

# **Leistungsbewertung im Sportunterricht**

## **Grundsätze und Anregungen für die Schulpraxis**

**Erprobungsfassung 30.11.2012**



**SACHSEN-ANHALT**

---

Landesinstitut für Schulqualität  
und Lehrerbildung (LISA)

# **Sport**

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

Jens-Uwe Böhme

Christine Brauns

Annegrit Gaudig

Dr. Andreas Günther

Maik Seemann

Helge Streubel

Roitzsch

Bernburg

Halle

Halle

Oschersleben

Halle (Leitung der Fachgruppe)

Die Auswertung der empirischen Untersuchung erfolgte durch die FG 22 des LISA.  
Die Zeichnungen wurden von Herrn Detlef Klemmt (Halle) erstellt.



Die Nutzung der Materialien ist unter folgenden Bedingungen zulässig:

Namensnennung — Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.

Keine kommerzielle Nutzung — Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das lizenzierte Werk bzw. den lizenzierten Inhalt bearbeiten oder in anderer Weise erkennbar als Grundlage für eigenes Schaffen verwenden, dürfen Sie die daraufhin neu entstandenen Werke bzw. Inhalte nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrages identisch oder vergleichbar sind.

**Inhaltsverzeichnis**

|                                                                                | Seite |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 Grundsätze und Anregungen zur Leistungsbewertung .....                       | 6     |
| 1.0 Hinweise zur Erprobung .....                                               | 6     |
| 1.1 Funktion und Anlage .....                                                  | 7     |
| 1.2 Benotung sozialer Kompetenzen (Kriterienkatalog) .....                     | 10    |
| 1.3 Kompetenzbeurteilungsbögen (KBB) .....                                     | 11    |
| 2 Bewegungsfelder .....                                                        | 14    |
| 2.1 Spielen .....                                                              | 14    |
| 2.1.1 Siebener-Ballprobe (SJG 2) .....                                         | 14    |
| 2.1.2 Komplexübung Spielen (SJG 3/4) .....                                     | 15    |
| 2.1.3 Spielfähigkeit – Zweifelderball (SJG 3-6) .....                          | 16    |
| 2.1.4 Oberes Zuspiel – Volleyball (SJG 5/6) .....                              | 17    |
| 2.1.5 Aufgabe – Volleyball (SJG 5-12) .....                                    | 17    |
| 2.1.6 Annahme (Bagger) – Volleyball (SJG 5-8) .....                            | 18    |
| 2.1.7 Aufgabe und Annahme – Volleyball (SJG 9-12) .....                        | 19    |
| 2.1.8 Korbwurf – Basketball (SJG 5-12) .....                                   | 20    |
| 2.1.9 Linien-Dribbling (SJG 3-12) .....                                        | 21    |
| 2.1.10 Komplexübung – Floorball (SJG 3-10) .....                               | 22    |
| 2.1.11 Komplexübung – Hand- oder Fußball (SJG 7/8) .....                       | 23    |
| 2.1.12 Zuspielformen – Hand-, Fuß- und Basketball (SJG 5-8) .....              | 24    |
| 2.1.13 Torwurf – Handball (SJG 7/8) .....                                      | 25    |
| 2.1.14 Passen mit unterschiedlichen Krafteinsätzen – Fußball (SJG 5-12) .....  | 26    |
| 2.1.15 Dribbeln auf engem Raum – Fußball (SJG 5-12) .....                      | 27    |
| 2.1.16 Ballkontrolle – Tischtennis (SJG 3-6) .....                             | 28    |
| 2.1.17 Aufschlag – Badminton (SJG 7-12) .....                                  | 29    |
| 2.1.18 Vorhand- und Rückhandgrundschnitte platzieren – Tennis (SJG 5-10) ..... | 30    |
| 2.1.19 Spielfähigkeit (SJG 3-12) .....                                         | 31    |
| 2.2 Fitness .....                                                              | 32    |
| 2.2.1 Circuit (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 (SJG 2).....                                               | 41 |
| 2.3.2  | Stern-Orientierungslauf mit Zusatzaufgaben (SJG 3-12).....                  | 42 |
| 2.3.3  | Ausdauer (SJG 7/8) .....                                                    | 44 |
| 2.4    | Turnerisches Bewegen/ Bewegen an Geräten.....                               | 45 |
| 2.4.1  | Bewertungsmodelle für Übungsverbindungen Turnen (SJG 5-12).....             | 45 |
| 2.4.2  | Hindernisturnen (SJG 2-6) .....                                             | 46 |
| 2.4.3  | Hindernisturnen (SJG 5/6) .....                                             | 48 |
| 2.4.4  | Einfache turnerische Fertigkeiten an Geräten (SJG 2) .....                  | 50 |
| 2.4.5  | Übungsverbindung Turnen (SJG 5/6) .....                                     | 51 |
| 2.4.6  | Übungsverbindung Turnen (SJG 7/8) .....                                     | 52 |
| 2.4.7  | Stützsprünge absolvieren (Schuljahrgänge 3-12).....                         | 53 |
| 2.4.8  | Synchronturnen (SJG 3/4) .....                                              | 54 |
| 2.4.9  | Gruppenturnen (SJG 5-12) .....                                              | 56 |
| 2.4.10 | Akrobatische Übungen und Übungsfolgen (SJG 9-12).....                       | 58 |
| 2.5    | Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten .....                               | 60 |
| 2.5.1  | Einfache Aerobic-Grundschriffe in Kombinationen (SJG 3/4).....              | 60 |
| 2.5.2  | Aerobic-Grundschriffe in Kombinationen (SJG 5-8).....                       | 61 |
| 2.5.3  | Aerobic-Choreografie (SJG 3-12) .....                                       | 62 |
| 2.5.4  | Tänze unterschiedlicher Stilrichtungen gestalten (Schuljahrgänge 7/8) ..... | 63 |
| 2.5.5  | Basistechniken mit Handgerät (SJG 7-12).....                                | 64 |
| 2.5.6  | Gymnastische Komposition mit dem Seil (SJG 9-12) .....                      | 66 |
| 2.5.7  | Thematische Bewegungsgeschichte (SJG 3-12).....                             | 67 |
| 2.6    | Kämpfen .....                                                               | 68 |
| 2.6.1  | Bodenkampf (SJG 5-8) .....                                                  | 68 |
| 2.6.2  | Boden-Randori (SJG 5-8) .....                                               | 70 |
| 2.6.3  | Zweikämpfe (SJG 7-12) .....                                                 | 71 |
| 2.6.4  | Wurf-Randori (SJG 9-12) .....                                               | 72 |
| 2.6.5  | Bewegungsfolge (SJG 9-12).....                                              | 73 |
| 2.7    | Bewegen auf Rollen .....                                                    | 74 |
| 2.7.1  | Rollbrett-Parcours (SJG 3/4).....                                           | 74 |
| 2.7.2  | Parcoursfahren nach Zeit (SJG 3/4) .....                                    | 76 |
| 2.7.3  | Inline-Skating (SJG 3-12).....                                              | 77 |
| 2.7.4  | Inline-Parcours (SJG 3-12) .....                                            | 78 |
| 2.7.5  | Inline-Choreografie (SJG 9-12).....                                         | 80 |
| 2.8    | Bewegen im Wasser .....                                                     | 81 |
| 2.8.1  | Schwimmerische Fertigkeiten (SJG 3/4).....                                  | 81 |

|        |                                                                  |     |
|--------|------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.8.2  | Komplexübung Schwimmen, Retten und Tauchen (SJG 5-12) .....      | 82  |
| 2.9    | Bewegen auf Wasser .....                                         | 83  |
| 2.9.1  | 2er-Kanadierfahren (SJG 5-10) .....                              | 83  |
| 2.10   | Bewegen auf Schnee und Eis .....                                 | 84  |
| 2.10.1 | Ski alpin (SJG 5-12).....                                        | 84  |
| 3      | Beispielbewertungen .....                                        | 86  |
| 3.1    | Bewertung grundlegender Wissensbestände.....                     | 86  |
| 3.2    | Beispielbewertung eines Schülers über einen Schuljahrgang.....   | 87  |
| 3.3    | Beispielbewertung einer Schülerin über einen Schuljahrgang ..... | 88  |
| 4      | Bewertungstabellen/ Punkteschlüssel.....                         | 89  |
| 4.1    | Primarstufe und Sekundarstufe I .....                            | 89  |
| 4.2    | Sekundarstufe II .....                                           | 90  |
| 5      | Tabellen zu ausgewählten metrisch-messbaren Leistungen.....      | 91  |
| 5.1    | Leichtathletische Disziplinen .....                              | 91  |
|        | Sprintlauf – 50 m .....                                          | 91  |
|        | Sprintlauf – 75 m .....                                          | 92  |
|        | Sprintlauf – 100m .....                                          | 92  |
|        | Weitsprung aus der Zone .....                                    | 93  |
|        | Hochsprung .....                                                 | 94  |
|        | Schlagballweitwurf 80 g.....                                     | 95  |
|        | Schlagballweitwurf 200 g.....                                    | 95  |
|        | Kugelstoßen .....                                                | 96  |
| 5.2    | Fitness Disziplinen .....                                        | 97  |
|        | Seilspringen.....                                                | 97  |
|        | Endurance-Test.....                                              | 98  |
|        | Situps 99                                                        |     |
|        | Stützkrafttest .....                                             | 100 |
| 5.3    | Übungsbeschreibungen – Endurance, Situps, Stützkraft.....        | 101 |
| 5.4    | Legende der grafischen Symbole.....                              | 102 |

**Anmerkung:**

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird häufig auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet.*

*Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.*

# **1 Grundsätze und Anregungen zur Leistungsbewertung**

## **1.0 Hinweise zur Erprobung**

Die vorliegende Broschüre wird auf der Grundlage des Erlasses „Leistungsbewertung und Beurteilung an allgemeinbildenden Schulen und Schulen des Zweiten Bildungsweges der Sekundarstufen I und II“ (RdErl. des MK vom 26.06.2012), des Schulleiterbriefes an die Grundschulen vom 29.11.2010 und aller weiteren relevanten Grundsatzmaterialien zur Erprobung in Kraft gesetzt.

Die Broschüre bezieht sich direkt auf die kompetenzorientierten Lehrpläne der Grund- und Sekundarschulen.

Sie hat für den gymnasialen Bildungsgang im Kontext der fortgeltenden Grundlagen (Rahmenrichtlinien von 2003) Orientierungsfunktion sowie Handreichungscharakter und kann entsprechend genutzt werden. Darüber hinaus gelten weiterhin die Festlegungen der (Vorgänger-)Broschüre „Leistungsbewertung im Sportunterricht - Grundsätze und Anregungen“ vom November 1994.

Im Nachgang der Veröffentlichung dieser Erprobungsfassung auf dem Bildungsserver Sachsen-Anhalts erhalten die Fachkonferenzen Sport nach einem angemessenen Erprobungszeitraum (vier bis fünf Monate) über ein Online-Anhörungsverfahren die Möglichkeit der kritisch-konstruktiven Reflexion.

Nach Abschluss der Online-Anhörung werden deren Ergebnisse durch das LISA aufbereitet, ausgewertet und in die Broschüre eingearbeitet.

## 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.

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 und „Stoffgebiete“ in den Rahmenrichtlinien der Gymnasien. Damit wird dem Sinnzusammenhang Rechnung getragen, ohne eine Synonymität zwischen den Begriffen herzustellen.

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 „Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung“ über den direkten motorischen Handlungsvollzug und eine Note im „Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers“ bzw. im „Fairen Kooperieren und Konkurrieren“ ermittelt. Die unter 2 vorgestellten Aufgaben lehnen sich in ihrer quantitativen Wichtung an dieses Verhältnis an.

Wenn Inhalte eines Bewegungsfeldes in mehrere Sequenzen aufgeteilt über das Schuljahr vermittelt werden, sollten 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 (z. B. im „Fairen Kooperieren und Konkurrieren“ bzw. im „Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers“) bietet unter 1.2 ein Kriterienkatalog die Möglichkeit der Notenbildung über eine prozesshafte Bewertung ausgewählter sozialer Kompetenzen. Hierbei obliegt es der Fachkonferenz, 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.

Alle Aufgaben sind für Lehrkräfte formuliert und zumeist nicht als direkte Arbeitsvorlagen für die Schülerhand geeignet. Dem durchgängigen exemplarischen Prinzip folgend, können die Aufgaben durch die Lehrkraft mit Blick auf die jeweilige Lerngruppe, Jahrgangsstufe 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. 2.1.9 Linien-Dribbling, 2.1.11 Komplexübung – Hand- oder Fußball).

Die Aufgabenbeispiele sind mit einer konkreten an der motorischen Handlung orientierten Überschrift versehen und im Weiteren durch die zu überprüfende inhaltliche Kompetenz, den

jeweiligen Kompetenzbereich, die Aufgabenbeschreibung und fachdidaktische sowie methodische Hinweise untersetzt.

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

Eine Variante dazu ist die Bewertung mittels Punkten. Diese orientiert sich an den Wertungskriterien „gelingen/erfüllt“, „meist gelungen/erfüllt“, „wenig gelungen/erfüllt“ und „nicht gelungen/erfüllt“. Über eine abgestufte Punktvergabe (3-2-1-0) 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. 2.1.9 Liniendribbling) richten sich in ihrer Bewertung an einer schulspezifischen prozentualen Verteilung aus. Dazu werden in einem ersten Schritt Einzelzeiten ermittelt. Je nach Anzahl der Schüler wird im Anschluss der Mittelwert aus den besten 3 Zeiten (bis 20 Schüler) oder den besten 5 Zeiten (mehr als 20 Schüler) errechnet. Ausgehend von diesem Mittelwert erhalten die Schüler:

| Note                 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|----------------------|----|----|----|----|----|
| ab Leistung in v. H. | 93 | 75 | 60 | 40 | 20 |

| Punkte               | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 09 | 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ab Leistung in v. H. | 96 | 91 | 86 | 81 | 76 | 71 | 66 | 61 | 56 | 51 | 46 | 41 | 35 | 28 | 21 |

Zur Bewertung von individuellen Leistungen in Gruppen weisen einige Aufgaben die Möglichkeit der Bildung einer „Sammelnote“ (Vgl. 2.4.3 oder 2.4.9) 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.

Die unter 5 ausgewiesenen Tabellen zu ausgewählten metrisch-messbaren Leistungen basieren auf einer 2010 durchgeführten 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. Viele Schulen haben sich aktiv

in die Datensammlung eingebracht, wodurch in den meisten Disziplinen bis zu 30 % der Schülerleistungen rückgemeldet worden sind.

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. Jahrgangsstufen übersprungen haben, hiervon ausgenommen 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. In der Qualifikationsphase der gymnasialen Oberstufe ist pro Schuljahr eine Klausur zu schreiben, die mit einer Gewichtung von 20 v. H. in die jeweilige Kurshalbjahresbewertung eingeht. Darüber hinaus gelten die Bestimmungen des jeweils gültigen Leistungsbewertungserlasses.

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       |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Sportliches Auftreten:</b>                                      |           |           |           |           |           |           |
| Sportkleidung, Pünktlichkeit                                       |           |           |           |           |           |           |
| Umgangston und Umgangsformen                                       | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         |
| Sicherheitsbestimmungen und Regeln einhalten                       |           |           |           |           |           |           |
| Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen                 |           |           |           |           |           |           |
| <b>Mitgestalten des Unterrichts:</b>                               |           |           |           |           |           |           |
| freiwillige Übernahme von Aufgaben                                 |           |           |           |           |           |           |
| konstruktive Arbeitshaltung                                        |           |           |           |           |           |           |
| Beteiligung an Auf- und Abbau                                      |           |           |           |           |           |           |
| Mitorganisation von Abläufen                                       |           |           |           |           |           |           |
| Einbringen in Reflexionsphasen                                     | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         |
| <b>Verhalten bei Bewegungsaufgaben:</b>                            |           |           |           |           |           |           |
| Einsatzwille                                                       |           |           |           |           |           |           |
| Anstrengungsbereitschaft                                           | 3         | 3         | 1         | 2         | 2         | 3         |
| Durchhaltevermögen                                                 |           |           |           |           |           |           |
| <b>Teamfähigkeit:</b>                                              |           |           |           |           |           |           |
| Hilfsbereitschaft/ Unterstützung                                   |           |           |           |           |           |           |
| Rücksichtnahme                                                     | 1         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         |
| unterschiedliche Leistungsfähigkeit respektieren                   |           |           |           |           |           |           |
| Zusammenarbeit im Team                                             |           |           |           |           |           |           |
| <b>Fairness und Fairplay:</b>                                      |           |           |           |           |           |           |
| fares Verhalten gegenüber Team-mitgliedern 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                                  |           |           |           |           |           |           |
| <b>Gesamtpunkte:</b>                                               | <b>13</b> | <b>17</b> | <b>13</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>14</b> |
| <b>Note:</b>                                                       | <b>3</b>  | <b>1</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Leistungspunkte:</b>                                            | <b>10</b> | <b>15</b> | <b>10</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>11</b> |

### Wertungskriterien:

3 = erfüllt

2 = meist erfüllt

1 = wenig erfüllt

0 = nicht erfüllt

### 1.3 Kompetenzbeurteilungsbögen (KBB)

Im Zuge der Entwicklung kompetenzorientierter Curricula stellt sich auch im Fach Sport zunehmend die Frage, 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. Lehrkräften, 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 Fachkonferenz Sport legt zu Beginn des Schuljahres fest, welche Kompetenzentwicklung in den einzelnen Bewegungsfeldern im Mittelpunkt steht und im Kompetenzbeurteilungsbogen aufgenommen wird. Es sollten sowohl das „Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung“, sowie das „Faire Kooperieren und Konkurrieren“ als auch das „Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers“ 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------|---------------------|-----------------|
| sein 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**

| <b>der Schüler/ die Schülerin kann</b>                                                                      | <b>trifft zu</b> | <b>trifft überwiegend zu</b> | <b>trifft teilweise zu</b> | <b>trifft nicht zu</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 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 Wettkampfspielregeln im Basketball einhalten                                                    | X                |                              |                            |                        |
| eine den Anforderungen entsprechende Übungsverbindung mit mind. 4 Elementen am Barren/ Reck demonstrieren   |                  | X                            |                            |                        |
| einen Stützsprung über ein 1,10m 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 (SJG 2)

##### Erfahren und 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 Bewegungsk Ausführung, alle Versuche gelungen, Sicherheitsbestimmungen beachtet
- 2 Punkte: Bewegungsk Ausführung mit kleinen technischen Mängeln, überwiegende Anzahl der Versuche gelungen, Sicherheitsbestimmungen beachtet
- 1 Punkt: größere technische Mängel bei der Bewegungsk Ausführung, Fehlversuche überwiegen
- 0 Punkte: kaum gelungene Versuche, Sicherheitsbestimmungen nicht beachtet

| 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 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) auf tippen lassen und wieder auffangen | 3           | 2         | 1         |
| <b>Erreichbare Punkte</b>                                                                                                  | <b>21</b>   | <b>18</b> | <b>10</b> |
| <b>Note</b>                                                                                                                |             | <b>2</b>  | <b>4</b>  |

##### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

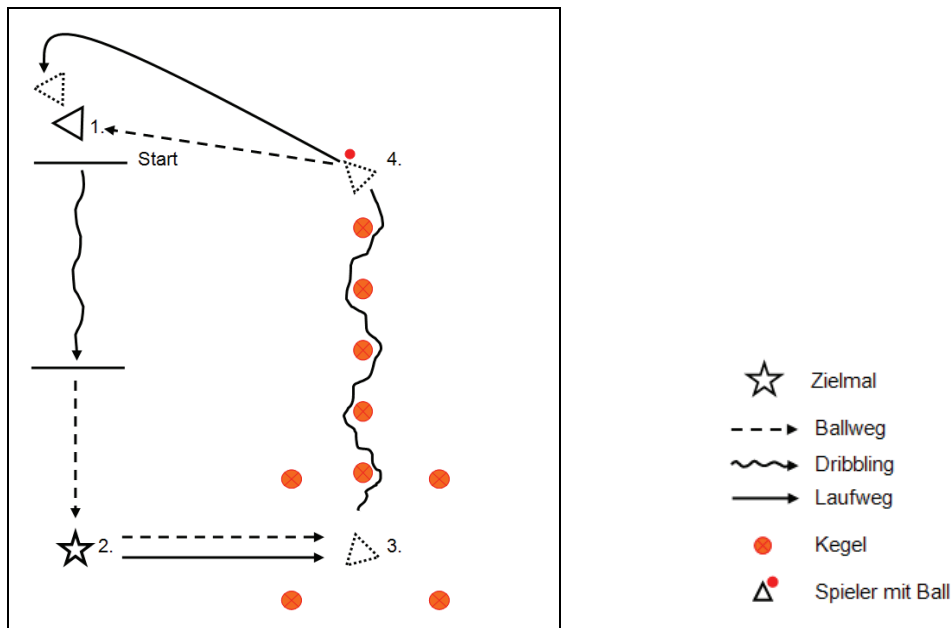
- Für die verschiedenen Bewegungsaufgaben kann unterschiedliches Ballmaterial eingesetzt werden.

## 2.1.2 Komplexübung Spielen (SJG 3/4)

### Erfahren und 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. Erlaube deinen Ball, nimm ihn in der Zone wieder auf und dribble im Slalom.
4. Passe zu deinem Partner, laufe dem Ball nach und nimm den Platz deines Partners ein.



Bewertung:

| Kompetenz                                    | Kriterium                                                       | Punkte             | Chris     | Tine      |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|
| Fangen des Passes,<br>Dribbeln zur Wurflinie | beidhändig vor dem Körper                                       | 2                  | 2         | 0         |
|                                              | Einhändig, Stopp an Wurflinie                                   | 2                  | 2         | 2         |
| Werfen auf Ziel                              | Begrenzung des Zieles <b>oder</b><br>Treffer                    | 1 <b>oder</b><br>2 | 2         | 1         |
| Rollen                                       | zielgenau in die Zone und<br>Aufnahme des Balles in der<br>Zone | 1                  | 1         | 2         |
| Slalomdribbling                              | einhändig                                                       | 1                  | 1         | 1         |
|                                              | Handwechsel                                                     | 1                  | 0         | 0         |
|                                              | Ballkontrolle                                                   | 1                  | 1         | 1         |
| Pass zum Partner                             | brusthoch                                                       | 1                  | 1         | 1         |
| Bewegungsfluss                               | zügiges Absolvieren der<br>Komplexübung                         | 4                  | 4         | 2         |
| <b>Erreichbare Punkte</b>                    |                                                                 | <b>15</b>          | <b>14</b> | <b>10</b> |
| <b>Note</b>                                  |                                                                 |                    | <b>1</b>  | <b>3</b>  |

#### 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.

### 2.1.3 Spielfähigkeit – Zweifelderball (SJG 3-6)

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Beteilige dich am Spiel im Sinne des Spielgedankens.

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

#### Wertungskriterien:

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

| Name                | Robert                                              | Sebastian                          | Christian               | Roger                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Werfen              | wirft zu ungenau<br>2                               | scharf und zielgenau<br>3          | 3                       | 3                         |
| Fangen              | sicher<br>3                                         | versucht jeden Ball zu fangen<br>2 | 3                       | 3                         |
| Ausweichen          | läuft mit Rücken zum Werfer weg<br>0                | Ball immer im Visier<br>3          | 3                       | zu langsam<br>1           |
| mannschaftsdienlich | bezieht Außenspieler sinnvoll ein<br>3              | 3                                  | 3                       | fordert Dreieckspiel<br>3 |
| Fair/ regelgerecht  | stibitzt mehrmals Ball aus gegnerischer Hälfte<br>1 | 3                                  | meckert wiederholt<br>1 | 3                         |
| <b>Gesamt</b>       | <b>9</b>                                            | <b>14</b>                          | <b>13</b>               | <b>13</b>                 |
| <b>Note</b>         | <b>3</b>                                            | <b>1</b>                           | <b>2</b>                | <b>2</b>                  |

**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.
- Es sollten verschiedene Varianten des Zweifelderballs gespielt werden, z. B. Zweifelderball mit König, Matten, Sanitäter, Joker, ...

### 2.1.4 Oberes Zuspiel – Volleyball (SJG 5/6)

**Passen variabel anwenden**

**Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung**

1. Pritsche den Ball 10x gegen die Wand.
2. Führe nach jedem Pritschen ein Eigenzuspiel von ca. 20 cm Höhe durch.

**Erreichbare Punkte: 20**

**Fachdidaktische/ methodische Hinweise:**

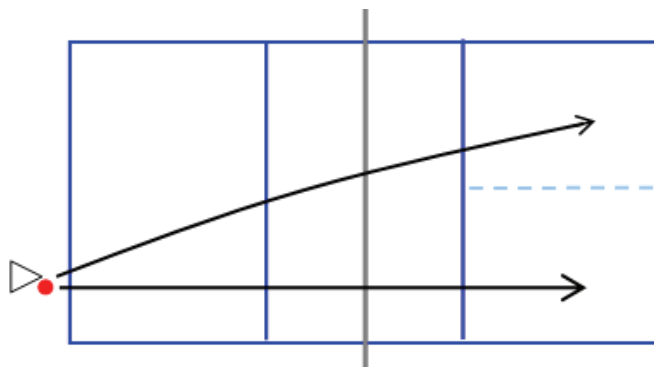
- Pro Ballberührung wird ein Punkt vergeben.
- Ein Abstand zur Wand von ca. 2 m ist empfehlenswert.
- Jeder Spieler hat max. drei Versuche.

### 2.1.5 Aufgabe – Volleyball (SJG 5-12)

**Erfahren, Gestalten und 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 rechte hintere Hälfte.
2. Schlage den Ball 5x in die linke hintere Hälfte.



**Bewertung:**

1 Treffer = 1 Punkt

**Erreichbare Punkte: 10**

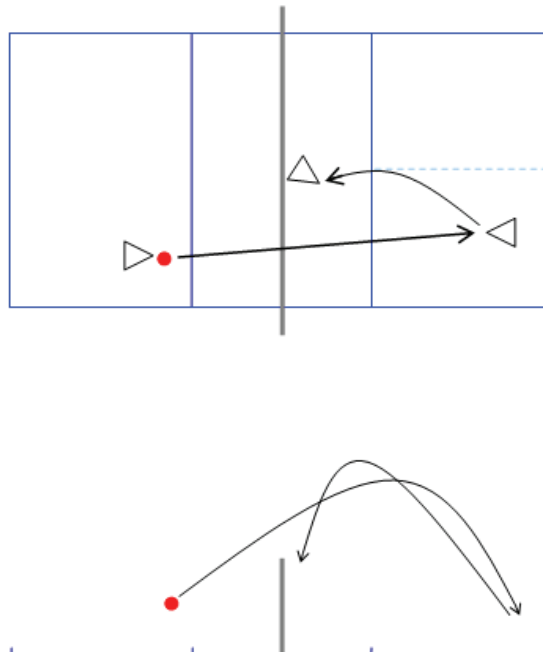
**Fachdidaktische/ methodische Hinweise:**

- Der Ball muss angeworfen werden.  
Aus der Hand geschlagene Bälle sind als Fehler zu werten.
- Es werden fünf Aufgaben nacheinander in eine vorher festgelegte Hälfte ausgeführt.
- In den Schuljahrgängen 5/6 sollte der Abstand zum Netz auf 6 m verkürzt werden.
- Im Kursunterricht sollte die Trefferfläche verkleinert werden (Trefferfläche in etwa halbieren).

### 2.1.6 Annahme (Bagger) – Volleyball (SJG 5-8)

#### Erfahren Gestalten und 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 weiter gespielt werden kann.



#### Bewertung:

je korrekte Annahme = 2 Punkte

je genaues Spiel auf den Zuspieler = 1 Punkt

**Erreichbare Punkte: 18**

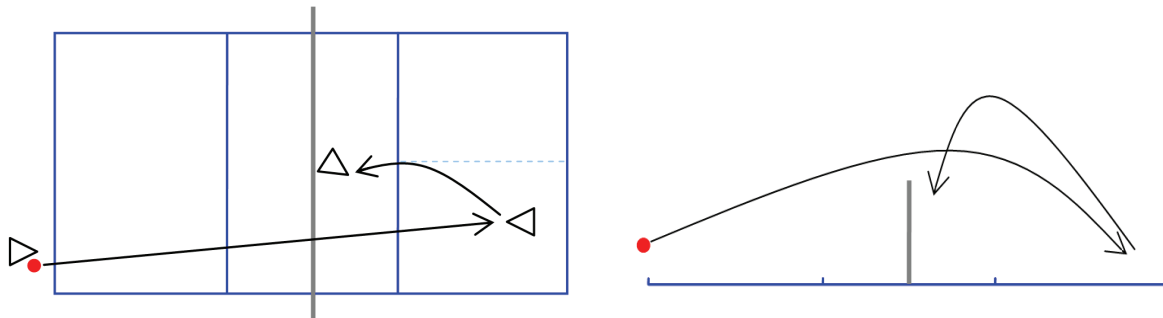
#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- 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.
- Nur ein nach vorn oben gespielter Bagger gilt als korrekt ausgeführt (1. und 2. Punkt).
- Nur die Annahme, welche am Netz vom Zuspieler (Position 3) gefangen werden kann (SJG 5/6) bzw. über Stirnhöhe gepritscht werden kann (SJG 7/8) gilt als genaues Spiel (3. Punkt).

### 2.1.7 Aufgabe und Annahme – Volleyball (SJG 9-12)

#### Erfahren Gestalten und Leisten von Bewegung

1. Schlage als Spieler 1 den Ball 5x in das rechte und 5x in das linke hintere Halbfeld.
2. Nimm als Spieler 2 den Ball mit einem Bagger so an, dass der Ball im Anschluss vom Zuspieler 3 über Stirnhöhe weiter gespielt werden kann.



#### Bewertung:

1 korrekte Aufgabe bzw. 1 korrekte Annahme = 1 Punkt

**Erreichbare Punkte: jeweils 10, insgesamt 20**

#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- In einer kombinierten Form können Aufgabe und Annahme gemeinsam bewertet werden.
- Dazu werden 3er-Gruppen gebildet, deren Spieler wechselnd alle Positionen besetzen.

#### Aufgabe:

- Den Schülern sollte freigestellt sein, ob sie die Aufgaben von oben oder unten durchführen. Jede regelgerechte Aufgabe zählt.
- Die Aufgaben werden nur gezählt, wenn sie das ausgewiesene gegenüber liegende Halbfeld treffen.
- Es wird die Anzahl der Aufschlagversuche gezählt, bis der Aufschläger 10 korrekte Aufgaben bewältigt hat (jeweils 5 in das linke und 5 in das rechte hintere Halbfeld).
- Die Differenz zwischen Versuchen und korrekten Aufgaben wird vom Ausgangswert 10 abgezogen und ergibt so die Zahl der zu erreichenden 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.

### 2.1.8 Korbwurf – Basketball (SJG 5-12)

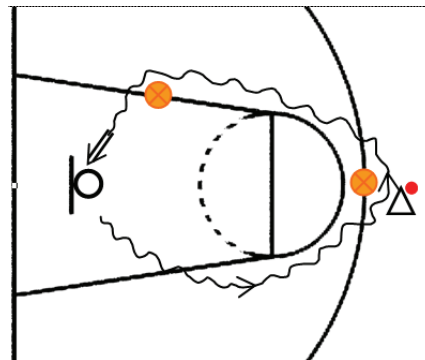
#### Abschlusshandlung variabel gestalten

#### Erfahren, Gestalten und 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



Legende:

- Dribbling
- Korbwurf
- Kegel
- Spieler mit Ball

#### 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:

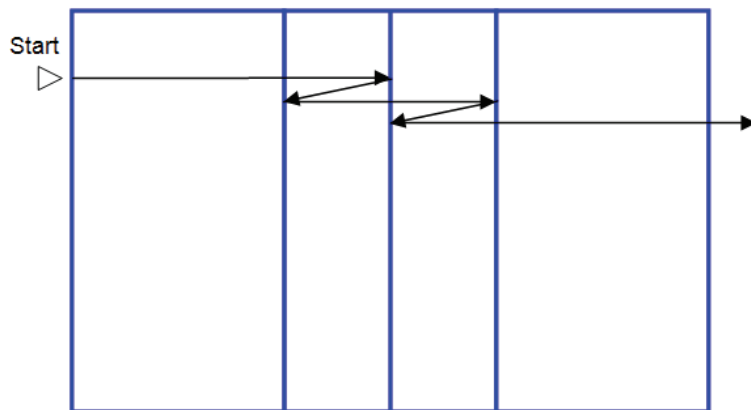
- Möglichkeiten des Korbwurfes sind z. B. Korbleger bzw. Nahwurf aus dem Stand oder Sprung.
- Für einen Bretttreffer zählt das gesamte Brett als Trefferfläche.
- Die Schüler müssen den geworfenen Ball selbstständig wieder fangen bzw. aufnehmen.
- Technische Fehler (Schrittfehler, Doppeldribbling) werden bis SJG 7/8 mit dem Abzug von je einem Punkt belegt und führen ab SJG 9/10 zur Ungültigkeit des Wurferfolges.
- Der Abstand des Wendemals vom Brett beträgt 6,25 m (Dreipunktlinie).

## 2.1.9 Linien-Dribbling (SJG 3-12)

### Dribbeln mit Spielgerät variabel anwenden

### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

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



**Bewertung:** Schulintern prozentual

Von jedem Schüler wird die Einzelzeit ermittelt. Je nach Anzahl der Schüler wird der Mittelwert aus den besten 3 Zeiten (bis 20 Schüler) oder den besten 5 Zeiten (mehr als 20 Schüler) errechnet. Ausgehend von diesem Mittelwert erhalten die Schüler bei 93% - Note 1, 75% - Note 2, 60% - Note 3, 40% - Note 4 und bei 20% die Note 5.

### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

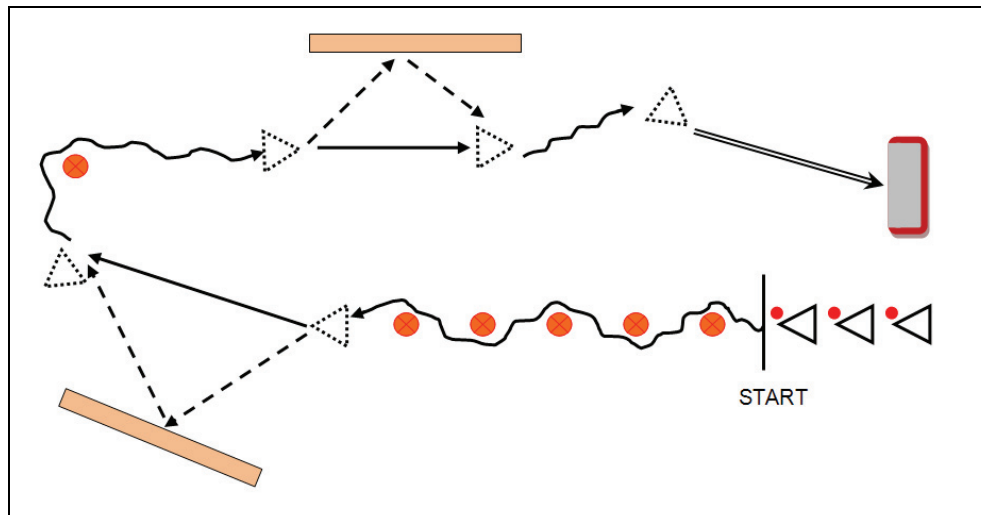
- **Dieser Linienlauf ist in allen Sportspielen mit dem entsprechenden Spielgerät durchführbar.**
- Den Schülern sollte eine Wahlmöglichkeit eingeräumt werden.
- Eine Strecke ist absolviert, wenn der Fuß die Linie berührt hat (im Floorball der Ball/ die Kelle/ das Blade).
- Vor den Zeitläufen ist der jeweilige Linienlauf in ähnlichen Übungsformen zu üben.
- Zwei Wertungsdurchgänge sind empfehlenswert, von denen der bessere zu werten ist.

### 2.1.10 Komplexübung – Floorball (SJG 3-10)

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Absolviere den Parcours und demonstriere dabei:

1. Dribbling mit Vor- und Rückhand als Slalomdribbling, Bandenspiel.
2. Ballannahme, Umspielen des Kegels, Bandenspiel.
3. Torschuss als Schlenzen (Schlagschuss) aus der Bewegung.



Legende:



#### Wertungskriterien:

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

Bewertung:

| Kompetenz                 | Max. Punkte | Chris    | Tine      |
|---------------------------|-------------|----------|-----------|
| Dribbling                 | 3           | 3        | 3         |
| Ballannahme               | 3           | 2        | 3         |
| Torschuss                 | 3           | 1        | 3         |
| Handlungsschnelligkeit    | 3           | 1        | 3         |
| <b>Erreichbare Punkte</b> | <b>12</b>   | <b>7</b> | <b>12</b> |
| <b>Note</b>               |             | <b>3</b> | <b>1</b>  |

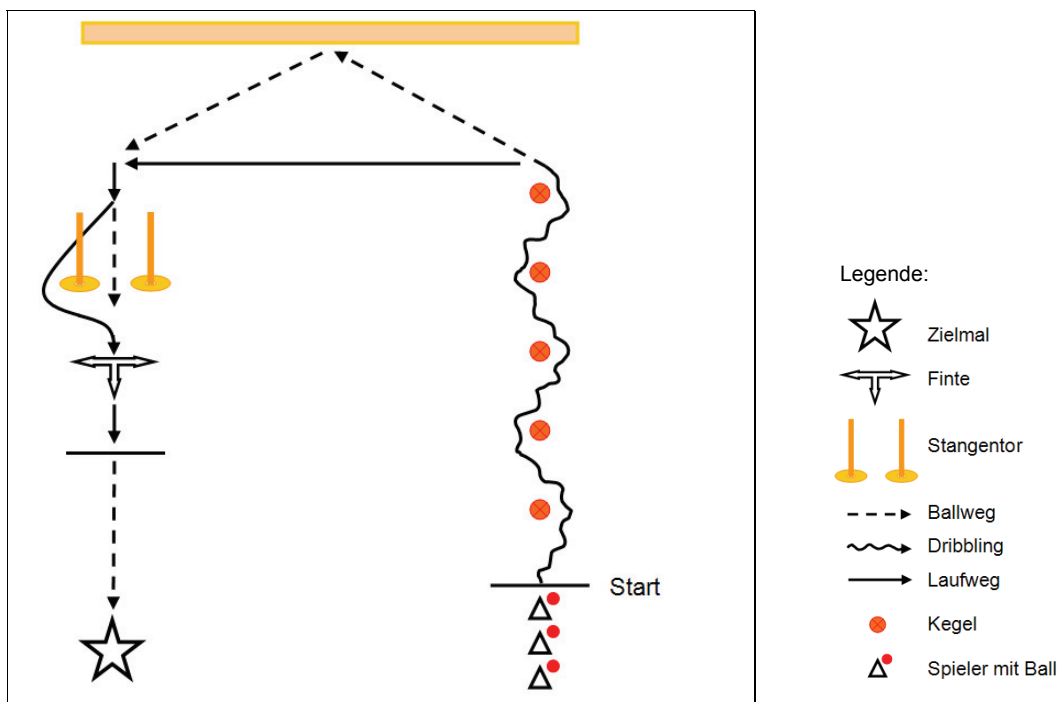
#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- Das Dribbling erfolgt beidhändig und ist vor dem ersten und nach dem zweiten Bandenzuspiel einzuschätzen.
- Die Ballannahme ist nach dem Banden- und Partnerzuspiel zu bewerten.
- Der Torschuss erfolgt als Schlenzschuss. Je nach Leistungsstand ist die Abschlussbehandlung 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.

### 2.1.11 Komplexübung – Hand- oder Fußball (SJG 7/8)

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

1. Führe den Ball im Slalom um die Markierungen.
2. Absolviere eine technisch saubere Ballabgabe gegen die Wand.
3. Wähle deinen Laufweg und die Geschwindigkeit so, dass du den zurückspringenden Ball technisch sauber und sicher wieder annehmen kannst.
4. Spiele den Ball so durch das Stangentor, dass du ihn nach dessen Umlaufen kontrolliert annehmen 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         |
| <b>erreichbare Punkte</b>               | <b>15</b>   | <b>15</b> | <b>12</b> |
| <b>Note</b>                             |             | <b>1</b>  | <b>2</b>  |

#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- Der Rundkurs wird von jedem Schüler zweimal absolviert, der bessere Durchgang wird gewertet.

## 2.1.12 Zuspielformen – Hand-, Fuß- und Basketball (SJG 5-8)

### Passen und Fangen

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

1. Spiele dir den Ball mit deinem Partner in der Bewegung zu.
2. Achte auf genaue Zuspiele in den Laufraum deines Partners, eine sichere Ballannahme und setze verschiedene Passformen ein.
3. Halte die Schritttregel ein und wähle ein möglichst hohes, deinem 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 Schritttregel                         | 3           | 2         | 2        |
| wechselnde Passformen                               | 3           | 2         | 2        |
| Bewegungstempo hoch                                 | 3           | 2         | 1        |
| <b>Erreichbare Punkte</b>                           | <b>15</b>   | <b>12</b> | <b>8</b> |
| <b>Note</b>                                         |             | <b>2</b>  | <b>4</b> |

#### 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.

### 2.1.13 Torwurf – Handball (SJG 7/8)

#### Abschlusshandlungen erfolgreich gestalten

#### Erfahren, Gestalten und 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         |
| <b>Erreichbare Punkte</b> |                        | <b>18</b>   | <b>12</b> | <b>17</b> |
| <b>Note</b>               |                        |             | <b>3</b>  | <b>1</b>  |

#### Bewertung:

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

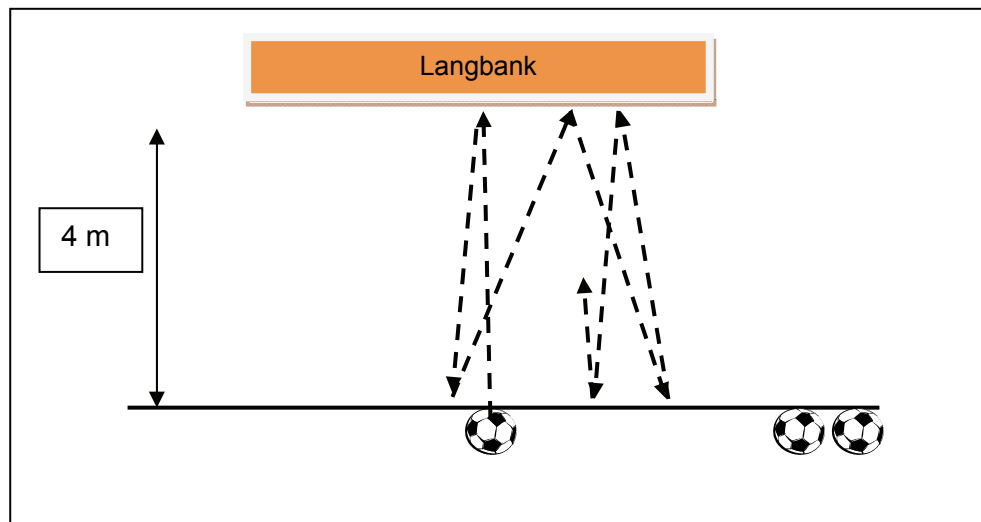
#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- Die Dreiteilung des Tores lässt sich mit herabhängenden Sprungseilen realisieren.
- Beim Schlagwurf mit Stemmschritt soll der Gegenfuß zum Wurfarm vorn stehen und ein schneller Abzug aus langem Arm erfolgen.
- Beim Sprungwurf müssen ein hoher Absprung und die Landung auf dem Sprungbein erfolgen.
- Die 6-m-Linie muss bei allen Würfen beachtet werden.
- In den Schuljahrgängen 5/6 sind die Sprungwürfe durch 3 weitere Schlagwürfe zu ersetzen.

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

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

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



#### Bewertung:

Jeder korrekt gespielte Pass ergibt einen Punkt

Ausgangswerte, abstufoende Bewertung entsprechend Punkttabelle

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

#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

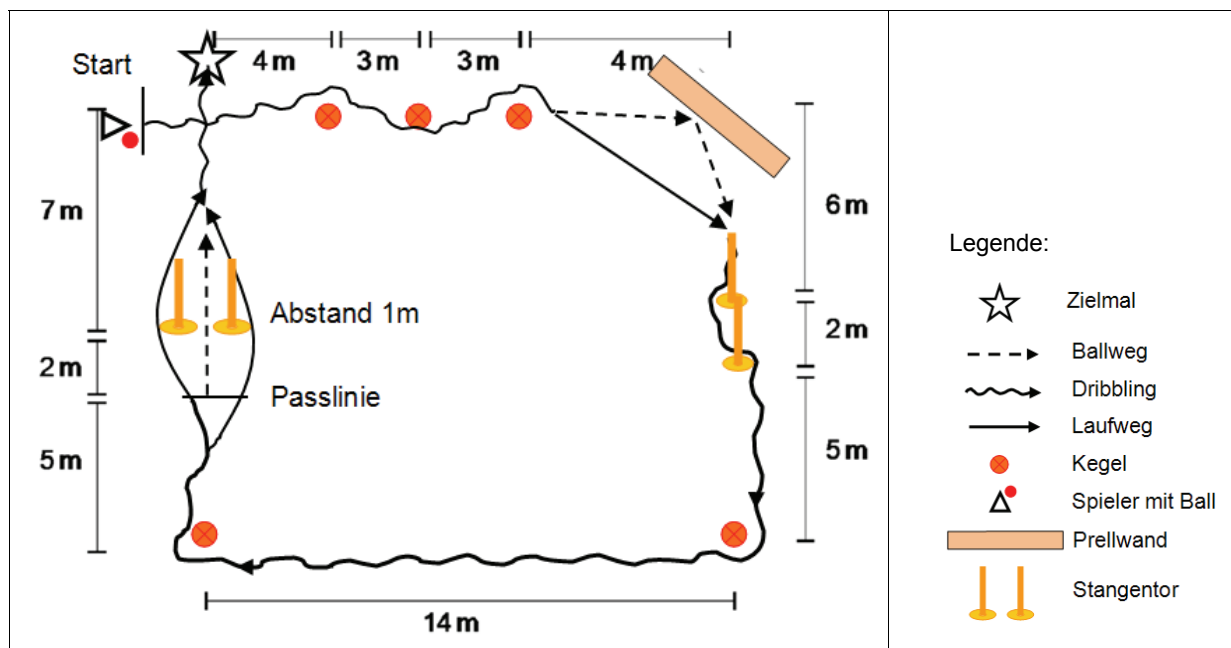
- Jeder Kontakt mit der Bank zählt als Punkt, auch wenn der Ball nicht über die Passlinie zurückkommt (Hinweis: In diesem Fall darf der Ball auf die Passlinie zurückgedribbelt werden).
- Der zurückspringende Ball darf nach jedem Rückprall mit dem Fuß kontrolliert oder auch direkt gespielt werden.
- Der 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.

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

#### Erfahren, 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:** Schulintern prozentual

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

| Note                 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|----------------------|----|----|----|----|----|
| ab Leistung in v. H. | 93 | 75 | 60 | 40 | 20 |

| Punkte               | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 09 | 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ab Leistung in v. H. | 96 | 91 | 86 | 81 | 76 | 71 | 66 | 61 | 56 | 51 | 46 | 41 | 35 | 28 | 21 |

#### 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 bzw. in das Zielmal dribbeln.

**2.1.16 Ballkontrolle – Tischtennis (SJG 3-6)****Schlagen mit Spielgerät anwenden****Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung**

Tippe den Ball mit der Vorhandseite auf dem Schläger ohne Unterbrechung.

**Erreichbare Punkte: 50**

**Fachdidaktische/ methodische Hinweise:**

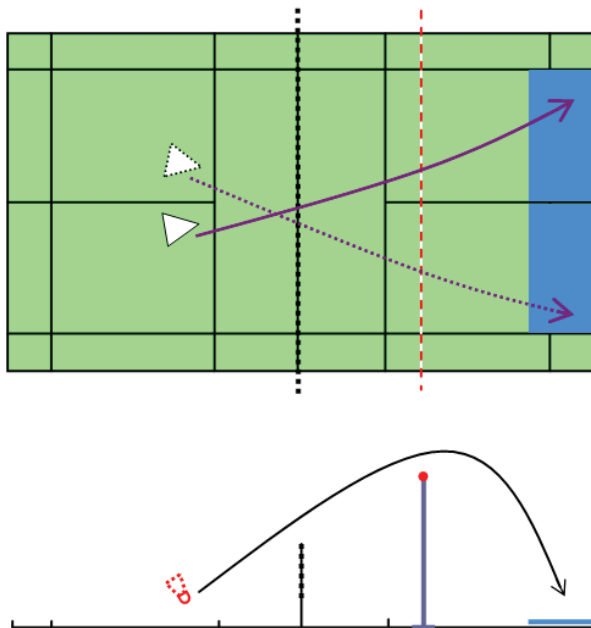
- Pro Schlägerberührung wird ein Punkt vergeben.
- Jeder Schüler hat 3 Versuche, wobei der beste gewertet wird.
- In den Schuljahrgängen 7/8 erfolgt das Tippen des Balles im Wechsel Vorhand/ Rückhand auf dem Schläger.
- In den Schuljahrgängen 3/4 wird die erreichbare Punktzahl auf 20 gesenkt.

### 2.1.17 Aufschlag – Badminton (SJG 7-12)

#### Grundtechniken situationsgerecht anwenden

#### Erfahren, Gestalten und 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 die Höhenmarkierung im gegnerischen Feld fliegen müssen.



Bewertung:

Ball über der Höhenorientierung = 1 Punkt

Ball über der Höhenorientierung plus Mattentreffer = 2 Punkte

Erreichbare Punkte: **20**

#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

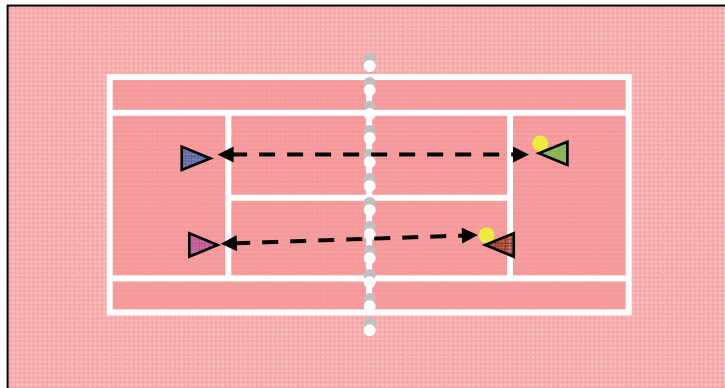
- Die Größe der Zielbereiche kann in Abhängigkeit vom Schuljahrgang angepasst werden (z. B. Turnmatten, Gymnastikmatten, Reifen).
- Ein nicht über die Höhenmarkierung gespielter Ball kann auch bei einem Mattentreffer nicht gezählt werden. Im Spiel würde dieser vom Gegner als Vorlage für einen Smash genutzt werden können und wäre daher eine ungeeignete Spieleröffnung.
- Die Höhenmarkierung sollte sich auf Linie der Zentralposition befinden und die Reichhöhe der Spieler überragen (einschließlich Sprunghöhe und Schlägerlänge).
- Statt der Höhenmarkierung könnte auch ein halbaktiver Gegenspieler eingesetzt werden.
- Als Variante zum Hohen Aufschlag kann der Kurze Aufschlag bewertet werden. Der Ball muss dann dicht über das Netz unmittelbar hinter die vordere Aufschlaglinie ins gegnerische Feld gespielt werden.

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

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Spieler 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.<br>Die Technikmerkmale werden bei Vorhand- und Rückhandschlägen eingehalten.<br>Die Zuspielgenauigkeit ermöglicht ein durchweg kooperierendes Spiel. |
| 2    | Die Grundschläge werden zweckmäßig und überwiegend genau ausgeführt.<br>Die Technikmerkmale sind mehrheitlich beobachtbar.<br>Das kooperierende Spiel wird kaum unterbrochen.                                        |
| 3    | Die Grundschläge werden so beherrscht, dass phasenweise ein kooperierendes Spiel entsteht.<br>Zuspielgenauigkeit und technische Ausführung sind fehlerbehaftet.                                                      |
| 4    | Die Grundschläge gelangen nur teilweise.<br>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 Tennisplatz 4 Schüler gleichzeitig bewertet werden.
- Nach einer entsprechenden Einspielphase sind 3- 4 Minuten Testzeit zur Bewertung ausreichend.
- Für die Schuljahrgänge 5-8 kann die Übung unter Verwendung von Softbällen oder Methodikbällen genutzt werden.
- Für die Schuljahrgänge 9/10 sollte der Korridor bis zur Grundlinie verlängert werden.

Quelle: Bildungsserver Sachsen-Anhalt (<http://www.bildung-lsa.de>) | Lizenz: Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0)

**2.1.19 Spielfähigkeit (SJG 3-12)****Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung**

| Note | Bewertungskriterien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | In den Spielhandlungen werden die motorischen Fähigkeiten auf hohem Niveau ergebnisorientiert zur 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 effektiven 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## 2.2 Fitness

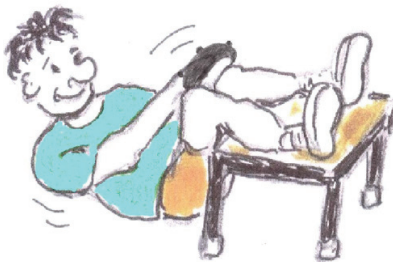
### 2.2.1 Circuit (SJG 2)

#### Kräftigungsübungen nutzen

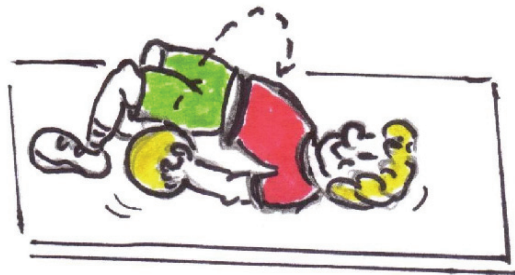
#### Erfahren und Gestalten von Bewegung

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

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



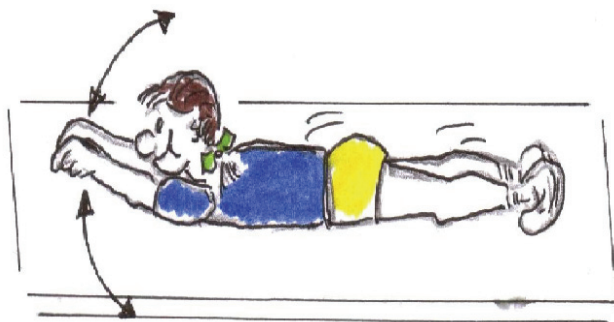
Trommler



Mondkreisel



Stapler



Schwimmer

**Erreichbare Punkte: 16**

#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- 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)

#### Kräftigungsübungen nutzen

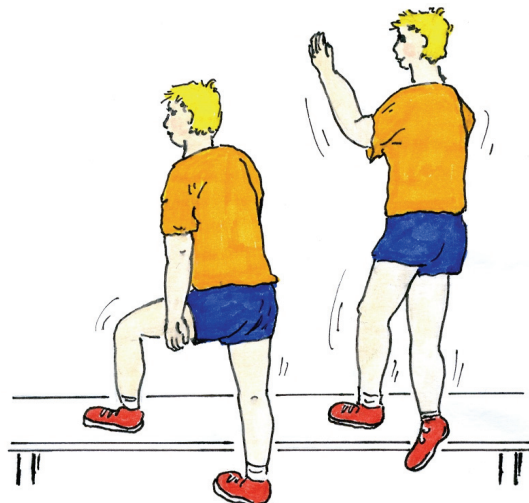
#### Erfahren und Gestalten von Bewegung

1. 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



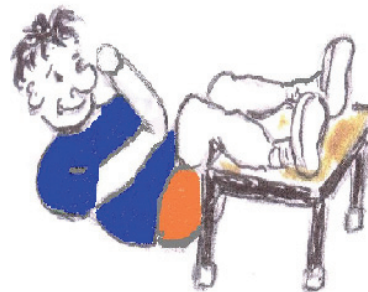
verkürzte Liegestütze



Banksteigen



Schieben von Teppichfliesen



diagonales Rumpfheben

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

#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- 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).
- 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).

### 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 Muskelgruppen |
| 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/<br>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)

### Fitnessübungen absolvieren

#### Erfahren, Gestalten und 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**.

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                                                                                                                                              | 1                             |
| Medizinballstoßen gegen Wand                             | 1                                                                                                                                              | 1                             |
| Käfer                                                    | 1                                                                                                                                              | 0                             |
| Kletterstange bzw. Hängen am Hochreck oder Klimmzugbügel | Punktvergabe:<br>0 Punkte (weniger als halbe Zeit geübt)<br>1 Punkt (mindestens halbe Zeit geübt)<br>2 Punkte (Übungszeit durchgehend genutzt) |                               |
| <b>Gesamtpunkte</b>                                      |                                                                                                                                                | <b>14</b>                     |
| <b>Note</b>                                              |                                                                                                                                                | <b>3</b>                      |

**Erreichbare Punkte: 20**

**Fachdidaktische/ methodische Hinweise:**

- 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 können unterschiedliche Gewichte und Entfernungen (z. B. beim Medizinballstoßen gegen die Wand) genutzt werden.
- Alternativ können auch andere Übungen, wie Klimmzüge im Streckhang, Tauklettern, Schwebehänge usw. eingesetzt werden.
- In den Schuljahrgängen 7/8 und 9/10 kann die Belastungszeit erhöht und die Pausenzeit verringert werden.
- 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 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.

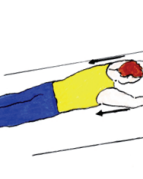
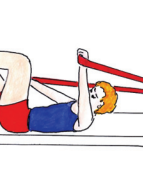
| Übung                  | Bewertungskriterien | Punkte    | Chris     | Tine      |
|------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|
| Bankdrücken sitzend    | 1.                  | 1         | 1         | 1         |
|                        | 2.                  | 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         |
| <b>Gesamtpunktzahl</b> |                     | <b>24</b> | <b>20</b> | <b>15</b> |
| <b>Note</b>            |                     |           | <b>2</b>  | <b>3</b>  |

**Erreichbare Punkte: 24**

#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- Die Lehrkraft beobachtet bis zu 4 Schüler gleichzeitig.
- 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:**

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

## 2.2.6 Intervalltraining (SJG 5-12)

### Dauerbelastung durchhalten

### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

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

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

### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- Bewegungsaktivitäten können sein: Jogging, Walking, Inline-Skating, Aerobic, Step-Aerobic, 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.

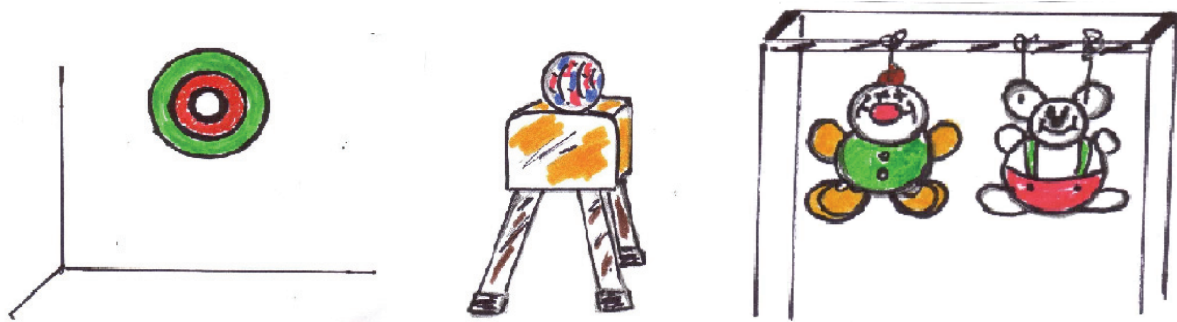
## 2.3 Laufen, Springen, Werfen

### 2.3.1 Auf Ziele werfen (SJG 2)

#### Erfahren und Gestalten von Bewegung

1. Wirf einhändig aus der Wurfauslage auf die ca. 3m entfernten Ziele 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                 | max. Punkte | Chris     | Tine      |
|---------------------------|-------------|-----------|-----------|
| 1                         | 2           | 2         | 1         |
| 2                         | 2           | 2         | 2         |
| 3                         | 2           | 2         | 2         |
| 4                         | 2           | 2         | 2         |
| 5                         | 2           | 2         | 2         |
| 6                         | 2           | 1         | 2         |
| <b>Erreichbare Punkte</b> | <b>12</b>   | <b>11</b> | <b>11</b> |
| <b>Note</b>               |             | <b>1</b>  | <b>1</b>  |

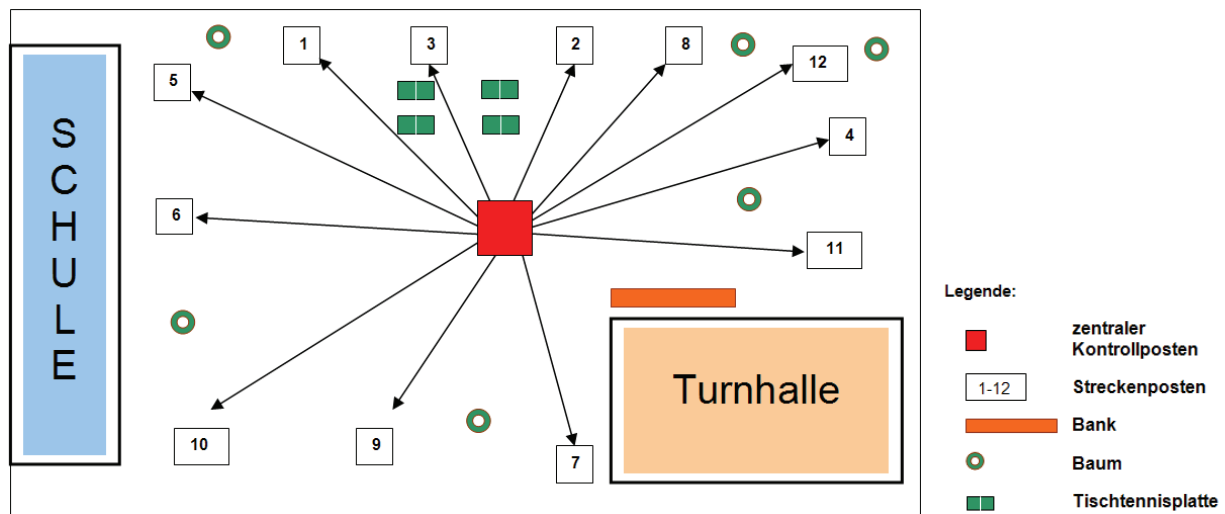
### 2.3.2 Stern-Orientierungslauf mit Zusatzaufgaben (SJG 3-12)

#### Faires Kooperieren und Konkurrieren

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 Posten an.
2. Entnehmt am Streckenposten 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 Bewegungsaufgaben) | Einhalten von Sicherheitsbestimmungen (während der Erfüllung der Bewegungsaufgabe, Laufen auf vorher abgesprochenem Gelände...) | Punkte | Note | LP |
|------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|----|
| Chris            | 3                                                  | 2                                                                                                    | 3                                                                                          | 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.
- Es ist auf eine leistungsheterogene Gruppenzusammensetzung bzgl. der Ausdauerfähigkeit zu achten.
- Die Laufgruppen sollten zu Beginn verschiedene Streckenposten anlaufen, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.
- Bei der Festlegung der Anzahl der Stationen sind folgende empfohlene Streckenlängen zu berücksichtigen:

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 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 |
- 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 Streckenposten 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 müssen alle notwendigen Sportgeräte in ausreichender Anzahl bereitgestellt werden.
- 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.

### 2.3.3 Ausdauer (SJG 7/8)

#### Erfahren, 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        | 9          | 8          | 10         | 38    |

| Kriterien                                                            | max. Punkte | Punkteverteilung                                                                                                                                                                | Erreichte Punkte                                              |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Wurde die Ausdauerbelastung von 20 min durchgehalten?                | 9           | 4 min- 1 Punkt<br>6 min- 2 Punkte<br>8 min- 3 Punkte<br>10 min- 4 Punkte<br>12 min- 5 Punkte<br>14 min- 6 Punkte<br>16 min- 7 Punkte<br>18 min- 8 Punkte<br>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);<br><br>größte Abweichung vom Mittelwert:<br>+/- 1 Runde = 3 Punkte<br>+/- 2 Runden = 2 Punkte<br>+/- 3 Runden = 1 Punkt | $38:4 = 9,5$<br>$\sim 10$<br><br>$= 2 \text{ Runde}$<br><br>2 |
| Stimmt die Erwartungshaltung mit dem Ergebnis überein?               | 3           | Abweichung gelaufene Runden von der erwarteten Rundenzahl<br>+/- 2 Runden = 3 Punkte<br>+/- 3 Runden = 2 Punkte<br>+/- 4 Runden = 1 Punkt                                       | 1<br><br>3                                                    |
| <b>Summe</b>                                                         |             |                                                                                                                                                                                 | <b>16</b>                                                     |
| <b>Note</b>                                                          |             |                                                                                                                                                                                 | <b>1</b>                                                      |

#### Erreichbare Punkte: 18

#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- Der Umfang einer Runde sollte 50-80m betragen und in der Regel 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.
- Als Schlechtwettervariante bietet sich die 54m-Runde um das Volleyballfeld entsprechend des Deutschen Motoriktests (DMT 6-18) an.

## 2.4 Turnerisches Bewegen/ Bewegen an Geräten

### 2.4.1 Bewertungsmodelle für Übungsverbindungen Turnen (SJG 5-12)

#### Erfahren 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

##### 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 erkennbarer 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 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 ist nicht wertungsmindernd.

## 2.4.2 Hindernisturnen (SJG 2-6)

### Faires Kooperieren und Konkurrieren

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

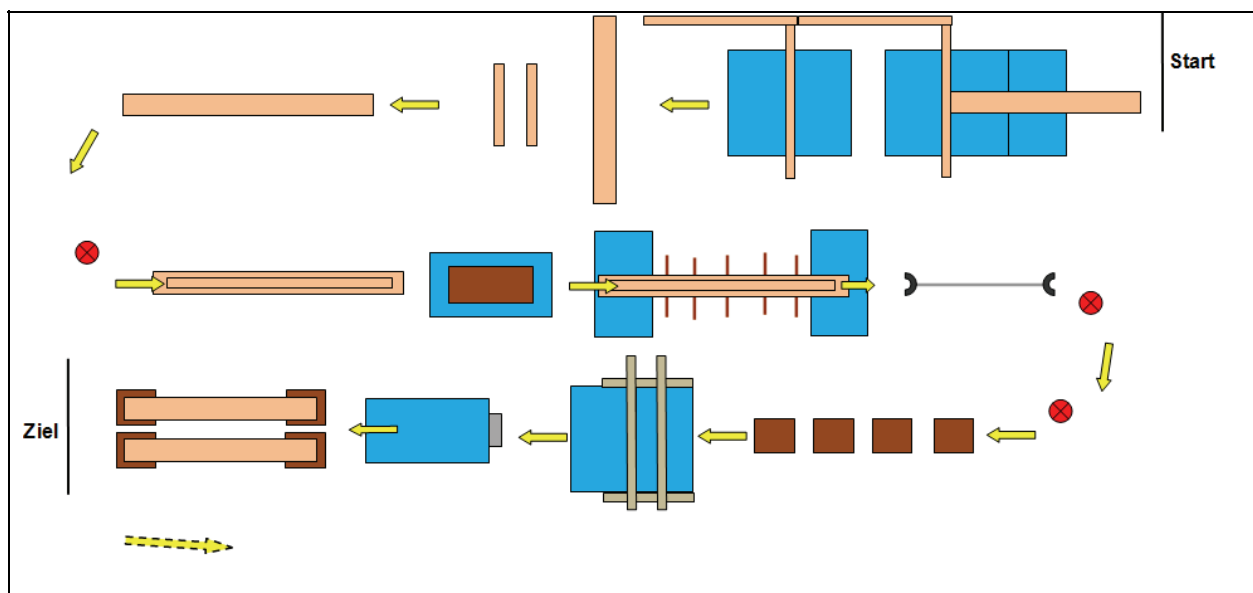
- Überwinden der Sprossenwände (Variante: Bank an erster Sprossenwand- hinaufziehen oder hinaufaufen)
- Durchkriechen einer Bank und von Kastenteilen
- Ziehen in Bauchlage über die Langbank

#### 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 und Sichern, engagiertes Kooperieren mit dem Partner/ allen Mitschülern und Erfüllen der Bewegungsaufgabe mit hoher Intensität                                                                  |
| 2    | Helfen und Sichern mit geringen Aufforderungen durch den Mitschüler oder die Lehrkraft, sicheres Kooperieren mit dem Partner/ allen Mitschülern und Erfüllen der Bewegungsaufgabe mit überwiegend hoher Intensität |
| 3    | Helfen und Sichern nach Aufforderung, Kooperieren mit dem Partner/ den meisten Mitschülern und Erfüllen der Bewegungsaufgabe                                                                                       |
| 4    | Seltenes Helfen und Sichern, geringes Kooperieren mit seinem Partner/seinen Mitschülern und Erfüllen der Bewegungsaufgabe ohne besonderen Einsatz                                                                  |
| 5    | Kein Helfen und Sichern, fehlendes Kooperieren mit seinem Partner/ seinen 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 werden und sollten den örtlichen Gegebenheiten und dem Entwicklungsstand der Schüler entsprechend gestaltet werden.
- Alle Hindernisse sind ausreichend durch Matten zu sichern.

### 2.4.3 Hindernisturnen (SJG 5/6)

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Überwindet in einer Gruppe von 3 bis zu 4 Schülern zweimal hintereinander die Hindernisbahn.

Helft euch dabei gegenseitig, damit eure Gruppe in **schnellstmöglicher Zeit geschlossen** das Ziel erreicht.

#### Vorschlag für eine Hindernisbahn:

##### 1.Bahn

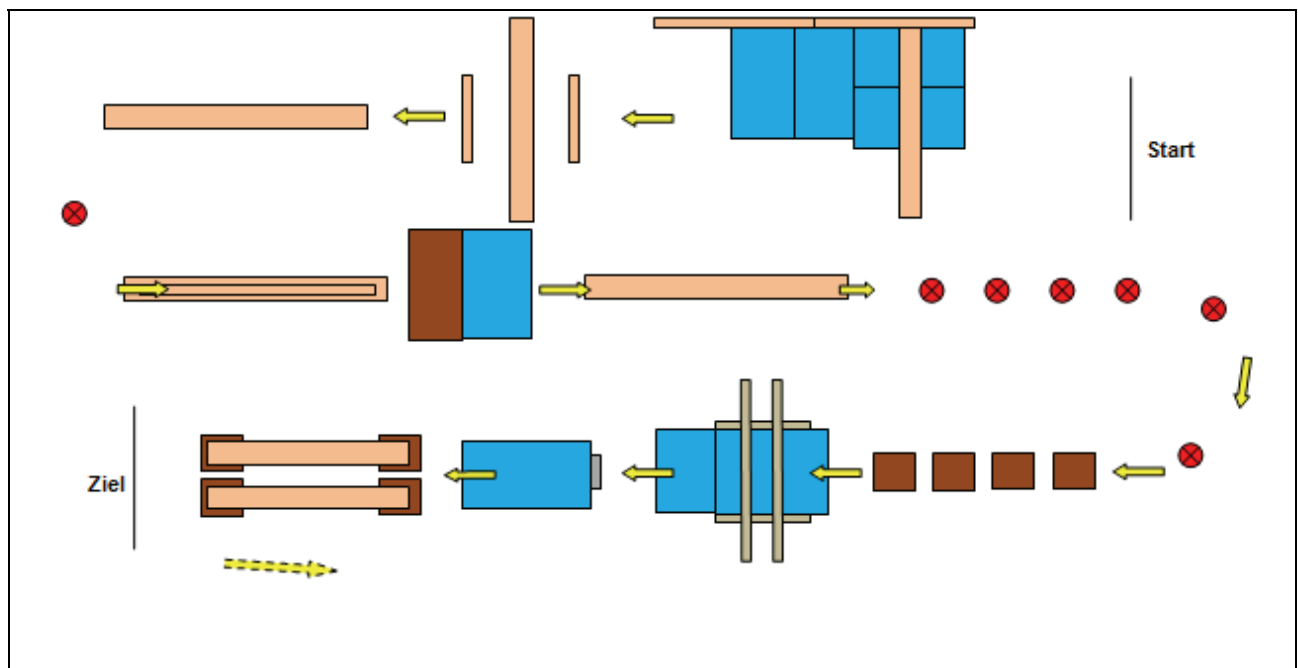
- Überwinden der Sprossenwände (Bank hinaufziehen oder hinauflaufen)
- Durchkriechen einer Bank und von Kastenteilen
- Ziehen in Bauchlage über die Langbank

##### 2.Bahn

- Balancieren auf umgedrehter Bank/ Schwebekante
- 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:** Schulintern prozentual als „Sammelnote“

Von jeder Gruppe wird die Zeit ermittelt. Von der besten Zeit ausgehend erhalten

3er-Gruppen die „Sammelnoten“

bei 93% = **3**, 75% = **6**, 60% = **9**, 40% = **12** und bei 20% = **15**,

4er-Gruppen die „Sammelnote“

bei 93% = **4**, 75% = **8**, 60% = **12**, 40% = **16** und bei 20% = **20**,

**Fachdidaktische/ methodische Hinweise:**

- Die Gruppenbildung muss durch den Lehrer vorgenommen werden, um eine möglichst leistungsheterogene Besetzung der Gruppen zu sichern.
- Die Kooperation ist das entscheidende Kriterium um eine schnelle Zeit erreichen zu können.
- Die Hindernisbahnen können abgeändert werden und sollten den örtlichen Gegebenheiten und dem Entwicklungsstand der Schüler entsprechend gestaltet bzw. von diesen selbst arrangiert werden.
- Eine Erhöhung des Schwierigkeitsgrades in den folgenden Klassenstufen ist z. B. durch die Mitnahme eines oder mehrerer Medizinbälle möglich.
- Alle Hindernisse sind ausreichend durch Matten und Läufer zu sichern.
- Eine unterschiedliche Benotung innerhalb der Gruppen ist möglich.

## 2.4.4 Einfache turnerische Fertigkeiten an Geräten (SJG 2)

### Erfahren und 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  $\frac{1}{4}$  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: (nach Modell A, vgl. 2.4.1)

- **pro Sequenz (1.-7.) können bis zu 3 Punkten 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 gereimte 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:

- Das System der Bewertung dient als Beispiel. Der Transfer auf andere Übungen und Geräte (wie Boden, Reck, Barren, Stufenbarren) ist möglich.
- Elemente können entsprechend des Könnensstandes der Schüler variiert oder an Anforderungen höherer Schuljahrgänge angepasst werden.

## 2.4.5 Übungsverbindung Turnen (SJG 5/6)

### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

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

#### **Bewertungsvorschlag: (nach Modell B, vgl. 2.4.1)**

##### **Schwierigkeitsgrad A** (Note 1-2)

- a) 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) 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 Turnen (SJG 7/8)

### Erfahren, 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. Vorschung Aufgrätschen der Beine auf die Barrenholme und Rückgrätschen zum Rückschwung
- c) Vorschung 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. Vorschung 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 Vorschung 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 (Schuljahrgänge 3-12)

### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Demonstriere einen Stützsprung. Wähle dabei selbst den Schwierigkeitsgrad.

#### Schuljahrgänge 3/4 – Mädchen und Jungen:

Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprunggrätsche (Bock 1,10m)

Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Bock 1,00m)

Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Dreh-Sprunghocke (Kasten quer hüft hoch)

#### Schuljahrgänge 5/6 – Mädchen und Jungen:

Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprunghocke (Bock 1,10m) oder  
Sprunggrätsche (Doppelbock 1,10m)

Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Bock 1,10m)

Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Dreh-Sprunghocke (Kasten quer)

#### Schuljahrgänge 7/8 – Mädchen:

Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprunggrätsche (Pferd quer 1,10m) oder  
Sprunghocke (Doppelbock 1,10m)

Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Doppelbock 1,10m)

Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Sprunggrätsche (Bock 1,10m)

#### Schuljahrgänge 7/8 – Jungen:

Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprunggrätsche (Kasten lang 1,10m) oder  
Sprunghocke (Doppelbock 1,10m)

Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Doppelbock 1,10m)

Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Sprunggrätsche (Bock 1,10m)

#### Schuljahrgänge 9-12 – Mädchen:

Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprunghocke (Pferd quer 1,10, Brettabstand 1m) oder  
Sprunggrätsche (Pferd quer 1,20m)

Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Doppelbock 1,10m)

Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Sprunggrätsche (Bock 1,10m)

#### Schuljahrgänge 9-12 – Jungen:

Schwierigkeitsgrad A (Note 1-2) : Sprungbücke oder Sprunghocke (Kasten lang 1,10m) oder  
Sprunggrätsche (Pferd lang 1,20m)

Schwierigkeitsgrad B (Note 2-3) : Sprunggrätsche (Kasten lang 1,10m) oder  
Sprunghocke (Doppelbock 1,10m)

Schwierigkeitsgrad C (Note 4-5) : Sprunggrätsche (Doppelbock 1,10m)

Die Bewertung innerhalb der Schwierigkeitsgrade unterscheidet sich durch die Qualität der Ausführung hinsichtlich folgender Bewegungsphasen:

Steigerungslauf, Aufsprung, Absprung, 1. Flugphase, Stützphase, 2. Flugphase und Landung

#### Fachdidaktische/methodische Hinweise:

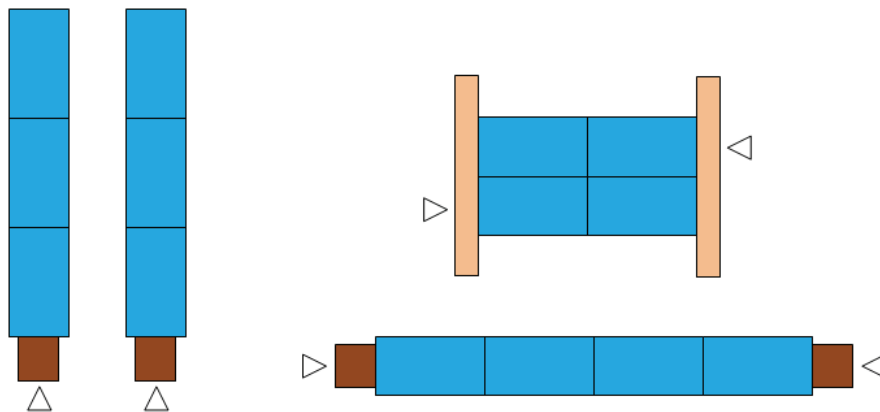
- Den Schülern sollten zwei Wertungssprünge ermöglicht werden.
- Das Sichern des Übenden ist nicht wertungsmindernd.

## 2.4.8 Synchronturnen (SJG 3/4)

### Erfahren und 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:**

- 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 erleichtert die Vorbereitung der Synchronübung.
- Beide Schüler müssen nicht zwingend die gleiche Zensur 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)

### Erfahren, 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. Hilft 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 meist 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).
- 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)

### Erfahren, 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 Choreografierteilen.
3. Bindet jedes Gruppenmitglied über den gesamten Zeitraum sowohl als ausführenden als auch sichernden Schüler in die Choreografie ein.

| Pyramide                    | Ausführung<br>max. 2 Punkte | Helfen und Sichern<br>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.
- Das Zusammenstellen der Choreografie und das Einstudieren 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.
- 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.

## 2.5 Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten

### 2.5.1 Einfache Aerobic-Grundschr tte in Kombinationen (SJG 3/4)

#### Erfahren und Gestalten von Bewegung

Führe die  bungskombination (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      | 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/<br>Bewegungsausführung                                                                          | Übereinstimmung von<br>Musik und Bewegung                              | Gesamteindruck<br>(Ausdruck/<br>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 Bewegungsabfolge 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-Grundschr tte in Kombinationen (SJG 5-8)

### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

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

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

|       | Technik<br>(Qualität der<br>Ausführung<br>der<br>Elemente,<br>Bewegungs-<br>fluss) | Choreografie<br>(Vielfalt der<br>Elemente<br>und deren<br>Verbindung) | Musikalität<br>(Umsetzung<br>der Musik<br>Rhythmische<br>Sicherheit) | Originalität<br>(Kreativität,<br>Attraktivität) | Ausdruck<br>(Präsentations-<br>fähigkeit) | P<br>u<br>n<br>k<br>t<br>e | N<br>o<br>t<br>e |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|------------------|
| 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 Schrittvverbindungen auch wiederholt zeigen.

### 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, Leistungsbereitschaft | Rücksichtnahme auf andere, Hilfeleistung und Vermeidung von Konfliktsituationen | Zusammenarbeit im Team | Einbringen in Erarbeitung und Reflexion | Punkte | Note | LP |
|-------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|--------|------|----|
| Chris | 2                                        | 3                                                                               | 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:

- Die o. g. Kriterien sind während der Erarbeitung, Demonstration und Reflexion zu beobachten.
- Schüler können in die Bewertung eingebunden werden.
- Für die Demonstration der Choreografie kann im Kompetenzbereich „Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung“ eine weitere Note vergeben werden.

## 2.5.4 Tänze unterschiedlicher Stilrichtungen gestalten (Schuljahrgänge 7/8)

### Erfahren Gestalten und Leisten von Bewegung

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

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

|       | Technik<br>(Qualität der Ausführung der Elemente, Bewegungsfluss) | Choreografie<br>(Vielfalt der Elemente und deren Verbindung) | Musikalität<br>(Umsetzung der Musik<br>Rhythmische Sicherheit) | Originalität<br>(Kreativität, Attraktivität) | Ausdruck/<br>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 vervollkommen und das Charakteristische des Rock'n'Roll erfahren werden.
- In Vorbereitung auf die gestellte Aufgabe 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 Abbildungen und Arbeitskarten 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 auch auf andere Tänze übertragbar.

#### Differenzierungsmöglichkeiten:

- Wenn die Aufgabe in den Schuljahrgängen 9-12 eingesetzt wird, sollte neben der Fremdbeobachtung eine zunehmende Selbstreflektion 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)

### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Demonstriere in einer Übungsverbindung gymnastische Techniken mit einem Handgerät.

1. Nutze dabei Techniken ohne Handgerät wie Schrittararten, 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/<br>Bewegungs-<br>ausführung                                                     | Körpertechnik/<br>Bewegungs-<br>ausführung                                                                        | Choreografie und<br>Musikalität                                                                                                                    | Gesamteindruck<br>Ausdruck/<br>Präsentation                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1    | sichere<br>Gerätehandhabung,<br>hoher<br>Schwierigkeitsgrad                                    | exakter Vortrag in<br>besonders hoher<br>Bewegungsqualität,<br>harmonischer<br>Bewegungsfluss                     | sehr große Vielfalt der<br>Elemente und deren<br>Verbindung, sehr gute<br>Übereinstimmung von<br>Musik und Bewegung                                | entspricht in<br>besonderem Maße<br>den<br>Anforderungen       |
| 2    | kleine<br>Unsicherheiten bei<br>der<br>Gerätehandhabung,<br>angemessener<br>Schwierigkeitsgrad | kleine technische<br>Fehler, die den<br>Bewegungsfluss<br>nicht unterbrechen,<br>gute<br>Bewegungsqualität        | Vielfalt der Elemente und<br>ideenreiche Verbindung,<br>geringe Abweichungen in<br>der Übereinstimmung von<br>Musik und Bewegung                   | entspricht den<br>Anforderungen                                |
| 3    | wiederholt unsichere<br>Gerätehandhabung,<br>mittlerer<br>Schwierigkeitsgrad                   | wenige technische<br>Fehler, kleine<br>Unterbrechungen im<br>Bewegungsfluss<br>bzw. in der<br>Bewegungsabfolge    | angemessene Vielfalt der<br>Elemente und deren<br>Verbindung, zeitweilige<br>Differenzen bei der<br>Übereinstimmung von<br>Musik und Bewegung      | entspricht im<br>Allgemeinen den<br>Anforderungen              |
| 4    | häufig fehlerhafte<br>Gerätehandhabung,<br>geringer<br>Schwierigkeitsgrad                      | häufige technische<br>Fehler und<br>Unterbrechungen im<br>Bewegungsfluss und<br>Fehler in der<br>Bewegungsabfolge | geringe Zahl an<br>Elementen und wenig<br>wechselnde<br>Verbindungen, deutliche<br>Differenzen in der<br>Übereinstimmung von<br>Musik und Bewegung | entspricht mit<br>Einschränkungen<br>noch den<br>Anforderungen |
| 5    | falsche<br>Gerätehandhabung,<br>sehr geringer<br>Schwierigkeitsgrad                            | häufige technische<br>Fehler,<br>Bewegungsfluss ist<br>nicht vorhanden,<br>Bewegungsabfolge<br>wird nicht gekannt | sehr geringe Anzahl an<br>Elementen ohne<br>zweckmäßige<br>Verbindung,<br>Übereinstimmung von<br>Musik und Bewegung<br>kaum/ nicht erkennbar       | entspricht nicht<br>den<br>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.
- Bei Übungen mit Geräten empfiehlt sich eine getrennte Bewertung von Körper- und Gerätetechniken. Dadurch ist es möglich, Schüler gerecht zu bewerten, die zwar gut mit Handgeräten umgehen können, aber Probleme mit Körpertechniken bzw. der Körperhaltung haben (und umgekehrt).
- 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)

### Erfahren, 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 Gerätetechniken mit dem Seil

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

### Doppeldurchschläge

**Handkreisen** vw. rw. 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 Konkurrieren und Kooperieren

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.

### 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      |

### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- Die Bewegungsgeschichte sollte sich zuerst als eine Auseinandersetzung mit Stimmungen und Bewegungen darstellen. Der Schwerpunkt liegt im Bereich Tanz, einschließlich der Bewältigung von Improvisationsaufgaben. Dem ist das darstellende Spiel untergeordnet.
- 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 entscheidet über den Einsatz eines geeigneten Musikstückes.

## 2.6 Kämpfen

### 2.6.1 Bodenkampf (SJG 5-8)

#### In Kampfübungen sicher agieren

#### Erfahren, 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 Belastungs-<br>gestaltung bzw.<br>Befreiung durch<br>variables und<br>situationsangeme-<br>ssenes Handeln |        |        | Physische Anstrengungs-<br>bereitschaft |        |        | Einhaltung von<br>Regeln und<br>Absprachen |        |        | Punkte | Note |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----------------------------------------|--------|--------|--------------------------------------------|--------|--------|--------|------|
|                      | Sit. 1                                                                                                                | Sit. 2 | Sit. 3 | Sit. 1                                  | Sit. 2 | Sit. 3 | Sit. 1                                     | Sit. 2 | Sit. 3 |        |      |
| Anne<br>Partner<br>A | 1                                                                                                                     | 1      | 1      | 1                                       | 0      | 1      | 1                                          | 1      | 1      | 16     | 2    |
| Anne<br>Partner<br>B | 0                                                                                                                     | 1      | 1      | 1                                       | 1      | 1      | 1                                          | 1      | 1      |        |      |
| Grit<br>Partner<br>A | 1                                                                                                                     | 1      | 1      | 1                                       | 1      | 1      | 1                                          | 1      | 1      | 18     | 1    |
| Grit<br>Partner<br>B | 1                                                                                                                     | 1      | 1      | 1                                       | 1      | 1      | 1                                          | 1      | 1      |        |      |

**Zu erreichende Punkte: 18**

**Fachdidaktische/ methodische Hinweise:**

- Entsprechend der drei Beobachtungskriterien im Tabellenkopf vergibt die Lehrkraft 1 Punkt (erfüllt) bzw. 0 Punkte (nicht erfüllt).

## 2.6.2 Boden-Randori (SJG 5-8)

### Mit Stärken und Schwächen des Partners umgehen

#### Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers, Faires Kooperieren und Konkurrieren

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                                              |
| <b>Punkte</b>       | <b>4</b>                                                      | <b>6</b>                            | <b>6</b>                                       |
| <b>Gesamtpunkte</b> |                                                               |                                     | <b>16</b>                                      |
| <b>Note</b>         |                                                               |                                     | <b>1</b>                                       |

**Zu erreichende 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)

#### Auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen reagieren

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

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

| Note     | Bewertungskriterien                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | 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. |
| <b>2</b> | In den Zweikämpfen werden individuelle motorische Fähigkeiten zur effektiven Lösung von Bewegungsaufgaben eingesetzt. Erlernte Techniken und wettkampftypische Verhaltensweisen werden sinnvoll und zweckmäßig genutzt.                                              |
| <b>3</b> | In den Zweikämpfen werden motorische Fähigkeiten zur überwiegenden erfolgreichen Lösung von Bewegungsaufgaben eingesetzt. Erlernte Techniken und wettkampftypische Verhaltensweisen werden angewendet.                                                               |
| <b>4</b> | 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.                                                          |
| <b>5</b> | 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)

### Techniken demonstrieren

### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Führe folgende Übung eine Minute im Wechsel aus.

1. Lauf auf Signal zu Partner A und wirf ihn mit Fallhilfe O-Goshi.
2. Lauf 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.

## 2.6.5 Bewegungsfolge (SJG 9-12)

### Techniken demonstrieren

### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Demonstriere die vorgegebene Technikkombination, Bewegungsfolge oder Choreografie.

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

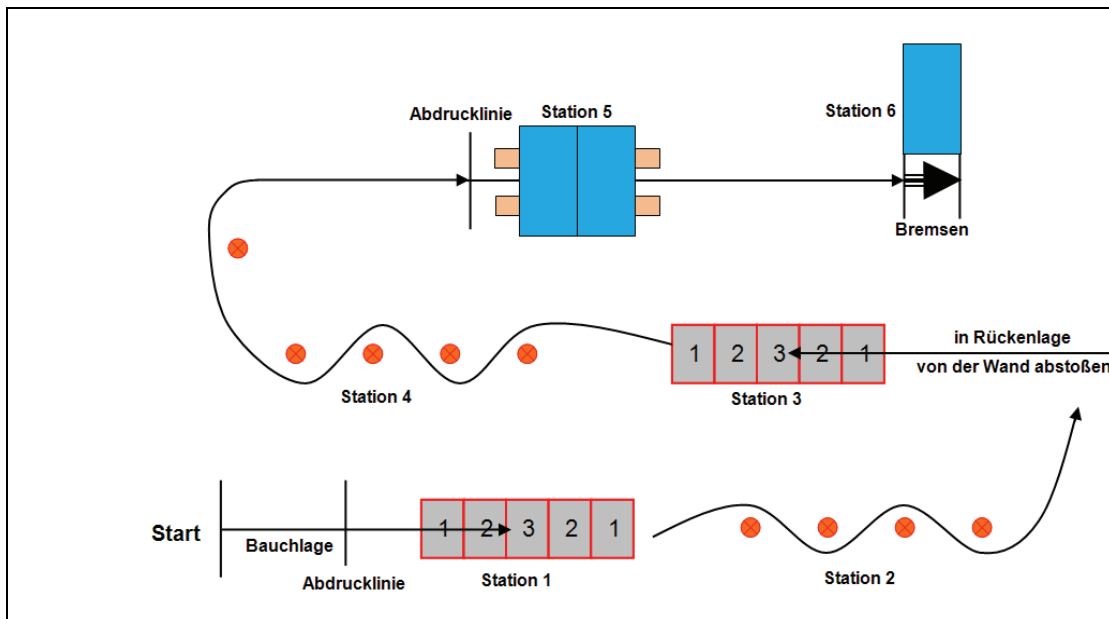
### 2.7.1 Rollbrett-Parcours (SJG 3/4)

Fertigkeiten mit dem Rollbrett in einem Parcours variabel anwenden

#### Erfahren, 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 abbremesen                                                                                                                                        | 3           |
|                           | Bewegungsschnelligkeit                 | Ein hohes Bewegungstempo über den gesamten Parcours                                                                                                                                              | 3           |
| <b>Erreichbare Punkte</b> |                                        |                                                                                                                                                                                                  | <b>21</b>   |

**Fachdidaktische/ methodische Hinweise:**

- Die Fertigkeiten werden im Vorfeld an den einzelnen Stationen geübt.
- Bei der Bewertung durchfahren 3-5 Schüler den Parcours zeitversetzt
- An den einzelnen Stationen bewerten Mitschüler die Qualität der Aufgabe/ Fertigkeit mittels Protokoll.
- Die Gesamtpunktzahl pro Schüler wird nach Absolvieren des gesamten Parcours durch Zusammenführung aller Stationslisten ermittelt.

**Wertungskriterien:**

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

**Stationsliste 1 – Rollen in Bauchlage:**

| Name  | Punkte (Zone 3, 2 oder 1) |
|-------|---------------------------|
| Chris | 3                         |
| Tine  | 1                         |

**Stationsliste 2 – Slalom in Bauchlage:**

| Name  | Punkte (pro Kegelberührung -1) |
|-------|--------------------------------|
| Chris | 3                              |
| Tine  | 3                              |

**Stationsliste 3 – Rollen in Rückenlage:**

| Name  | Punkte (Zone 3, 2 oder 1) |
|-------|---------------------------|
| Chris | 3                         |
| Tine  | 0                         |

**Stationsliste 4 – Balltransport im Sitzen:**

| Name  | Punkte (pro Ballverlust bzw. Ablegen der Beine -1) |
|-------|----------------------------------------------------|
| Chris | 3                                                  |
| Tine  | 3                                                  |

**Stationsliste 5 – Tunnelfahrt:**

| Name  | Punkte (pro notwendigen Abdruck -1) |
|-------|-------------------------------------|
| Chris | 1                                   |
| Tine  | 2                                   |

**Stationsliste 6 – Bremsen:**

| Name  | Punkte (zügig aus hohem Tempo) |
|-------|--------------------------------|
| Chris | 2                              |
| Tine  | 3                              |

**Bewegungsschnelligkeit:**

| Name  | Punkte (durch die Lehrkraft) |
|-------|------------------------------|
| Chris | 2                            |
| Tine  | 3                            |

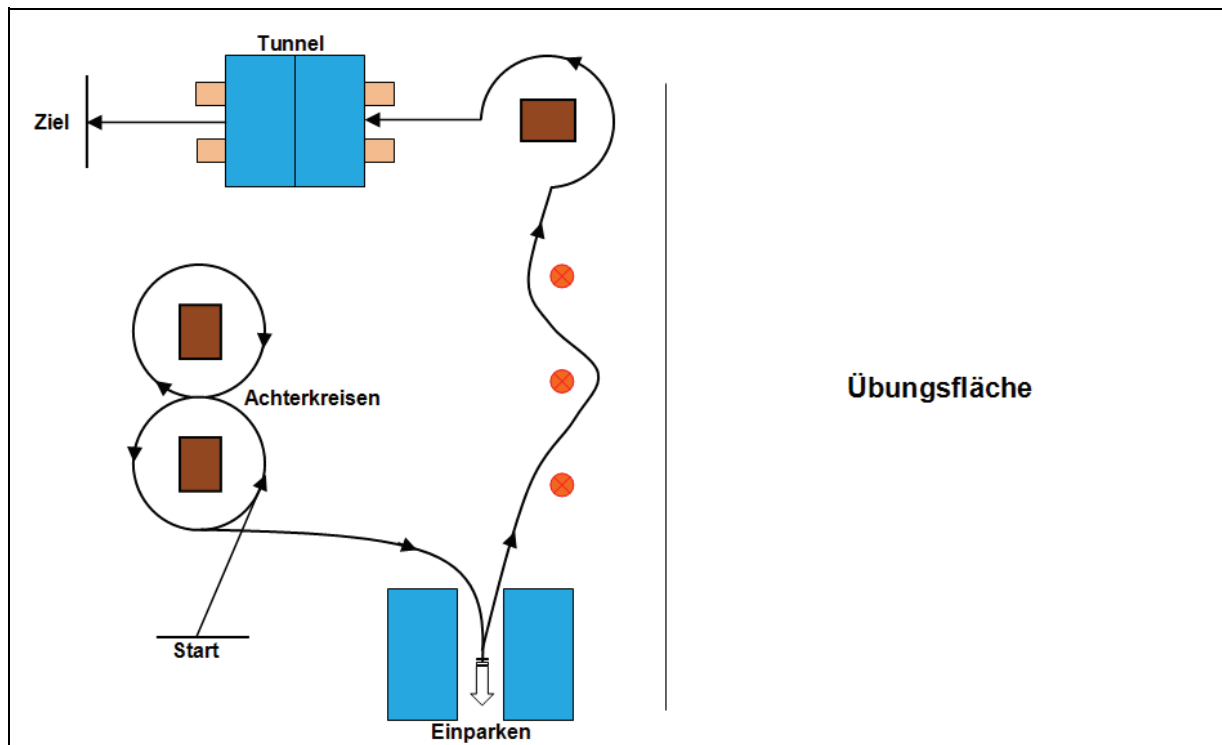
**Gesamtwertung:**

| Name  | Punkte - Gesamt | Note |
|-------|-----------------|------|
| Chris | 18              | 2    |
| Tine  | 15              | 3    |

## 2.7.2 Parcoursfahren nach Zeit (SJG 3/4)

### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Durchfahre den Parcours zügig. Passe deine Körperhaltung den unterschiedlichen Aufgaben und Hindernissen an. Halte dabei die Sicherheitsbestimmungen ein.



**Bewertung:** Schulintern prozentual

Von jedem Schüler wird die Einzelzeit ermittelt. Je nach Anzahl der Schüler wird der Mittelwert aus den besten 3 Zeiten (bis 20 Schüler) oder den besten 5 Zeiten (mehr als 20 Schüler) errechnet. Ausgehend von diesem Mittelwert erhalten die Schüler bei 93% - Note 1, 75% - Note 2, 60% - Note 3, 40% - Note 4 und bei 20% die Note 5.

#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- Im Parcours sollen die Schüler ihre Fertigkeiten mit dem Rollbrett unter Zeitdruck anwenden.
- Entsprechend der Rahmenbedingungen können in der anderen Turnhallenhälfte an Einzelstationen Elemente des Parcours von den im Moment nicht zu bewertenden Schülern geübt werden. Dabei befindet sich immer nur ein Schüler an einer Station.

### 2.7.3 Inline-Skating (SJG 3-12)

#### Streckenfahren nach Zeit

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Skatet die vorgegebene Strecke in schnellstmöglicher Zeit.

**Bewertung:** Schulintern prozentual

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

| Note                 | 1  |  | 2  |  | 3  |  | 4  |  | 5  |  |
|----------------------|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|
| ab Leistung in v. H. | 93 |  | 75 |  | 60 |  | 40 |  | 20 |  |

| Punkte               | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 09 | 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ab Leistung in v. H. | 96 | 91 | 86 | 81 | 76 | 71 | 66 | 61 | 56 | 51 | 46 | 41 | 35 | 28 | 21 |

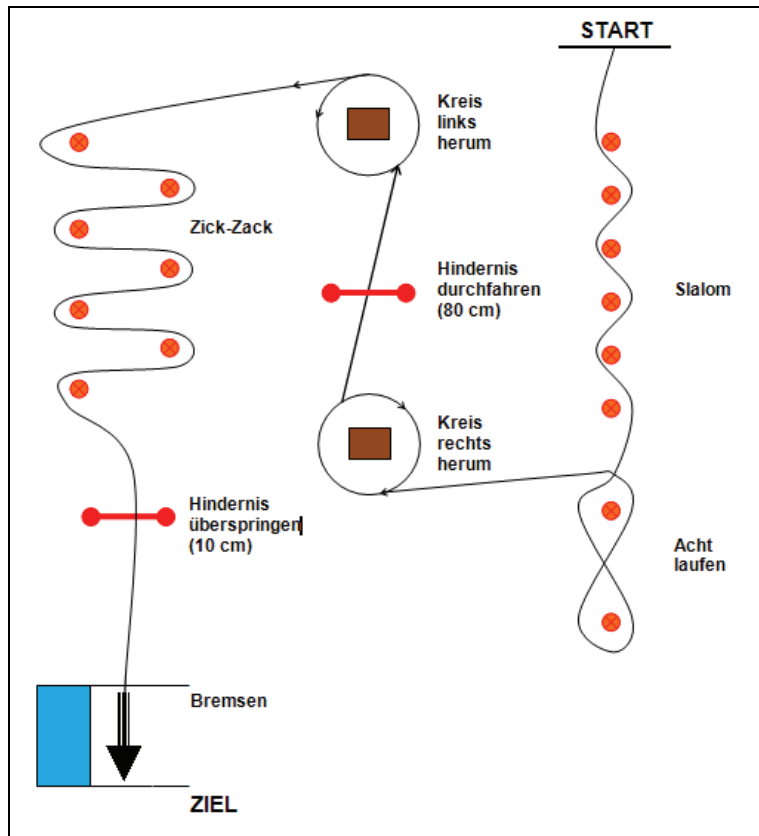
#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- 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 3/4 : 300m
  - Schuljahrgänge 5/6 : 500m
  - Schuljahrgänge 7/8 : 1000m
  - Schuljahrgänge 9-12 : 2000m

## 2.7.4 Inline-Parcours (SJG 3-12)

### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Bewältige nachfolgenden Parcours sicher und zügig.



### Bewertungskriterien:

|                               | 3 Punkte                | 2 Punkte                            | 1 Punkt                      | 0 Punkte                  |
|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| <b>Slalom</b>                 | wedeln beidbeinig       | Schritte                            | 1 Kegel berührt              | 2 oder mehr Kegel berührt |
| <b>Acht</b>                   | enger Radius            | weiter Radius                       | Kegel berührt                | falsch gelaufen           |
| <b>Kreis links</b>            | übersetzen              | schieben                            | Trippelschritte, rollen      | ausgelassen               |
| <b>Hindernis durchfahren</b>  | durchfahren             | berührt                             | durchfahren, berührt + Sturz | nicht durchfahren         |
| <b>Kreis rechts</b>           | übersetzen              | schieben                            | Trippelschritte, rollen      | ausgelassen               |
| <b>Zick-Zack</b>              | enger Radius            | weiter Radius                       | Kegel berührt                | falsch gelaufen           |
| <b>Hindernis überspringen</b> | übersprungen            | berührt                             | übersprungen/berührt + Sturz | nicht übersprungen        |
| <b>Ziel- Stopp</b>            | sicherer Stopp an Linie | Stopp mit Unsicherheit an der Linie | Stopp mit Sturz              | kein Stopp                |
| <b>Bewegungstempo</b>         | 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 Größe der Tore und Bremszone beeinflusst 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)

### Erfahren, 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.

## 2.8 Bewegen im Wasser

### 2.8.1 Schwimmerische Fertigkeiten (SJG 3/4)

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

| Note     | Schwimmen                                                                       | Springen                                              | Tauchen                                                                                    | Technik                                                                                        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | Note 2 plus<br>25 m in zweiter<br>Schwimmart<br>(Schwimmlage)                   | Note 2 plus<br>Kopfsprung                             | Note 2 plus<br>8 m Streckentauchen<br>(Abstoß vom Rand)                                    | <i>Note 2 plus<br/>zweite<br/>Schwimmtechnik<br/>mit geringen<br/>Fehlern</i>                  |
| <b>2</b> | 200 m ohne<br>Hilfsmittel mit einer<br>Technik im<br>Tiefwasser in<br>8 Minuten | 3 Sprungvarianten<br>ins Tiefwasser vom<br>Startblock | Gegenstand aus<br>Tiefwasser (ca. 2 m)<br>kopfwärts abgetaucht                             | <i>eine<br/>Schwimmtechnik<br/>wird fehlerfrei<br/>beherrscht</i>                              |
| <b>3</b> | 100 m ohne<br>Hilfsmittel mit einer<br>Technik im<br>Tiefwasser                 | 3 Sprungvarianten<br>ins Tiefwasser vom<br>Beckenrand | Gegenstand aus<br>Tiefwasser (ca. 2 m)<br>oder<br>6 m Streckentauchen<br>(Abstoß vom Rand) | <i>Schwimmtechnik<br/>mit geringen<br/>Fehlern<br/>ausgebildet</i>                             |
| <b>4</b> | 25 m ohne Hilfsmittel<br>mit einer Technik im<br>Tiefwasser                     | Sprung ins<br>Tiefwasser vom<br>Beckenrand            | Gegenstand aus<br>schultertiefem<br>Flachwasser                                            | <i>Schwimmtechnik<br/>mit groben<br/>Fehlern<br/>ausgebildet</i>                               |
| <b>5</b> | 15 m ohne Hilfsmittel<br>mit einer Technik im<br>Tiefwasser                     | Sprung ins<br>Flachwasser vom<br>Beckenrand           | Gegenstand aus<br>hüfttiefem<br>Flachwasser                                                | <i>Schwimmtechnik<br/>unvollständig<br/>oder nur einseitig<br/>(Arme, Beine)<br/>vorhanden</i> |

#### Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- Schülerinnen und Schüler, welche die Note 3 in allen drei Bereichen (Schwimmen, Springen, Tauchen) erreichen, erfüllen die Kriterien für ein sicheres Schwimmen.
- Die Notenvergabe ist nicht an die Bedingungen der Jugendschwimmabzeichen gekoppelt.
- Die Abnahme der Jugendschwimmabzeichen sollte dennoch angestrebt werden.

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

### Erfahren, 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         |
| <b>Gesamtpunktzahl</b> | <b>15</b>   | <b>9</b>  | <b>14</b> |
| <b>Note</b>            |             | <b>3</b>  | <b>1</b>  |
| <b>LP</b>              |             | <b>08</b> | <b>15</b> |

### 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, ...)

### Differenzierungsmöglichkeiten

- 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)

#### Erfahren, Gestalten und 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. Umfährt 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<br>1. Durchgang | maximale Punkte<br>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                               |
| <b>Gesamtpunktzahl</b>           | <b>15</b>                       | <b>15</b>                       |

**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.

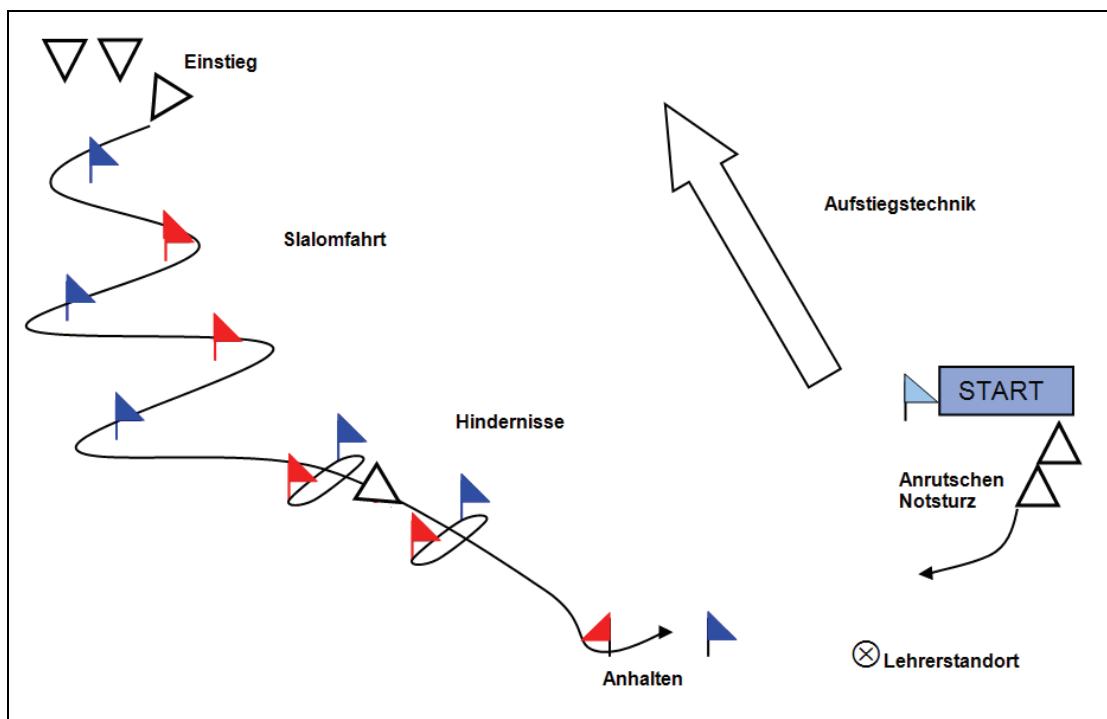
## 2.10 Bewegen auf Schnee und Eis

### 2.10.1 Ski alpin (SJG 5-12)

#### Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Bewältige sicher einen Ski-Parcours.

1. Rutsche nach dem Startkommando in leicht abfallendem Gelände 2-3 Meter an und führe hangwärts einen Notsturz aus. Wende im Anschluss 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                |
|------------------------|-------------|---------------------|---------------------|
| Notsturz/ Aufstehen    | 2           | 1                   | 2                   |
| Aufstiegstechnik       | 2           | 1                   | 2                   |
| Slalomfahrt            | 5           | 3                   | 5                   |
| Pistenregeln           | 2           | 2                   | 1                   |
| Hindernisse            | 2           | 1                   | 2                   |
| Anhalten               | 2           | 1                   | 2                   |
| <b>Gesamtpunktzahl</b> | <b>15</b>   | <b>9</b>            | <b>14</b>           |
| <b>Note</b>            |             | <b>3 bzw. 08 LP</b> | <b>1 bzw. 14 LP</b> |

**Fachdidaktische/ methodische Hinweise:**

- Der Ski-Parcours wird von jedem Schüler zweimal absolviert, der bessere Durchgang wird gewertet.
- Entsprechend dem Könnensstand der Übenden sind eine angepasste Wahl des Geländeprofiles und der Geländeneigung sowie die Veränderung der Anzahl der Tore/ Hindernisse und der Länge des Parcours möglich.
- 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), zu übersteigende Seil u. a. sein.
- Eine Streckenprüfung durch die Lehrkraft ist notwendig.

### 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.
- 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 in allen Schuljahrgängen in komplexe Bewertungen motorischer Leistungen (z. B. Spielfähigkeit) einfließen.

### 3.2 Beispielbewertung eines Schülers über einen Schuljahrgang

**Musterschüler: Falk, 4.Schuljahrgang**

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

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

### 3.3 Beispielbewertung einer Schülerin über einen Schuljahrgang

**Musterschülerin: Wiebke, 8.Schuljahrgang**

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

|                    |                                |                                                                                                                                    |             |   |          |
|--------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|----------|
| 2.                 | Turnerisches<br>Bewegen        | Übungsverbinding Turnen<br>Gruppenakrobatik<br>Stützsprünge absolvieren<br><br>Gruppenturnen (Faires Kooperieren und Konkurrieren) | 2<br>2<br>1 | 2 |          |
| 2.                 | Spielen                        | Spielfähigkeit Basketball<br><br>ausgewählte Kriterien des Kriterienkatalogs<br>(Faires Kooperieren und Konkurrieren)              | 1           | 1 |          |
| 2.                 | Fitness<br>fördern             | Intervalltraining<br>Walking                                                                                                       | 1<br>2      |   |          |
|                    |                                | grundlegende Wissensbestände                                                                                                       | 1           |   |          |
| 2.                 | Laufen,<br>Springen,<br>Werfen | Stern- Orientierungslauf mit<br>Zusatzaufgaben (Faires Kooperieren und Konkurrieren)                                               |             | 1 |          |
| <b>Jahres-Note</b> |                                |                                                                                                                                    | 32:21=1,5   |   | <b>1</b> |

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     | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 7  | 6  | 4  |

## 5 Tabellen zu ausgewählten metrisch-messbaren Leistungen

### 5.1 Leichtathletische Disziplinen

| Sprintlauf – 50 m (Zeit in s) |          |          |          |          |          |          |          |          |           |              |      |
|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|--------------|------|
| Note                          | SJG<br>2 | SJG<br>3 | SJG<br>4 | SJG<br>5 | SJG<br>6 | SJG<br>7 | SJG<br>8 | SJG<br>9 | SJG<br>10 | SJG<br>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<br>7 | SJG<br>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<br>9                      | SJG<br>10 | SJG<br>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                                 | SJG<br>2 | SJG<br>3 | SJG<br>4 | SJG<br>5 | SJG<br>6 | SJG<br>7 | SJG<br>8 | SJG<br>9 | SJG<br>10 | SJG<br>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                   | SJG<br>2 | SJG<br>3 | SJG<br>4 | SJG<br>5 | SJG<br>6 | SJG<br>7 | SJG<br>8 | SJG<br>9 | SJG<br>10 | SJG<br>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<br>(Weite in m) |          |          |          | Schlagballweitwurf 200 g<br>(Weite in m) |          |
|-----------------------------------------|----------|----------|----------|------------------------------------------|----------|
| Note                                    | SJG<br>2 | SJG<br>3 | SJG<br>4 | SJG<br>5                                 | SJG<br>6 |
| <b>weiblich</b>                         |          |          |          |                                          |          |
| <b>1</b>                                | 16,0     | 19,0     | 23,0     | 25,0                                     | 28,0     |
| <b>2</b>                                | 13,0     | 15,0     | 18,0     | 20,0                                     | 23,0     |
| <b>3</b>                                | 10,0     | 12,0     | 14,0     | 15,5                                     | 17,0     |
| <b>4</b>                                | 8,0      | 9,0      | 11,0     | 12,0                                     | 14,0     |
| <b>5</b>                                | 5,0      | 6,0      | 8,0      | 8,5                                      | 10,0     |
| <b>männlich</b>                         |          |          |          |                                          |          |
| <b>1</b>                                | 24,0     | 29,0     | 33,0     | 35,0                                     | 39,0     |
| <b>2</b>                                | 20,0     | 24,0     | 28,0     | 29,0                                     | 33,0     |
| <b>3</b>                                | 14,0     | 18,0     | 21,0     | 23,0                                     | 25,0     |
| <b>4</b>                                | 10,0     | 13,0     | 15,0     | 16,0                                     | 19,0     |
| <b>5</b>                                | 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                                   | SJG<br>2 | SJG<br>3 | SJG<br>4 | SJG<br>5 | SJG<br>6 | SJG<br>7 | SJG<br>8 | SJG<br>9 | SJG<br>10 | SJG<br>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                                                              | SJG<br>2 | SJG<br>3 | SJG<br>4 | SJG<br>5 | SJG<br>6 | SJG<br>7 | SJG<br>8 | SJG<br>9 | SJG<br>10 | SJG<br>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 (40 Sekunden) – Beschreibung unter 5.3 |          |          |          |          |          |          |          |          |           |              |      |
|-----------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|--------------|------|
| Note                                          | SJG<br>2 | SJG<br>3 | SJG<br>4 | SJG<br>5 | SJG<br>6 | SJG<br>7 | SJG<br>8 | SJG<br>9 | SJG<br>10 | SJG<br>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                                                  | SJG<br>2 | SJG<br>3 | SJG<br>4 | SJG<br>5 | SJG<br>6 | SJG<br>7 | SJG<br>8 | SJG<br>9 | SJG<br>10 | SJG<br>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.

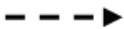
Während des Abdrucks haben nur die Hände und Zehen Bodenkontakt, der Rumpf und die Beine sind gestreckt.

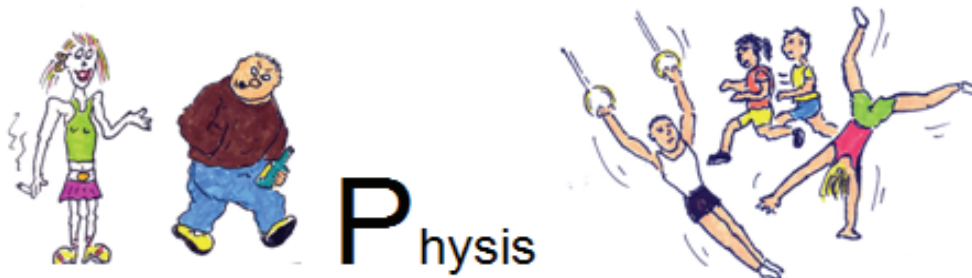
Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden.

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 grafischen Symbole

|                                                                                     |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    | Laufweg                                 |
|    | Ballweg                                 |
|    | Dribbling                               |
|    | Abschlusshandlung (Torschuss, Korbwurf) |
|    | Finte                                   |
|    | Spieler mit Ball                        |
|    | Kegel                                   |
|    | Turnmatte                               |
|    | Turnbank                                |
|   | Zielmal                                 |
|  | Tor                                     |
|  | Stangentor                              |
|  | Torstangen Skialpin                     |



4. Umschlagseite – geeignet z. B. als Kopiervorlage zum Aushang in Turnhallen