht werden könnte).
- Jede erfolgreiche Annahme zählt einen Punkt.
  (z. B. 8 erfolgreiche Annahmen = **8 Punkte**
  6 Punkte (Aufgabe) + **7** Punkte (Annahme) = **13** Gesamtpunkte = **Note 3 bzw. 09 LP**

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Zur Reduzierung des Schwierigkeitsgrades kann auch mit zwei Punkten je Annahme bewertet werden (1. Punkt korrekte Ausführung, 2. Punkt genauer Pass auf den Zuspieler). Die Gesamtpunktzahl beträgt dann 30.

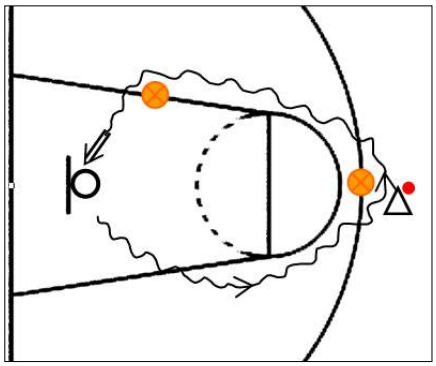
2.1.9 Korbwurf – Basketball (SJG 5-12)

Leisten von Bewegung

Dribble mit einer Hand eine Minute um die Markierungen und wirf auf den Korb.

1. Achte auf ein technisch sauberes Dribbling und ein zügiges Lauftempo.
2. Du erhältst für das Treffen folgende Punkte:

- Korbtreffer = 3 Punkte
- Ringtreffer = 2 Punkte von oben
- Bretttreffer = 1 Punkt



Bewertung:

Doppeljahrgang	Erwartete Anzahl von Korbwürfen		Maximalpunktzahl	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
5/6	6	6	18	18
7/8	7	8	21	24
9/10	8	10	24	30
11/12	9	11	27	33

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Je Runde darf nur einmal auf den Korb geworfen werden.
- Möglichkeiten des Korbwurfes sind z. B. Korbleger bzw. Nahwurf aus dem Stand oder Sprung.
- Für einen Bretttreffer zählt das gesamte Brett als Trefferfläche.
- Die Schüler müssen den geworfenen Ball selbstständig wieder fangen bzw. aufnehmen.
- Technische Fehler (Schrittfehler, Doppeldribbling) werden mit dem Abzug von einem Punkt je Wurf belegt.
- Das Wendemal befindet sich mittig auf Höhe der Dreipunktelinie.

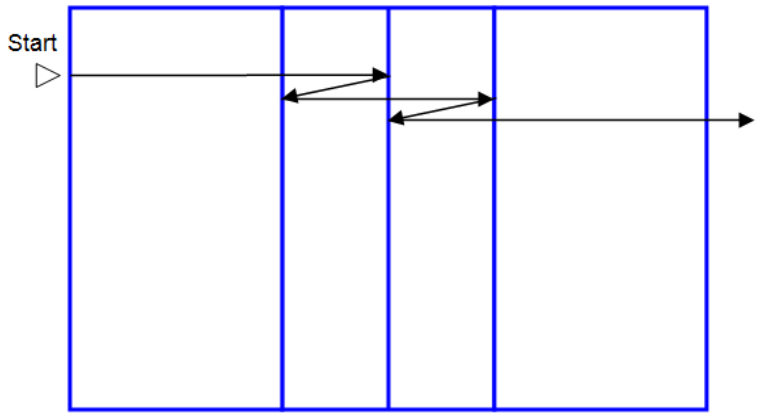
<u>Differenzierungsmöglichkeiten:</u>

- Als Variante kann die Aufgabe ohne Zeitvorgabe absolviert werden. So könnte die erwartete Anzahl von Korbwürfen ausgeführt und deren Erfolg bepunktet werden.

2.1.10 Linien-Dribbling (SJG 3-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Absolviere einen Linienlauf mit Ballführung auf Zeit
(9m-3m-6m-3m-9m-Lauf auf einem Volleyballspielfeld).



Bewertung: über Schulnorm

Von jedem Schüler wird die Einzelzeit ermittelt. Je nach Anzahl der Schüler wird der Mittelwert aus den Zeiten der besten 3 Schüler (bis 20 Schüler) oder der besten 5 Schüler (mehr als 20 Schüler) errechnet.

Beispielrechnung für eine 7. Klasse (Linienlauf mit Basketball)

lfd. Nr.	Schüler/ Jungen Klasse 7	Zeit (in sec)	Note	Berechnung Schulnorm für 24 Schüler
1	Friedrich	9,1	1	Summe der fünf besten Zeiten =
2	Heinrich	9,4	2	42,7 sec : 5 = **8,54 sec** (Mittelwert)
3	Maximilian	9,8	2	
4	Anton	9,6	2	Mittelwert = Ausgangswert
5	Siegfried	10,7	3	Note 1: 8,54 sec x 107% = 9,14 sec
6	**Cäsar**	**8,5**	1	Note 2: 8,54 sec x 115% = 9,82 sec
7	**Karl**	**8,3**	1	Note 3: 8,54 sec x 125% =10,68 sec
8	Zacharias	12,8	5	Note 4: 8,54 sec x 140% =11,95 sec
9	**Emil**	**8,9**	1	Note 5: 8,54 sec x 160% =13,66 sec
10	Xaver	11,3	4	
11	Otto	10,0	3	**errechnete Schulnorm:**
12	Wolfgang	11,2	4	Note 1 bis 9,1 sec
13	Quitilo	10,4	3	Note 2 bis 9,8 sec
14	Viktor	10,9	4	Note 3 bis 10,7 sec
15	**Doralf**	**8,7**	1	Note 4 bis 12,0 sec
16	Udo	10,9	4	Note 5 bis 13,7 sec
17	Theodor	10,7	3	
18	Richard	10,5	3	
19	Paul	10,0	3	
20	**Bertram**	**8,3**	1	
21	Norbert	9,9	3	
22	Ludwig	9,6	2	
23	Joachim	9,6	2	
24	Gustav	9,2	2	

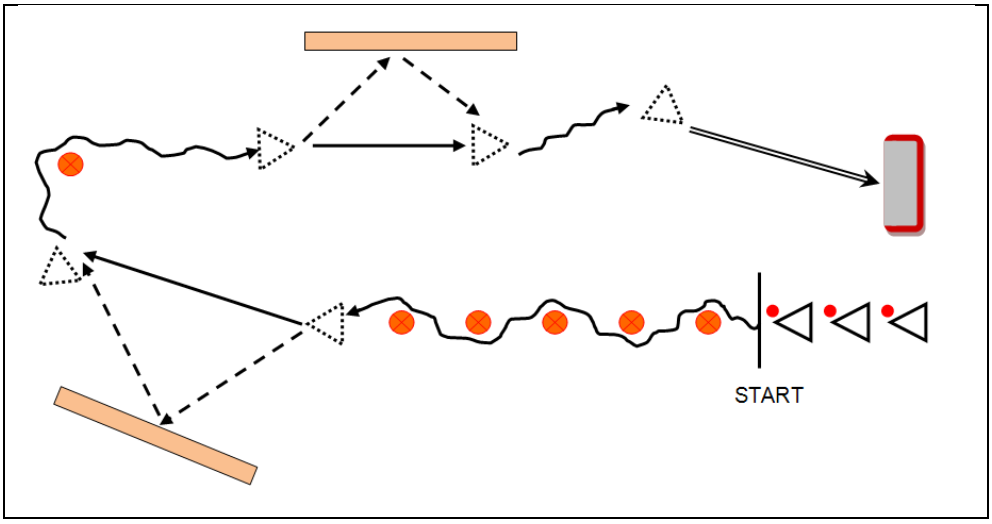
Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Dieser Linienlauf ist in den meisten Sportspielen mit dem entsprechenden Spielgerät durchführbar.
- Eine Strecke ist absolviert, wenn der Fuß die Linie berührt hat (im Floorball der Ball/die Kelle/das Blade).
- Vor den Zeitläufen sollte der jeweilige Linienlauf als Testlauf absolviert werden.
- Die Leistungserhebung sollte aus zwei Zeitläufen bestehen, von denen der bessere zu werten ist.
- In den Schuljahrgängen 3 und 4 ist zur Heranführung an diese Übungsform auch ein Linienlauf ohne Spielgerät möglich.

2.1.11 Komplexübung – Floorball (SJG 3-10)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Absolviere den Parcours und demonstriere dabei:
1. Dribbling mit Vor- und Rückhand als Slalomdribbling, Bandenspiel.
2. Umspielen des Kegels, Bandenspiel.
3. Torschuss als Schlenzen oder Schlagschuss aus der Bewegung.



Wertungskriterien:

3 = gelungen 2 = meist gelungen 1 = wenig gelungen 0 = nicht gelungen

Bewertung:

	Dribbling	Banden-spiel	Torschuss	Handlungs-schnelligkeit	**Gesamt**	**Note**
Chris	3	2	1	1	**7**	**3**
Tine	3	3	3	3	**12**	**1**

Erreichbare Punkte: 12

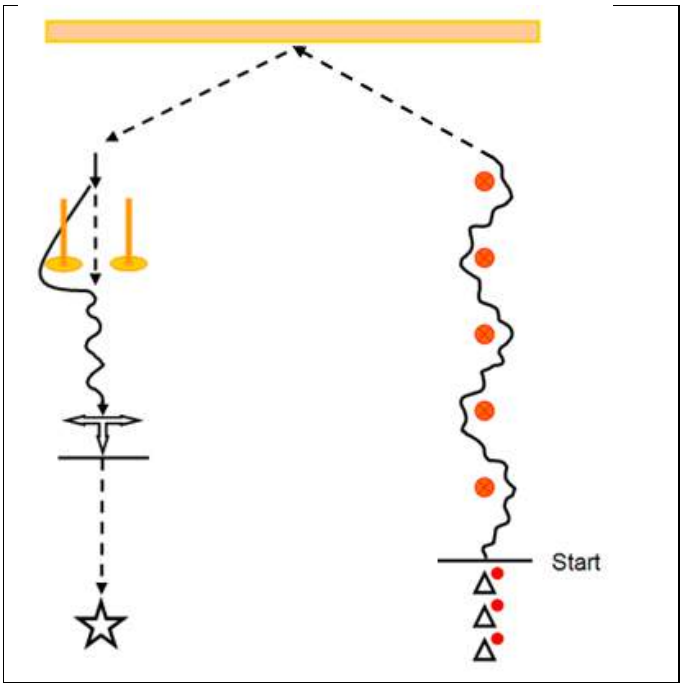
Fachdidaktische/methodische Hinweise:

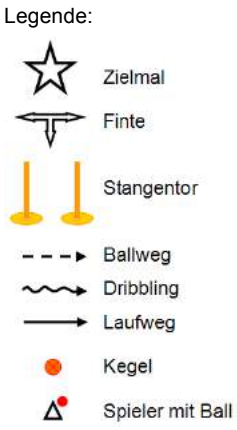
- Das Dribbling erfolgt beidhändig und ist vor und nach dem ersten sowie zweiten Bandenzuspiel einzuschätzen.
- Die Ballannahme ist nach dem Banden- und Partnerzuspiel zu bewerten.
- Der Torschuss erfolgt als Schlenzschuss. Je nach Leistungsstand ist die Abschlusshandlung auch als Schlagschuss möglich.
  In die Bewertung sind die Ausführung und die Zielgenauigkeit einzubeziehen.
- Die Komplexübung ist zügig zu absolvieren und wird diesbezüglich abschließend eingeschätzt.

2.1.12 Komplexübung – Hand-, Fuß- und Basketball (SJG 7/8)

Gestalten und Leisten von Bewegung

1. Führe den Ball im Slalom um die Markierungen.
2. Absolviere eine technisch korrekte Ballabgabe gegen die Wand.
3. Wähle deinen Laufweg und die Geschwindigkeit so, dass du den zurückspringenden Ball technisch korrekt annehmen und kontrolliert weiterspielen kannst.
4. Spiele den Ball so durch das Stangentor, dass du ihn nach dessen Umlaufen regelgerecht weiterspielen kannst.
5. Führe den Ball unter Einbeziehung einer Finte bis zur Linie und absolviere eine erfolgreiche Abschlusshandlung in das Zielmal.





Kriterium, technisches Element	max. Punkte	Chris	Tine
zügiges, technisch korrektes Dribbling	2	2	2
zielgenaue Ballabgabe	2	2	1
sichere Ballannahme	2	2	2
Passieren des Stangentores	2	2	2
ausgeprägte Finte	2	2	1
straffe, erfolgreiche Abschlusshandlung	2	2	2
Handlungsschnelligkeit insgesamt	3	3	2
erreichbare Punkte	**15**	**15**	**12**
Note		**1**	**2**

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Der Rundkurs wird von jedem Schüler zweimal absolviert, der bessere Durchgang wird gewertet.
- Statt der Ballabgabe gegen die Wand kann ein Passspieler einbezogen werden.

2.1.13 Ballabgabe/Ballannahme (SJG 5-8)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Spielt euch den Ball gegenseitig in der Bewegung zu.

1. Achtet auf genaue Zuspiele in den Laufraum des Partners und eine sichere Ballannahme.
2. Haltet gegebenenfalls die Schrittregel ein und wählt ein möglichst hohes, eurem Könnensstand angemessenes Tempo.

Bewertung:

Bewertungskriterium	max. Punkte	Chris	Tine
sichere Ballannahme	3	3	2
Zuspiel in den Laufraum, für den Partner erreichbar	3	3	1
Einhalten der Schrittregel / Fußball 3 Ballkontakte	3	2	2
Bewegungstempo hoch	3	2	1
Erreichbare Punkte	**12**	**10**	**6**
Note		**2**	**4**

Wertungskriterien:

3 = erfüllt 2 = meist erfüllt 1 = wenig erfüllt 0 = nicht erfüllt

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Der Abstand der Partner sollte 4-5 m betragen.
- Alle teilnehmenden Paare stehen in Doppelreihe und üben im Strom in Hallenlängsrichtung.
- Die Anzahl der Durchgänge ist in Abhängigkeit von der Hallengröße und der gespielten Pässe festzulegen.
- Die Passformen richten sich an der gewählten Sportart aus und sind in erster Linie der Schlagwurf, der Schwungwurf, der einhändige oder beidhändige Druckwurf, der Wurf als Bodenpass und der Innenseitstoß.
- Beim Fußball sind statt der Schrittregel maximal 3 Ballkontakte als Bewertungskriterium heranzuziehen.

2.1.14 Torwurf – Handball (SJG 7/8)

Leisten von Bewegung

1. Führe 3 Schlagwürfe mit Stemmschritt und 3 Sprungwürfe aus dem Dribbling auf das dreigeteilte Tor aus.
2. Wirf platziert und straff, achte auf die Technikmerkmale, die 6-m-Linie und die Schrittregel.

Wurf	Platzierung des Wurfes	max. Punkte	Chris	Tine
Schlagwurf 1	linkes Tordrittel	3	2	3
Schlagwurf 2	mittleres Tordrittel	3	2	3
Schlagwurf 3	rechtes Tordrittel	3	2	3
Sprungwurf 1	linkes Tordrittel	3	2	3
Sprungwurf 2	mittleres Tordrittel	3	2	2
Sprungwurf 3	rechtes Tordrittel	3	2	3
Erreichbare Punkte		**18**	**12**	**17**
Note			**3**	**1**

Bewertung:

1. Punkt: das richtige Tordrittel getroffen
2. Punkt: straffe Wurfausführung
3. Punkt: Technikmerkmale und Schrittregel eingehalten, 6-m-Linie beachtet
0 Punkte: keines der Kriterien erfüllt

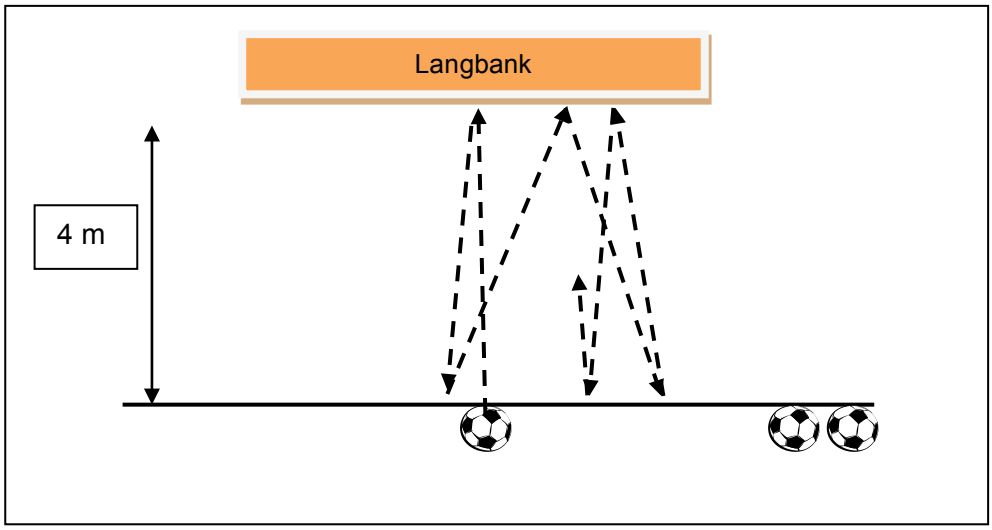
Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Dreiteilung des Tores lässt sich mit herabhängenden Sprungseilen realisieren.
- Die 6-m-Linie muss bei allen Würfen beachtet werden.
- Wenn die Aufgabe bereits in den Schuljahrgängen 5/6 genutzt wird, können die Sprungwürfe durch 3 weitere Schlagwürfe ersetzt werden.

2.1.15 Passen mit unterschiedlichen Krafteinsätzen – Fußball (SJG 5-12)

Leisten von Bewegung

Spiele in 30 Sekunden mit der Innenseite möglichst viele Pässe gegen eine 4 m entfernte gekippte Langbank. Beachte, dass der Ball nicht vor der Passlinie gegen die Bank gespielt werden darf.



Bewertung:
Jeder korrekt gespielte Pass ergibt einen Punkt
Ausgangswerte, abstufende Bewertung entsprechend Punkttabellen (Vgl. 4.1 und 4.2)

Schuljahrgang	Jungen	Mädchen
5/6	14	11
7/8	16	13
9/10	18	15
11/12	18	15

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

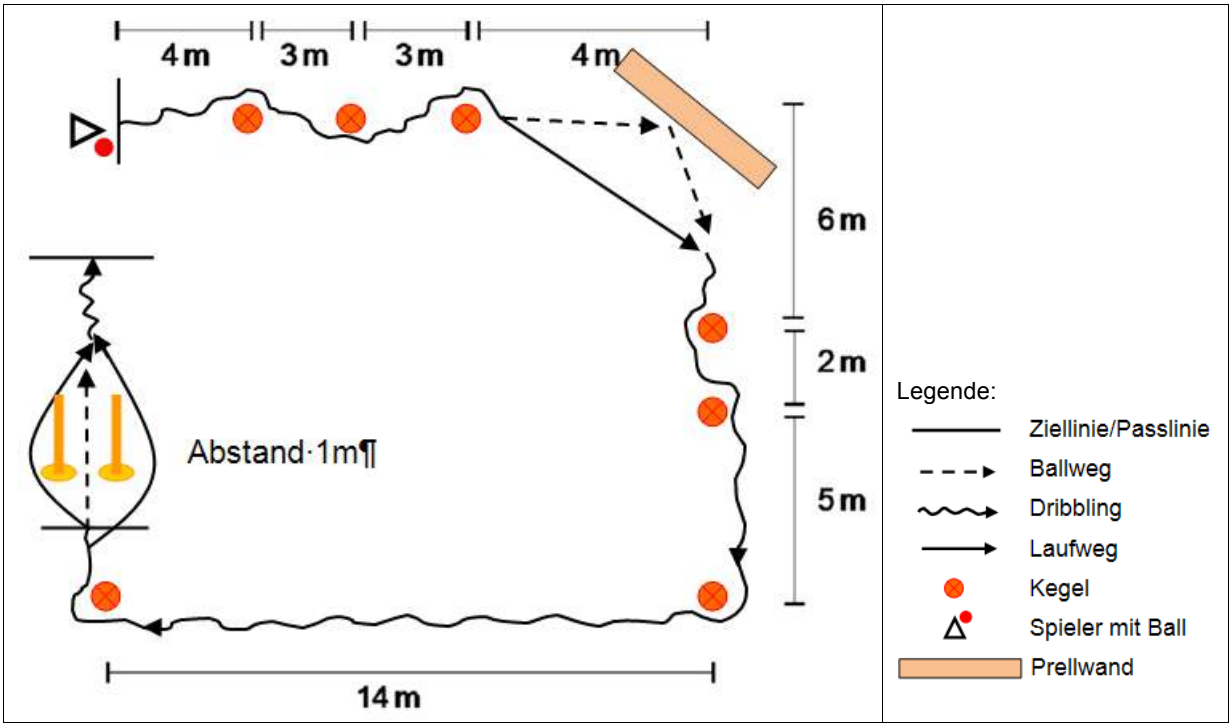
- Um ein Verrutschen der Langbank zu verhindern, sollte sie an einer Hallenwand stehen.
- Jeder Kontakt mit der Bank zählt als Punkt, auch wenn der Ball nicht über die Passlinie zurückkommt (Hinweis: In diesem Fall darf der Ball auf die Passlinie zurückgedribbelt werden).
- Der zurückspringende Ball darf mit dem Fuß angenommen oder auch direkt gespielt werden.
- Der von der Bank hoch zurückspringende Ball darf nicht mit der Hand gefangen werden.
- Wird der Ball vor der Passlinie gegen die Bank gespielt, kann kein Punkt erzielt werden.
- Nur wenn der Ball über die Bank oder neben die Bank gespielt wird, darf ein Ersatzball verwendet werden.
- Die zwei Ersatzbälle liegen auf der Passlinie an einem der beiden Eckpunkte bereit und dürfen nur vom Schüler selbst wieder ins Spiel gebracht werden.

2.1.16 Dribbeln auf engem Raum – Fußball (SJG 5-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Absolviere den Parcours in schnellstmöglicher Zeit.

1. Dribble den Ball mit dem Fuß um die Kegel.
2. Spiele die umgedrehte Bank durch einen Innenseitstoß an und nimm den zurückprallenden Ball in die weitere Laufbewegung mit.
3. Durchlaufe das Stangentor mit dem Ball am Fuß und dribble um die nächsten zwei Kegel.
4. Spiele den Ball so durch das Stangentor, dass du bei gleichzeitigem Umlaufen des Tores den Ball hinter dem Stangentor und vor der Ziellinie wieder annehmen kannst.



Bewertung: über Schulnorm

Von jedem Schüler wird die Einzelzeit ermittelt. Je nach Anzahl der Schüler wird der Mittelwert aus den Zeiten der besten 3 Schüler (bis 20 Schüler) oder der besten 5 Schüler (mehr als 20 Schüler) errechnet.

Beispielrechnung für eine 9. Klasse

Lfd. Nr.	Jungen Klasse 9	Zeit (in sec)	Note
1	Anton	**14,3**	1
2	Friedrich	16,9	2
3	Emil	16,4	2
4	Ludwig	18,9	3
5	Gustav	17,1	2
6	Vincent	**15,6**	1
7	Norbert	19,6	4
8	Doralf	16,1	1
9	Quitilo	22,3	5
10	Joachim	17,8	3
11	Richard	24,1	5
12	Karl	18,0	3
13	Bertram	**15,4**	1
14	Siegfried	24,2	5
15	Heinrich	17,6	3
16	Maximilian	19,4	4
17	Paul	21,1	4
18	Otto	20,8	4

Berechnung Schulnorm für 18 Schüler

Summe der drei besten Zeiten =
45,3 sec : 3 = 15,1sec (Mittelwert)

Mittelwert = Ausgangswert
für Note 1: 15,1 sec x 107% = 16,15 sec
für Note 2: 15,1 sec x 115% = 17,36 sec
für Note 3: 15,1 sec x 125% = 18,87 sec
für Note 4: 15,1 sec x 140% = 21,14 sec
für Note 5: 15,1 sec x 160% = 24,16 sec

errechnete Schulnorm:
Note 1 bis 16,2 sec
Note 2 bis 17,4 sec
Note 3 bis 18,9 sec
Note 4 bis 21,1 sec
Note 5 bis 24,2 sec

	Mädchen Klasse 9	Zeit (in sec)	Note
1	Berta	**17,9**	1
2	Dora	**19,1**	1
3	Emilia	**20,7**	2
4	Ida	23,7	3
5	Klara	25,4	4
6	Martha	25,5	4

Berechnung Schulnorm für 6 Schüler
Summe der drei besten Zeiten =
57,7 sec **:** 3 = 19,2 sec (Mittelwert)

Mittelwert = Ausgangswert
für Note 1: 19,2 sec x 107% = 20,54 sec
für Note 2: 19,2 sec x 115% = 22,08 sec
für Note 3: 19,2 sec x 125% = 24,00 sec
für Note 4: 19,2 sec x 140% = 26,88 sec
für Note 5: 19,2 sec x 160% = 30,72 sec

errechnete Schulnorm:
Note 1 bis 20,5sec
Note 2 bis 22,1sec
Note 3 bis 24,0sec
Note 4 bis 26,9sec
Note 5 bis 30,7sec

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Der Lauf- bzw. Dribbelweg muss eingehalten werden (siehe Skizze).
- Wenn die Schüler den Laufweg nicht einhalten, darf der Durchgang nicht gewertet werden.
- Dies gilt auch dann, wenn die Schüler nicht mit dem Ball am Fuß über die Ziellinie dribbeln.

2.1.17 Ballkontrolle – Tischtennis (SJG 3-8)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Tippe den Ball auf dem Schläger ohne Unterbrechung.

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

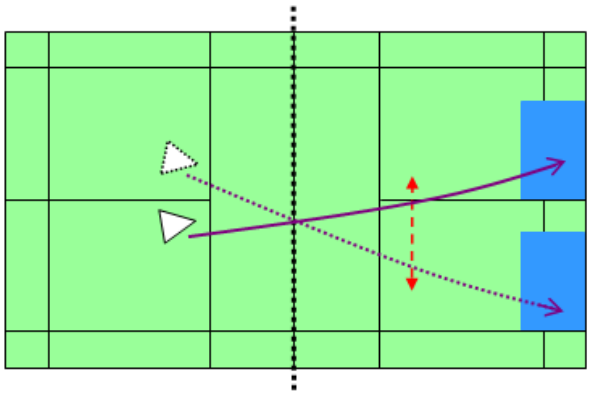
- Pro Schlägerberührung wird ein Punkt vergeben.
- Jeder Schüler hat 3 Versuche, wobei der beste gewertet wird.
- In den Schuljahrgängen 3 bis 6 erfolgt das Tippen des Balles mit der Vorhandseite.
- In den Schuljahrgängen 7/8 erfolgt das Tippen des Balles im Wechsel Vorhand/ Rückhand auf dem Schläger.
- Als Vorübung kann das Tippen des Balles mit dem Schläger und das anschließende Fangen des Balles mit der Hand oder einem Fangbecher eingesetzt werden.

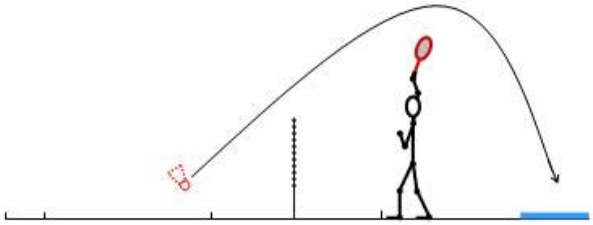
Schuljahrgänge	Anzahl der Wiederholungen
SJG 3/4	20 Vorhand
SJG 5/6	50 Vorhand
SJG 7/8	50 Wechsel Vorhand/Rückhand

2.1.18 Aufschlag – Badminton (SJG 7-12)

Leisten von Bewegung

1. Platziere je 5 Hohe Aufschläge aus dem rechten und aus dem linken Halbfeld in die festgelegten Zielfelder.
2. Beachte dabei, dass die Aufschläge über einen halbaktiven Spieler in das gegnerische Feld fliegen müssen.





Bewertung:

Ball über dem halbaktiven Gegenspieler (auf Höhe der Zentralposition) = 1 Punkt
Ball über dem halbaktiven Gegenspieler plus Mattentreffer = 2 Punkte

Erreichbare Punkte: 20

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Größe der Zielbereiche kann in Abhängigkeit vom Schuljahrgang angepasst werden (z. B. Turnmatten, Gymnastikmatten, Reifen).
- Der halbaktive Gegenspieler sollte sich auf Linie der Zentralposition befinden.
- Ein nicht über den Gegenspieler (einschließlich Schlägerlänge und Sprunghöhe) gespielter Ball kann auch bei einem Mattentreffer nicht gezählt werden. Im Spiel würde dieser als Vorlage für einen Smash genutzt werden können und wäre daher eine ungeeignete Spieleröffnung.
- Statt eines halbaktiven Gegenspielers könnte auch eine Höhenmarkierung eingesetzt werden.
- Für die Aufgabe ist es erforderlich, mit gleich schweren Bällen zu spielen. Schwerere Bälle erleichtern eine erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe.

<u>Differenzierungsmöglichkeit:</u>

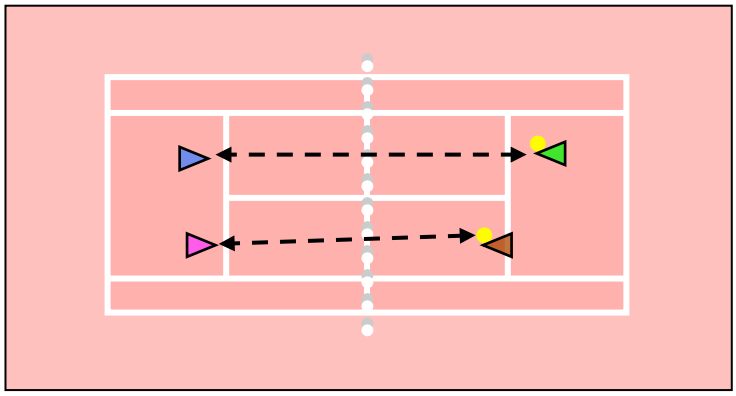
- Der Kurze Aufschlag ist die einzige Alternative zu einem mangelhaften Hohen Aufschlag und könnte als Variante bewertet werden. Der Ball muss dann dicht über das Netz unmittelbar hinter die vordere Aufschlaglinie ins gegnerische Feld gespielt werden.

2.1.19 Vorhand- und Rückhandgrundschläge platzieren – Tennis (SJG 5-10)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Spiele dir mit einem Partner den Ball im Halbfeld innerhalb der gegenüberliegenden Aufschlagfelder zu.

1. Setze dafür Vorhand- und Rückhandgrundschläge ein.
2. Platziere den Ball innerhalb des Aufschlagfeldes so, dass ihn dein Partner sicher erlaufen kann.



Bewertung:

Note	Bewertungskriterien
1	Die Grundschläge werden sicher beherrscht und genau ausgeführt. Die Technikmerkmale werden bei Vorhand- und Rückhandschlägen eingehalten. Die Zuspielgenauigkeit ermöglicht ein durchweg kooperierendes Spiel.
2	Die Grundschläge werden zweckmäßig und überwiegend genau ausgeführt. Die Technikmerkmale sind mehrheitlich beobachtbar. Das kooperierende Spiel wird kaum unterbrochen.
3	Die Grundschläge werden so beherrscht, dass phasenweise ein kooperierendes Spiel entsteht. Zuspielgenauigkeit und technische Ausführung sind fehlerbehaftet.
4	Die Grundschläge gelingen nur teilweise. Qualitative Unterschiede und Mängel in den Schlagtechniken bzw. der Zuspielgenauigkeit lassen kaum ein kooperierendes Spiel entstehen.
5	Die Schlagtechniken der Grundschläge sind nur ansatzweise verfügbar, so dass kein kooperierendes Spiel möglich ist.

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Beobachtungsschwerpunkte zur Technikbeurteilung sind die Antizipation des Ballweges, Lauftechnik, Körperstellung, Ausholbewegung, Treffpunkt des Balles und Ausschwingen.
- Eine wichtige Voraussetzung für das kooperierende Spielen ist die Zusammenstellung der Spielpaare. Zu empfehlen ist ein versierter Spieler als Partner für zu Bewertende.
- Durch das Spielen im Korridor der gegenüberliegenden Aufschlagfelder können auf einem Tennisfeld 4 Schüler gleichzeitig bewertet werden.
- Nach einer entsprechenden Einspielphase sind 3-4 Minuten Testzeit zur Bewertung ausreichend.
- Dem Lernfortschritt entsprechend (Anfangsunterricht) kann die Übung unter Verwendung von Softbällen oder Methodikbällen auch in der Sporthalle genutzt werden.
- Für die Schuljahrgänge 9/10 sollte der Korridor bis zur Grundlinie verlängert werden.

2.2 Fitness

2.2.1 Circuit (SEP/SJG 2)

Gestalten von Bewegung

Wende die folgenden Übungen zur Kräftigung deiner Bauch- bzw. Rückenmuskeln an.

Circuit: 4 Übungen mit jeweils 20 sec. Übungszeit – 40 sec. Pause

Trommler

Mondkreisel

Stapler

Schwimmer

Erreichbare Punkte: 16

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Jede Station sollte ein gleichzeitiges Üben von bis zu 4 Schülern ermöglichen.
- Pro Unterrichtsstunde sollten 2-3 Durchgänge des Circuits durchgeführt werden.
- Die Lehrkraft beobachtet bis zu 4 Schüler gleichzeitig und vergibt entsprechend der Quantität (von der ersten bis zur letzten Sekunde durchgehend geübt) und der Qualität (immer in guter Qualität geübt)
  bis zu 4 Punkte je Übung (2 Punkte Quantität, 2 Punkte Qualität).

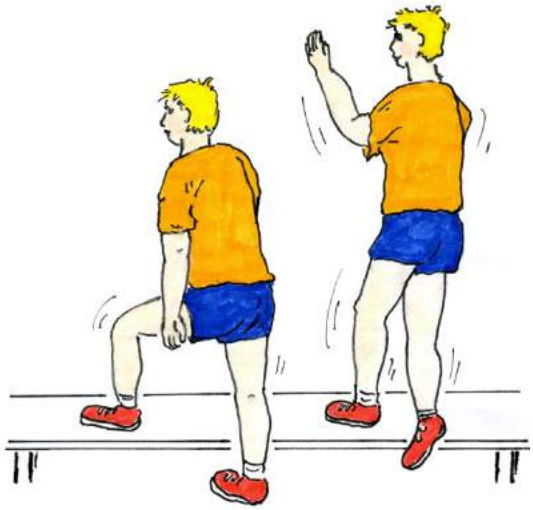
2.2.2 Circuit (SJG 3/4)

Gestalten von Bewegung

Weise nach, dass du über ausreichend Kraft verfügst, um die folgenden Übungen im Circuit jeweils 30 Sekunden lang technisch richtig auszuführen.

Circuit: 4 Übungen 30 sec. Übungszeit – 30 sec. Pause

verkürzte Liegestütze



Banksteigen

Schieben von Teppichfliesen

diagonales Rumpfheben

Erreichbare Punkte: **bei 4 Übungen – 16 Punkte**
bei 8 Übungen – 32 Punkte

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Je nach Leistungsstand der Schüler kann die Anzahl der Übungen bis auf 8 erhöht werden (z. B. Klimmziehen im Schrägliegehang, Endurance-Test, Kniebeuge mit Stabvorhalte, Hängen am Klimmzugbügel).
- Jede Station sollte ein gleichzeitiges Üben von bis zu 4 Schülern ermöglichen.
- Pro Unterrichtsstunde sollten 2-3 Durchgänge des Circuits durchgeführt werden.
- Die Lehrkraft beobachtet bis zu 4 Schüler gleichzeitig und vergibt entsprechend der Quantität (von der ersten bis zur letzten Sekunde durchgehend geübt) und der Qualität (immer in guter Qualität geübt) bis zu 4 Punkte je Übung (2 Punkte Quantität, 2 Punkte Qualität).

2.2.3 Merkmale körperlicher Belastung wahrnehmen (SJG 3-8)

Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers

1. Erprobe selbständig die verschiedenen Bewegungsarten Hindernislaufen, Seilspringen und das Ballspiel jeweils über einen Zeitraum von 3-5 Minuten.
2. Beobachte und protokolliere deine Körperreaktionen (Atmung, Schweiß, Pulsfrequenz, Muskelanspannung, …). Werte diese anschließend aus.
3. Begründe, warum du die Bewegungsarten als anstrengend oder nicht anstrengend empfandest. Nutze dafür deine Beobachtungen aus der Tabelle (Atmung, Schweiß, Puls).

Schülerprotokoll zu 2.

Bewegungsart	**Atmung**		**Schweiß**		**Puls**	**Wie stark empfandest du die Anstrengung?**		
	stark	ruhig	viel	wenig		wenig	stark	bestimmte Muskel-gruppen
Hindernisbahn								
Seilspringen								
Ballspiel								

Auswertung zu 3.

_____

_____

_____

_____

_____

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Vor der ersten Belastung wird der Ruhepuls gemessen.
- Die ordnungsgemäße Durchführung der Pulskontrolle muss durch vorangegangene Unterrichtsstunden bereits gesichert sein. Sollten die Schüler hier Schwierigkeiten haben, kann die Einschätzung der Pulsfrequenz auch über „normal“, „hoch“, „stark erhöht“ erfolgen.
- Vor der Durchführung werden die zu beobachtenden Kriterien der Tabelle besprochen.
- Die o. g. Bewegungsarten können frontal nacheinander oder im Riegenwechselbetrieb absolviert werden.
- Die vorgeschlagenen Bewegungsarten sind Beispiele und werden unter Berücksichtigung der Leistungsvoraussetzungen der Schüler ausgewählt. Sie können entsprechend des Schuljahrganges bzw. der räumlichen Bedingungen variiert werden (z. B. Pedalo bzw. Rollbrett fahren, Tanzen, Aerobic, Banksteigen, Walking, Jogging …).

- Es ist darauf zu achten, dass zwischen den Bewegungsarten eine Pause von mind. 4 -5 Minuten zur vollständigen Erholung eingeplant wird. In dieser Phase finden sich alle Schüler sofort an einem zentralen Punkt zusammen und es erfolgt die gemeinsame Pulsmessung sowie die selbstständige Protokollierung der Körperreaktionen mittels Tabelle. Die noch ausstehende Zeit kann für Entspannungsphasen genutzt werden. Dafür müssen ausreichend Matten bereitgestellt werden. Der Einsatz von Entspannungsmusik ist möglich.
- Nach der Durchführung aller Bewegungsarten wird die 3. Aufgabe von den Schülern selbstständig und schriftlich bearbeitet. Ziel ist das Erkennen des Zusammenhanges von Belastungsintensität und körperlichen Reaktionen.
- Entsprechend der individuellen Leistungsvoraussetzungen der Schüler sind auch Schlussfolgerungen zu akzeptieren wie: „Am schwierigsten fand ich das Seilspringen, da ich das nicht so gut kann und immer wieder von vorn beginnen musste."
- Die Benotung erfolgt unter Nutzung des nachfolgend dargestellten Beobachtungsprotokolls der Lehrkraft.
  Angepasst an die Bedingungen vor Ort wird eine größere Anzahl von Schülern durchgängig beobachtet und entsprechend bewertet (Kriterium 1-3). Die Lehrkraft zieht darüber hinaus auch die von den Schülern ausgefüllte Tabelle zur Bewertung heran (4./5. Kriterium).
- Alle Kriterien können mit bis zu 3 Punkten bewertet werden.
- Das Kriterium „sachlogische Auswertung" gilt als erfüllt, wenn alle Bewegungsarten beurteilt und z. B. folgende Aspekte von den Schülern benannt wurden:
  Ich fand … (die Hindernisbahn) … anstrengend, weil … (ich dort sehr schnell geatmet und stark geschwitzt habe = Begründung mit den Aussagen aus dem Schülerprotokoll) …
  Ich fand … nicht anstrengend, weil … (Begründung mit den Aussagen aus dem Schülerprotokoll).

Beobachtungsprotokoll für die Lehrkraft

	sofortiger Beginn	**Anstrengungsbereitschaft/ Durchhaltevermögen**	**Einhalten der Abläufe in der Erholungsphase bzw. nach jeder Belastung**	**sachgerechtes Ausfüllen des Protokolls**	**sachlogische Auswertung**	**Punkte**	**Note**
Chris	3	1	3	2	1	**10**	**3**
Tine	2	3	3	3	3	**14**	**1**

Wertungskriterien:

3 = erfüllt 2 = meist erfüllt 1 = wenig erfüllt 0 = nicht erfüllt

Erreichbare Punkte: 15

2.2.4 Circuittraining (SJG 5/6)

Leisten von Bewegung

Realisiere das vorgegebene Circuittraining.

1. Absolviere die 10 Fitnessübungen in guter Qualität und nutze dabei durchgängig die Übungszeit.
2. Beobachte die Übungsausführung deines Partners und korrigiere die Fehler übungsbegleitend unter Zuhilfenahme der Abbildungen.
3. Werte mit deinem Partner den Qualitätspass aus. Besprecht dabei eure jeweiligen Stärken und Schwächen und leitet Hinweise zum selbständigen Training ab.

Für jede Übung vergibst du für deinen Partner entsprechend
der Quantität (von der ersten bis zur letzten Sekunde durchgehend geübt) und
der Qualität (immer in guter Qualität) **1 Punkt** oder **0 Punkte**.
Bei der 10. Übung (Kletterstange/Hängen) vergibst du 2 Punkte, wenn dein Partner die ganze Übungszeit durchhält und einen Punkt, wenn er vor Ende der Übungszeit abbricht.
Die Qualität wird dabei nicht bewertet.

Name des Übenden (Partner 1): Chris

Name des Beobachters (Partner 2): Tine

Qualitätspass: (von **Chris**)

Übungsbezeichnung	**von der ersten bis zur letzten Sekunde durchgehend geübt**		**immer in guter Qualität geübt**
Banksteigen	**1**		**1**
Stützkrafttest	**0**		**1**
Situps	**1**		**0**
Klimmzüge im Schrägliegehang	**1**		**0**
Seilspringen	**1**		**1**
Endurance Test	**0**		**1**
Kniebeuge mit Stabvorhalte an der Turnbank	**1**		**0**
Medizinballstoßen gegen Wand	**1**		**1**
Käfer	**1**		**0**
Kletterstange bzw. Hängen am Hochreck oder Klimmzugbügel	Bis zum Ende der Zeit geübt = 2 Punkte Vor dem Ende der Zeit abgebrochen = 1 Punkt	**1**	**wird nicht bewertet**
Gesamtpunkte			**13**
Note			**3**

Erreichbare Punkte: 20

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Bei mehr als 20 Schülern muss der Aufbau das gleichzeitige Üben von zwei Schülern an jeder Station ermöglichen.
- Im ersten Durchgang des Circuittrainings absolviert Partner A die Übungen und Partner B protokolliert. Im zweiten Durchgang erfolgt ein Wechsel der Aufgabenstellung.
- Auf eine Bewertung der Anzahl von Wiederholungen wird verzichtet. Mit dem Ziel, eine maximale Wiederholungsanzahl zu erreichen, gelingt es Schülern meistens nicht, eine durchgehend hohe Qualität zu realisieren oder die Übungszeit in einem gleichmäßigen Bewegungsfluss auszunutzen.
- Das Circuittraining wird mit 30 sec. Belastungszeit und 30 sec. Pausenzeit pro Station durchgeführt.
- Zur Differenzierung bietet sich der Einsatz unterschiedlicher Gewichte und Entfernungen (z. B. beim Medizinballstoßen gegen die Wand) an.
- Alternativ können auch andere Übungen wie Klimmzüge im Streckhang, Tauklettern, Schwebehänge usw. eingesetzt werden.
- In den Schuljahrgängen 7/8 und 9/10 ist eine Erhöhung der Belastungszeit bei gleichzeitiger Verringerung der Pausenzeit möglich.
- Stationskarten können den Niveaubestimmenden Aufgaben zum Lehrplan Sekundarschule entnommen werden.

2.2.5 Übungsprogramm zur Kräftigung (SJG 7/8)

Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers

Demonstriere das vorgegebene Programm mit dem Fitnessband zur Kräftigung und beachte dabei folgende Kriterien:

1. 10-15 Wiederholungen werden zügig und flüssig (ohne Bewegungspause) demonstriert.
2. Der gewählte Widerstand (Stärke des Bandes) entspricht den individuellen Fähigkeiten.
3. Bewegungsausführung und Atmung sind harmonisch aufeinander abgestimmt (beim Überwinden des Widerstandes ausatmen).

Jedes Kriterium wird bei jeder Übung mit **1 Punkt (erfüllt)** oder **0 Punkten (nicht erfüllt)** bewertet.

Übung	**Bewertungskriterien**	**Punkte**	Chris	Tine
Bankdrücken sitzend	1.	1	1	1
	2.	1	1	0
	3.	1	1	1
Rudern sitzend	1.	1	0	0
	2.	1	1	1
	3.	1	1	0
Verbeugen diagonal	1.	1	0	1
	2.	1	1	0
	3.	1	1	1
Kniebeuge	1.	1	1	0
	2.	1	1	0
	3.	1	1	1
Ausfallschritt	1.	1	0	1
	2.	1	1	1
	3.	1	1	1
Rudern in Bauchlage	1.	1	1	1
	2.	1	1	0
	3.	1	1	1
Nackendrücken sitzend	1.	1	0	0
	2.	1	1	0
	3.	1	1	1
Käfer	1.	1	1	1
	2.	1	1	1
	3.	1	1	1
Gesamtpunktzahl		**24**	**20**	**15**
Note			**2**	**3**

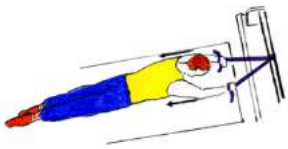
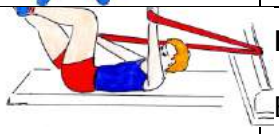
Erreichbare Punkte: 24

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Schüler beobachten und bewerten einen Partner entsprechend der Bewertungskriterien. Die Lehrkraft kontrolliert die Bewegungsrealisierung und Beobachtungstätigkeit der Schüler durch Stichproben.
- Der Wechsel zur nächsten Übung erfolgt erst, nachdem beide Partner sowohl Übender als auch Beobachter waren.
- In den Schuljahrgängen 9/10 und 11/12 müssen die Schüler nach einer Aufgabenstellung (z. B. Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur) selbstständig ein Übungsprogramm erstellen und demonstrieren.

- Unter dem Kompetenzschwerpunkt „Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers“ sind die Qualität der Bewegungen im Zusammenhang mit der Berücksichtigung des subjektiven Wohlbefindens entscheidend.
- Die Note ist unabhängig von der konkreten Anzahl der Wiederholungen und der Stärke des gewählten Widerstandes (Farbe des Trainingsbandes).

Übungsbeschreibungen:

	Bankdrücken – sitzend: Strecke zuerst die Arme aus der gebeugten Position nach vorn und überkreuze sie dann.
	Rudern – sitzend: Ziehe die Ellbogen in Schulterhöhe nach hinten.
	Verbeugen – diagonal: Verbeuge dich und bewege dabei den rechten Ellenbogen zum linken Knie, danach den linken Ellbogen zum rechten Knie.
	Kniebeuge: Strecke die Kniegelenke und lasse die Arme dabei lang.
	Ausfallschritt: Strecke die Kniegelenke.
	**Rudern in Bauchlage:** Ziehe die Ellbogen zum Körper.
	Nackendrücken – sitzend: Strecke die Arme aus der U-Position nach oben.
	**Käfer:** Bewege Hände und Füße diagonal zueinander.

2.2.6 Intervalltraining (SJG 5-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Absolviere das vorgegebene Intervalltraining und wähle dabei zwei der angebotenen Bewegungsaktivitäten aus.

Note	**Schuljahrgänge 5/6**	**Schuljahrgänge 7/8**	**Schuljahrgänge 9/10**	**Schuljahrgänge 11/12**
	Bewegungs-aktivitäten I und II wechseln alle **3 min.**	Bewegungs-aktivitäten I und II wechseln alle **4 min.**	Bewegungs-aktivitäten I und II wechseln alle **5 min.**	Bewegungs-aktivitäten I und II wechseln alle **6 min.**
1	8x3 min.	8x4 min.	8x5 min.	8x6 min.
max. 2	6x3 min.	6x4 min.	6x5 min.	6x6 min.
max. 3	4x3 min.	4x4 min.	4x5 min.	4x6 min.

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Bewegungsaktivitäten können sein: Jogging, Walking, Seilspringen, Übungen an der Turnbank, Aerobic, Step-Aerobic, Waveboard-Fahren, Kräftigungsprogramme u. a.
- Um die Noten 1 bis 3 zu erhalten, muss während der Intervalle eine mittlere bis hohe Intensität gewährleistet sein.
- Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der gewählten Dauer des Intervalltrainings und der Intensität.
- Die Noten 4 und 5 werden vergeben, wenn es schon während der ersten 4 Intervalle zu Einschränkungen (Note 4) oder erheblichen Beeinträchtigungen (Note 5) in der Intensität der Übungsausführung kommt.

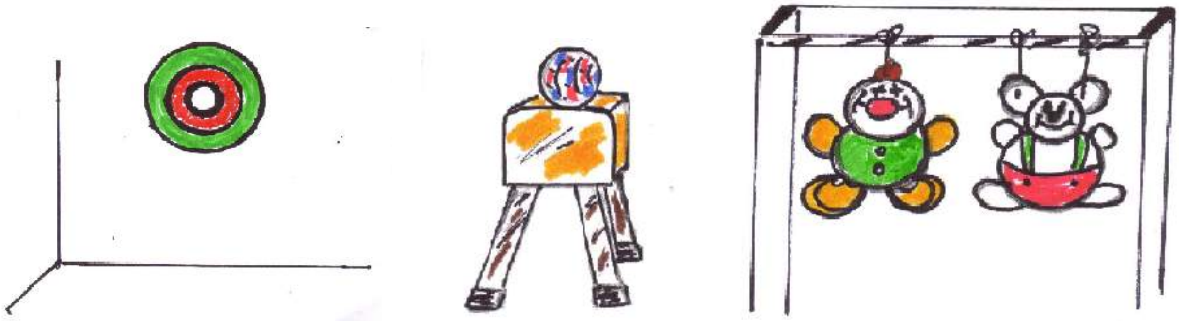
2.3 Laufen, Springen, Werfen

2.3.1 Auf Ziele werfen (SEP/SJG 2)

Gestalten von Bewegung

1. Wirf einhändig aus der Wurfauslage auf ein ca. 3 m entferntes Ziel mit vorgegebenen Wurfgeräten.
2. Beachte die unterschiedlichen Flugeigenschaften der einzelnen Geräte und passe deinen Krafteinsatz entsprechend an. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein.

Beispiele für mögliche Ziele:



Es wird mit 6 unterschiedlichen Wurfgeräten auf **ein Ziel** geworfen. Je Wurf können maximal zwei Punkte erreicht werden.

2 Punkte: beide Kriterien erfüllt:
- Ziel getroffen,
- Wurf aus Wurfauslage ausgeführt

1 Punkt:- eines der Kriterien erfüllt

0 Punkte: kein Kriterium erfüllt

Wurfgerät	1	2	3	4	5	6	Gesamt	Note
Chris	2	2	2	2	2	1	**11**	**1**
Tine	1	2	2	2	2	2	**11**	**1**

Erreichbare Punkte: 12

Fachdidaktische/methodische Hinweise:
- Als Wurfgeräte eignen sich z. B. Indiacaball, Hohlball, Tennisball, Kooshball, Bohnensäckchen ...
- Über eine eventuelle Reduzierung der Wurfgeräte entscheidet die Lehrkraft.
- Die Auswahl des Zieles erfolgt entsprechend der örtlichen Rahmenbedingungen.
- Alle zu bewertenden Wurfaufgaben sind im Vorfeld mit der Lerngruppe zu üben.

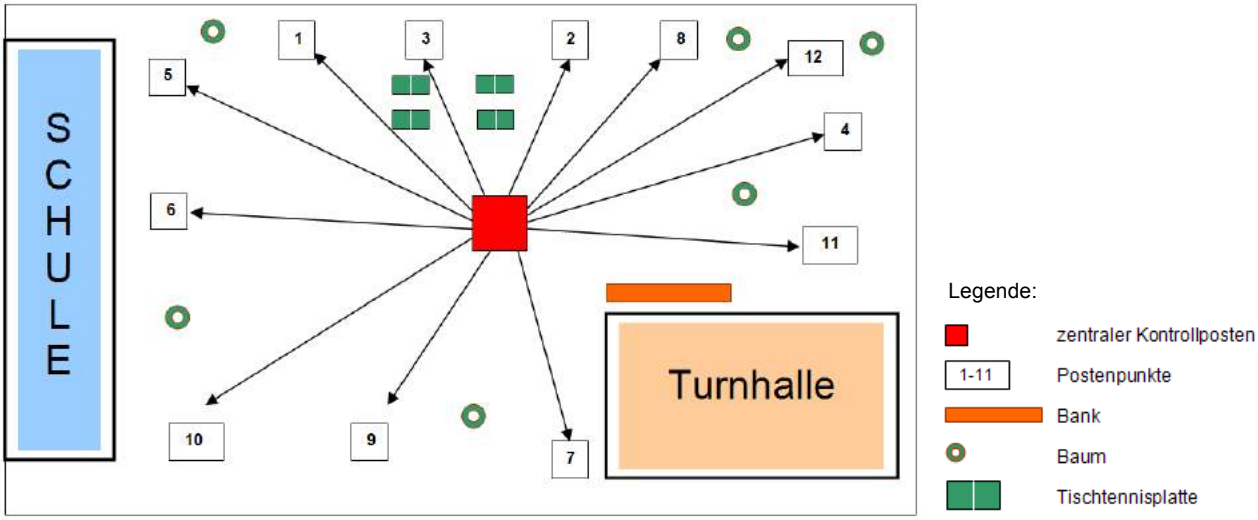
2.3.2 Stern-Orientierungslauf mit Zusatzaufgaben (SJG 3-12)

Faires Kooperieren

Führt zu zweit oder in der Gruppe einen Stern-Orientierungslauf durch und nutzt dabei nur vorgegebene Laufstrecken.

1. Orientiert euch auf der Karte und lauft in gleichmäßigem Tempo gemeinsam die jeweiligen Postenpunkte an.
2. Entnehmt am Postenpunkt eine Aufgabenkarte für eure Gruppe (Farbe) und löst die entsprechende Aufgabe am Kontrollposten, bevor ihr den nächsten Posten anlauft.

Beispiel eines stark vereinfachten Planes des Schulgeländes:



Beobachtungsprotokoll Orientierungslauf

Name der Schüler	Finden eines gemeinsamen, durchgängigen Lauftempos	Orientierung auf der Karte/ auf dem Plan bzw. Anlaufen der Stationen in der vorgegebenen Reihenfolge	Teamfähigkeit (z. B. Einhalten von Absprachen beim gemeinsamen Lösen der Bewegungs-aufgaben)	Einhalten von Sicherheitsbestimm-ungen (während der Erfüllung der Bewegungsaufgabe, Laufen auf vorher abgesprochenem Gelände…)	Punkte	Note	LP
Chris	3	2	2	2	**9**	**2**	**11**
Tine	3	3	3	2	**11**	**1**	**14**

erreichbare Punkte: 12

Wertungskriterien:

3 = gelungen 2 = meist gelungen 1 = wenig gelungen 0 = nicht gelungen

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Durchführung erfolgt in Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4 Schüler). Die Gruppe bleibt während des Laufes zusammen.
- Die Laufgruppen sollten zu Beginn verschiedene Postenpunkt anlaufen, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.
- Bei der Festlegung der Anzahl der Stationen werden folgende Gesamtstreckenlängen empfohlen:

  Schuljahrgang 3/4: ca. 1000 m
  Schuljahrgang 5/6: ca. 1800 m
  Schuljahrgang 7/8: ca. 2500 m
  Schuljahrgang 9/10: ca. 3500 m
  Schuljahrgang 11/12: ca. 5000 m
- Die Gesamtstreckenlänge ist abhängig von der Anzahl der Stationen. Sie wird im Laufe der Unterrichtssequenz sukzessive gesteigert, bis der o.g. Wert erreicht ist.
- Der Lehrerstandort (= zentraler Punkt/Kontrollposten) wird so gewählt, dass (in den Schuljahrgängen 3/4) möglichst alle Stationen vom Lehrer eingesehen werden können.
- Jeder Laufgruppe wird eine bestimmte Farbe zugewiesen, am Postenpunkt werden nur die Aufgabenkarten der entsprechenden Farbe entnommen und die Aufgabe am Kontrollposten ausgeführt. Die Lehrkraft erhält so eine Kontrollmöglichkeit, welche Posten bereits angelaufen wurden und in welcher Qualität die Übungen durchgeführt werden.
- Am Kontrollposten werden alle notwendigen Sportgeräte in ausreichender Anzahl bereitgestellt.
- Als Aufgaben eignen sich Übungen zur Kräftigung des Körpers oder zur Schulung koordinativer Fähigkeiten, die gemeinsam gelöst werden können, z. B.: „Absolviert als Gruppe insgesamt 150 Seildurchschläge“. Die Gruppe kann entscheiden, wer welchen Anteil an der Erfüllung des Gruppenauftrages leistet. Dabei **übt immer nur ein Gruppenmitglied**, dessen Wiederholungen laut mitgezählt werden.
- Die Lehrkraft hat durch ein geeignetes methodisches Arrangement bzw. durch eine gezielte Aufgabenstellung zu gewährleisten, dass die Schüler die Aufgaben gemeinsam und in guter Qualität lösen müssen.
- Die Lehrkraft beobachtet bis zu 4 Laufgruppen gleichzeitig und vergibt entsprechend der Kriterien des Beobachtungsprotokolls Punkte.
- Ab Schuljahrgang 7/8 können Schüler zunehmend in die Bewertung einbezogen werden, d. h. immer ein Schüler beobachtet eine Laufgruppe und füllt das Beobachtungsprotokoll aus.
- Orientierungsläufe sollten unter Veränderung der anzulaufenden Postenpunkte wiederholt absolviert werden. Die erste Durchführung des Orientierungslaufes wird noch nicht bewertet.
- Zur Einführung des Orientierungslaufes sollte eine Reduzierung der Anforderungen erfolgen (z. B. Reduzierung der Postenpunkte, weniger oder keine Bewegungsaufgaben an den Postenpunkten).

2.3.3 Ausdauer (SJG 7/8)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Laufe innerhalb von 20 Minuten in gleichmäßigem Tempo die größtmögliche Strecke.
Halte vorher deine persönliche Erwartungshaltung fest.

Bewertungsbeispiel: Chris

erwartete Rundenzahl	**40**				
	5 Minuten	10 Minuten	15 Minuten	20 Minuten	**Summe**
erreichte Rundenzahl	11	10	8	10	**39**

Kriterien	max. Punkte	Punkteverteilung	Erreichte Punkte
Wurde die Ausdauerbelastung von 20 min durchgehalten?	9	4 min- 1 Punkt 6 min- 2 Punkte 8 min- 3 Punkte 10 min- 4 Punkte 12 min- 5 Punkte 14 min- 6 Punkte 16 min- 7 Punkte 18 min- 8 Punkte 20 min- 9 Punkte	**9**
Entspricht die gezeigte Leistung dem Leistungsvermögen des Schülers?	3	Einschätzung durch den Lehrer	**2**
Wurde gleichmäßig gelaufen?	3	Mittelwert runden (Gesamtrunden durch vier Abschnitte); größte Abweichung vom Mittelwert: +/- 1 Runde = 3 Punkte +/- 2 Runden = 2 Punkte +/- 3 Runden = 1 Punkt	**39:4 = 9,75 ~10** **= 2 Runden Abweichung** **2**
Stimmt die Erwartungshaltung mit dem Ergebnis überein?	3	Abweichung gelaufene Runden von der erwarteten Rundenzahl +/- 2 Runden = 3 Punkte +/- 3 Runden = 2 Punkte +/- 4 Runden = 1 Punkt	**40-39=1 Runde Abweichung** **3**
Summe			**16**
Note			**1**

Erreichbare Punkte: 18

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Der Umfang einer Runde sollte 50-80 m betragen und i. d. R. im Freien abgesteckt werden.
- Die Durchführung erfolgt in Partnerarbeit, der Partner zählt und notiert die Anzahl der (vollen) Runden nach jeweils 5 Minuten.
- Die Anzahl der gelaufenen Runden pro 5-Minuten-Abschnitt sollte annähernd gleich sein.
- Ein Testlauf ist für eine realistische Selbsteinschätzung unverzichtbar.
- Als Schlechtwettervariante bietet sich die 54m-Runde um das Volleyballfeld entsprechend des Deutschen Motoriktests (DMT 6-18) an

2.3.4 Levellauf (SJG 3-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Laufe, bis du deine Belastungsgrenze erreicht hast.

Ablauf:
Der Lauf ist ein Pendellauf zwischen zwei Linien, die 20 Meter entfernt sind. Mit Ertönen des 5. Tones nach der Ansage „Start für Level 1“ beginnt der Lauf. Der Läufer muss bis zum nächsten Piepton die gegenüberliegende Linie mit einem Fuß berühren. Der jeweils folgende Piepton wird durch ein ca. 3 sec. ansteigendes Rauschen (Welle) angekündigt.
Der Lauf wird **ohne Pause** bis zu dem Zeitpunkt absolviert, an dem der Schüler es nicht mehr schafft, die Linie zeitgleich mit dem Piepton zu berühren. Das heißt, auch während der Ankündigung der nächsten Level „Start für Level ..." muss weitergelaufen werden.

Bewertung:

Weiblich Note	SJG 3	SJG 4	SJG 5	SJG 6	SJG 7	SJG 8	SJG 9	SJG 10	SJG 11	SJG 12
	Level									
1	4,08	5,04	5,09	6,10	7,09	8,08	9,05	9,11	10,06	10,06
2	3,08	4,04	4,08	5,09	6,09	7,08	8,05	8,11	9,06	9,06
3	2,08	3,04	3,08	4,09	5,08	6,08	7,04	7,07	7,10	7,10
4	2,04	2,08	3,04	4,05	5,01	5,05	5,09	6,04	6,07	6,07
5	2,01	2,02	2,04	2,08	3,04	3,08	4,04	4,08	5,03	5,03

Männlich Note	Klasse 3	Klasse 4	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	Klasse 12
	Level									
1	5,09	6,04	6,10	7,09	8,07	9,04	9,11	10,08	11,07	11,07
2	4,08	5,04	5,09	6,09	7,06	8,03	8,11	9,08	10,07	10,07
3	3,08	4,02	4,04	5,05	6,05	7,02	7,10	8,07	9,06	9,06
4	2,08	3,02	3,04	4,04	5,03	6,01	6,05	7,03	7,10	7,10
5	2,02	2,03	2,04	3,01	3,06	4,03	4,09	5,08	6,07	6,07

Fachdidaktische/methodische Hinweise:
- Die Schüler erhalten einen Hinweis, wenn sie die Linie erstmalig nicht mehr zum Ton erreichen sollten. Beim zweiten „Fehler" müssen sie ausscheiden.
- Das erreichte Endniveau wird z. B. mit 4,03 angegeben, d. h. - Level 4, 3. Bahn.
- Es ist beim Laufen unbedingt darauf zu achten, dass die Schüler nicht schon vor dem Ton „umlenken". Gegebenenfalls müssen sie an der Linie auf den Ton warten.
- Weitere Hinweise und Materialien (Audiodatei, Wettkampflisten usw.) können unter www.bildung-lsa.de abgerufen werden (→ Fächer → Sport → Ausgewählte Materialien → Materialien für den Levellauf).

2.4 Turnerisches Bewegen/Bewegen an Geräten

2.4.1 Bewertungsmodelle für Übungsverbindungen Turnen (SJG 5-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Modell A – über Sequenzen und Elemente

Siehe 2.4.4 – Einfache turnerische Fertigkeiten an Geräten (SJG 2)

Modell B – nach Schwierigkeitsgraden

Siehe 2.4.5 bis 2.4.7 – Turnen von Übungsverbindungen/Stützsprünge

Bewertung:

Schwierigkeitsgrad A:	Note 1 =	alle Elemente werden ohne Hilfe, mit sehr guter Körperspannung, einer sehr hohen Bewegungsamplitude und mit zügigem Bewegungsfluss ausgeführt
	Note 2 =	alle Elemente werden ohne Hilfe, mit guter Körperspannung, hoher Bewegungsamplitude und einem kaum stockenden Bewegungsfluss ausgeführt
Schwierigkeitsgrad B:	Note 2 =	alle Elemente werden ohne Hilfe, mit sehr guter Körperspannung, einer sehr hohen Bewegungsamplitude und mit zügigem Bewegungsfluss ausgeführt.
	Note 3 =	die meisten Elemente werden mit geringer Hilfe, sichtbarer Körperspannung, guter Bewegungsamplitude und einem erkennbaren Bewegungsfluss ausgeführt
Schwierigkeitsgrad C:	Note 4 =	die Elemente werden mit geringer Hilfe, sichtbarer Körperspannung, guter Bewegungsamplitude und einem erkennbaren Bewegungsfluss ausgeführt
	Note 5 =	nur wenige Elemente der Übung werden beherrscht, die mit großer Hilfe, mit Unterbrechungen und mangelhafter Körperhaltung demonstriert werden können

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Aufteilung in drei Schwierigkeitsgrade ist für alle Großgeräte (Boden, Barren, Reck, Stufenbarren, Schwebebalken, Bock, Pferd und Kasten) möglich und orientiert sich an der Anzahl und dem Anspruchsniveau der Elemente sowie an der Höheneinstellung der Geräte. Die Anzahl der Elemente und der Schwierigkeitsgrad nehmen von C nach A zu.
- Die Fachschaft entscheidet über die Verwendung von Modell A oder Modell B.
- Die Holme des Barrens, der Reckstange bzw. des Barrens mit einem Holm sollten in den Schuljahrgängen:
  - 5/6 brusthoch,
  - 7/8 schulterhoch und
  - 9-12 für den Schwierigkeitsgrad A sprunghoch bzw. für die Schwierigkeitsgrade B und C schulterhoch eingestellt werden.
- Das Sichern des Übenden mindert die Bewertung nicht.

2.4.2 Hindernisturnen (SEP/SJG 2-SJG 6)

Faires Kooperieren

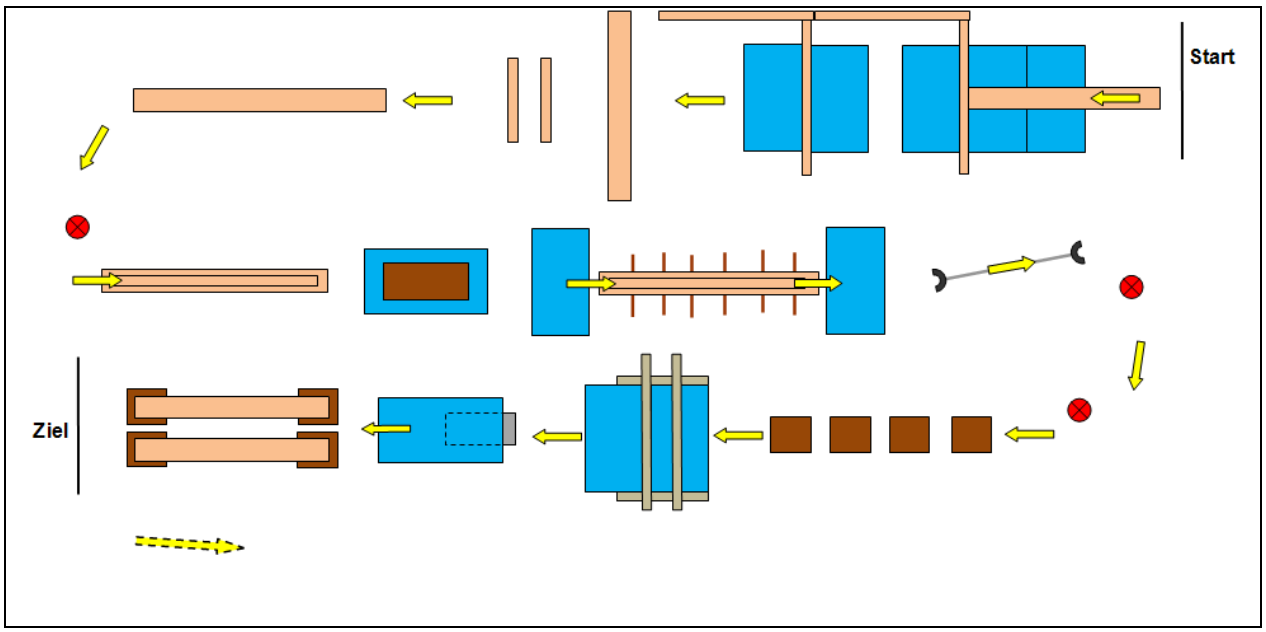
Überwinde mit einem Partner oder mit mehreren Partnern gemeinsam die Hindernisbahn. Helft euch dabei gegenseitig, so dass jeder von euch in mehreren Durchläufen (Rundenzahl je nach Länge der Strecke) alle Hindernisse sicher und zügig bewältigt.

Vorschlag für eine Hindernisbahn:

1. Bahn
- Überwinden der Sprossenwände (Variante: Bank an erster Sprossenwand hinaufziehen oder hinauflaufen)
- Durchkriechen einer Bank und von Kastenteilen
- Ziehen in Bauchlage über die Langbank

2. Bahn
- Balancieren auf umgedrehter Bank/Schwebekante
- Überlaufen eines Kastendeckels (auf Matte mit vier darunter liegenden Medizinbällen)
- Überqueren einer umgedrehten und auf Gymnastikstäben gelagerten Bank
- Balancieren auf einem dicken Seil oder einer Reckstange

3. Bahn
- Durchkriechen und Überspringen von 4 Turnhockern im Wechsel
- Überwinden eines quer gestellten Barrens
- Rollen auf einer schiefen Ebene (Matten über Sprungbrett)
- Überqueren einer Bankgasse (z. B. im Vierfüßergang seitwärts)



Bewertungsvorschlag:

Note	Bewertungskriterien
1	Umsichtiges Helfen, durchgängig zweckmäßiges Kooperieren mit dem Partner/ allen Mitschülern und Erfüllen der Bewegungsaufgabe mit hoher Intensität
2	Helfen mit geringen Aufforderungen durch den Mitschüler oder die Lehrkraft, durchgängiges und meist zweckmäßiges Kooperieren mit dem Partner/allen Mitschülern und Erfüllen der Bewegungsaufgabe mit überwiegend hoher Intensität
3	Helfen nach Aufforderung, mehrheitliches Kooperieren mit dem Partner/den meisten Mitschülern und Erfüllen der Bewegungsaufgabe
4	Seltenes Helfen, geringes Kooperieren mit dem Partner/den Mitschülern und Erfüllen der Bewegungsaufgabe ohne besonderen Einsatz
5	Kein Helfen, kaum Kooperieren mit dem Partner/den Mitschülern und Erfüllen der Bewegungsaufgabe mit großen Abstrichen

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Gruppenbildung muss durch den Lehrer vorgenommen werden, um eine möglichst **leistungsheterogene** Besetzung der Paare/Gruppen zu sichern.
- Eine unterschiedliche Benotung innerhalb der Paare oder Gruppen ist möglich.
- Die Hindernisbahnen **können abgeändert** und sollten den örtlichen Gegebenheiten sowie dem Entwicklungsstand der Schüler entsprechend gestaltet werden.
- Alle Hindernisse sind ausreichend durch Matten zu sichern.

2.4.3 Hindernisturnen (SJG 5/6)

Gestalten und Leisten von Bewegung

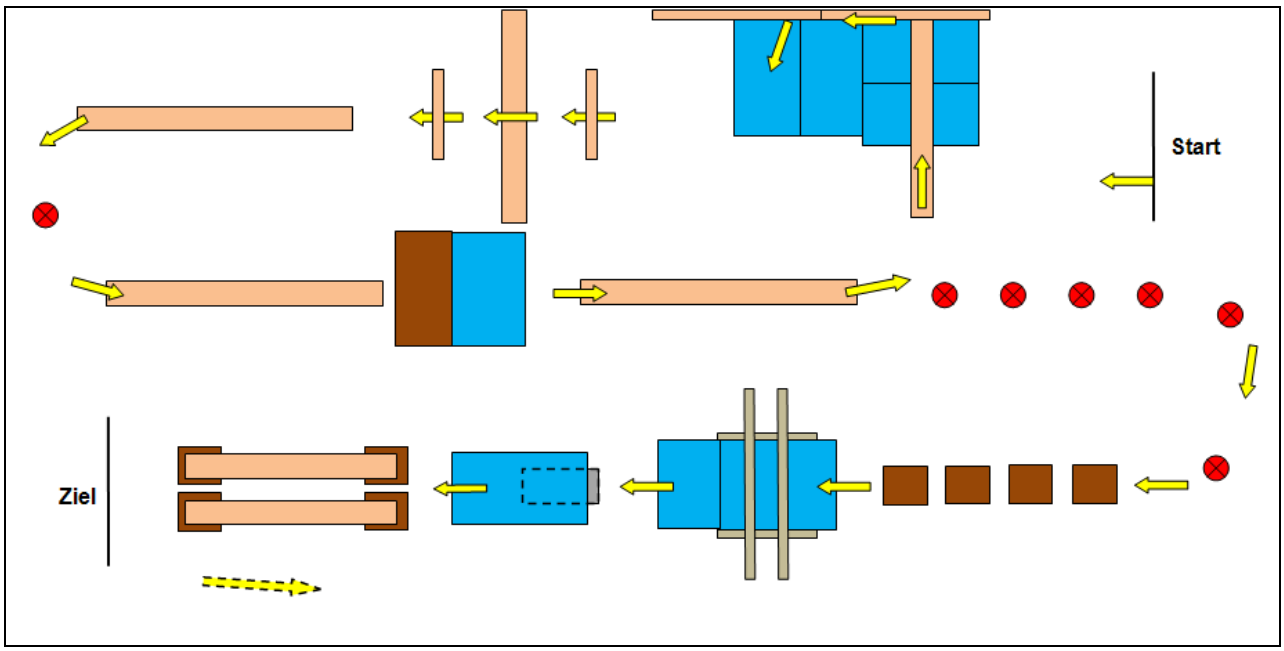
Überwinde mehrfach hintereinander die Hindernisbahn in **schnellstmöglicher** Zeit.

Vorschlag für eine Hindernisbahn:

1.Bahn
- Überwinden der Sprossenwände (Bank hinaufziehen oder hinauflaufen)
- Durchkriechen von Kastenteilen und Überwinden einer Bank
- Ziehen in Bauchlage über die Langbank

2.Bahn
- Balancieren auf einer Turnbank
- Überqueren eines Kastens
- 5 Drehsprunghocken über eine Langbank
- Passieren einer Slalomstrecke mit Teppichfliesen (Rollbrettern)

3.Bahn
- Durchkriechen und Überspringen von Turnhockern im Wechsel
- Überwinden eines quergestellten Barrens
- Rollen auf einer schiefen Ebene (Matten über Sprungbrett)
- Überqueren einer Bankgasse (z. B. im Vierfüßergang seitwärts)



Bewertung: über Schulnorm

Beispielrechnung: Zeiten für komplette Klasse nach zwei Runden

lfd. Nr.	Name	Zeit	Note	Berechnung Schulnorm für 16 Schüler
1	Paul	**3:50min=230sec**	**4**	Mittelwert aus den drei besten Zeiten: 151+168+178 sec = 497 sec 497 sec: 3 = 165 sec/ 2:45 min Ausgangswert für alle Berechnungen 1% = 1,65 sec errechnete Schulnorm: Note 1 bis 107% = 176sec/2:56min Note 2 bis 115% = 190sec/3:10min Note 3 bis 125% = 206sec/3:26min Note 4 bis 140% = 231sec/3:51min Note 5 bis 160% = 264sec/4:24min
2	Maximilian	**3:25min=205sec**	**3**	
3	Joachim	**3:12min=192sec**	**3**	
4	Emil	**2:59min=179sec**	**2**	
5	Doralf	**2:58min=178sec**	**2**	
6	Vincent	**2:48min=168sec**	**1**	
7	Ludwig	**3:19min=199sec**	**3**	
8	Bertram	**3:15min=195sec**	**3**	
9	Quitilo	**4:06min=246sec**	**5**	
10	Heinrich	**3:06min=186sec**	**2**	
11	Gustav	**3:03min=183sec**	**2**	
12	Otto	**3:42min=222sec**	**4**	
13	Friedrich	**2:59min=179sec**	**2**	
14	Cäsar	**2:58min=178sec**	**2**	
15	Karl	**2:31min=151sec**	**1**	
16	Norbert	**3:32min=212sec**	**3**	

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Eine Erweiterung oder Veränderung der Hindernisbahnen ist möglich. Sie sollten den örtlichen Gegebenheiten und dem Entwicklungsstand der Schüler entsprechend gestaltet bzw. von diesen selbst arrangiert werden.
- Die zu absolvierende Rundenzahl wird vom Schwierigkeitsgrad und der Länge des Parcours sowie dem individuellen Leistungsvermögen der Schüler bestimmt.
- Eine Erhöhung des Schwierigkeitsgrades in den folgenden Klassenstufen ist z. B. durch die Mitnahme eines Medizinballes möglich.
- Alle Hindernisse sind ausreichend durch Matten zu sichern.

2.4.4 Einfache turnerische Fertigkeiten an Geräten (SEP/SJG 2)

Gestalten von Bewegung

Führe die Übungsverbindung auf der Schwebekante selbstständig ohne Hilfeleistung mit guter Körperhaltung und Armführung aus. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein.

1. Ausgangsstellung: Querstand vorlings mit Seithalte
   Aufsteigen
2. 3 Gehschritte vorwärts mit beliebiger Armbewegung in enger Schrittstellung
3. Senken zum Hockstand
   Aufrichten
4. Ausfallschritt rechts vorwärts mit paralleler Vorhochhalte der Arme
5. Strecken des rechten Beines mit ¼ Linksdrehung in den Grätschstand,
   Arme in Seithalte
6. Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, Streckung mit Seitspreizen rechts und
   Senken zum Schlussstand mit Tiefhalte der Arme
7. Niedersprung in den Stand

Bewertungsvorschlag:

- **pro Sequenz (1.-7.) können bis zu 3 Punkte vergeben werden**

  3 Punkte = korrekte Ausführung der Technik ohne Haltungsfehler
  2 Punkte = gute Technik mit Haltungsfehlern
  1 Punkt = Bemühen zur Ausübung der Elemente ist vorhanden
  Elemente der Sequenz sind erkennbar
  0 Punkte = kein Bemühen hinsichtlich der Elemente der Sequenz, Sequenz fehlt

- **einmalig 3-0 Punkte für Bewegungsfluss und Gesamteindruck der Übung**

  3 Punkte = dynamische Gestaltung der Übung
  2 Punkte = statisch aneinander gereihte Abfolge der turnerischen Elemente
  1 Punkt = stockende Übungsabfolge
  0 Punkte = Schüler kann sich Übungsabfolge nicht merken, Vorsagen der
  Übungsabfolge

erreichbare Punkte: 24

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Übungsabfolge wird im Vorfeld demonstriert. Die Lehrkraft gewährt den Schülern ausreichend Übungszeit, um den o. g. Bewegungsablauf zu verinnerlichen.
- Das System der Bewertung sowie die Übungsabfolge und Anzahl der Elemente dienen als Beispiel. Die Übung kann durch Gehschritte rückwärts, Wechselschritte, ½ oder eine ganze Drehung modifiziert und so dem Könnensstand der Schüler angepasst werden.
- In den Schuljahrgängen 3/4 kann eine Variation durch verschiedene Geh-, Lauf- und Sprungschritte, verschiedene Drehungen oder durch eine Kniestandwaage erfolgen.
- Der Transfer auf andere Übungen und Geräte (wie Boden, Reck, Barren, Stufenbarren) ist möglich.

2.4.5 Übungsverbindung Gerätturnen (SJG 5/6)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Demonstriere am Reck/Stufenbarren eine Übung. Wähle dabei selbst den Schwierigkeitsgrad.

<u>Bewertungsvorschlag:</u> (nach Modell B, vgl. 2.4.1)

Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2)

a) aus dem Seitstand vorlings Hüftaufschwung in den Seitstütz vorlings
b) Vorspreizen eines Beines
c) Knieabschwung, Knieaufschwung
d) Dreh-Spreizen in den Außenquerstand seitlings
e) 1/4- Drehung in den Seitstand vorlings, Felgunterschwung vorlings in den Seitstand rücklings

Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3)

a) aus dem Seitstand vorlings Sprung in den Seitstütz vorlings
b) Vorspreizen eines Beines
c) Knieabschwung, Knieaufschwung
d) Dreh-Spreizen in den Außenquerstand seitlings
e) 1/4- Drehung in den Seitstand vorlings, Felgunterschwung vorlings in den Seitstand rücklings

Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5)

a) aus dem Seitstand vorlings Sprung in den Stütz
b) Hüftabzug in den Seitstand vorlings
c) Sprung in den Stütz
d) Rückschwung und Niedersprung
e) Felgunterschwung

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Aufteilung in drei Schwierigkeitsgrade ist für alle Großgeräte (Boden, Barren, Reck, Stufenbarren, Schwebebalken und Sprung) möglich und orientiert sich an der Anzahl und dem Anspruchsniveau der Elemente sowie an der Höheneinstellung der Geräte.
- Das Sichern des Übenden ist nicht wertungsmindernd.

2.4.6 Übungsverbindung Gerätturnen (SJG 7/8)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Demonstriere am Barren eine Übung. Wähle dabei selbst den Schwierigkeitsgrad.

Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2)

a) aus dem Innenquerstand Sprung in den Stütz und 2x Schwingen
b) im 2. Vorschwung Aufgrätschen der Beine auf die Barrenholme und Rückgrätschen zum Rückschwung
c) Vorschwung in den Grätschsitz
d) Oberarm-Rolle vorwärts in den Grätschsitz, Rückgrätschen und
e) Rückschwung mit Seitspreizen eines Beines in den flüchtigen Reitsitz und Vorspreizen des anderen Beines in den Außenquersitz
f) Übergreifen zum sitzfernen Holm und 1/4 Drehung in den Liegestütz vorlings
g) Fortführung der Drehung durch Einscheren eines Beines in die Holmengasse und Führen in den Grätschsitz
h) Oberarmstand, Abrollen in den Grätschsitz
i) Eingrätschen der Beine in den Stütz, Schwingen und Wende

Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3)

a) Sprung in den Stütz und 2x Schwingen
b) im 2. Vorschwung Aufgrätschen der Beine auf die Barrenholme und Rückgrätschen
c) Rückschwung mit Seitspreizen eines Beines in den flüchtigen Reitsitz und Vorspreizen des anderen Beines in den Außenquersitz
d) Übergreifen zum sitzfernen Holm und 1/4 Drehung in den Liegestütz vorlings
e) Fortführung der Drehung durch Einscheren eines Beines in die Holmengasse und Führen in den Grätschsitz
f) Oberarmrolle vorwärts in den Grätschsitz
g) Eingrätschen der Beine in den Stütz, Schwingen und Kehre

Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5)

a) Sprung in den Stütz und 2x schwingen
b) den Vorschwung in den Außenquersitz führen
c) Übergreifen zum sitzfernen Holm und 1/4 Drehung in den Liegestütz vorlings
d) Fortführung der Drehung durch Einscheren eines Beines in die Holmengasse und Führen in den Grätschsitz
e) Eingrätschen der Beine in den Stütz, Schwingen und Kehre

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Aufteilung in drei Schwierigkeitsgrade ist für alle Großgeräte (Boden, Barren, Reck, Stufenbarren, Schwebebalken und Sprung) möglich und orientiert sich an der Anzahl und dem Anspruchsniveau der Elemente sowie an der Höheneinstellung der Geräte.
- Das Sichern des Übenden ist nicht wertungsmindernd.

2.4.7 Stützsprünge absolvieren (SJG 3-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Demonstriere einen Stützsprung. Wähle dabei selbst den Schwierigkeitsgrad.

Schuljahrgänge 3/4 – Mädchen und Jungen:
Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Dreh-Sprunghocke (Kasten quer)
Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Bock 1,00m)
Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprunggrätsche (Bock 1,10m)

Schuljahrgänge 5/6 – Mädchen und Jungen:
Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Dreh-Sprunghocke (Kasten quer)
Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3 : Sprunggrätsche (Bock 1,10m)
Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprunghocke (Bock 1,10m) oder
Sprunggrätsche (Doppelbock 1,10m)

Schuljahrgänge 7/8 – Mädchen:
Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Sprunggrätsche (Bock 1,10m)
Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Doppelbock 1,10m)
Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprunggrätsche (Pferd quer 1,10m) oder
Sprunghocke (Doppelbock 1,10m)

Schuljahrgänge 7/8 – Jungen:
Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Sprunggrätsche (Bock 1,10m)
Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Doppelbock 1,10m)
Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprunggrätsche (Kasten lang 1,10m) oder
Sprunghocke (Doppelbock 1,10m)

Schuljahrgänge 9-12 – Mädchen:
Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Sprunggrätsche (Bock 1,10m)
Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Doppelbock 1,10m)
Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprunghocke (Pferd quer 1,10, Brettabstand 1m) oder
Sprunggrätsche (Pferd quer 1,20m)

Schuljahrgänge 9-12 – Jungen:
Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Sprunggrätsche (Doppelbock 1,10m)
Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Kasten lang 1,10m) oder
Sprunghocke (Doppelbock 1,10m)
Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprungbücke oder Sprunghocke (Kasten lang 1,10m) oder
Sprunggrätsche (Pferd lang 1,20m)

Die Bewertung innerhalb der Schwierigkeitsgrade unterscheidet sich durch die Qualität der Ausführung hinsichtlich folgender Bewegungsphasen:
Steigerungslauf, Aufsatzsprung, Absprung, 1. Flugphase, Stützphase, 2. Flugphase und Landung

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

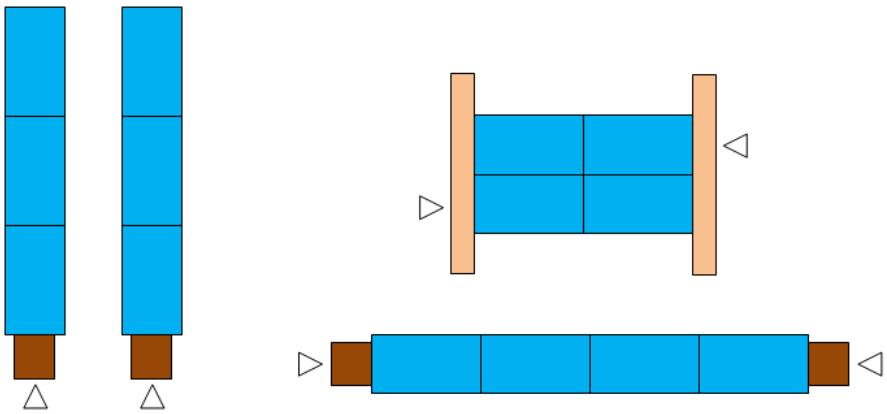
- Den Schülern sollten zwei Wertungssprünge ermöglicht werden.
- Das Sichern des Übenden ist nicht wertungsmindernd.
- Die Leistungskontrolle sollte für alle Schüler mit der Schwierigkeit C begonnen werden.

2.4.8 Synchronturnen (SJG 3/4)

Gestalten von Bewegung

Erarbeitet in Paaren eine Synchronübung am Boden.

1. Verknüpft dabei einfache turnerische Fertigkeiten mit Grundformen der Bewegung (Rollen, Stützen, Balancieren, Springen) und gymnastischen Elementen (Schritte, Sprünge, Stände).
2. Achtet auf die gleichzeitige Ausführung aller Elemente.
3. Verwendet in der Übung Turnhocker oder Bänke.



Bewertung:

Note	Bewertungskriterien
1	Die turnerischen und gymnastischen Elemente weisen einen sehr hohen Schwierigkeitsgrad auf, werden fehlerfrei beherrscht und harmonisch in die Übung eingebaut.
	Die Übung wird fließend synchron geturnt.
2	Die turnerischen und gymnastischen Elemente weisen einen hohen Schwierigkeitsgrad auf, werden gut beherrscht und mit geringen Haltungsmängeln geturnt.
	Die Übung wird mit geringen Versätzen synchron und fließend geturnt.
3	Die turnerischen und gymnastischen Elemente weisen ein ansprechendes Niveau auf und werden mit leichten Fehlern im Bewegungsablauf und Haltungsmängeln geturnt.
	Die Übung wird mit Einschränkungen synchron geturnt.
4	Die einfachen turnerischen und gymnastischen Elemente weisen grobe Fehler im Bewegungsablauf auf. Die Haltungsmängel beeinflussen das Turnen maßgeblich.
	Die Synchronität und der Bewegungsfluss der Übung sind stark beeinträchtigt.
5	Die turnerischen und gymnastischen Elemente sind den Strukturgruppen kaum zuzuordnen.
	Synchronität und Bewegungsfluss sind nicht vorhanden.

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- **Bei der Gruppenbildung sollte darauf geachtet werden, dass möglichst homogene Paare zusammengestellt werden. Das erleichtert das synchrone Turnen auf verschiedenen Niveaustufen.**
- Entsprechend des Leistungsvermögens der Schülerinnen und Schüler sollte aufsteigend die Selbstgestaltung der Übung ermöglicht und ein ausreichendes Zeitvolumen bereitgestellt werden.
- Einfache Geräte (Boden und Hocker/Bänke) erleichtern den Zugang zum Synchronturnen.
- Ein Katalog von turnerischen Elementen, Übungsverbindungen und gymnastischen Elementen dient der Vorbereitung der Synchronübung.
- Beide Schüler müssen nicht zwingend die gleiche Note erhalten. Eine Abstufung in der Bewertung ist aufgrund der Differenzierung in technische Ausführung und synchrone Betrachtung gut zu untersetzen.

2.4.9 Gruppenturnen (SJG 5-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung/Faires Kooperieren und Konkurrieren

Erarbeitet in einer Gruppe von sechs bis acht Schülern eine Gruppenübung an den zugeteilten Turngeräten.

1. Kombiniert gerätespezifische Elemente mit Grundformen der Bewegung, gymnastischen Elementen und eigenen Bewegungskreationen.
2. Turnt gleichzeitig oder zeitlich versetzt an verschiedenen Geräten, in verschiedenen Ebenen und Richtungen.
3. Helft euch gegenseitig beim Erarbeiten der Übung.
4. Nutzt nach Möglichkeit Musik zur Ausgestaltung der Darbietung. Stimmt die Musik auf die Gesamtübung ab.

Einschätzung	6er Gruppe	7er Gruppe	8er Gruppe
Die gerätespezifischen Elemente waren sehr schwierig und wurden in hoher Bewegungsqualität in die Übung eingebunden. Weitere Elemente wurden sehr vielfältig und kreativ eingesetzt. Die Kooperation während der Erarbeitungs- und Demonstrationsphase war von einem hohen Problembewusstsein und von gegenseitiger Anerkennung geprägt. Die Musik trug in hohem Maße zum Gelingen der Übung bei.	**6-9**	**7-10**	**8-11**
Die gerätespezifischen Elemente waren schwierig und wurden in guter Bewegungsqualität in die Übung eingebunden. Weitere Elemente wurden vielfältig eingesetzt. Die Erarbeitungs- und Demonstrationsphase war durch gegenseitiges Helfen und Kooperieren gekennzeichnet. Die Musik trug zum guten Gelingen der Übung bei.	**10-15**	**11-17**	**12-19**
Die gerätespezifischen Elemente waren angemessen und wurden mit kleinen Mängeln in Ausführung und Haltung geturnt. Weitere Elemente ergänzten die Übung. Die Kooperation während der Erarbeitungs- und Demonstrationsphase beschränkte sich auf das Wesentliche und das vorhandene Potential konnte nicht ausgeschöpft werden. Die Musik trug zum Gelingen der Übung bei.	**16-21**	**18-24**	**20-27**
Die gerätespezifischen Elemente waren sehr einfach und wurden mit deutlichen Mängeln in die Übung eingebunden. Weitere Elemente waren auf niedrigem Niveau vorhanden. Die Kooperation während der Erarbeitungs- und Demonstrationsphase war schwierig und ermöglichte keine durchgängige zielgerichtete Arbeit. Die Musik hatte wenig Übereinstimmung mit der Übung.	**22-27**	**25-31**	**28-35**
Die Elemente der Übung entsprachen nicht den Anforderungen und wurden sehr fehlerhaft geturnt. Eine Kooperation während der Erarbeitungs- und Demonstrationsphase fand nur in Ansätzen statt.	**28-33**	**32-38**	**36-44**

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Lehrkraft schätzt die Gruppenleistung ein und vergibt in Abhängigkeit von den gezeigten Leistungen und der Anzahl der Schüler in der Gruppe eine „Sammelnote“ (z. B. in einer 7er Gruppe die „Sammelnote“ 12).
  Dabei setzt sie den Schwerpunkt der Notenzuordnung auf das Erfahren, Gestalten und Leisten **oder** auf das Faire Kooperieren und Konkurrieren („+1 Note“).
- Die Schüler müssen nun untereinander klären, wie die Einzelnoten innerhalb der Gruppe vergeben werden (z. B. 3 Schüler Note 1, 3 Schüler Note 2 und 1 Schüler Note 3).
- Sinnvoll sind die Planung von Gerätepools (entsprechend der Ausstattung der Schule) und die Zuordnung der Geräte durch die Lehrkraft oder auch per Losverfahren für die einzelnen Gruppen. z. B.
  Gerätepool 1: Minitramp, Schwebebalken und 2 Turnhocker
  Gerätepool 2: Sprungbrett, Bock, Barren und ein Bodenläufer
  Gerätepool 3: Sprungbrett, Kasten, Stufenbarren und 2 Bänke
  Gerätepool 4: 2 Recks, 2 Bänke, 2 Turnhocker
- Die Lehrkraft nimmt vor Übungsbeginn das Gerätearrangement ab und achtet auf die notwendige Mattensicherung.
- Die empfohlene Zeitdauer der Gruppenübung beträgt in den SJG 5/6 – 2 Minuten, in den SJG 7/8 – 3 Minuten und in SJG 9-12 – 4 Minuten.
- Die Schüler können dabei im Hinblick auf eine Rhythmisierung und unter Berücksichtigung ihrer konditionellen Fähigkeiten nacheinander und gleichzeitig turnen.

2.4.10 Akrobatische Übungen und Übungsfolgen (SJG 9-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

1. Erstellt selbstständig eine akrobatische Übungsfolge aus 8 Pyramiden mit unterschiedlicher Partnerzahl.
   Verbindet diese mit überleitenden dynamischen Elementen sowie Musik zu einer Choreografie und achtet dabei auf wechselnde Schwierigkeitsgrade der Pyramiden.
2. Gewährleistet das Helfen und Sichern in allen Choreografieteilen.
3. Bindet jedes Gruppenmitglied über den gesamten Zeitraum sowohl als ausführenden als auch sichernden Schüler in die Choreografie ein.

Pyramide	Ausführung max. 2 Punkte	Helfen und Sichern max. 1 Punkt	Gesamtpunkte
Pyramide 1	2	1	3
Pyramide 2	2	1	3
Pyramide 3	1	1	2
Pyramide 4	2	1	3
Pyramide 5	1	0	1
Pyramide 6	1	1	2
Pyramide 7	2	1	3
Pyramide 8	2	1	3
Choreographie max. 3 Punkte			2
Gesamtpunktzahl			**22**
Note			**2 bzw. 12 LP**

Erreichbare Punkte: 27

Wertungskriterien:

Punktvergabe Ausführung der Pyramide

2 Punkte = sehr gute Ausführung inkl. Auf- und Abbau der Pyramide, klare Kommandosprache
1 Punkt = kleine Mängel in Haltung und/oder beim Auf- und Abbau der Pyramide
0 Punkte = Pyramide nicht gelungen

Punktvergabe Helfen und Sichern

1 Punkt = keine Mängel beim Helfen und Sichern

Punktvergabe Choreographie

3 Punkte = stetiger Einsatz vielfältiger verbindender dynamischer Elemente; ausgewogener Wechsel des Schwierigkeitsgrades der Pyramiden; gelungene Abstimmung mit der Musik

2 Punkte = häufiger Einsatz der verbindenden dynamischen Elemente bzw. einige gleiche Übergänge; ausgewogener Wechsel des Schwierigkeitsgrades der Pyramiden; meist gelungene Abstimmung mit der Musik

1 Punkt = wenige gleiche oder keine dynamischen Übergänge; wenige Wechsel im Schwierigkeitsgrad; kaum oder ohne Abstimmung mit Musik

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- In allen Schuljahrgängen sollten feststehende heterogene Gruppen gebildet werden.
- Die Anzahl der akrobatischen Elemente ist entsprechend dem Leistungsanspruch an die verschiedenen Schuljahrgänge festzulegen.
- Das Erarbeiten und Festigen der Choreografie erfolgen **über mehrere Stunden.**
- Einfache Pyramiden können in einem Choreografieteil mehrfach nebeneinander gezeigt und/ oder mit schwierigeren Pyramiden kombiniert werden.
- Kein Schüler darf ausschließlich als sicherndes oder helfendes Gruppenmitglied eingesetzt werden. Bei Pyramiden mit mehr als zwei Schülern muss immer ein weiterer Schüler zum Helfen oder Sichern eingeplant werden.
- Zur Schaffung von Bewegungsvorstellungen können die Abbildungen und Arbeitskarten der Beispielsammlung der niveaubestimmenden Aufgaben für die Sekundarschule eingesetzt werden. Die Lehrkraft kann zur Differenzierung über weitere Pyramiden entscheiden.

2.4.11 Freies Turnen an Geräten (SJG 3-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Demonstriere eine individuelle Kürübung aus dem Bereich „Parkour“ oder „Street Workout“ oder „Slacklining“. Wähle dabei entsprechend deinen Fähigkeiten verschiedene Elemente aus, die du miteinander koppelst oder aneinander reihst.

Bewertung:
Die Bewertung erfolgt mit jeweils maximal 10 Punkten nach folgenden Kriterien:

1. Ausnutzung der Kürzeit (z. B. bei 40 sec. für je 4 sec. Passivität = 1 Punkt Abzug)
2. Schwierigkeit und konditionell- koordinativer Anspruch der einzelnen Übungen innerhalb der Kür
   - bei allen Übungen hoch — 8 - 10 Punkte
   - bei überwiegender Anzahl der Übungen mittel — 5 - 7 Punkte
   - bei überwiegender Anzahl der Übungen gering — 1 - 4 Punkte
3. Kreativität und Vielfalt der Übungen innerhalb der Kür
   - viele und verschiedene Übungen — 8 - 10 Punkte
   - wenige und kaum verschiedene Übungen — 5 - 7 Punkte
   - wenige und ähnliche oder gleiche Übungen — 1 - 4 Punkte

Erreichbare Punkte: 30

Name	Kürzeit 40 sec.	Schwierigkeit	Kreativität	**Punkte**	**Note**
Diana	40 = 10	10	10	**30**	**1**
Eric	40 = 10	9	9	**28**	**1**
Sophie	36 = 9	8	9	**27**	**2**
Katja	37 = 9	9	9	**27**	**2**
Martin	37 = 9	8	8	**25**	**2**
Jenny	40 = 10	9	8	**27**	**2**
Florian	35 = 8	7	6	**21**	**3**
Jaqueline	40 = 10	10	10	**30**	**1**
Stefan	34 = 8	8	8	**24**	**2**

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Vorgabe der Kürzeit sollte sich nach den Fähigkeiten der Schüler richten und bei 30 bis 60 sec. liegen.
- Das ein- oder mehrmalige Landen auf dem Hallenboden oder den Matten während der Kür ist erlaubt.
- Die Geräte, die benutzt werden (z. B. Recks, Barren, Kästen, Sprossenwände, Slacklines usw.), sind entsprechend den „Grundsätzen, Bestimmungen und Hinweisen für den Schulsport in Sachsen-Anhalt“ abzusichern.
- Empfehlenswert ist der Einsatz von vorbereiteten Musiksequenzen für die Kürübung.
- Die Vorbereitung der Leistungskontrolle erfolgt zweckmäßig in mehreren Unterrichtsstunden im Riegenwechselbetrieb.
- Fertigkeiten aus den Bereichen Bewegen an Geräten/Turnerisches Bewegen können in die Kürübung integriert werden.

2.4.12 Minitrampolin (SJG 5-8)

Leisten von Bewegung

Demonstriere die vorgegebenen Grundsprünge mit dem Minitrampolin.

1. Strecksprung
2. Strecksprung mit Grätschen der Beine
3. Strecksprung mit Hocken der Beine
4. Strecksprung mit ½ Drehung um die Körperlängsachse

Die Bewertung für jeden Sprung erfolgt in drei Teilbereichen:

2 Punkte (voll erfüllt)
1 Punkt (teilweise erfüllt)
0 Punkte (nicht erfüllt)

Teilbereich 1 (Anlauf/Absprung) – zügiger Anlauf und beidbeiniger Absprung
Teilbereich 2 (Flug) – große Flughöhe und gute Körperhaltung
Teilbereich 3 (Landung) – sichere Landung und Stand

Name	Strecksprung			Grätschen			Hocken			½ Drehung			**Gesamt**	**Note**
Stella	2	2	2	2	2	2	2	1	0	2	2	1	**20**	**2**
Lea	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	**22**	**1**
Leonie	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	0	**19**	**2**
Heide	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**	**1**
Wiebke	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	0	**15**	**3**

Erreichbare Punkte: 24

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Der Einsatz des Sportgerätes Minitrampolin im Sportunterricht ist an eine besondere Befähigung im Rahmen der Aus-, Fort- und Weiterbildung gebunden.
- In den Schuljahrgängen 3 und 4 kann die Leistungskontrolle um den Strecksprung mit ½ Drehung reduziert (erreichbare Punkte: 18) und in den Schuljahrgängen ab 9 um die Sprungrolle erweitert (erreichbare Punkte: 30) werden.
- Die Leistungskontrolle sollte in einen Riegenwechselbetrieb eingebunden werden.

2.5 Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten

2.5.1 Einfache Aerobic-Grundschritte in Kombinationen (SJG 3/4)

Gestalten von Bewegung

Führe die Übungskombination (Teile A und B) selbständig mit guter Körperhaltung und entsprechender Armhalte bzw. -führung aus. Passe deine Bewegungen der vorgegebenen Musik an.

Teil A			Teil B		
Zählzeit	1-4	March	Zählzeit	17-20	Walk vorwärts
	5-8	V-Step		21-24	Jumping Jack
	9-12	Kneelift		25-28	Walk rückwärts
	13-16	Step-Touch		29-32	Kick vorwärts

Note	Technik/ Bewegungsausführung	Übereinstimmung von Musik und Bewegung	Gesamteindruck (Ausdruck/ Präsentation)
1	fehlerfreier Vortrag mit besonders hoher Bewegungsqualität	sehr gute Übereinstimmung von Musik und Bewegung	entspricht in besonderem Maße den Anforderungen
2	kaum technische Fehler, die den Bewegungsfluss nicht unterbrechen, gute Bewegungsqualität	geringe Abweichungen in der Übereinstimmung von Musik und Bewegung	entspricht den Anforderungen
3	wenige technische Fehler, kleine Unterbrechungen im Bewegungsfluss bzw. in der Bewegungsabfolge	zeitweilige Differenzen bei der Übereinstimmung von Musik und Bewegung	entspricht im Allgemeinen den Anforderungen
4	viele technische Fehler, häufige Unterbrechungen im Bewegungsfluss und Fehler in der Bewegungsabfolge	deutliche Differenzen in der Übereinstimmung von Musik und Bewegung	entspricht mit Einschränkungen noch den Anforderungen
5	sehr viele technische Fehler, Bewegungsfluss ist nicht vorhanden und Bewegungs-abfolge wird nicht gekannt	Übereinstimmung von Musik und Bewegung kaum erkennbar	entspricht nicht den Anforderungen

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Demonstration der Aerobic-Choreografie sollte 4x nacheinander erfolgen. In Summe ergibt das 128 Zählzeiten über ca. 1 Minute, wodurch ein hinreichender Beurteilungszeitraum gegeben ist.
- Die Wichtung der Kriterien obliegt der unterrichtenden Lehrkraft.
- Es empfiehlt sich, 2-4 Schüler gleichzeitig demonstrieren zu lassen.

2.5.2 Aerobic-Grundschritte in Kombinationen (SJG 5-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Erstellt und präsentiert paarweise aus den euch bekannten Aerobic-Grundschritten eine Choreografie zu einem vorgegebenen Musiktitel.

1. Reihe Schrittverbindungen aneinander und kombiniere diese miteinander.
2. Verbinde die ausgewählten Schritte mit geeigneten Armbewegungen.

	Technik (Qualität der Ausführung der Elemente, Bewegungs-fluss)	Choreografie (Vielfalt der Elemente und deren Verbindung)	Musikalität (Umsetzung der Musik Rhythmische Sicherheit)	Originalität (Kreativität, Attraktivität)	Ausdruck (Präsentations-fähigkeit)	Punkte	Note
Chris	3	3	3	3	3	**15**	**1**
Tine	2	2	1	3	2	**8**	**4**

Erreichbare Punkte: 15

Wertungskriterien:

3 = gelungen 2 = meist gelungen 1 = wenig gelungen 0 = nicht gelungen

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- In der Regel finden sich die Schülerpaare selbstständig.
- Entsprechend des motorischen Leistungsstandes können einige Schritte im High Impact durchgeführt werden.
- Die Musikauswahl kann in Absprache mit den Schülern erfolgen.
- Zur Unterstützung bietet es sich an, Karten-Bausteine vorzubereiten, aus denen die Schüler auswählen und mit geeigneten Übergängen sinnvoll kombinieren können.
- Entsprechend des Leistungsstandes können Schüler Schrittverbindungen auch wiederholt zeigen.
- Die Aufgabe kann bei entsprechenden Lernvoraussetzungen bereits in den Schuljahrgängen 3 und 4 eingesetzt werden.
- Im Kursunterricht ist das Anspruchsniveau an die Choreografien zu steigern.

2.5.3 Aerobic-Choreografie (SJG 3-12)

Faires Kooperieren und Konkurrieren

Erstellt in der Gruppe eine Aerobic-Choreografie und präsentiert diese euren Mitschülern.

	Konsequentes Üben, Leistungs-bereitschaft	Rücksichtnahme auf andere, Hilfeleistung und Vermeidung von Konflikt-situationen	Zusammen-arbeit im Team	Einbringen in Erarbeitung und Reflexion	Punkte	Note	LP
Chris	2	2	3	1	**8**	**3**	**09**
Tine	3	3	3	3	**12**	**1**	**15**

Erreichbare Punkte: 12

Wertungskriterien:

3 = erfüllt 2 = meist erfüllt 1 = wenig erfüllt 0 = nicht erfüllt

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Verschiedene Grundschritte sind vorher mit den Schülern zu erarbeiten und zu festigen. Da die zu bewertende Kompetenz „Kooperieren“ im Mittelpunkt steht, ist der Schwierigkeitsgrad der Übungen nicht vordergründig bewertungsrelevant.
- Die o. g. Kriterien sind während der Erarbeitung, Demonstration und Reflexion zu beobachten und im Vorfeld den Schülerinnen und Schülern transparent aufzuzeigen.
- Schüler können in die Bewertung eingebunden werden.
- Für die Demonstration der Choreografie kann im Gestalten und Leisten von Bewegung eine weitere Note vergeben werden (siehe 2.5.2).

2.5.4 Tänze unterschiedlicher Stilrichtungen gestalten (SJG 7/8)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Gestaltet einen Rock'n'Roll-Tanz mit Partner.

Verbindet im Partnertanz Folgen des Grundschritts des Rock'n'Rolls mit komplexen Tanzfiguren, verschiedenen Drehungen bzw. Platzwechseln sowie akrobatischen Figuren.

	Technik (Qualität der Ausführung der Elemente, Bewegungs-fluss)	Choreografie (Vielfalt der Elemente und deren Verbindung)	Musikalität (Umsetzung der Musik Rhythmische Sicherheit)	Originalität (Kreativität, Attraktivität)	Ausdruck/ Präsentation	Punkte	Note
Chris	3	3	3	3	3	**15**	**1**
Tine	3	3	2	3	2	**13**	**2**

Erreichbare Punkte: 15

Wertungskriterien:

3 = gelungen 2 = meist gelungen 1 = wenig gelungen 0 = nicht gelungen

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Partnerwahl sollte im Hinblick auf die Ausführung akrobatischer Elemente während des Tanzes erfolgen.
- Mit Hilfe unterschiedlicher Tempi soll das Rhythmusgefühl der Schülerinnen und Schüler vervollkommnet und das Charakteristische des Rock'n'Roll erfahren werden.
- In der Vorbereitung dient solistisches Üben vor allem der Vermittlung von Grundtechniken. Jedoch sollten Paar- und eventuell auch Gruppenformen im Vordergrund stehen, um den gemeinschaftlichen Charakter des Tanzes nacherlebbar werden zu lassen.
- Zur Schaffung von Bewegungsvorstellungen im Rahmen der Hebefiguren und anderer akrobatischer Tanzelemente können z. B. die Abbildungen und Arbeitskarten aus den Niveaubestimmenden Aufgaben für die Sekundarschule eingesetzt werden.
- Die Schrittfolgen können sich wiederholen und akrobatische Elemente mehrfach gezeigt und/oder miteinander kombiniert werden.
- Die im Beobachtungsbogen aufgeführten Kriterien unterstützen die Einschätzung der Tanzpaare. Mit ihnen können Schwerpunkte gesetzt und umfassende Aussagen getroffen werden.
- Die Aufgabe ist unter Berücksichtigung ihrer Spezifik auf andere Tänze wie den Disco-Fox, irische Tänze, Folklore, Hip-Hop, Freestyle, Line Dance u. a. übertragbar.

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Wenn die Aufgabe in den Schuljahrgängen 9-12 eingesetzt wird, sollte neben der Fremdbeobachtung eine zunehmende Selbstreflexion der tänzerischen Leistung vollzogen werden, wobei die in der Beobachtungstabelle aufgeführten Kriterien eine steuernde Funktion haben müssen.
- Im Kursunterricht ist es auch möglich, Elemente des Paartanzes durch mehrere Paare zu einer Gruppenchoreografie verbinden zu lassen.

2.5.5 Basistechniken mit Handgerät (SJG 7-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Demonstriere in einer Übungsverbindung gymnastische Techniken mit einem Handgerät.

1. Nutze dabei Techniken ohne Handgerät wie Schrittarten, Sprünge, Drehungen und Stände.
2. Verbinde diese mit den Basistechniken der Handgeräte wie Schwingen, Kreisen, Durchschlagen, Werfen/Fangen, Prellen, Rollen, Führen, Umgeben, Schlagen, Handkreisen und Zwirbeln.
3. Stimme deine Bewegungen auf die Musik ab.

Note	Gerätetechnik/ Bewegungs-ausführung	Körpertechnik/ Bewegungs-ausführung	Choreografie und Musikalität	Gesamteindruck Ausdruck/ Präsentation
1	sichere Gerätehandhabung, hoher Schwierigkeitsgrad	exakter Vortrag in besonders hoher Bewegungsqualität, harmonischer Bewegungsfluss	sehr große Vielfalt der Elemente und deren Verbindung, sehr gute Übereinstimmung von Musik und Bewegung	entspricht in besonderem Maße den Anforderungen
2	kleine Unsicherheiten bei der Gerätehandhabung, angemessener Schwierigkeitsgrad	kleine technische Fehler, die den Bewegungsfluss nicht unterbrechen, gute Bewegungsqualität	Vielfalt der Elemente und ideenreiche Verbindung, geringe Abweichungen in der Übereinstimmung von Musik und Bewegung	entspricht den Anforderungen
3	wiederholt unsichere Gerätehandhabung, mittlerer Schwierigkeitsgrad	wenige technische Fehler, kleine Unterbrechungen im Bewegungsfluss bzw. in der Bewegungsabfolge	angemessene Vielfalt der Elemente und deren Verbindung, zeitweilige Differenzen bei der Übereinstimmung von Musik und Bewegung	entspricht im Allgemeinen den Anforderungen
4	häufig fehlerhafte Gerätehandhabung, geringer Schwierigkeitsgrad	häufige technische Fehler und Unterbrechungen im Bewegungsfluss und Fehler in der Bewegungsabfolge	geringe Zahl an Elementen und wenig wechselnde Verbindungen, deutliche Differenzen in der Übereinstimmung von Musik und Bewegung	entspricht mit Einschränkungen noch den Anforderungen
5	falsche Gerätehandhabung, sehr geringer Schwierigkeitsgrad	häufige technische Fehler, Bewegungsfluss ist nicht vorhanden, Bewegungsabfolge wird nicht gekannt	sehr geringe Anzahl an Elementen ohne zweckmäßige Verbindung, Übereinstimmung von Musik und Bewegung kaum/nicht erkennbar	entspricht nicht den Anforderungen

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Zur Realisierung der Anforderungen kann eine konkrete Übung vorgegeben werden (Vgl. Aufgabe 2.5.6).
- Statt der Vorgabe einer konkreten Übung bietet es sich an, Karten-Bausteine vorzubereiten, aus denen die Schüler auswählen und mit geeigneten Übergängen sinnvoll kombinieren können.
- Der Gestaltung einer eigenen Übungsverbindung sollte das Erarbeiten der Basistechniken mit und ohne Handgerät vorausgehen.
- Selbst ausgewählte Musik kann verwendet werden.
- Die Aufgabe ist auch in Paaren oder Gruppen realisierbar - jeweils als gemeinsamer Einzelvortrag oder in einer Choreografie.
- Folgende Vorgaben sind empfehlenswert:

Dauer:	1:00 - 1:30 Minute
Musik:	frei wählbar, aber Charakter und Tempo der Musik beachten
Raum:	abwechslungsreiche Raumwege
Gestaltung:	Verbindung der Elemente bzw. Techniken unter Beachtung der Ebenen

2.5.6 Gymnastische Komposition mit dem Seil (SJG 9-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Erarbeite eine gymnastische Übung mit dem Handgerät Seil.

Dauer:	1:00 - 1:30 Minuten
Musik:	frei wählbar, Charakter und Tempo der Musik beachten
Raum:	abwechslungsreiche Raumwege
Gestaltung:	Verbindung der Elemente bzw. Techniken unter Beachtung der Bewegungsebenen

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Bei der Erarbeitung der Übung sollte auf abwechslungsreiche Raumwege und die Verbindung der Elemente bzw. Techniken unter Beachtung der Ebenen hingewiesen werden.
- Die Aufgabe ist solistisch, in Paaren oder Gruppen, jeweils als gemeinsamer Einzelvortrag oder in einer Choreografie realisierbar.
- Unter Wahlpflichtaspekten können folgende Techniken für die Erarbeitung der Übung vorgegeben werden:

Pflichtelemente Körpertechniken

5 verschiedene Schritte:
- Gehschritte/Laufschritte vw., sw., rw.
- kombinierte Schritte (Nachstellschritt vw., sw./Wechselschritte, …)
- Sprungschritte (Hüpfen, Nachstellsprungschritt, Galopp, …)

3 verschiedene Stände (2 Sekunden halten)
- Anfangs- und Endposition und eine Balance mit einer Spielbeinvariation

3 verschiedene Sprünge
- mit Grätschen, Spreizen, Drehen, Hocken, Bücken, Anlegen (Passé), Anschlagen, Scheren z. B. Galoppsprung, Schersprung, Schrittsprung, …

3 verschiedene Drehungen
- am Ort auf ein oder zwei Beinen mit verschiedenen Standbein- bzw. Spielbeinvarianten
- Schrittdrehungen (Dreischrittdrehung, Zweischrittdrehung, Pivot-Turn, ChaCha-Drehung)

2 gymnastische oder akrobatische Bodenelemente

Pflichtelemente Gerättechniken mit dem Seil

Durchschläge vw., rw. mit parallelen o. gekreuzten Armen mit Schlusssprüngen oder Schritten

Doppeldurchschläge

Handkreisen vorwärts, rückwärts, vor, neben, über dem Körper, mit Schritten und Drehungen kombiniert

Schwünge
(Vorschwung/Rückschwung/Kreisschwung/Achterschwung/Mühlachterschwung) in der frontalen, sagittalen und horizontalen Ebene mit geschlossener oder offener Seilschlinge

eine Wicklung um das Handgelenk, den Arm, den Rumpf, die Taille, die Beine, …

Zusatz: **Spiralen** (Lasso)
Würfe mit oder ohne Knoten, kurzes oder langes Seil

2.5.7 Thematische Bewegungsgeschichte (SJG 3-12)

Faires Kooperieren und Konkurrieren

1. Entwickelt und gestaltet in Kleingruppen (3-5 Schüler) eine Bewegungsgeschichte zu einem selbst gewählten Thema.
2. Verteilt innerhalb der Gruppe Arbeitsaufträge zur Bewegungsgeschichte und für die Materialgestaltung.
3. Präsentiert die Bewegungsgeschichte vor der Klasse nach Musik.

Bewertungskriterien:

- Lässt die Präsentation das Thema erkennen?
- Haben alle Schüler einen annähernd gleichen Anteil an der Präsentation?
- Wie konstruktiv war die Atmosphäre während der Erarbeitung und Präsentation?

Einschätzung	3er Gruppe	4er Gruppe	5er Gruppe
Das Thema wird sehr vielfältig, kreativ und mit hohem Problembewusstsein von allen Schülern umgesetzt. Der Materialeinsatz ist sehr ideenreich und die Arbeitsatmosphäre immer konstruktiv.	3-4	4-5	5-7
Das Thema wird kreativ und problembewusst von der Gruppe umgesetzt. Die Materialien unterstützen die Umsetzung des Themas und die Arbeitsatmosphäre ist fast immer konstruktiv.	5-7	6-9	8-12
Das Thema wird mit einer Idee versehen und problembewusst knapp dargestellt. Hinweise werden berücksichtigt. Materialien werden nur wenig eingesetzt. Die Arbeitsatmosphäre ist nicht immer konstruktiv.	8-10	10-13	13-17
Das Thema wird in seinen Grundzügen erfasst und von einigen Schülern dargestellt. Wenige Ideen zum Materialeinsatz sind vorhanden. Die Arbeitsatmosphäre ist meist angespannt und Hinweise werden kaum berücksichtigt.	11-13	14-17	18-22
Das Thema ist nicht erkennbar. Nur einzelne Schüler versuchen sich an der Realisierung der Aufgabe. Eine Präsentation findet nur in Teilen statt.	14-16	18-22	23-27

Beispielbewertung

Die Lehrkraft gibt für 5er-Gruppe die Sammelnote 11.
Die Gruppe könnte sich z. B. auf folgende Einzelbewertung verständigen:

Name	Note
Charly	**1**
Hakim	**2**
Mattis	**2**
Pete	**3**
Umut	**3**

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Bewegungsgeschichte sollte sich zuerst als eine Auseinandersetzung mit Stimmungen und Bewegungen darstellen. Schwerpunkte können in den Bereichen Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten oder Bewegen an Geräten bzw. Turnerisches Bewegen einschließlich der Bewältigung von Improvisationsaufgaben liegen. Dem ist das darstellende Spiel untergeordnet.
- Mögliche Themenschwerpunkte könnten sein:
  Der Zirkus kommt in die Stadt (Akrobatik und Jonglage, Clownerie, Tanz, Tierdarbietungen) oder
  Die olympischen Spiele der Antike (Wettbewerbe: Laufen, Ringen, Faustkampf, Speerwurf, Diskuswurf, Weitsprung mit „Halteren“, Wagenrennen sowie Opfer- und Siegeszeremonien)
- Die Bewertung wird mit einer Sammelnote vorgenommen. Die Lehrkraft schätzt die Gruppenleistung ein und vergibt entsprechend der Anzahl der Schüler in der Gruppe eine Sammelnote (z. B. in einer 4er Gruppe Sammelnote 7).
- Die Schüler müssen nun untereinander klären, wie die Einzelnoten innerhalb der Gruppe vergeben werden (z. B. drei Schüler Note 2 und ein Schüler Note 1 oder ein Schüler Note 3, ein Schüler Note 2 und zwei Schüler Note 1).
- Die Themenwahl kann sich an ausgewählten grundlegenden Wissensbeständen orientieren.
- Die Lehrkraft berät über den Einsatz eines geeigneten Musikstückes.

2.6 Kämpfen

2.6.1 Bodenkampf (SJG 5-8)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Kämpfe mit deinem Partner in verschiedenen Situationen.

1. Weise nach, dass du in der Lage bist, deinen Partner am Boden festzuhalten bzw. dich aus einer vorgegebenen Position zu befreien.
2. Berücksichtige dabei die Bewegungen und die Kraft deines Partners.
3. Trage in jeder Situation Verantwortung für deinen Partner und halte Rituale, Absprachen und Verbote strikt ein.

Folgende Situationen sind vorgegeben:

Situation 1: Bauchlage

- Partner A liegt stabil in Bauchlage (Arme stützen sich rechts/ links neben dem Kopf ab; Füße schulterbreit auseinander, Stirn liegt auf der Matte).
- Partner B kniet rechts oder links neben dem Partner, beide Hände liegen auf dem Rücken des Partners.
- Aufgabe an Partner B: Versuche Partner A in die Rückenlage zu drehen.
- Aufgabe an Partner A: Stabilisiere deine Position und bleibe in Bauchlage.

Situation 2: hohe Bankstellung (nur Füße und Hände haben Kontakt mit der Matte)

- Partner A befindet sich in hoher Bankstellung.
- Partner B steht rechts oder links neben dem Partner A und legt beide Hände auf dessen Rücken.
- Aufgabe an Partner B: Versuche Partner A in die Bauchlage oder Bankstellung zu zwingen.
- Aufgabe an Partner A: Stabilisiere deine Position und bleibe in hoher Bankstellung.

Situation 3: Rückenlage:

- Partner A befindet sich in Rückenlage.
- Partner B liegt bäuchlings quer zum Partner A, sodass er mit seiner eigenen Brust die Brust des Partners belastet.
- Aufgabe an Partner B: Versuche Partner A in der Rückenlage festzuhalten.
- Aufgabe an Partner A: Versuche dich in die Bauchlage zu drehen.

Jeder absolviert alle drei Situationen jeweils als Partner A und B.

Beispielprotokoll:

Name	Zweckmäßige Belastungsgestaltung bzw. Befreiung durch variables und situationsangemes-senes Handeln			Physische Anstrengungs-bereitschaft			Einhaltung von Regeln und Absprachen			Punkte	Note
	Sit. 1	Sit. 2	Sit. 3	Sit. 1	Sit. 2	Sit. 3	Sit. 1	Sit. 2	Sit. 3		
Anne Partner A	1	1	1	1	0	1	1	1	1	**16**	**2**
Anne Partner B	0	1	1	1	1	1	1	1	1		
Grit Partner A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**18**	**1**
Grit Partner B	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

Erreichbare Punkte: 18

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Schüler bilden selbständig Paare, wobei die konstitutionellen Voraussetzungen nicht entscheidend sind.
- Entsprechend der drei Beobachtungskriterien im Tabellenkopf vergibt die Lehrkraft 1 Punkt (erfüllt) bzw. 0 Punkte (nicht erfüllt).
- In den Schuljahrgängen 3/4 kann diese Leistungskontrolle im Bereich Spielen (Kraft- und Gewandtheitsspiele) eingesetzt werden.

2.6.2 Boden-Randori (SJG 5-8)

Faires Kooperieren und Konkurrieren, Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers

1. Absolviere mit mehreren Partnern nacheinander eine Aufgabe zum Bodenkampf und schätze dabei deinen Partner ehrlich ein.
2. Nach der Übungszeit bewertest du das Verhalten jedes Partners und vergibst dabei

   1 Punkt: wenn die Antwort **JA** lautet oder

   0 Punkte: wenn die Antwort **NEIN** lautet.

entsprechend folgender Kriterien.

Beispielprotokoll für: *Leonie*

Partnerinnen	**sie hat alle Absprachen, die wir getroffen haben, eingehalten**	**sie hat Rücksicht auf mich genommen**	**sie hat mir erleichtert erfolgreich zu kämpfen**
Stephanie	1	1	1
Jana	1	1	1
Heide	0	1	1
Wiebke	1	1	1
Lea-Maria	1	1	1
Stella	0	1	1
Punkte	**4**	**6**	**6**
Gesamtpunkte			**16**
Note			**1**

Erreichbare Punkte: 18

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Innerhalb der Lerngruppe (12 Schülerinnen) werden z. B. 6 Paare gebildet. Jedes Paar hat die Aufgabe, selbständig über 2 min. die Aufgaben zum Bodenkampf zu realisieren.
- Jede Schülerin hat ein Protokoll, sodass jede von 6 Partnerinnen beurteilt wird.
- Im Anschluss verbleibt Partnerin A am Platz und Partnerin B rückt zur nächsten Schülerin weiter. Dieser Wechselmodus bleibt nach jedem Durchgang erhalten. Insgesamt werden 6 Durchgänge absolviert, sodass jede Schülerin von 6 Partnerinnen beurteilt wird.

2.6.3 Zweikämpfe (SJG 7-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

2. Kämpfe mit einem dir zugewiesenen Partner um die Realisierung der Bewegungsaufgabe. Z. B.: Versuche, deinen Partner aus dem Stand in die Bodenlage zu zwingen.
3. Nutze dabei optimal deine motorischen Fähigkeiten und setze dein kampfsportbezogenes Können und Wissen bewusst ein.

Note	Bewertungskriterien
1	In den Zweikämpfen werden die motorischen Fähigkeiten auf hohem Niveau ergebnisorientiert zur Lösung von Bewegungsaufgaben eingesetzt. Erlernte Techniken und deren Verbindung sowie wettkampftypische Verhaltensweisen werden variabel und wirkungsvoll angewendet.
2	In den Zweikämpfen werden individuelle motorische Fähigkeiten zur effektiven Lösung von Bewegungsaufgaben eingesetzt. Erlernte Techniken und wettkampftypische Verhaltensweisen werden sinnvoll und zweckmäßig genutzt.
3	In den Zweikämpfen werden motorische Fähigkeiten zur überwiegenden erfolgreichen Lösung von Bewegungsaufgaben eingesetzt. Erlernte Techniken und wettkampftypische Verhaltensweisen werden angewendet.
4	In den Zweikämpfen ist der Einsatz der individuellen motorischen Fähigkeiten meist erkennbar. Es werden Techniken eingesetzt und Kampfhandlungen unternommen, die dem Wesen nach dem Erlernten entsprechen.
5	In den Zweikämpfen ist der Einsatz der individuellen motorischen Fähigkeiten kaum erkennbar. Es werden wenige Techniken eingesetzt und kaum Versuche von Kampfhandlungen unternommen.

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Zusammenstellung der Paare erfolgt durch die Lehrkraft unter Berücksichtigung der konstitutionellen Voraussetzungen der Schüler.

2.6.4 Wurf-Randori (SJG 9-12)

Leisten von Bewegung

Führe folgende Übung eine Minute im Wechsel aus.

1. Laufe nach dem Startsignal zu Partner A und wirf ihn mit Fallhilfe O-Goshi.
2. Laufe danach zu Partner B und wirf diesen ebenfalls.

Note	Jungen	Mädchen
1	15	14
2	12	11
3	9	8
4	6	5
5	3	2

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Ausgangssituation: Der Schüler steht zwischen zwei Partnern, die sich im Abstand von 6 m auf der Matte befinden.
- Die Zusammenstellung der Gruppen erfolgt durch die Lehrkraft unter Berücksichtigung der konstitutionellen Voraussetzungen der Schüler.
- Die Lehrkraft muss bei der Bewertung die Qualität der Würfe berücksichtigen.
- Alternativ kann diese Leistungskontrolle auch mit anderen Würfen oder Techniken erfolgen.

2.6.5 Bewegungsfolgen demonstrieren (SJG 9-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Demonstriere die vorgegebene Technikkombination, Bewegungsfolge oder Choreografie.

Note	Bewertungskriterien
1	Technikkombination oder Bewegungsfolge wird sicher beherrscht. Richtige Abfolge und kontinuierlicher Bewegungsfluss sind vorhanden.
2	Technikkombination oder Bewegungsfolge wird sicher beherrscht. Kleine Fehler im Bewegungsfluss wirken sich auf den Gesamteindruck aus.
3	Technikkombination oder Bewegungsfolge wird in den wesentlichen Grundzügen beherrscht. Im Bewegungsfluss treten Fehler auf, die den Gesamteindruck der Übung stören.
4	Technikkombination oder Bewegungsfolge wird unvollkommen ausgeführt, jedoch mit Hilfen bewältigt. Der Bewegungsfluss ist durch grobe Fehler oder Lücken im Bewegungsablauf stark gestört.
5	Technikkombination oder Bewegungsfolge kann nur mit starker Hilfe ansatzweise demonstriert werden. Ein Bewegungsfluss ist nicht vorhanden.

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Entsprechend der inhaltlichen Intentionen des Unterrichts können
  a) Technikkombinationen aus Kampfsportarten (Judo, Ringen, Boxen, Karate, Taekwondo, Ju-Jutsu),
  b) Bewegungsfolgen aus asiatischen Konzepten (Tai Chi Chuan),
  c) Selbstverteidigungschoreografien (z. B. Abwehrtechniken verschiedener Angriffe),
  d) Katas,
  e) Abfolgen von Fallübungen oder
  f) Schattenboxen

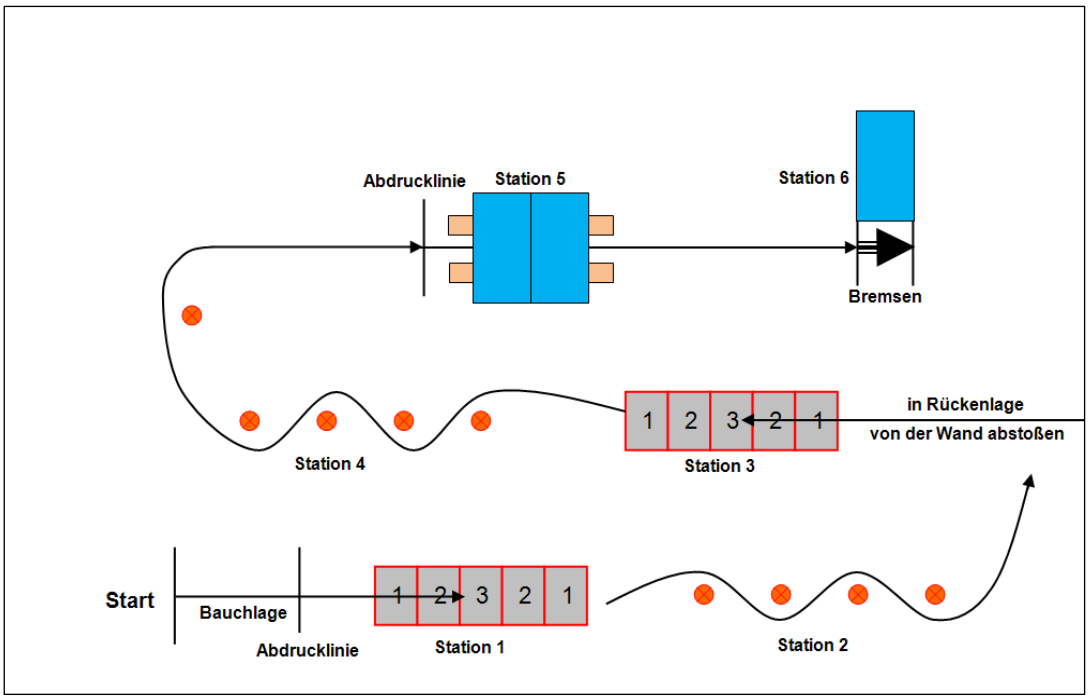
  bewertet werden.

2.7 Bewegen auf Rollen

2.7.1 Rollbrett-Parcours (SJG 3/4)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Wende das Rollen, Beschleunigen, Bremsen, Gleiten und Kurvenfahren mit dem Rollbrett in unterschiedlichen Körperlagen in einem Parcours an.
Halte dabei die Sicherheitsbestimmungen ein.



Bewertung:

Stat.	Fertigkeit	Kriterium	max. Punkte
1	Rollen in Bauchlage	Erreichen der Zonen 3, 2 oder 1 (durch dosiertes und gleichmäßiges Abdrücken mit den Armen)	3
2	Slalom in Bauchlage	je Kontakt mit den Kegeln ein Punkt Abzug	3
3	Rollen in Rückenlage	Erreichen der Zonen 3, 2 oder 1 (durch dosiertes und gleichmäßiges Abdrücken mit den Beinen)	3
4	Slalom mit Balltransport im Sitzen	Schüler sitzen mit gestreckten Beinen, der Ball befindet sich zwischen den Unterschenkeln und wird während des Slalomfahrens nicht verloren (die Beine liegen dabei nicht auf dem Rollbrett auf)	3
5	Rollen durch einen Tunnel in Bauchlage	kein Bodenkontakt nach Überfahren der Markierung, vollständiges Durchrollen des Tunnels	3
6	Beschleunigen und Bremsen	aus hoher Geschwindigkeit zügig und punktgenau abbremsen	3
	Bewegungs-schnelligkeit	Ein hohes Bewegungstempo über den gesamten Parcours	3

Wertungskriterien:

3 = gelungen 2 = meist gelungen 1 = wenig gelungen 0 = nicht gelungen

Name	Rollen in Bauch-lage	Slalom in Bauch-lage	Rollen in Rücken-lage	Slalom mit Ball-trans-port im Sitzen	Rollen durch einen Tunnel in Bauch-lage	Beschleu-nigen und Bremsen	Bewe-gungs-schnel-ligkeit	Gesamt-punkte	Note
Chris	3	2	3	1	2	3	2	16	2
Tine	1	3	2	1	3	2	3	15	3

Erreichbare Punkte: 21

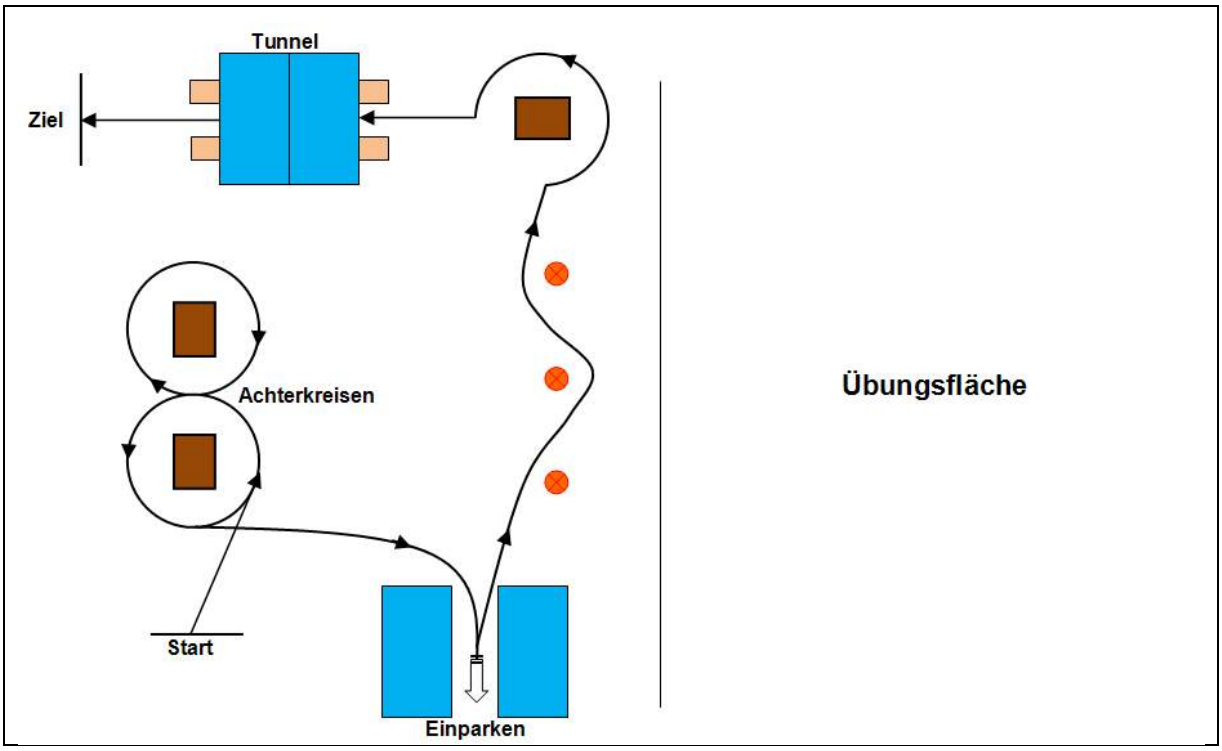
Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Fertigkeiten werden im Vorfeld an den einzelnen Stationen geübt.
- Der Aufbau orientiert sich an der Größe eines Volleyballfeldes. Entsprechend der örtlichen Gegebenheiten und unter Berücksichtigung der Lerngruppe werden die Abstände/Maße sowie die Anzahl der Stationen angepasst. Zum Beispiel könnte der Parcours um 1-2 Stationen reduziert oder erweitert werden.
- Ein Teil der Lerngruppe befindet sich im Rollbrett-Parcours. Für die anderen Schüler könnte eventuell verfügbarer Platz in der Sporthalle z. B. für Fitnessübungen genutzt werden.
- Bei der Bewertung durchfahren mehrere Schüler den Parcours zeitversetzt. Das Absolvieren des Parcours erfolgt mehrfach mit Pausen nach jedem Durchgang.
- Die Lehrkraft bewertet jeden Schüler mittels Protokoll.
- Der Einsatz der Aufgabe ist bereits im 2. Schuljahrgang möglich. Entsprechend der Lernvoraussetzungen der Schüler sollten die Anforderungen reduziert werden.

2.7.2 Parcoursfahren mit dem Rollbrett nach Zeit (SJG 3/4)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Durchfahre den Parcours mit dem Rollbrett nach Zeit. Passe deine Körperhaltung den unterschiedlichen Aufgaben und Hindernissen an.
Halte dabei die Sicherheitsbestimmungen ein.



Bewertung: über Schulnorm

Von jedem Schüler wird die Einzelzeit ermittelt. Je nach Anzahl der Schüler wird der Mittelwert aus den besten 3 Schüler (bis 20 Schüler) oder den besten 5 Schüler (mehr als 20 Schüler) errechnet.

Beispielrechnung für die Jungen einer 4. Klasse

lfd. Nr.	Schüler/Jungen Klasse 4	Zeit in sec	Note	Berechnung Schulnorm für 24 Schüler
1	Norbert	53	3	Summe der fünf besten Zeiten =
2	Paul	54	3	226 sec : 5 = 45 sec (Mittelwert)
3	Richard	56	3	
4	Theodor	59	4	Mittelwert = Ausgangswert
5	Cäsar	59	4	Note 1: 45 sec x 107% = 48 sec
6	Xaver	67	5	Note 2: 45 sec x 115% = 52 sec
7	Karl	39	1	Note 3: 45 sec x 125% = 56 sec
8	Ludwig	52	2	Note 4: 45 sec x 140% = 63 sec
9	Anton	48	1	Note 5: 45 sec x 160% = 72 sec
10	Friedrich	48	2	
11	Heinrich	51	2	errechnete Schulnorm:
12	Doralf	51	2	Note 1 bis 48 sec
13	Maximilian	53	3	Note 2 bis 52 sec
14	Otto	54	3	Note 3 bis 56 sec
15	Quitilo	54	3	Note 4 bis 63 sec
16	Siegfried	57	4	Note 5 bis 72 sec
17	Udo	59	4	
18	Wolfgang	63	4	
19	Zacharias	69	5	
20	Bertram	43	1	
21	Emil	49	2	
22	Gustav	49	2	
23	Joachim	51	2	
24	Vincent	47	1	

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Im Parcours sollen die Schüler ihre Fertigkeiten mit dem Rollbrett unter Zeitdruck anwenden. Für alle Schüler müssen bei der Bewertung Rollbretter mit gleichen Rolleigenschaften zur Verfügung stehen.
- Der Aufbau orientiert sich an der Größe eines Volleyballfeldes. Entsprechend der örtlichen Gegebenheiten und unter Berücksichtigung der Lerngruppe werden die Abstände/Maße sowie die Anzahl der Stationen angepasst. Zum Beispiel wäre es möglich einen verkürzten Parcours (auf einem halben Volleyballfeld) zwei Mal durchfahren zu lassen.
- Auf Grund der geschlechtsspezifischen Leistungsunterschiede sollte eine getrennte Berechnung der Werte von Jungen und Mädchen erfolgen.

2.7.3 Inline-Skating nach Zeit (SJG 5-12)

Leisten von Bewegung

Bewältigt die vorgegebene Strecke in schnellstmöglicher Zeit.

Bewertung: über Schulnorm

Von jedem Schüler wird die Einzelzeit ermittelt. Je nach Anzahl der Schüler wird der Mittelwert aus den Zeiten der besten drei Schüler (bis 20 Schüler) oder den besten 5 Schüler (mehr als 20 Schüler) errechnet. Ausgehend von diesem Mittelwert erhalten die Schüler:

Beispielrechnung: 500 m/Jungen SJG 5/6

lfd. Nr.	Schüler/ Jungen SJG 5/6	Zeit in sec	Note	Berechnung Schulnorm für 24 Schüler
1	Bertram	**111**	**1**	Summe der fünf besten Zeiten = 564 sec : 5= **113 sec** (Mittelwert) Mittelwert = Ausgangswert Note 1: 113 sec x 107% = 121 sec Note 2: 113 sec x 115% = 130 sec Note 3: 113 sec x 125% = 141 sec Note 4: 113 sec x 140% = 158 sec Note 5: 113 sec x 160% = 181 sec **errechnete Schulnorm:** Note 1 bis 121 sec Note 2 bis 130 sec Note 3 bis 141 sec Note 4 bis 158 sec Note 5 bis 181 sec Da die zu erwartenden Zeiten jeweils eine Minute überschreiten ist eine Berechnung in Sekunden zweckmäßiger als in Minuten.
2	Friedrich	120	**1**	
3	Vincent	121	**1**	
4	Joachim	127	**2**	
5	Maximilian	130	**2**	
6	Paul	137	**3**	
7	Siegfried	141	**3**	
8	Gustav	155	**4**	
9	Wolfgang	157	**4**	
10	Xaver	158	**4**	
11	Zacharias	172	**5**	
12	Karl	**108**	**1**	
13	Doralf	**116**	**1**	
14	Heinrich	124	**2**	
15	Carlos	127	**2**	
16	Ludwig	129	**2**	
17	Quitilo	137	**3**	
18	Udo	153	**4**	
19	Theodor	149	**4**	
20	Anton	**112**	**1**	
21	Richard	139	**3**	
22	Otto	135	**3**	
23	Norbert	133	**3**	
24	Emil	**117**	**1**	

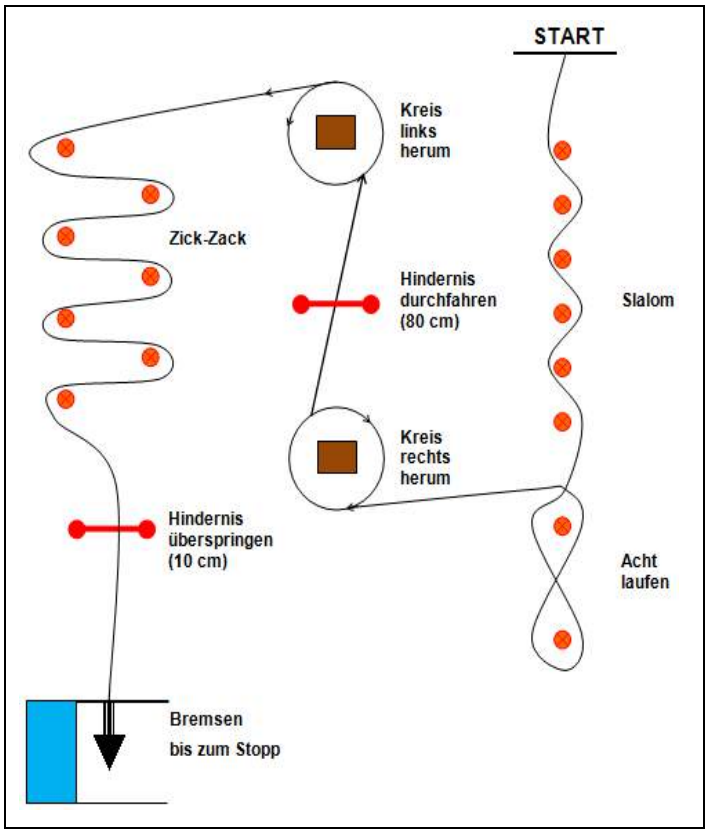
Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Jeder Schüler muss die komplette Schutzausrüstung (Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellbogenprotektoren) angelegt haben.
- Die Strecke muss den grundlegenden Sicherheitsstandards entsprechen (Beschaffenheit des Untergrunds, Verkehrsfreiheit, Einsehbarkeit).
- Auf der Strecke sollte genügend Platz zum Überholen sein.
- Die Anzahl der Schüler, die sich gleichzeitig auf der Strecke befinden, sollte für die Lehrkraft überschaubar sein.
- Folgende Streckenlängen werden empfohlen:
  Schuljahrgänge 5/6 : 500m
  Schuljahrgänge 7/8 : 1000m
  Schuljahrgänge 9-12 : 2000m

2.7.4 Inline-Parcours (SJG 3-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Bewältige nachfolgenden Parcours sicher und zügig.



Bewertungskriterien:

	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Slalom	wedeln beidbeinig	Schritte	1 Kegel berührt	2 oder mehr Kegel berührt
Acht	enger Radius	weiter Radius	Kegel berührt	falsch gelaufen
Kreis rechts	übersetzen	schieben	Trippelschritte, rollen	ausgelassen
Hindernis durchfahren	durchfahren	berührt	durchfahren, berührt + Sturz	nicht durchfahren
Kreis links	übersetzen	schieben	Trippelschritte, rollen	ausgelassen
Zick-Zack	enger Radius	weiter Radius	Kegel berührt	falsch gelaufen
Hindernis überspringen	übersprungen	berührt	übersprungen/ berührt + Sturz	nicht übersprungen
Ziel- Stopp	sicherer Stopp bis spätestens zur Ziellinie	Stopp mit Unsicher-heit bis zur Ziellinie	Stopp mit Sturz bzw. nach der Ziellinie	kein Stopp
Bewegungs-tempo	sehr hoch	hoch	mittel	gering

Erreichbare Punkte: 27

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Schüler sollen ein ihrem Könnensstand angemessenes Tempo wählen. Dabei gilt das Prinzip „Bewegungssicherheit vor Bewegungstempo“.
- Eine zeiteffiziente Ablaufform ist das „Üben im Strom“.
- Die Schüler müssen sich verkehrsgerecht verhalten (vorausschauendes Fahren, Sicherheitsabstand, Vorfahrtregeln, …).
- Hindernisse können z. B. zu überlaufende Matten, zu übersteigende bzw. überspringende Linien und Seile, zu durchfahrende Tore, zu umfahrende Male oder auch im Freien kleine Bodenwellen, unterschiedliche Untergründe, Randsteine, Gefälle, Steigungen u. a. sein.
- Im Sinne der Hygiene sollte bei der Verwendung von Leihskates auf saubere Wechselstrümpfe geachtet werden.

Differenzierungsmöglichkeiten

- Die Anzahl der Hindernisse und Tore sowie die Höhe der Hindernisse sowie Größe der Tore bzw. Bremszone beeinflussen den Schwierigkeitsgrad des Kurses.
- Die Radien können durch die Abstände der Markierungen variiert werden.
- Der Kurs kann auch unter einer Zeitvorgabe mehrfach bewältigt werden.

2.7.5 Inline-Choreografie (SJG 9-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

1. Erarbeitet in einer Gruppe aus 2-4 Schülern eine Choreografie auf Inlineskates. Setzt dabei kreativ verschiedene sportliche Techniken und eure individuellen Fähigkeiten ein.
2. Plant selbstständig den Einsatz von Medien (Musik, Hilfsmittel, Hindernisse, Zusatzgeräte usw.)
3. Präsentiert die Choreografie.

Note	Bewertungskriterien
1	Die Elemente der Choreografie (sportliche Techniken) sind sehr schwierig und werden mit hoher Bewegungsqualität in die Präsentation eingebunden. Die Synchronität der Präsentation ist sehr gut und der Medieneinsatz sehr ideenreich.
2	Die Elemente der Choreografie (sportliche Techniken) sind überwiegend schwierig und werden mit guter Bewegungsqualität in die Präsentation eingebunden. Die Synchronität bei der Präsentation ist meist gegeben und der Medieneinsatz ideenreich.
3	Die wesentlichen Elemente (sportliche Techniken) sind in der Choreografie vorhanden und werden erkennbar in die Präsentation eingebunden. Die Synchronität wird angestrebt und Medien werden eingesetzt.
4	Einige Grundelemente (sportliche Techniken) sind in der Choreografie geplant und werden teilweise in die Präsentation eingebunden. Die Synchronität ist kaum erkennbar, Medien werden eingesetzt.
5	Ein Teil der Gruppe ist an der Erarbeitung und Präsentation einzelner Elemente beteiligt. Medien kommen nicht zum Einsatz.

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

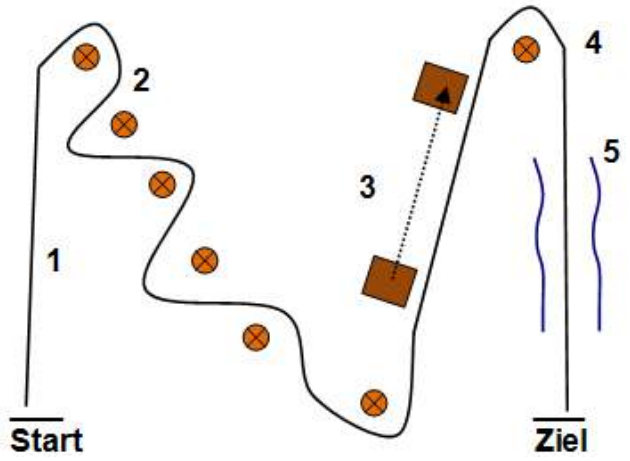
- Die Choreografie kann sowohl einen sportlich-technischen Schwerpunkt (z. B. Synchronparcours) als auch einen künstlerisch-musischen Schwerpunkt (Paar- oder Gruppenlauf) haben.
- Beim Einsatz von Kostümen ist dennoch auf das Anlegen der kompletten Schutzausrüstung zu achten.
- Bei der Auswahl und Gestaltung der Elemente muss sich die Kreativität den Sicherheitsbestimmungen unterordnen.

2.7.6 Waveboard-Parcours (SJG 5-8)

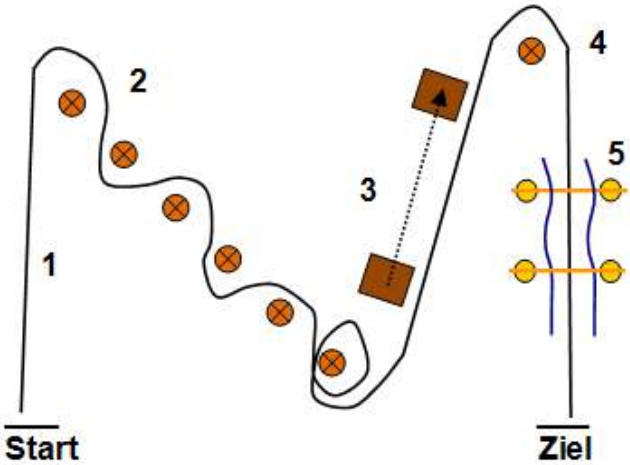
Gestalten und Leisten von Bewegung

Wende das Rollen, Beschleunigen, Bremsen, Gleiten und Kurvenfahren mit dem Waveboard in einem Parcours an.
Halte dabei die Sicherheitsbestimmungen ein.

SJG 5/6



SJG 7/8



Legende:

Abschnitt	Fertigkeit
1	Rollen bis zum ersten Wendemal und Kurve rechts
2	Slalomfahrt (Veränderung der Kegelanzahl möglich)
	komplette Umrundung des letzten Kegels im SJG 7/8 oder als Differenzierung
3	Tragestrecke: Während der Fahrt am 1. Hocker Aufnehmen eines Gegenstandes (z. B. Becher) und dessen Abstellen auf dem zweiten Hocker
4	Umrunden des Wendemals
5	Durchrollen einer Gasse aus 2 Sprungseilen o. ä. bis zum Ziel
	Durchrollen der Gasse einschließlich Passieren von zwei Stangen-Toren im SJG 7/8 (Differenzierung in der Höhe möglich) und Rollen bis zum Ziel

Bewertung:

Fehler: Absteigen, Berühren der Kegel, Nicht-Abstellen des Gegenstandes auf dem Hocker, Herunterfallen des Gegenstandes vom Hocker, Berühren der Seile

Note 1: bis 1 Fehler
Note 2: bis 2 Fehler
Note 3: bis 3 Fehler
Note 4: bis 4 Fehler
Note 5: bis 5 Fehler

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Tragestrecke selbst sollte etwa 3 bis 4m lang sein.
- Die Stangentore sollten zwischen Brust und Halshöhe der Schüler eingestellt werden.
- Der Aufbau orientiert sich an der Größe eines Volleyballfeldes. Entsprechend der örtlichen Gegebenheiten und unter Berücksichtigung der Lerngruppe werden die Abstände/Maße der Stationen angepasst. Ein Teil der Lerngruppe befindet sich im Waveboard-Parcours. Für die anderen Schüler könnte eventuell verfügbarer Platz in der Sporthalle z. B. für Fitnessübungen genutzt werden.
- Die Fertigkeiten werden im Vorfeld an den einzelnen Abschnitten geübt.
- Bei der Bewertung durchfahren mehrere Schüler den Parcours zeitversetzt. Das Absolvieren des Parcours erfolgt mehrfach mit Pausen nach jedem Durchgang.
- Ein Fehlerprotokoll kann auch durch Partner/Mitschüler erstellt werden.
- Der Einsatz der Aufgabe ist bereits im 4. Schuljahrgang möglich. Entsprechend der Lernvoraussetzungen der Schüler sollten die Anforderungen reduziert werden (z. B. Wegfall der Transportstrecke).

2.8 Bewegen im Wasser

2.8.1 Schwimmerische Fertigkeiten (SEP/SJG 2)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Note	Schwimmen	Springen	Tauchen
1	200 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser in 10 Minuten und 25 m in einer anderen Schwimmlage	Note 2 plus Kopfsprung vom Startblock	von der Wasseroberfläche Gegenstand aus Tiefwasser (ca. 2 m) und 5 m Streckentauchen (Abstoß vom Rand)
2	200 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser	3 Sprungvarianten ins Tiefwasser vom Startblock	von der Wasseroberfläche Gegenstand aus Tiefwasser (ca. 2 m) ohne Hilfsmittel mit oder ohne Sprung
3	100 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser	3 Sprungvarianten ins Tiefwasser vom Beckenrand	Gegenstand aus Tiefwasser (ca. 2 m) mit Hilfsmittel oder 5 m Streckentauchen (Abstoß vom Rand)
4	25 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser	Sprung ins Tiefwasser vom Beckenrand	Gegenstand aus schultertiefem Flachwasser
5	15 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser oder 25 m mit Hilfsmittel	Sprung ins Flachwasser vom Beckenrand	Gegenstand aus hüfttiefem Flachwasser (Kopf dabei komplett unter der Wasseroberfläche)

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Notenvergabe ist nicht an die Bedingungen der Jugendschwimmabzeichen gekoppelt.
- Die Abnahme der Jugendschwimmabzeichen sollte dennoch angestrebt werden.

2.8.2 Schwimmerische Fertigkeiten (SJG 3/4)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Note	Schwimmen	Springen	Tauchen
1	200 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser in 8 Minuten und 25 m in einer zweiten Technik (z. B. Wechsel-schlagtechnik)	Note 2 plus Kopfsprung vom Startblock	von der Wasseroberfläche Gegenstand aus Tiefwasser (ca. 2 m) und 8 m Streckentauchen (Abstoß vom Rand)
2	200 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser in 10 Minuten	3 Sprungvarianten ins Tiefwasser vom Startblock	von der Wasseroberfläche Gegenstand aus Tiefwasser (ca. 2 m) ohne Hilfsmittel kopfwärts abgetaucht
3	100 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser	3 Sprungvarianten ins Tiefwasser vom Beckenrand	Gegenstand aus Tiefwasser (ca. 2 m) oder 5 m Streckentauchen (Abstoß vom Rand)
4	25 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser	Sprung ins Tiefwasser vom Beckenrand	Gegenstand aus schultertiefem Flachwasser
5	15 m ohne Hilfsmittel in einer Technik im Tiefwasser oder 25 m mit Hilfsmittel	Sprung ins Flachwasser vom Beckenrand	Gegenstand aus hüfttiefem Flachwasser (Kopf dabei komplett unter der Wasseroberfläche)

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Notenvergabe ist nicht an die Bedingungen der Jugendschwimmabzeichen gekoppelt.
- Die Abnahme der Jugendschwimmabzeichen sollte dennoch angestrebt werden.

2.8.3 Komplexübung Schwimmen, Retten und Tauchen (SJG 5-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

1. Schwimme einen Partner über 25m zügig in einer Wechselschlagtechnik an.
2. Hole drei Tauchgegenstände nacheinander aus dem Wasser und lege sie am Beckenrand ab.
3. Transportiere den Partner mit einer geeigneten Technik (Ziehen oder Schieben) zum Ausgangspunkt zurück.
4. Rette den Partner über die Leiter oder den Beckenrand und beginne mit der Erstversorgung.

Bewertungskriterium	**max. Punkte**	**Chris**	**Tine**
Wechselschlagtechnik	3	2	3
Tauchgegenstände	3	1	3
Transportgriff	3	2	3
Technik zur Rettung	3	3	2
Handlungsschnelligkeit	3	1	3
Gesamtpunktzahl	**15**	**9**	**14**
Note		**3**	**1**
LP		**08**	**15**

Wertungskriterien:

3 = erfüllt 2 = meist erfüllt 1 = wenig erfüllt 0 = nicht erfüllt

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Bewertungsaufgabe lehnt sich an die Niveaubestimmende Aufgabe für die Sekundarschule an (vgl. 2.4, A 2).
- Auf einer Bahn können 2 Paare gleichzeitig starten. Dazu kann von beiden Seiten parallel begonnen werden oder die Lehrkraft lässt die Paare in kurzen Abständen nacheinander starten.
- Die Aufgabe kann mit mehreren Durchgängen (eventuell mit Partnerwechsel) oder fließend im Umlaufbetrieb über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden.
- Die Schüler sollen eine ihrem Könnensstand angemessene Wechselschlagtechnik (Kraul oder Rücken) wählen und in zügigem Tempo schwimmen. Wird vereinzelt noch keine Wechselschlagtechnik beherrscht, kann auch in der Technik Brust angeschwommen werden.
- Die Schüler müssen sich besonders bei einer hohen Übungsdichte im Sinne der Baderegeln rücksichtsvoll verhalten (vorausschauend, Sicherheitsabstand, …).

<u>Differenzierungsmöglichkeiten</u>

- Zur Erhöhung des Anspruchsniveaus können auch zwei Bahnen angeschwommen und zwei Bahnen transportiert/gerettet werden. Diese Organisationsform ist auch für offene Gewässer geeignet, indem um ein Wendemal geschwommen wird.

2.9 Bewegen auf Wasser

2.9.1 2er-Kanadierfahren (SJG 5-10)

Leisten von Bewegung

Bewältigt die vorgegebene Strecke zügig und sicher.
Erfüllt die Teilaufgaben nacheinander mit den genannten Techniken und Steuermanövern.
Absolviert zwei Durchgänge und tauscht nach dem ersten Durchgang die Positionen im Boot.

1. Setzt euren Kanadier in das Wasser ein. Steigt sicher ein und legt ab.
2. Paddelt unter Einbehaltung der Richtung ca. die halbe Strecke bis zum Wendemal und stoppt euer Boot. Wendet dafür den Grund- und J- Schlag an.
3. Versetzt euren Kanadier nach rechts und wieder zurück, indem ihr den seitlichen Ziehschlag mit Übergreifen anwendet.
4. Umfahrt das Wendemal in einem engen Radius ohne es zu berühren. Setzt dafür die Technik des Bug- und Heckhebels ein.
5. Paddelt zügig zur Ein- und Ausstiegsstelle zurück und legt sicher an.

Bewertungskriterien	**maximale Punkte 1. Durchgang**	**maximale Punkte 2. Durchgang**
Einsetzen	2	2
Grundschlag und J- Schlag	2	2
Stoppen	2	2
seitliches Versetzen	2	2
Umfahren des Wendemals	3	3
Anlegen	2	2
Handlungsschnelligkeit insgesamt	2	2
Gesamtpunktzahl	**15**	**15**

Erreichbare Punkte: 30

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Bewertungsaufgabe sollte bei möglichst wenig Wind durchgeführt werden.
- Die Strecke muss von der Lehrkraft vom Ufer aus gut einzusehen sein, eine Entfernung des Wendemals (geeignet ist eine Boje) von 100 - 150 m wird empfohlen.

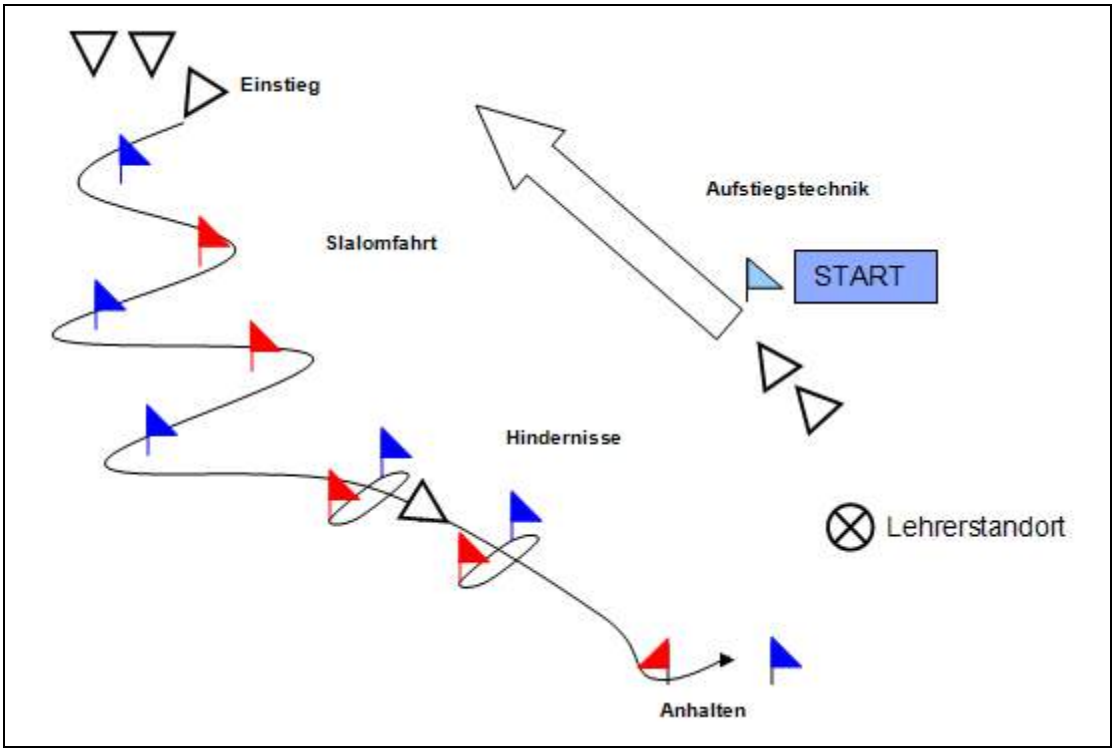
2.10 Bewegen auf Schnee und Eis

2.10.1 Ski alpin (SJG 5-10)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Bewältige sicher einen Ski-Parcours.

1. Wende eine für die Hangneigung geeignete Aufstiegstechnik an.
2. Absolviere eine Slalomfahrt um die Markierungen. Beobachte dein Umfeld und halte einen Sicherheitsabstand zu anderen Skifahrern ein.
3. Überwinde die Hindernisse mit zweckmäßigen Techniken.
4. Halte zwischen den markierten Endpunkten gezielt an.



Bewertungskriterien	max. Punkte	Chris	Tine
Aufstiegstechnik	2	1	2
Slalomfahrt	6	4	6
Pistenregeln	2	2	1
Hindernisse	2	1	2
Anhalten	3	1	3
Gesamtpunktzahl	**15**	**9**	**14**
Note		**3**	**1**

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Der Ski-Parcours wird von jedem Schüler zweimal absolviert, der bessere Durchgang wird gewertet.
- Die Aufgabe ist für den Anfangsunterricht konzipiert, für Fortgeschrittene ist ein höheres Anspruchsniveau zu wählen.
- Entsprechend dem Könnensstand der Übenden sind eine angepasste Wahl des Geländeprofils und der Geländeneigung, die Festlegung der Technik der Slalomfahrt sowie die Veränderung der Anzahl der Tore/Hindernisse und der Länge des Parcours möglich.
- Statt der verpflichtenden Einbindung einer Aufstiegstechnik kann insbesondere bei einem längeren Parcours auch eine Liftfahrt genutzt werden. Aufstiegstechniken sollten dann gesondert beobachtet werden.
- Eine zeiteffiziente Ablaufform ist das Üben im Strom.
- Die Übenden müssen Pistenregeln kennen und anwenden (Blick bergwärts vor dem Losfahren, Sicherheitsabstand, Überholen …).
- Hindernisse können z. B. kleine Bodenwellen, Tordurchfahrten (ca. 1 m breit), zu überspringende oder in Längsrichtung zu übersteigende Seile u. a. sein.
- Eine Streckenprüfung durch die Lehrkraft ist notwendig.

2.10.2 Ski alpin – Carving (SJG 11-12)

Gestalten und Leisten von Bewegung

Carve geländeangepasst im parallelen Grundschwung.

Prozesshafte Bewertung über eine Bewertungskarte

Beispielbewertungskarte für: *Karl*

erfüllt = 1 Punkt, nicht erfüllt = 0 Punkte

Bewertungskriterien erreichbare Punkte	Kriterien	1. Tag	2. Tag	X. Tag	**Gesamt**
Fahrposition	Mittellage	0	0	1	**3**
4	offene Schrittstellung	1			
	taloffene Haltung	1	0	1	
	Stockhaltung U-förmig	1			
Längsschwünge	dauerhafte Kantenbelastung/Spurbild	0	0	1	**3**
3	Geländeausnutzung	0	1		
	Kipplage des gesamten Körpers	0	1		
Kurzschwünge	Schwünge kurz und nah der Falllinie	0	0	0	**1**
3	Rhythmus	0	0	0	
	Kniesteuerung	0		1	
Variabilität	Drehungen	1			**3**
4	Rückwärtsfahren	0	0	0	
	Geländenutzung	0	0	1	
	Sprünge	0	1		
Risikobewältigung	angepasstes Racecarven	0	0	1	**2**
2	kontrollierte Fahrt in schwierigem Gelände (z. B. steil, wellig, Buckel, Schneehaufen, Eisflächen u. a.)	0	1		
16					**12**

Lernfortschritt/ Sozialverhalten	Verbesserung der Gesamtleistung, Anstrengungsbereitschaft	1	
(exemplarische Kriterien)	Sicherheitsbestimmungen und Regeln eingehalten	0	
3	Hilfsbereitschaft/Rücksichtnahme	1	**2**
		GESAMT	**14**

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Die Bewertung erfolgt über schülerbezogene Bewertungskarten unterrichtsbegleitend über die gesamte Dauer der Skiausbildung.
- Den Schülern sollte am Ende des Skitages bzw. in Pausenzeiten eine Rückmeldung zu ihren Leistungsständen gegeben werden. Dazu kann auf der Bewertungskarte eingetragen werden, auf welchem Niveau sich der jeweilige Schüler in den einzelnen Kriterien befindet.
- Eine Streckenprüfung durch die Lehrkraft ist notwendig.
- Die Bewertung des Lernfortschritts sollte erst am Ende des Skikurses gemeinsam mit der Bewertung des Sozialverhaltens vorgenommen werden. Für Schüler, die schon zu Kursbeginn alle motorischen Komponenten des Skifahrens sehr gut beherrschen, entfällt eine Bewertung des Lernfortschritts. In diesem Fall können bis zu drei Teilpunkten allein für Sozialverhalten gegeben werden.
- Die theoretische Möglichkeit der Vergabe von mehr als 15 Leistungspunkten ermöglicht auch den zu Kursbeginn noch ungeübteren Skifahrern bis zum Abschluss des Kurses den sehr guten Leistungsbereich erreichen zu können.
- In Anpassung an die spezifischen Techniken im Snowboarden ist die Aufgabe auch auf diese Sportart übertragbar.

3 Beispielbewertungen

3.1 Bewertung grundlegender Wissensbestände

Die nachfolgenden Themen bzw. Schwerpunkte veranschaulichen exemplarisch die Fülle möglicher Themenschwerpunkte.

- → wesentliche Strukturmerkmale sportlicher Bewegungen
- → Bewegung, Spiel und Sport als Mittel der Gesunderhaltung
- → Grundlagen von Anatomie, Physiologie und Trainingslehre
- → verantwortungsvolle Nutzung des Sportraumes Natur
- → Fankultur und Fanverhalten
- → Organisationsstrukturen im Sport
- → Olympische Bewegung
- → Historische Aspekte des Sports
- → Fachtermini, Terminologie
- → Regeln, Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen
- → Kommerzialisierung im Sport
- → Sport und Doping
- → Maßnahmen zur Ersten Hilfe
- → Organisations- und Sozialformen
- → Übungsformen und Trainingsmethoden
- → Regeln, Werte und Normen
- → Kooperationsformen im Sport
- → Koedukation im Sport
- → Integration im und durch Sport

Fachdidaktische/methodische Hinweise:

- Es kann nur erfragt werden, was auch Unterrichtsgegenstand war.
- Es sollen keine Klassenarbeiten geschrieben werden.
- Bis zum 8. SJG sollen grundlegende Wissensbestände altersangemessen partiell als Teilleistungen in die Benotung motorischer Leistungen eingebunden werden.
- Ab dem 9. SJG bietet es sich an, gesonderte Tests zu schreiben. Deren Zeitumfang sollte 15 Minuten nicht überschreiten.
  Neben der Möglichkeit, grundlegende Wissensbestände über Tests zu bewerten, können diese auch ab dem 9. Schuljahrgang in komplexe Bewertungen motorischer Leistungen (z. B. Spielfähigkeit) einfließen.

3.2 Beispielbewertung eines Schülers im 4. Schuljahrgang

Musterschüler: Falk, 4.Schuljahrgang

HJ	Bereich	Einzelnoten Anforderungen	Noten	„+1“ Note	
1.	Laufen, Springen, Werfen	Weitsprung aus Absprungzone 50m Sprint	1 2		
1.	Spielen	Komplexübung- Spielen Tischtennis Vorhand	2 1		
1.	Rhythmisches Bewegen, Gestalten, Tanzen	Aerobic- Grundschritte in Kombinationen: - Technik/Bewegungsausführung - Übereinstimmung von Musik und Bewegung Schwingen und Durchschlagen mit dem Seil Thematische Bewegungsgeschichte	 2 2 2	 krank	
1.	Fit werden- gesund bleiben	Kräftigungsübungen nutzen- Circuit Merkmale körperlicher Belastung wahrnehmen (*plus Einbeziehung flexibel anwendbaren Grundwissens*)	krank	 3	
1.	Bewegen an Geräten	Hindernisturnen (Faires Kooperieren und Konkurrieren)		1	
		Halbjahres-Note	(16:9=1,7)		**2**

2.	Bewegen an Geräten	Synchronturnen Stützsprünge absolvieren Übungsverbindung Barren	3 2 Attest		
2.	Spielen	Spielfähigkeit - Zweifelderball ausgewählte Kriterien des Kriterienkatalogs (Faires Kooperieren und Konkurrieren)	2	 1	
2.	Fit werden- gesund bleiben	Endurance-Test Seilspringen	2 3		
2.	Laufen, Springen, Werfen	Schlagballweitwurf Stern- Orientierungslauf mit Zusatzaufgaben (Faires Kooperieren und Konkurrieren)	2	 2	
2.	Gleiten, Rollen, Fahren	Streckenfahren nach Zeit Rollbrettparcours Inline-Parcours ausgewählte Kriterien des Kriterienkatalogs (Variante: Rollbrettführerschein)	2 3 4	 2	
		Jahres-Note	(44:21=2,0)		**2**

3.3 Beispielbewertung einer Schülerin im 8. Schuljahrgang

Musterschülerin: Wiebke, 8.Schuljahrgang

HJ	Bewegungs-feld	Einzelnoten Anforderung	Noten	„+1“ Note	
1.	Laufen, Springen, Werfen	75m-Sprint Weitsprung aus der Absprungzone Kugelstoßen 3 kg	1 1 1		
1.	Spielen	Linien- Dribbling Komplexübung- Basketball	1 2		
1.	Kämpfen	Bodenkampf Zweikämpfe Wurfrandori Bodenkampf (Faires Kooperieren und Konkurrieren)	2 3 3	 1	
1.	Fitness fördern	Circuittraining Übungsprogramm zur Kräftigung (Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers)	2	 2	
		Halbjahres-Note	19:11=1,7		**2**

2.	Turnerisches Bewegen	Übungsverbindung Turnen Gruppenakrobatik Stützsprünge absolvieren Gruppenturnen (Faires Kooperieren und Konkurrieren)	2 2 1	 2	
2.	Spielen	Spielfähigkeit Basketball (*plus Einbezug von Regelkenntnissen und Schiedsrichtertätigkeit*) ausgewählte Kriterien des Kriterienkatalogs (Faires Kooperieren und Konkurrieren)	1	 1	
2.	Fitness fördern	Intervalltraining Walking	1 2		
		grundlegende Wissensbestände	1		
2.	Laufen, Springen, Werfen	Stern- Orientierungslauf mit Zusatzaufgaben (Faires Kooperieren und Konkurrieren)		1	
		Jahres-Note	32:21=1,5		**1**

Bei der Jahres-Note ist der Leistungsfortschritt vom ersten zum zweiten Schulhalbjahr berücksichtigt.

4 Bewertungstabellen/Punkteschlüssel

4.1 Primarstufe und Sekundarstufe I

Punkte	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5
9	8	7	5	4	2
10	9	8	6	4	2
11	10	8	7	4	2
12	11	9	7	5	2
13	12	10	8	5	3
14	13	11	8	6	3
15	14	11	9	6	3
16	15	12	10	6	3
17	16	13	10	7	3
18	17	14	11	7	4
19	18	14	11	8	4
20	19	15	12	8	4
21	20	16	13	8	4
22	20	17	13	9	4
23	21	17	14	9	5
24	22	18	14	10	5
25	23	19	15	10	5
26	24	20	16	10	5
27	25	20	16	11	5
28	26	21	17	11	6
29	27	22	17	12	6
30	28	23	18	12	6
31	29	23	19	12	6
32	30	24	19	13	6
33	31	25	20	13	7
34	32	26	20	14	7
35	33	26	21	14	7
36	33	27	22	14	7
37	34	28	22	15	7
38	35	29	23	15	8
39	36	29	23	16	8
40	37	30	24	16	8
41	38	31	25	16	8
42	39	32	25	17	8
43	40	32	26	17	9
44	41	33	26	18	9
45	42	34	27	18	9
46	43	35	28	18	9
47	44	35	28	19	9
48	45	36	29	19	10
49	46	37	29	20	10
50	47	38	30	20	10

4.2 Sekundarstufe II

Punkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
12	12	11	10	10	9	9	8	7	7	6	6	5	4	3	3
13	12	12	11	11	10	9	9	8	7	7	6	5	5	4	3
14	13	13	12	11	11	10	9	9	8	7	6	6	5	4	3
15	14	14	13	12	11	11	10	9	8	8	7	6	5	4	3
16	15	15	14	13	12	11	11	10	9	8	7	7	6	4	3
17	16	15	15	14	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4
18	17	16	15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
19	18	17	16	15	14	13	13	12	11	10	9	8	7	5	4
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	4
21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	7	6	4
22	21	20	19	18	17	16	15	13	12	11	10	9	8	6	5
23	22	21	20	19	17	16	15	14	13	12	11	9	8	6	5
24	23	22	21	19	18	17	16	15	13	12	11	10	8	7	5
25	24	23	22	20	19	18	17	15	14	13	12	10	9	7	5
26	25	24	22	21	20	18	17	16	15	13	12	11	9	7	5
27	26	25	23	22	21	19	18	16	15	14	12	11	9	8	6
28	27	25	24	23	21	20	18	17	16	14	13	11	10	8	6
29	28	26	25	23	22	21	19	18	16	15	13	12	10	8	6
30	29	27	26	24	23	21	20	18	17	15	14	12	11	8	6
31	30	28	27	25	24	22	20	19	17	16	14	13	11	9	7
32	31	29	28	26	24	23	21	20	18	16	15	13	11	9	7
33	32	30	28	27	25	23	22	20	18	17	15	14	12	9	7
34	33	31	29	28	26	24	22	21	19	17	16	14	12	10	7
35	34	32	30	28	27	25	23	21	20	18	16	14	12	10	7
36	35	33	31	29	27	26	24	22	20	18	17	15	13	10	8
37	36	34	32	30	28	26	24	23	21	19	17	15	13	10	8
38	36	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	16	13	11	8
39	37	35	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	11	8
40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	11	8
41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	14	11	9
42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	21	19	17	15	12	9
43	41	39	37	35	33	31	28	26	24	22	20	18	15	12	9
44	43	41	39	36	34	32	30	27	25	23	21	18	16	13	9
45	44	42	40	37	35	33	30	28	26	23	21	19	16	13	10
46	45	43	40	38	36	33	31	29	26	24	22	19	16	13	10
47	46	44	41	39	36	34	32	29	27	24	22	20	17	13	10
48	47	45	42	40	37	35	32	30	27	25	23	20	17	14	10
49	48	46	43	41	38	36	33	31	28	26	23	21	18	14	11
50	48	46	43	41	38	36	33	31	28	26	23	21	18	14	11

5 Tabellen zu ausgewählten metrisch-messbaren Leistungen

5.1 Leichtathletische Disziplinen

Sprintlauf – 50 m (Zeit in s)											
Note	**SEP**	**SJG 3**	**SJG 4**	**SJG 5**	**SJG 6**	**SJG 7**	**SJG 8**	**SJG 9**	**SJG 10**	**SJG 11/12**	
weiblich										**Note**	**Wert**
1	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,8	7,8	15	7,7
										14	7,9
										13	8,1
2	10,1	9,5	9,2	8,9	8,6	8,4	8,3	8,3	8,3	12	8,3
										11	8,5
										10	8,7
3	10,8	10,3	10,0	9,6	9,3	9,2	9,0	9,0	9,0	09	8,9
										08	9,1
										07	9,3
4	12,0	11,3	10,8	10,5	10,2	10,0	9,9	9,9	9,9	06	9,6
										05	10,0
										04	10,4
5	13,6	13,3	12,5	11,8	11,7	11,4	11,7	11,7	11,7	03	10,8
										02	11,2
										01	11,6
männlich										**Note**	**Wert**
1	9,1	8,7	8,4	8,1	7,8	7,5	7,2	6,9	6,8	15	6,5
										14	6,6
										13	6,7
2	9,6	9,2	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,2	7,1	12	6,8
										11	6,9
										10	7,0
3	10,5	10,1	9,7	9,4	9,2	8,8	8,5	8,0	7,8	09	7,2
										08	7,4
										07	7,6
4	11,6	11,1	10,7	10,4	10,2	10,0	9,6	8,9	8,7	06	7,8
										05	8,0
										04	8,2
5	13,6	13,3	12,8	12,1	12,2	11,8	11,6	11,2	10,9	03	8,4
										02	8,6
										01	8,9

Sprintlauf – 75 m (Zeit in s)		
Note	**SJG 7**	**SJG 8**
weiblich		
1	11,6	11,5
2	12,4	12,3
3	13,6	13,5
4	15,2	15,1
5	18,0	18,0
männlich		
1	11,0	10,4
2	11,8	11,1
3	13,0	12,4
4	14,5	14,2
5	18,4	17,5

Sprintlauf – 100m (Zeit in s)			
SJG 9	**SJG 10**	**SJG 11/12**	
		Note	**Wert**
15,4	15,4	15	14,6
		14	15,0
		13	15,4
16,4	16,4	12	15,8
		11	16,2
		10	16,6
18,1	18,1	09	17,0
		08	17,4
		07	17,8
20,2	20,2	06	18,2
		05	18,6
		04	19,0
24,5	24,5	03	19,6
		02	20,2
		01	20,8
		Note	**Wert**
13,2	12,9	15	12,3
		14	12,6
		13	12,9
14,0	13,6	12	13,2
		11	13,5
		10	13,8
15,3	14,8	09	14,1
		08	14,4
		07	14,7
17,5	16,8	06	15,0
		05	15,7
		04	16,4
20,5	20,5	03	17,1
		02	17,8
		01	18,5

Weitsprung aus der Zone (Weite in m)											
Note	**SEP**	**SJG 3**	**SJG 4**	**SJG 5**	**SJG 6**	**SJG 7**	**SJG 8**	**SJG 9**	**SJG 10**	**SJG 11/12**	
weiblich										**Note**	**Wert**
1	2,75	3,05	3,20	3,40	3,65	3,70	3,80	3,80	3,80	15	4,00
										14	3,90
										13	3,80
2	2,50	2,70	2,90	3,10	3,30	3,35	3,45	3,45	3,45	12	3,70
										11	3,60
										10	3,50
3	2,20	2,40	2,60	2,70	2,90	2,95	3,00	3,00	3,00	09	3,40
										08	3,30
										07	3,20
4	1,90	2,05	2,20	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	2,55	06	3,00
										05	2,90
										04	2,80
5	1,40	1,50	1,70	1,80	1,90	1,90	2,00	2,00	2,00	03	2,60
										02	2,40
										01	2,20
männlich										**Note**	**Wert**
1	3,00	3,25	3,45	3,60	3,80	4,10	4,40	4,65	4,80	15	5,20
										14	5,05
										13	4,90
2	2,70	2,95	3,15	3,30	3,40	3,70	4,00	4,20	4,40	12	4,75
										11	4,60
										10	4,45
3	2,40	2,55	2,75	2,90	3,00	3,20	3,45	3,75	3,85	09	4,30
										08	4,15
										07	4,00
4	2,00	2,15	2,35	2,45	2,55	2,70	2,90	3,15	3,35	06	3,80
										05	3,60
										04	3,40
5	1,40	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,15	2,50	2,60	03	3,20
										02	3,00
										01	2,80

Hochsprung (Höhe in m)											
Note	**SEP**	**SJG 3**	**SJG 4**	**SJG 5**	**SJG 6**	**SJG 7**	**SJG 8**	**SJG 9**	**SJG 10**	**SJG 11/12**	
weiblich										**Note**	**Wert**
1	0,85	0,92	1,00	1,05	1,09	1,13	1,17	1,20	1,20	15	1,22
										14	1,21
										13	1,20
2	0,80	0,87	0,95	0,98	1,02	1,07	1,10	1,14	1,14	12	1,15
										11	1,12
										10	1,12
3	0,70	0,79	0,81	0,85	0,90	0,95	1,00	1,05	1,05	09	1,05
										08	1,04
										07	1,00
4	0,60	0,67	0,70	0,74	0,79	0,84	0,88	0,90	0,90	06	0,94
										05	0,94
										04	0,90
5	0,50	0,52	0,57	0,60	0,65	0,70	0,70	0,80	0,80	03	0,82
										02	0,80
										01	0,78
männlich										**Note**	**Wert**
1	0,90	0,98	1,04	1,09	1,15	1,20	1,31	1,40	1,45	15	1,55
										14	1,50
										13	1,49
2	0,85	0,91	0,96	1,03	1,08	1,15	1,23	1,32	1,38	12	1,45
										11	1,44
										10	1,41
3	0,72	0,79	0,85	0,91	0,96	1,00	1,09	1,18	1,25	09	1,36
										08	1,33
										07	1,28
4	0,60	0,68	0,71	0,79	0,84	0,88	0,97	1,08	1,08	06	1,25
										05	1,24
										04	1,15
5	0,45	0,55	0,58	0,67	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90	03	1,10
										02	1,08
										01	1,05

Schlagballweitwurf 80 g (Weite in m)				Schlagballweitwurf 200 g (Weite in m)	
Note	**SEP**	**SJG 3**	**SJG 4**	**SJG 5**	**SJG 6**
weiblich					
1	16,0	19,0	23,0	25,0	28,0
2	13,0	15,0	18,0	20,0	23,0
3	10,0	12,0	14,0	15,5	17,0
4	8,0	9,0	11,0	12,0	14,0
5	5,0	6,0	8,0	8,5	10,0
männlich					
1	24,0	29,0	33,0	35,0	39,0
2	20,0	24,0	28,0	29,0	33,0
3	14,0	18,0	21,0	23,0	25,0
4	10,0	13,0	15,0	16,0	19,0
5	7,0	8,5	10,0	11,0	12,0

Kugelstoßen (Weite in m)								
Weiblich							**Note**	**Wert**
Note	**SJG 7**	**SJG 8**		**SJG 9**	**SJG 10**		**SJG 11/12**	
	3 kg			**4 kg**			**4 kg**	
1	6,75	7,06		6,70	6,93		15	7,65
							14	7,27
							13	7,15
2	5,92	6,30		5,93	6,09		12	6,98
							11	6,65
							10	6,50
3	5,00	5,34		5,05	5,25		09	6,20
							08	5,90
							07	5,62
4	4,20	4,45		4,30	4,47		06	5,41
							05	5,06
							04	4,80
5	3,40	3,40		3,50	3,55		03	4,68
							02	4,35
							01	4,05
Männlich							**Note**	**Wert**
Note	**SJG 7**		**SJG 8**	**SJG 9**		**SJG 10**	**SJG 11/12**	
	3 kg		**4kg**			**5 kg**	**5 kg**	
1	8,90		9,00	9,80		9,70	15	10,61
							14	10,22
							13	9,90
2	7,60		7,82	8,70		8,63	12	9,35
							11	9,05
							10	8,80
3	6,30		6,51	7,40		7,40	09	8,30
							08	7,95
							07	7,61
4	5,00		5,40	6,13		6,12	06	7,34
							05	7,14
							04	6,73
5	3,70		4,22	4,85		4,90	03	6,47
							02	6,10
							01	5,45

5.2 Fitness Disziplinen

Seilspringen (Durchschläge pro Minute)											
Note	**SEP**	**SJG 3**	**SJG 4**	**SJG 5**	**SJG 6**	**SJG 7**	**SJG 8**	**SJG 9**	**SJG 10**	**SJG 11/12**	
weiblich										**Note**	**Wert**
1	82	93	102	115	125	128	134	135	140	15	157
										14	150
										13	143
2	71	79	88	97	107	110	115	120	124	12	136
										11	129
										10	122
3	49	58	70	78	82	85	91	96	102	09	115
										08	108
										07	101
4	21	30	50	57	60	63	66	70	75	06	92
										05	83
										04	74
5	9	9	23	27	30	33	36	40	48	03	65
										02	56
										01	48
männlich										**Note**	**Wert**
1	69	83	92	103	118	120	124	132	140	15	157
										14	150
										13	143
2	50	66	78	84	94	101	104	112	122	12	136
										11	129
										10	122
3	26	42	55	61	69	74	75	85	98	09	115
										08	108
										07	101
4	11	20	30	37	42	47	50	56	65	06	92
										05	83
										04	74
5	4	7	12	14	16	19	25	29	33	03	65
										02	56
										01	48

Endurance-Test (Ausführungen pro Minute) – Beschreibung unter 5.3											
Note	**SEP**	**SJG 3**	**SJG 4**	**SJG 5**	**SJG 6**	**SJG 7**	**SJG 8**	**SJG 9**	**SJG 10**	**SJG 11/12**	
weiblich										**Note**	**Wert**
1	22	23	23	24	24	25	25	26	26	15	28
										14	27
										13	26
2	20	21	21	22	22	23	23	24	24	12	25
										11	24
										10	23
3	16	17	17	18	18	19	19	20	20	09	22
										08	21
										07	20
4	10	11	11	12	12	13	13	14	14	06	19
										05	18
										04	16
5	2	3	4	5	6	7	7	8	8	03	14
										02	12
										01	10
männlich										**Note**	**Wert**
1	26	27	27	28	28	29	29	30	30	15	32
										14	31
										13	30
2	22	23	23	24	24	25	25	27	27	12	29
										11	28
										10	27
3	17	18	18	19	19	20	20	23	23	09	26
										08	25
										07	24
4	11	12	12	13	13	14	14	16	16	06	23
										05	21
										04	19
5	4	4	4	5	6	7	7	9	9	03	17
										02	14
										01	10

Situps (Ausführungen pro Minute) – Beschreibung unter 5.3											
Note	**SEP**	**SJG 3**	**SJG 4**	**SJG 5**	**SJG 6**	**SJG 7**	**SJG 8**	**SJG 9**	**SJG 10**	**SJG 11/12**	
weiblich										**Note**	**Wert**
1	19	22	25	28	30	32	33	34	34	15	34
										14	32
										13	30
2	13	15	17	20	23	25	26	27	28	12	28
										11	26
										10	24
3	7	9	12	14	16	18	19	20	21	09	22
										08	20
										07	18
4	4	5	6	7	9	11	12	13	14	06	16
										05	14
										04	12
5	2	3	3	4	4	5	5	6	7	03	10
										02	8
										01	6
männlich										**Note**	**Wert**
1	24	27	30	32	34	36	38	39	41	15	43
										14	41
										13	39
2	16	19	22	24	26	28	30	32	33	12	37
										11	35
										10	33
3	9	11	14	16	18	20	22	26	27	09	31
										08	29
										07	27
4	5	6	7	8	10	12	14	18	20	06	25
										05	23
										04	21
5	2	3	3	4	4	5	6	10	13	03	19
										02	17
										01	15

Stützkrafttest (40 Sekunden) – Beschreibung unter 5.3											
Note	**SEP**	**SJG 3**	**SJG 4**	**SJG 5**	**SJG 6**	**SJG 7**	**SJG 8**	**SJG 9**	**SJG 10**	**SJG 11/12**	
weiblich										**Note**	**Wert**
1	14	15	16	18	20	21	22	22	23	15	24
										14	23
										13	22
2	10	11	12	14	16	17	18	18	18	12	21
										11	20
										10	19
3	8	9	10	11	12	13	14	14	14	09	18
										08	16
										07	14
4	6	7	8	8	9	9	10	10	10	06	12
										05	11
										04	10
5	3	4	4	5	5	5	6	6	6	03	8
										02	6
										01	5
männlich										**Note**	**Wert**
1	14	16	18	20	22	23	24	25	27	15	28
										14	27
										13	26
2	10	12	14	15	17	18	19	21	22	12	25
										11	24
										10	23
3	8	9	10	11	12	13	14	16	17	09	21
										08	19
										07	17
4	6	7	8	8	9	9	10	11	12	06	15
										05	13
										04	11
5	3	4	4	5	5	5	6	6	6	03	9
										02	7
										01	5

5.3 Übungsbeschreibungen – Endurance, Situps, Stützkraft

Endurance-Test

Der Schüler befindet sich im Hockstütz.

Aus dieser Position springt er rückwärts in den Liegestütz vorlings.

Durch anschließendes Zurückspringen in den Hockstütz und Aufrichten in den Stand (Grundstellung) wird die Übung abgeschlossen.

Vor dem Zurückspringen muss die Liegestützposition deutlich erkennbar sein. Danach nimmt der Schüler wieder den Hockstütz ein und beginnt die Übung von vorn.

Situps

Der Schüler liegt auf einer Matte in Rückenlage auf dem Boden.

Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander und aufgestellt (Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel ca. 80 Grad).

Die Füße werden von einem Partner festgehalten, damit sie sich nicht vom Boden lösen können.

Die Hände des Schülers sind im Nacken verschränkt.

Der Schüler hebt den Oberkörper an (Wirbelsäule aufrollen) bis die Ellbogen die Knie berühren.

Dann legt er den Oberkörper wieder ab, bis die Schulterblätter gerade Bodenkontakt haben.

Stützkraft-Test

Der Schüler liegt auf einer Matte in Bauchlage auf dem Boden.

Die Hände berühren sich auf dem Gesäß und die Beine sind gestreckt und geschlossen.

Der Schüler löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind.

Eine Hand löst sich vom Boden und berührt die andere Hand.

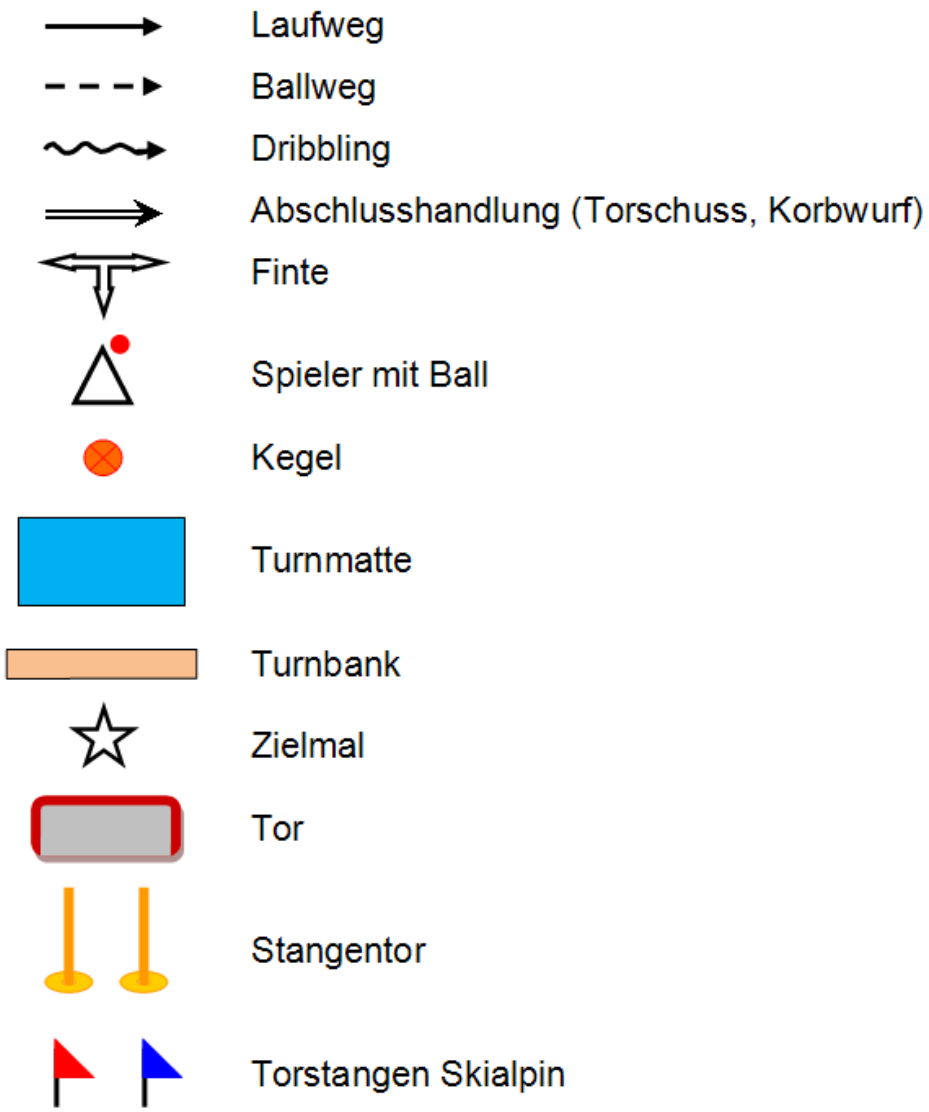
Während des Abdrucks haben nur die Hände und Zehen Bodenkontakt, der Rumpf und die Beine sind gestreckt.

Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.

Danach werden die Arme gebeugt, bis der Körper wieder in Bauchlage ist und die Ausgangsposition wieder eingenommen wird (hinter dem Rücken in die Hände klatschen).

Die Urheberrechte von verwendeten Materialien aus anderen Quellen wurden gewissenhaft beachtet. Sollte trotz aller Sorgfalt dennoch ein Urheberrecht nicht berücksichtigt worden sein, so wird darum gebeten, mit dem LISA in Halle (Saale) Kontakt aufzunehmen.

5.4 Legende der häufig verwendeten grafischen Symbole



Sportsachen

Physis

Ordnung

Regeln einhalten

Teamgeist